

MENU DU MOIS DE NOVEMBRE



Éventail d'avocat sauce cocktail légère

Merlan en papillote sauce vierge

Endives braisées - Riz basmati

Poire pochée sauce chocolat



Éventail d'avocat sauce cocktail légère

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients pour 2 personnes:

- 1 Avocat mûr
- 4 crevettes roses

Sauce cocktail légère:

- 80g de Fromage blanc
- 1 cuil. à soupe de Ketchup
- 2 gouttes de tabasco
- ½ citron
- Sel, poivre



- 1) *Éplucher les crevettes.*
- 2) *Préparer l'avocat : l'éplucher, le dénoyauter et le couper en lamelles et les citronner.*
- 3) *Faire la sauce en mélangeant tous les ingrédients.*
- 4) *Présenter votre entrée dans une petite coupelle ou assiette à dessert, avec les crevettes et la sauce cocktail légère.*

Astuce diététique:

La « vraie » sauce cocktail est une sauce à base de mayonnaise et de ketchup, garantie en graisses et en sucres ! Avec la sauce cocktail légère vous diminuez les graisses et les sucres en choisissant un ketchup moins sucré, (Ex : Ketchup Heinz® 50% de sucres en moins, Ketchup AB, ...) tout en gardant une saveur agréable, allez y testez !

Merlan en papillote sauce vierge

Endives braisées & riz basmati

Préparation : 30 min Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 Filets de Merlan
- 2 endives
- 100g de riz cru basmati
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sauce vierge :
 - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - persil plat
 - ciboulette
 - estragon
 - sarriette
 - aneth
 - sel, poivre



- 1) Préparer la sauce vierge : hacher les différentes herbes fraîches. Ajouter l'huile d'olive et assaisonner.
- 2) Cuire le riz façon créole, dans une casserole d'eau à couvert.
- 3) Préparer les papillotes de poisson : sur une feuille de papier cuisson mettre le poisson et les aromates, refermer la papillote et enfourner à 180°C pendant 15 min.
- 4) Braiser les endives : chauffer l'huile d'olive dans une poêle et mettre les endives par la moitié à cuire de chaque côté.
- 5) Servir le poisson avec la sauce versée dessus, les deux moitiés d'endives braisées et le riz moulé à l'aide d'un ramequin.

Info diététique : le Merlan est un poisson blanc de saison, il est pauvre en graisses (1.26g /100g) tout en vous apportant une quantité intéressante de protéines animales (25g/100g).

Poire pochée sauce chocolat

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10mn

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 poires
- *Facultatif* : épices (badiane, ¼ de gousse de vanille, 1 petit bâton de cannelle...)
- Sauce chocolat :
 - 250ml de lait entier
 - 40 g de sucre de canne rapadura®
 - 50g de cacao amer en poudre



- 1) Préparer la sauce chocolat en chauffant le lait, y incorporer le chocolat et le sucre et mélanger au fouet.
- 2) Éplucher les poires.
- 3) Faire pocher la poire dans une casserole avec un fond d'eau, des épices de votre choix (badiane, cannelle, vanille...), couvrir et laisser cuire 10 min.
- 4) Servir la sauce chocolat chaude sur la poire ou dans un ramequin à côté



Conseil du chef : La sauce chocolat vous apporte le plaisir de fin de repas tout en légèreté car contient plus de lait que de chocolat tout en restant onctueuse.