

MENU DU MOIS



Brick au thon & sa laitue

*Tajine de poulet aux amandes et
pruneaux*

Clafoutis aux cerises de montmorency



Brick au thon & sa laitue

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 feuilles de bricks
- 6 œufs
- 1 boîte moyenne de thon
- 1 pomme de terre cuite
- 3 échalotes
- 2 oignons jaunes
- ½ bouquet de persil plat
- Sel fin, poivre
- Épices : ½ cuil. à café de piment, 1 cuil. à soupe de safran de pays et 1 cuil. à soupe d'épices à couscous
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Huile d'arachide (pour frire)



- 1) Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Y ajouter l'échalote et les oignons émincés finement, laisser cuire à feu moyen.
- 2) Incorporer le thon égoutté puis émietté et la pomme de terre cuite écrasée. Verser les épices et bien mélanger.
- 3) Hacher le persil finement et l'ajouter hors du feu.
- 4) Farcir les bricks sur un côté, un triangle, puis casser l'œuf au milieu et replier. Frire dans l'huile d'arachide bien chaude.
- 5) Servir, après avoir égoutté les bricks sur un papier absorbant, avec de la laitue et une fleur de Capucine.

Conseil de la diététicienne: la présence de **protéine animale** (l'œuf et le thon) dans cette entrée permet de ne pas refaire de plat de viande ou de poisson au même repas, exemple de menu pour le dîner. L'équilibre alimentaire se faisant à la journée, il est possible aussi d'associer cette entrée à une viande et d'opter pour un menu de type végétarien à l'autre repas.

Tajine de poulet aux amandes et aux pruneaux

Préparation : 20 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poulet fermier
- 2 oignons jaunes
- 4 gousses d'ail
- 2 citrons jaunes
- ½ bouquet persil plat
- ½ bouquet de coriandre
- 6 Cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuil. à soupe de sel fin
- *Épices* : ¼ cuil. à café de colorant orange naturel, 1 cuil. à soupe de safran de pays, 1 cuil. à soupe d'épices à couscous, 1 cuil. à café de piment d'Espelette, 1 cuil. à café de safran, poivre noir
- 1 Kg de pommes de terre



- 1) Couper le poulet en morceaux. Frotter le avec du sel fin et du citron.
- 2) Dans un robot, hacher les oignons puis ajouter les herbes : persil et coriandre, l'ail et 1 verre d'eau et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture homogène semi-liquide.
- 3) Verser ce mélange dans votre plat à tajine ou cocotte, ajouter l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre. Badigeonner les morceaux de poulet, rincés à l'eau au préalable, laisser mariner et recouvrir les morceaux avec un peu d'eau.
- 4) Éplucher les pommes de terre pendant ce temps.
- 5) Les ajouter au plat et mettre à cuire à feu vif au départ.
- 6) En fin de cuisson, retirer les pommes de terre, ajouter dans le plat les pruneaux réhydratés et les amandes émondées (à l'eau bouillante) et légèrement dorées puis servir le tout bien chaud.

Conseils du chef : L'utilisation d'épices nécessite de mettre un minimum de sel, n'hésitez pas cette fois à en mettre !

Clafoutis aux cerises de Montmorency

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500g de cerises de montmorency
- ½ l de lait entier
- 3 œufs
- 80g de sucre de canne
- 30g de farine
- ½ gousse de vanille



- 1) Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2) Faire chauffer le lait et mettre à infuser la demi-gousse de vanille fendue et grattée.
- 3) Équeuter les cerises et les rincer.
- 4) Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la farine ;
- 5) Verser le lait chaud vanillé et mélanger jusqu'à obtenir un appareil homogène du type pâte à crêpe.
- 6) Beurrer ou huiler le fond d'un moule allant au four.
- 7) Disposer les cerises au fond du plat et verser l'appareil dessus.
- 8) Enfourner à 180°C pendant 45 min environ.
- 9) Servir tiède ou frais avec un peu de sucre de canne cristallisé dessus.

Conseil du chef : Conservez les noyaux dans vos cerises, ils apporteront une saveur agréable et limite la diffusion du jus des cerises dans votre appareil à clafoutis.