



Entrée

CONCOMBRE FARCI FAÇON "CANUTS"

Préparation

15 minutes

Cuisson

cru

Ingrédients pour 4 personnes :

- + 1 concombre
- + 150 g de faisselle
- + 2 oignons nouveaux (avec fanes)
- + 1 pincée de sel
- + 1 pincée de poivre
- + 1 c à c de vinaigre de vin
- + Sésame noire

Étapes

1. Laver puis sécher le concombre. Le couper en tronçons de 3 cm d'épaisseur.
2. Evider ces tronçons à la cuillère en prenant soin de laisser environ 1 cm de chair sur la peau et de ne pas percer le fond de ces petits récipients.
3. Ciseler finement les oignons nouveaux (réserver un peu de vert d'oignon pour la déco).
4. Dans un bol, mélanger la faisselle, les oignons ciselés et le vinaigre. Saler, poivrer.
5. Garnir chaque petit « fût » de concombre de ce fromage parfumé. Décorer de vert d'oignon et quelques grains de sésames noirs. Servir de suite ou placer au frais.

 Vos notes



Pour une personne
Calories : **52kcal**
Protéines : **2.3g**
Glucides : **4.26g**
Lipides : **2.86g**
Sel : **117.75mg**



Plat

POÊLÉE D'ASPERGES VERTES & FILET DE SAXE

Préparation
5 minutes

Cuisson
10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| + 200g de mini asperges vertes | + 2 c.à.s. de vinaigre balsamique |
| + 50g de filet de saxe | + 20g de copeaux de parmesan |
| + 1 c.à.s. d'huile d'olive | |

Étapes

1. Nettoyez les asperges et les sécher.
2. Dans une poêle chaude, faites revenir à feu moyen les asperges dans une cuillère d'huile d'olive pendant 4 à 5 min.
3. Ajoutez le filet de saxe coupé en lanière et continuez la cuisson 2 à 3 minutes.
4. Déglacez au vinaigre balsamique puis répartissez la préparation dans les assiettes.
5. Parsemez de copeaux de parmesan.

 *Vos notes*



Calories : **50kcal**
Protéines : **3,5g**
Glucides : **1,6g**
Lipides : **3,3g**
Sel : **0,5g**



Entrée

POTAGE AUX BETTERAVES ROUGES

Ingédients

pour 4 personnes

- + 2 betteraves précuites
- + 1 vert de poireau
- + 1 carotte
- + 1 cube de bouillon de légumes
- + Persil
- + Crème fraîche (facultatif)

Étapes

1. Laver, peler et émincer les légumes, les déposer dans la casserole avec le cube de bouillon et couvrir d'eau.
2. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
3. Mixer finement.
4. Servir chaud ou froid avec un peu de persil et éventuellement un filet de crème fraîche.

 Vos notes



Calories : **72kcal**
Protéines : **3g**
Glucides : **13,1g**
Lipides : **0,85g**
Sel : **2g**



