



Janvier
2018



Menu
du
jour

Entrée

Champignons farcis
au Boursin

Plat

Saumon à l'oseille
et aux épinards

Dessert

Pancakes façon
beignets



CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients, pour 4 personnes :

- ❖ Fromage de chèvre
- ❖ 1 échalote
- ❖ Ail
- ❖ Persil
- ❖ Fines herbes
- ❖ Cerfeuil
- ❖ Sel, poivre
- ❖ 8 gros champignons de Paris



Recette :

- 1) Lavez les champignons de Paris, enlevez la peau puis coupez les queues des champignons. Réservez les queues à part.
- 2) Dans un saladier, mélangez le fromage de chèvre, les fines herbes, l'échalote coupée, l'ail coupé, le persil, le cerfeuil et les queues de champignons coupées en petits morceaux. Salez, poivrez.
- 3) Farcir le champignon de votre fromage frais. Puis dégustez.

Astuce : Vous pouvez déguster les champignons farcis crus ou bien cuits. Pour cela, passez-les au four à 180°C pendant 15 minutes.

SAUMON À L'OSEILLE ET AUX EPINARDS

Ingrédients, pour 4 personnes :

- ❖ 4 pavés de saumon
- ❖ 330g d'oseille (fraîche ou surgelée)
- ❖ 2 échalotes
- ❖ 4 c.à.s de vin blanc
- ❖ 4 c.à.s d'eau
- ❖ 15 cl de crème fraîche
- ❖ 2 c.à.s d'huile d'olive
- ❖ 400g d'épinards en branches
- ❖ Sel, poivre
- ❖ Arêtes de poissons



Recette :

Première étape : la sauce

- 1) Faites revenir dans une casserole les arêtes de poissons avec l'huile d'olive et les échalotes pendant 3 minutes.

ASTUCE : Privilégiez les arêtes de soles, elles donneront plus de goût à votre sauce.

- 2) Ensuite, ajoutez à la préparation le vin blanc et l'eau. Laissez réduire, puis ajoutez l'oseille et la crème fraîche. Salez, poivrez.

Deuxième étape : les épinards : Faites cuire les épinards à la vapeur.

Troisième étape : le saumon : Disposez dans l'assiette les épinards brûlants. Ajoutez dessus votre saumon cru coupé en fines lamelles. Recouvrez le saumon par la sauce à l'oseille brûlante elle aussi. Laissez cuire le saumon durant 5 minutes.

ASTUCE : La chaleur des épinards et de la sauce à l'oseille permet une cuisson plus goûteuse du saumon.

PANCAKES FACON BEIGNETS

Ingrédients, pour 4 personnes :

- ❖ 2 œufs
- ❖ 150ml de lait demi-écrémé
- ❖ 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c.à.c d'extrait de vanille
- ❖ 125g de farine
- ❖ 1 c.à.c de levure
- ❖ 2 c.à.s de sucre
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ Beurre (pour la cuisson)
- ❖ 2 pommes
- ❖ 2 bananes



Recette :

- 1) Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, sucre, sel, sucre vanillé.
- 2) Dans un autre bol, mélangez les 2 jaunes d'œufs avec le lait puis ajoutez aux ingrédients secs en mélangeant. Vous obtenez une texture de pâte à crêpes bien épaisse. Laissez reposer.
- 3) Pendant ce temps, battez les blancs en neige et ajoutez-les au reste de la préparation.
- 4) Coupez les pommes et les bananes en rondelles.

ASTUCE : Déposez un peu de pâte à pancake dans votre poêle, ajoutez dessus votre rondelle de pomme puis recouvrir à nouveau de pâte.

- 6) Faites cuire, dans une poêle beurrée bien chaude, 1 minute de chaque côté. Le bord doit être doré, et des petites bulles doivent se former sur le dessus, c'est le moment de retourner votre pancake.