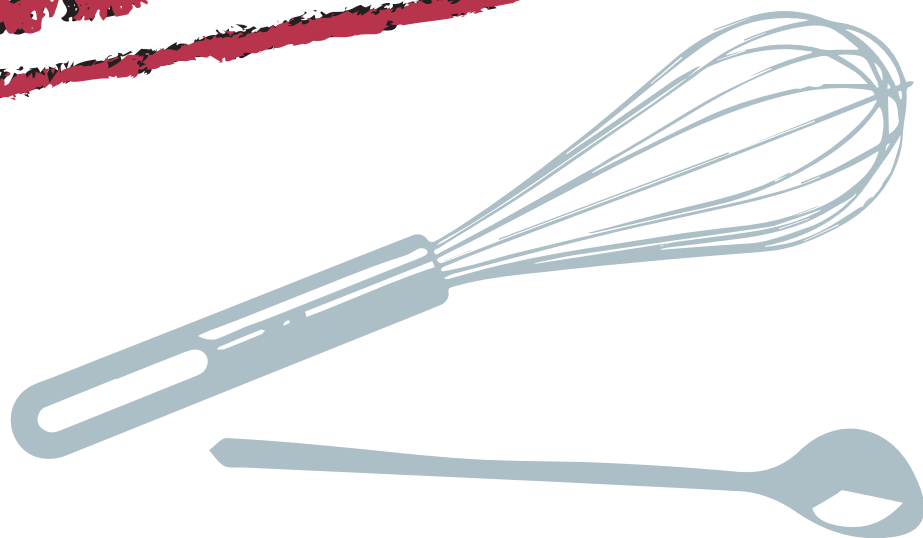


Cuisiner

4



saisons



Salade d'endive aux pommes

Coût global pour
3,20€
une recette
de 4 personnes

Entrée

Liste de course

4 ou 5 endives

1 pomme

10 noix

1 cuil. à s. de miel

ou de sucre

6 cuil. à s. d'huile

1 cuil. à c. de moutarde

1 cuil. à s. de vinaigre

balsamique ou de cidre

sel et poivre

Préparation

Ôter et jeter les premières feuilles des endives puis les couper en fines lamelles. Casser les noix et les concasser sans faire trop de petit débris. Couper les pommes en dés après les avoir pelées.

Dans un saladier : y déposer les endives en premier, puis les pommes et les noix.

Pour la sauce: mettre la moutarde dans un bol, puis mettre l'huile et battre avec une fourchette. Y mêler le miel ou sucre, le vinaigre, saler et poivrer selon votre convenance.

Selon vos goûts, vous pouvez ajouter à la sauce du persil ou de la menthe... Le miel ou le sucre réduisent l'amertume des endives et tout le monde pourra les manger !!!

Le plus : Un manque d'eau, l'endive est la championne de l'hydratation.

Flan de Légumes

Coût global pour
4,20€
une recette
de 4 personnes

Liste de course

650 g de légumes (2
carottes et 2 blancs
de poireaux)
1 oignon
20 cl de crème
fraîche
35 g de fécule de
maïs
4 œufs entiers
70 g de gruyère râpé
Sel, poivre

Flan

Préparation

Peler et couper les légumes en petites sections. Faire cuire les légumes dans de l'huile.

Cassez et fouettez les œufs énergiquement. Ajoutez la maïzena puis la crème, le gruyère râpé et enfin les légumes refroidis. Bien mêler le tout. Saler et poivrer.

Verser dans un moule et enfourner environ 15 minutes à 200°C.

Selon la saison, vous pouvez changer les légumes entrant dans la composition de ce flan.

En été, vous pouvez faire un mélange aubergine, ail, tomate.

Le plus : Riche en potassium et pauvre en sodium, le poireau éloigne les problèmes urinaires.

Coût global pour
4,00€
une recette
de 4 personnes

Panna cotta de poires

Dessert

Liste de course

3 poires bien mûres
1 cuil. à c de jus
de citron
30g de sucre en
poudre

1 à 2 feuilles de
gélatine ou 2g d'agar-
agar (gélifiant naturel)
30 cl de crème
fraîche entière

Préparation

Laver, éplucher les poires, les couper en petits morceaux et les mixer avec le jus de citron pour obtenir une purée lisse.

Faire bouillir la crème avec le sucre en poudre; ajouter la gélatine ou l'agar-agar et mélanger jusqu'au frémissement.

Ajouter la purée de poires et continuer à chauffer 5 mn en remuant.

Verser dans les verrines. Laisser refroidir puis mettre au frais 45 mn.

Vous pouvez accompagner cette panna cotta de biscuits ou d'un gâteau au chocolat.

Le plus : Doté de sorbitol,
la poire tonifie vos dents.



Imprimé sur papier Cyclus Print certifié ecolabel

Création: Véronique ROBERT