



Entrée / Snack

BRUSCHETTA DE TOMATES

Ingrédients pour 4 parts :

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| + 4 tr. épaisses de pain de campagne | + 3 c. à s. d'huile d'olives |
| + 10 tomates Roma | + Basilic frais |
| + 1 gousse d'ail | |

Étapes

1. Découper les tomates en petits dés. Assaisonner d'huile d'olive. Ecraser la gousse d'ail, mélanger et laisser mariner au frais.
2. Au moment de servir, griller le pain de campagne puis le frotter d'ail.
3. Disposer le mélange de tomates sur chaque tranche et parsemer de basilic.
4. Servir tiède.

 Vos notes



par portion
Calories : **250kcal**
Protéines : **8g**
Glucides : **34g**
Lipides : **7,8g**
Sel : **2,6g**





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**



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 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

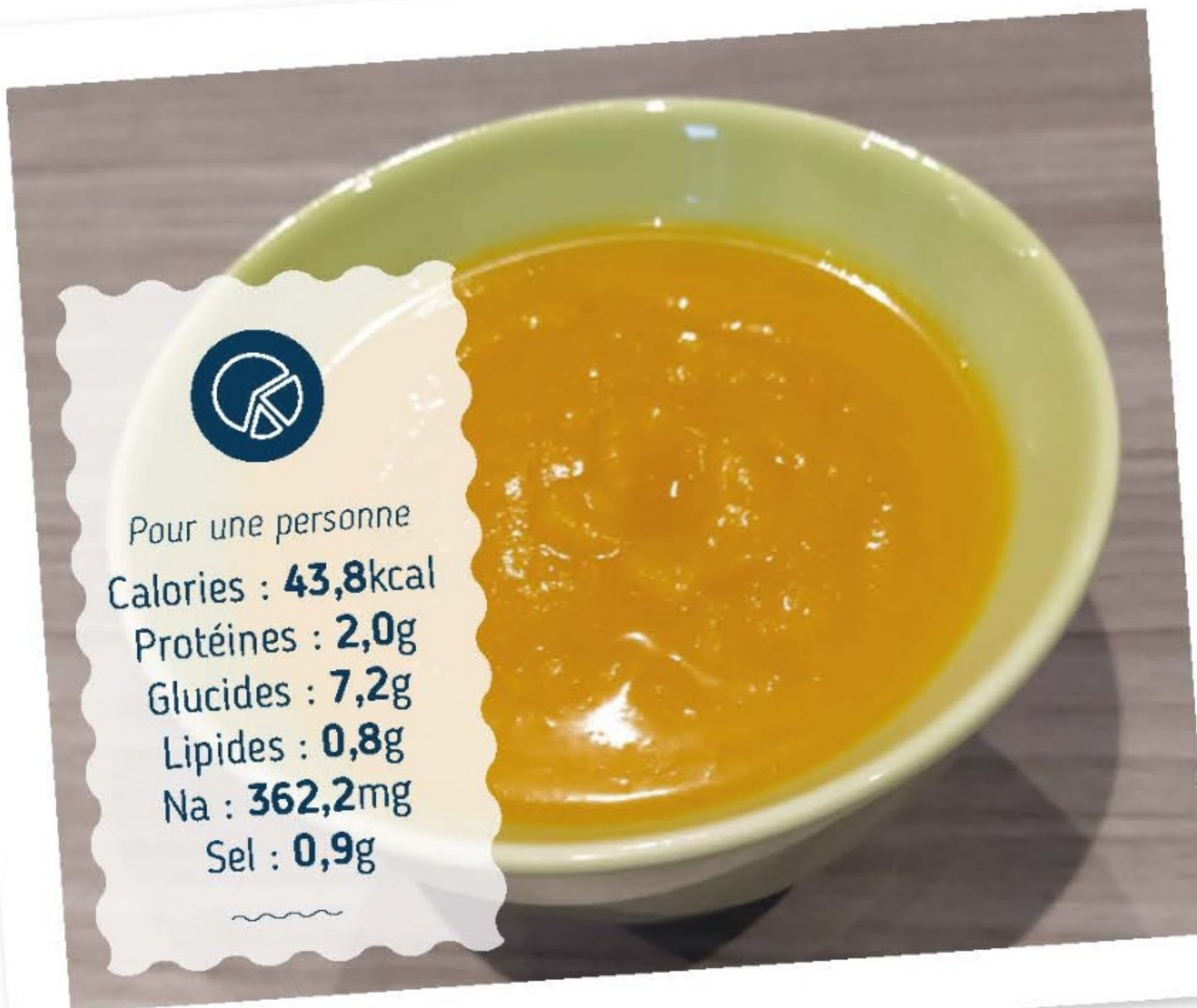
pour 6 personnes

- + 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

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**



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**