Entrée

POTAGE BUTTERNUT

Ingédients

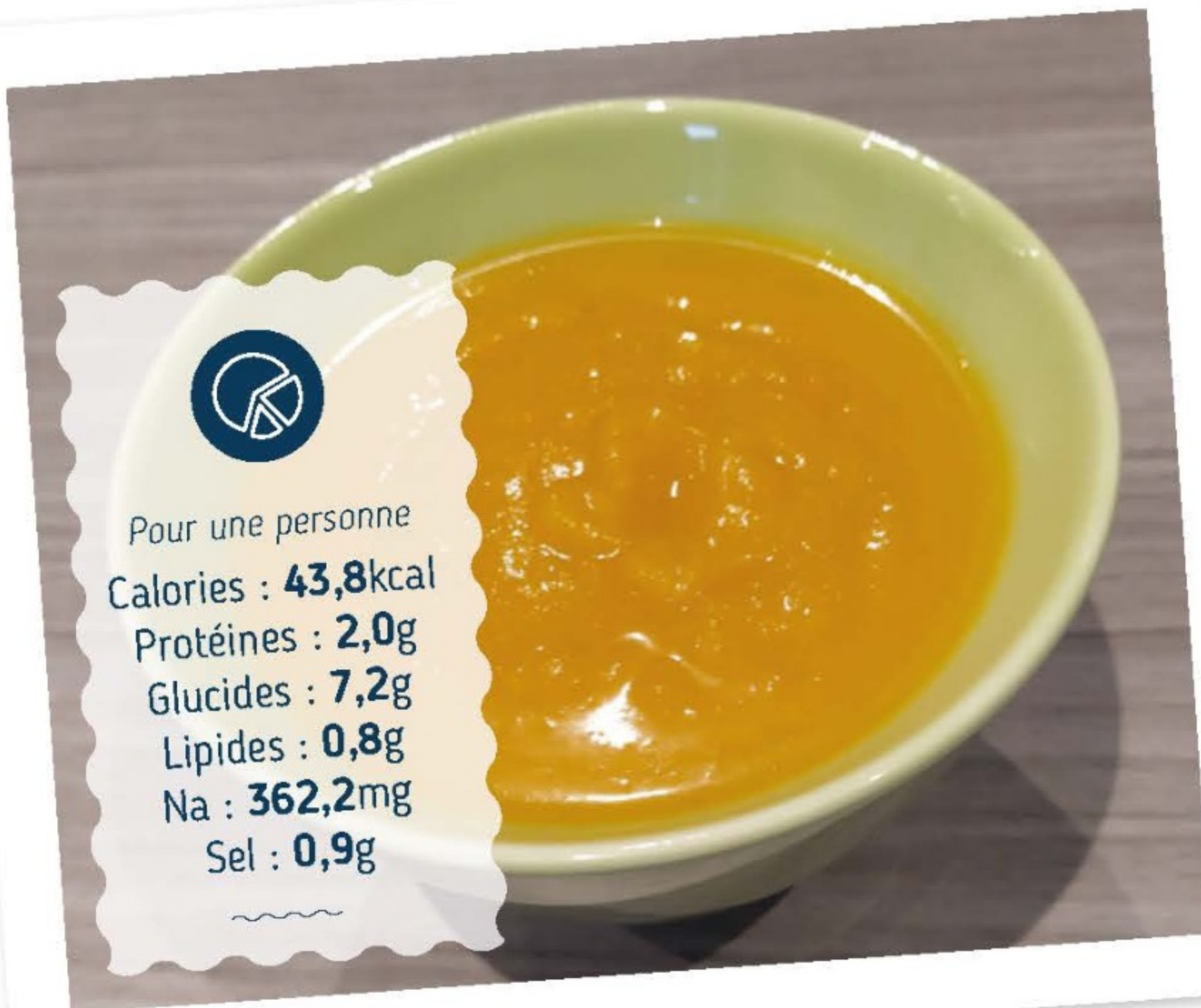
pour 6 personnes

- + 1 Butternut
- + 2 grosses carottes
- + 1 oignon
- + 1 cube de bouillon

Étapes

1. Découpez le butternut. Enlever les pepins, vous pouvez laisser la peau car elle est comestible.
2. Pelez et découpez les carottes et l'oignon.
3. Couvrez tous les légumes d'eau dans une grande casserole, ajoutez le cube de bouillon et faites cuire pendant 30 minutes.
4. Mixez la soupe, assaisonnez si nécessaire avec sel et poivre.

 Vos notes





Plat

SALADE DE JAMBON DE PARME & MELON CHARENTAIS

Préparation
45 minutes

Niveau
facile

Étapes

Ingédients

pour 4 personnes :

- + 180 g jambon de Parme
- + 1 melon
- + 1 salade frisée
- + 200 g tomates cerises multicolores
- + 1 c. à soupe miel
- + 2 c. à soupe vinaigre de cidre
- + 4 c. à soupe huile d'olive
- + 2 c. à soupe de cerneaux de noix
- + sel et poivre

Avant tout :

1. Coupez le melon en 2, enlevez les pépins et réalisez quelques petites billes dans la chair avec une cuiller parisienne.
2. Ôtez le reste de la chair en récoltant le jus dans un poêlon.
3. Coupez les tomates en 2 et émincez la salade.
4. Coupez le jambon de Parme en lanières.

Préparation :

1. Portez le jus et la chair du melon (pas les billes) à ébullition avec le miel pendant 10 min. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette et tamisez-la.
2. Mélangez le jus de melon ainsi obtenu avec le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Présentation:

Répartissez la salade sur les assiettes. Décorez des demi-tomates cerises et des billes de melon. Ajoutez le jambon de Parme, aspergez de vinaigrette au melon et parsemez de mélange de noix.

 *Vos notes*



Calories : **285kcal**
Protéines : **14,6g**
Glucides : **25,3g**
Lipides : **13,9g**
Sel : **3,2g**





Entrée

TARTARE AUX DEUX SAUMONS

Préparation
5 minutes

Cuisson
0 minutes

Étapes

Ingédients pour 4 personnes :

- + 150 g de saumon frais
- + 150 g de saumon fumé
- + 1/2 pomme granny
- + 10 brins de ciboulette
- + 3 gouttes de Tabasco
- + 20ml d'huile d'olive
- + 1 citron vert
- + 1/2 oignon rouge
- + 2 c. à café de graines de sésame blond ou noir
- + 2 pincées de sel et poivre
- + quelques germes de poireaux

1. Éplucher et couper l'oignon en morceaux. Placer les morceaux dans le hachoir et mixer 20 secondes
2. Couper les deux saumons et la pomme en petits cubes.
3. Ciseler la ciboulette. L'ajouter dans le bol avec les deux saumons, le Tabasco, l'huile, le jus du citron, le sel, le poivre et les graines de sésame.
4. Mélanger le tout
5. Répartir dans des ramequins ou des moules individuels.
6. Réfrigérer 2h.
7. Au moment de servir, garnir avec des germes de poireaux.

 *Vos notes*



Par portion

Calories : **210,6kcal**
Protéines : **15,9g**
Glucides : **2,6g**
Lipides : **15,2g**
Na : **664,6mg**