

Enroulé de melon au jambon

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 melon
- 8 tranches de jambon de Bayonne
- 32 tomates cerises



Astuces pour l'été :

Le melon est le fruit de saison à ne pas oublier. Un accompagnement varié de saison et frais peut être proposé (mozzarella, basilic...)

Préparation

- 1 : **Lavez** le melon, **coupez-le** en 8 puis **retirez** la peau afin d'obtenir des quartiers de melon.
- 2 : **Enroulez** le jambon de Bayonne autour des quartiers puis **mettez** un cure dent à travers le jambon dans le melon pour qu'il tienne.
- 3 : **Lavez** puis **coupez** les tomates cerises en 2 pour les disposer autour du melon.
- 4 : **Servez** cette entrée bien fraîche.

Information diététique :



Cette entrée est riche en fibres mais aussi en sucres cachés dans le melon. Il est intéressant de connaître l'impact de cet aliment sur votre glycémie afin d'adapter au mieux l'insuline.

Ballotine de poulet au chèvre frais sauce volaille

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 escalopes de volaille
- 150g de chèvre frais
- 1 bouquet de basilic
- 400 ml de bouillon de volaille
- 2 C. à s. de farine



Astuces pour une sauce légère :

Retirez le beurre et mettez la même quantité de farine initialement prévue pour la sauce

Préparation

- 1 : **Mettez** 15 cm d'eau dans une grande casserole sur feu vif.
- 2 : **Coupez** en 2 les escalopes de volaille puis **mettez** chacune des escalopes sur un film étirable (prévoir 10 cm de film étirable de chaque côté de l'escalope).
- 3 : **Étalez** le chèvre frais sur l'ensemble de l'escalope de volaille, **ajoutez** les épices et herbes aromatiques de votre choix.
- 4 : **Roulez** l'escalope sur elle-même puis **roulez** autour du poulet le film étirable sans faire de bulle d'air. **Finissez** la ballotine en ficelant les extrémités par de la ficelle à rôtir.
- 5 : **Mettez** délicatement les ballotines dans l'eau frémissante pendant 20 minutes.
- 6 : **Faites** la sauce volaille :
 - Préparez 400ml de bouillon de volaille
 - Mettez 2 cuillères à soupe de farine dans le mélange tiède
 - Battez énergiquement avec un fouet afin d'enlever tous les grumeaux
 - Mélangez doucement la préparation à feu doux jusqu'à ce que la préparation épaississe (bouillonnement de la préparation).
 - Ajoutez de la farine si la sauce vous semble trop liquide en répétant les mêmes étapes
- 7 : **Enlevez** les ballotines et **retirez** le film étirable. **Accompagnez** ce plat avec la sauce préparée.

Information diététique :

Cette recette avec de la viande maigre permet d'éviter un apport important en matières grasses saturées mauvaises pour la santé Cardio-vasculaire lorsqu'elles sont consommées en excès.



Purée de pommes de terre avec petit-pois

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g de pommes de terre
- 200g de petit-pois congelés
- 40ml d'huile d'olive ou de noix
- 150ml de lait demi-écrémé
- Sel, poivre



Astuce pour les produits congelés :

L'utilisation de produits congelés non cuisinés permet d'avoir des produits de bonnes qualités, sains pour la santé et rapide à préparer.

Préparation :

- 1 : **Epluchez** les pommes de terre puis les **lavez**.
- 2 : **Mettez** les pommes de terre dans une casserole et recouvrez-les avec de l'eau salée.
- 3 : Une fois que l'eau bout, **comptez** 25 minutes.
- 4 : **Mettez** les petit-pois dans l'eau bouillante, dans une autre casserole, pendant 5 minutes, ne remettez pas le couvercle, puis **égouttez-les**.
- 5 : **Egouttez** les pommes de terre.
- 5 : **Mettez** le beurre dans la casserole puis **écrasez** les pommes de terre. **Ajoutez** petit à petit le lait jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Information diététique :

Voici une recette rapide permettant de mélanger légumes et féculents.

Clafoutis à la cerise

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :

- 600g de cerises
- 40g de beurre
- 4 œufs
- 200ml de lait
- 100g de farine
- 60g de sucre en poudre
- Cannelle
- Sucre vanillé



Astuce pour les gâteaux :

Pensez à utiliser les épices pour les desserts permettant de varier les plaisirs

Préparation :

- 1 : **Préchauffez** le four à 210°C.
- 2 : **Lavez** les cerises, **égouttez-les** et **équeutez-les**.
- 3 : Faites **fondre** le beurre.
- 4 : **Mélangez** dans saladier la farine, le sucre et le sucre vanillé.
- 5 : **Incorporez** les œufs petit à petit et le lait en continuant de mélanger.
- 6 : **Ajoutez** le beurre fondu.
- 7 : **Beurrez** le moule puis **mettez** les cerises sans les superposer puis **ajoutez** la pâte.
- 8 : **Enfournez** à 210°C pendant 10 minutes puis **baissez** à 180°C pendant 20 minutes.

Information diététique :

Le clafoutis est un plat complet puisqu'il contient des œufs et de la farine. La garniture peut être salée (légumes) ou sucrée (fruits) et il peut être servi tiède ou froid. Un plat parfait pour l'été !

