



Soupe de panais au cumin

-

Poulet citron et ses
endives braisées et pommes de
terre grenailles

-

Duo de fruits bananes et mangue

Soupe de panais au cumin

❖ Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes)

- ✂ 3 panais
- ✂ 1 oignon
- ✂ 2 gousses d'ail
- ✂ 500ml de lait de coco
- ✂ 550ml de bouillon de légumes
- ✂ 1/2 citron jus de citron
- ✂ 3 C.à.C de cumin
- ✂ 1 C.à.C de paprika
- ✂ 1 petit bouquet de coriandre (7-8 brins)
- ✂ Sel, poivre



➤ **Pour la présentation** : coriandre, noix, pignons... (facultatif)

❖ Recette :

1. Émincez l'oignon et écrasez les gousses d'ail.
2. Faites-les revenir dans un faitout avec un filet d'huile d'olive.
3. Quand l'oignon commence à fondre ajoutez le panais coupé en petits morceaux.
4. Ajoutez le cumin, le paprika, la coriandre ciselée, salez et poivrez.
5. Faites revenir le tout en remuant pendant 2 minutes.
6. Ajoutez le bouillon de légumes (conservez une quantité suffisante de bouillon à ajouter à la fin pour une soupe plus liquide) et cuire à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les panais soient cuits.
7. Comptez environ 30 minutes.
8. En fin de cuisson, ajoutez le jus de citron puis le lait de coco.
9. Mélangez et mixez le tout.
10. Servir bien chaud.

Poulet citron et ses endives braisées et pommes de terre grenailles

❖ Ingrédients: (pour 2 personnes)

- ✂ 2 cuisses de poulet fermier
- ✂ ½ citron
- ✂ 1 gousse d'ail
- ✂ 2 branches de romarin frais
- ✂ 4 C.à.S d'huile d'olive
- ✂ Sel, piment d'Espelette
- ✂ 300g de pommes de terre grenaille
- ✂ 2 belles endives



❖ Recette:

1) *Cuisson du poulet*

1. Préchauffez le four th.200°C.
2. Epluchez l'ail. Ecrasez la gousse au presse-ail.
3. Mélangez l'ail avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, du sel et du piment d'Espelette.
4. Déposez les cuisses de poulet dans un plat allant au four et à l'aide d'un pinceau badigeonnez du mélange huile-ail-citron. Glissez les branches de romarin et les gousses d'ail restantes dans le plat.
5. Couvrir le plat de papier aluminium et mettez au four pendant 30 à 40 minutes selon votre four. Ensuite, ôtez le papier alu et mettez votre four en position grill pendant 10 à 15 minutes.

2) *Cuisson des pommes de terre*

Ajouter les pommes terres grenailles lavées autour du poulet et laisser cuire 30 min environ.

3) *Cuisson des endives braisées*

1. Couper les endives en deux, les laver et les égoutter.
2. Faire chauffer les 2 cuillères à soupe restantes dans une poêle y mettre les moitiés d'endives à cuire à feu vif.

Duo de fruits banane et mangue

❖ Ingrédients : (pour 2 personnes)

- ✂ 1 grosse mangue mûre à point
- ✂ 1 banane
- ✂ Le jus d'une orange pressé

- *Pour la présentation* : 1 fruit de la passion (facultatif)



❖ Recette :

- 1 Découpez la mangue en dés, les bananes en rondelles. Facultatif : prélevez l'intérieur des fruits de la passion avec une cuillère à café.
- 2 Dans des verrines, mettre la mangue puis les bananes et finir par un peu de fruits de la passion.
- 3 Arrosez avec le jus d'orange pressé.
- 4 Filmez et laissez macérer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir pour rendre un peu de jus et être bien froid.



Info diététique :

1 verrine (ou un ramequin) de salade de fruit équivaut à consommer 1 portion de fruit

www.satimsante.fr

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