

Cuisiner

4



saisons



Coût global pour
3,80€
une recette
de 4 personnes

Soupe de pommes

Entrée

Liste de course

- 4 pommes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 1 citron
- 1 cuil. à s. de crème fraîche allégée

Préparation

Laver, éplucher, évider et couper les pommes en morceaux.

Peler et émincer l'oignon.

Rincer et enlever la tige du persil.

Faire cuire les pommes et l'oignon dans 1/2 litre d'eau bouillante additionnée du bouillon durant 10 min.

Mixer le tout avec le persil, le jus de citron et la crème.

Le plus : Grâce à la pectine qu'elle contient, la pomme est bonne pour la ligne !

Curry de potiron

Coût global pour
3,90€
une recette
de 4 personnes

Liste de course

1 oignon
3 gousses d'ail
1 c à soupe d'huile
500 g de potiron
800 g de p. de terre
1 pomme
1 c à c. de curcuma
2 feuilles de laurier
1 bouillon cube de légume
1 c à c. de gingembre
2 c. à s. de curry
50 g de raisins secs
Sel et poivre

Plat

Préparation

Faire blondir l'oignon haché grossièrement pendant 5 mn puis ajouter l'ail découpé finement. Peler et couper le potiron en cubes ainsi que les pommes de terre et la pomme. Ajouter ces ingrédients à l'oignon.

Peler et râper le gingembre. Incorporer le curry en poudre, le curcuma, le laurier et le gingembre aux légumes. Verser 50 cl d'eau, ajouter le bouillon de cube et les raisins. Saler et poivrer.

Porter à ébullition. Couvrir et laisser frémir 15 mn en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Servir avec une tranche de fromage de chèvre et du riz nature tiède.

Le plus : Pour booster vos défenses immunitaires, le potiron est à vos côtés.

Muffins au panais

Coût global pour
4,80€
une recette
de 6 à 8 personnes

Dessert

Liste de course

275 g de farine	250 g de beurre fondu
1 sachet de levure chimique	275 g de panais pelés et râpés finement
2 cuil. à c de cannelle	
275 g de sucre	4 œufs

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C.

Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter le beurre et mélanger.

Ajoutez les panais finement râpés et mélanger.

Ajouter les œufs un par un.

Verser la pâte dans les moules.

Enfournez 15 minutes environ. Une lame de couteau insérée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

Le plus : Contre la fatigue et pour les sportifs, mangez du panais !



Imprimé sur papier Cyclus Print certifié ecolabel

Création: Véronique ROBERT