



**Carpaccio de tomates & basilic**

-

**Tajine de lotte**

-

**Abricots rôtis au miel & Romarin**

# Carpaccio de tomate

---



## *Ingrédients (pour 4 personnes) :*

- ❖ 400g ou 4 belles tomates de couleurs différentes
- ❖ 4 Cuil. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 1 échalote
- ❖ ½ botte de basilic
- ❖ Poivre du moulin, sel

## *Recette :*

- 1) Laver et monder les tomates.
- 2) Couper les tomates en rondelles, puis les disposer dans une assiette.
- 3) Décorer avec le basilic et l'échalote puis ajouter l'huile d'olive vierge.

# Tajine de poisson & céréales

---

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 200g de céréales  
(riz, quinoa, boulghour...)
- ❖ 600g de poissons  
(queue de lotte, dorade...)
- ❖ 2 poivrons
- ❖ 2 belles tomates
- ❖ ½ pot (80g) de concentré  
de tomate
- ❖ 5 C. à s d'huile d'olive
- ❖ 1 gousse d'ail, 1 bel oignon
- ❖ Curcuma, cumin,  
poivre, piment d'Espelette
- ❖ Sel



## Recette :

1. Préchauffer le four à 250°C.
2. Dans une cocotte ou tajine, mettre ½ verre d'eau, le concentré de tomates, les épices, les oignons émincés, l'ail haché finement et l'huile, puis mélangé.
3. Laver et épépiner les poivrons puis les couper en larges lamelles.
4. Couper le poisson en gros morceaux.
5. Ajouter les poivrons, le poisson et finir par des rondelles de tomates puis laisser mijoter au four 2 à 3h. Couvrir au départ avec une feuille d'aluminium puis le couvercle en laissant entrouvert à l'aide d'une cuillère en bois.
6. Servir aussitôt accompagné d'un riz parfumé ou un mélange de céréales (quinoa, boulghour).

# Abricots rôtis au miel et romarin

---

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 800g d'abricots
- ❖ 2 cuil. à soupe de miel
- ❖ de lavande Bio
- ❖ 1 branche de romarin
- ❖ 1 poignée d'amandes effilées



## Recette :

1. Rincer les abricots et les couper en 2.
2. Ôter les noyaux.
3. Mettre les oreillons d'abricots (face bombé vers le haut) dans un plat allant au four.
4. Enfourner à four chaud (200°C), pendant 20 min environ.
5. Retirer la tige centrale du romarin et couper finement les feuilles.
6. Verser le miel et ajouter le romarin.
7. Remettre le plat à four chaud, 2 à 3 mn.
8. Faire dorer les amandes dans une poêle puis les parsemer sur les abricots.
9. Servir froid ou tiède.

[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)  
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans

---