



Entrée

# MINI CAKES TOMATES SÉCHÉES PARMESAN

*Préparation* 10 minutes  
*Cuisson* 45 minutes

*Ingédients* pour 4 personnes :

- + 140g de farine semi-complète
- + 10g de levure chimique
- + 2 œufs entiers
- + 50g de parmesan râpé
- + 50ml d'huile d'olive
- + 90ml de lait écrémé
- + 6-7 tomates séchées marinées  
découpées en petits morceaux (35g)
- + Poivre, basilic, origan, ail

*Étapes*

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un premier récipient, mélanger la farine et la levure.
3. Dans un second récipient, battre les œufs entiers. Y ajouter le lait, l'huile et les épices. Incorporer ensuite au fur et à mesure le mélange farine-levure.
4. Ajouter le parmesan et puis les morceaux de tomates séchées.
5. Une fois le tout bien mélangé, verser la préparation dans des petits moules à muffins.
6. Faire cuire au four pendant 45 minutes.
7. Laisser refroidir avant de démouler.

 *Vos notes*







Entrée

# POTAGE AUX COURGETTES

*Préparation* 15 minutes

## *Ingédients*

pour 4 personnes :

- + 600g de courgettes
- + 200g de pommes de terre
- + 1 oignon
- + 1 cube de bouillon de légumes
- + 500ml de lait entier
- + 800ml d'eau
- + thym
- + poivre

## *Étapes*

1. Faites revenir sur feu doux l'oignon émincé,
2. Ajoutez le thym, puis les pommes de terre coupées en dés, les courgettes nettoyées coupées grossièrement, l'eau et une petite cuillère à café de sel,
3. Laissez cuire 20 minutes,
4. Mixez, puis ajoutez le lait et le poivre,
5. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

 *Vos notes*







Plat

# ROULEAUX D'ÉTÉ

## Ingédients (4 personnes)

- + 12 feuilles de riz
- + 12 grandes feuilles de salade Iceberg
- + 36 grosses crevettes ou scampis
- + 100g de cacahuètes non salées écrasées grossièrement
- + Sel
- + Poivre
- + Menthe
- + Coriandre

### Pour la sauce :

- + 250g de yaourt blanc
- + Le jus d'un citron
- + Sel
- + Poivre
- + Persil
- + Curry

## Étapes

1. Faire tremper la feuille de riz dans de l'eau chaude pour la ramollir.
2. La placer sur une grande assiette.
3. Déposer au milieu de la feuille de riz une feuille de salade nettoyée et séchée, 3 scampis, les cacahuètes broyées, la menthe, la coriandre et les épices.
4. Refermer en rouleau et plier les bords par-dessous.
5. Placer au réfrigérateur jusqu'au service.
6. Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients avec un petit fouet. Vous pouvez la placer au frigo jusqu'au service, il faudra remélanger correctement avant de servir.

 Vos notes



Calories : **393kcal**  
Protéines : **30,9g**  
Glucides : **31,4g**  
Lipides : **15,2g**  
Sel : **2,1g**