



Entrée

CASPACHO DE PÊCHES AU CHÈVRE

Préparation 15 minutes + 1 heure de réfrigération

Ingédients

pour 4 personnes :

- + 1 kg de pêche
- + 50 g de myrtilles
- + citron
- + 3 dl de jus de pomme
- + 125 g de fromage de chèvre frais (ex : Le Larry)
- + 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- + 1 botte de coriandre
- + Du piment d'Espelette
- + Sel, poivre

Étapes

1. Pelez les pêches, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur avec le jus de citron, le jus de pomme, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, du piment d'Espelette, du sel et poivre.
2. Mixez finement et laissez reposer durant 1 heure au frigo.
3. Répartissez dans 4 assiettes creuses, ajoutez le chèvre émietté, les myrtilles, la coriandre et le piment d'Espelette. Servez frais, avec du pain.

 Vos notes



Pour 1 personne

Calories : **202,2kcal**

Protéines : **4,7g**

Glucides : **26,1g**

Lipides : **8,8g**

Sel : **20,8mg**



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 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

