



**Février  
2018**



**Menu  
du  
jour**

**Entrée**

*Jeunes pousses d'épinards &  
noix, sauce échalote*

**Plat**

*Endive au jambon  
et sa béchamel*

**Dessert**

*Tarte au citron allégée*



# Jeunes pousses d'épinards & noix sauce échalote

---

*Ingrédients, pour 4 personnes :*

- ❖ 300g de jeunes pousses d'épinards
- ❖ 4 cuillères à soupe d'huile de colza 1<sup>ère</sup> pression à froid
- ❖ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ❖ ½ cuillère à café de moutarde
- ❖ Poivre
- ❖ 2 échalotes
- ❖ Quelques noix



*Recette :*

- 1) Lavez les feuilles d'épinards, essorez-les.
- 2) Décortiquez et concassez les noix.
- 3) Dans un saladier, mélangez les feuilles et parsemez de noix.
- 4) Pour la sauce : Épluchez les échalotes. Faites gonfler l'échalote 5 min dans le vinaigre. Mélangez la moutarde avec l'huile, ajoutez le poivre. Terminez par le vinaigre et l'échalote et mélangez. Ajoutez la sauce à votre salade.

*Astuce : Vous pouvez aussi déguster cette sauce avec des fruits de mer.*

# Endive au jambon et sa béchamel

---

*Ingrédients, pour 4 personnes :*

- ❖ 4 grosses endives
- ❖ 4 tranches de jambon
- ❖ 30 g de beurre
- ❖ 30 g de farine
- ❖ 500 cl de lait
- ❖ 80g de gruyère râpé
- ❖ Poivre
- ❖ Sel
- ❖ Muscade



*1ère étape : Les endives*

- 1) Enlevez la base avec un couteau, lavez-les, faites-le cuire entières 15 minutes dans une cocotte (sans mettre sous pression) ou cuit-vapeur.
- 2) Egouttez-les bien.

*2ème étape : la Béchamel*

- 3) Dans une casserole, mettez le beurre, faites-le fondre doucement. Ajoutez la farine et mélangez à feu doux en surveillant.
- 4) Ajoutez le demi-litre de lait d'un seul coup. Salez, poivrez.
- 5) Portez à ébullition et fouettez jusqu'à épaississement. Laissez mijoter quelques minutes. Ajoutez la pincée de muscade et remuez. C'est prêt !

*3ème étape : Dressage et cuisson*

- 6) Préchauffez le four à 220° C. Roulez les endives bien égouttées dans les tranches de jambon.
- 7) Rangez dans un plat à gratin et recouvrez-les de sauce Béchamel. Saupoudrez de gruyère râpé.
- 8) Mettez au four pendant 20 minutes environ pour faire gratiner.

# Tarte au citron allégée

---

*Ingrédients, pour 6 personnes :*

- ❖ 1 pâte feuilletée
- ❖ 2 citrons de préférence bio (jus + zestes)
- ❖ 4 œufs entiers
- ❖ 100g de fromage blanc
- ❖ 60g de sucre roux en poudre

*Recette :*

- 1) Préchauffez le four à 210°C.
- 2) Pressez les 2 citrons pour obtenir leurs jus.
- 3) Prélevez le zeste d'un des deux citrons.
- 4) Dans un saladier, battez les œufs au fouet avec le sucre. Mélangez ensuite avec les jus et le zeste de citron et le fromage blanc.
- 5) Versez l'appareil ainsi obtenu sur le fond de tarte et laissez cuire 25 minutes à 210°C.

