

MENU DU MOIS D'OCTOBRE



*Chou rouge & Pommes Granny à la
vinaigrette*

Boudin noir & duo de Pommes

Sorbet de Poïres



Chou rouge et pommes Granny à la vinaigrette

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 chou rouge
- 2 pommes Granny
- 1 oignon
- 1 botte de persil plat
- Quelques noix
- ½ L vinaigre de vin



Vinaigrette:

- 4 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 1 citron
- Sel
- Poivre

- 1) Lavez le chou, retirez le pied et les premières feuilles si nécessaire.
- 2) Blanchissez au vinaigre et à l'eau.
- 3) Hachez le reste.
- 4) Pelez l'oignon et découpez-le en petits cubes.
- 5) Lavez et ciselez le persil.
- 6) Emulsionnez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 7) Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil de la diététicienne: à préparer de préférence au dernier moment pour éviter l'oxydation et préserver les vitamines.

Boudin noir & duo de Pommes

Préparation : 15min

Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 boudins noirs
- 20cl de crème fraîche
- 4 pommes reinette
- 7 pommes de terre
- Poivre
- Sel
- Huile d'olive
- Epices : cannelle, muscade

Le mot de la diététicienne :

Le boudin noir est riche en fer, zinc et sélénium qui lui confère une propriété tonifiante et antioxydante en ce début d'automne.

- 1) Lavez et faites cuire les pommes de terre en les maintenant fermes.
- 2) Pendant ce temps, faites cuire les boudins noirs à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 15 minutes.
- 3) Epluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en morceaux pour les ajouter aux boudins puis saupoudrez-les de cannelle.
- 4) Faites tiédir la crème.
- 5) Ecrasez grossièrement les pommes de terre à la fourchette en ajoutant la crème, le sel, le poivre et la muscade.
- 6) Servir bien chaud.



Sorbet de Poires Williams



Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 poires Williams bien mûres
- Le jus d'un citron
- 100ml d'eau
- ½ gousse de vanille
- 2 blancs d'œuf
- 150g de sucre semoule

- 1) *Faites un sirop : mettez l'eau et 100g de sucre dans une casserole avec la demi-gousse de vanille fendue en deux. Faites chauffer à feu doux.*
- 2) *Laissez frémir 2 minutes après ébullition, éteignez le feu et couvrez pour laisser infuser la vanille jusqu'au refroidissement complet.*
- 3) *Pendant ce temps, épluchez les poires, retirez le cœur et les pépins. Coupez-les en quartiers. Passez-les au mixeur avec le jus de citron et 50g de sucre.*
- 4) *Mélangez la purée de fruits obtenue avec le sirop refroidi (après avoir retiré la vanille).*
- 5) *Versez la préparation dans une sorbetière et programmer pour 30 min.*

Conseil du chef :

Le sirop n'est pas nécessaire quand les poires sont bien sucrées.