



Houmous de champignons

-

Lasagnes de bœuf

-

Poire pochée aux épices

# Houmous de champignons

---

## ❖ Ingrédients : (Pour 4 personnes)

- ✎ 250 g de champignons de Paris
- ✎ 250 g de pois chiches cuits et égouttés
- ✎ 1 gousse d'ail
- ✎ 50 g de purée de sésame
- ✎ le jus d'un citron jaune
- ✎ huile d'olive
- ✎ sel et poivre



## ❖ Préparation :

1. Nettoyer les champignons et les couper en morceaux. Les placer dans une casserole et les faire cuire à feu moyen sans ajout de matière grasse. Saler et poivrer.
2. Dans un blender, placer tous les ingrédients et ajouter un peu d'eau. Mixer en plusieurs fois jusqu'à obtenir une consistance de houmous. Ajouter un peu d'eau si la texture vous semble trop épaisse.
3. Verser la préparation dans un bol et placer au frais jusqu'au moment de servir.

# Lasagnes de bœuf

## ❖ Ingrédients: (pour 6 personnes)

- ✦ 1 oignon jaune
- ✦ 2 cuillères à soupe d'olive
- ✦ 500 grammes de viande haché
  
- ✦ 500 grammes de tomate
- ✦ 9 feuilles de lasagnes précuites
- ✦ Béchamel maison (50 grammes de beurre, 2 cuillères à soupe de farine,



250 ml de lait) sinon en brique (250ml)

- ✦ Gruyère ou parmesan

## ❖ Préparation:

1. Couper l'oignon et le faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dès qu'il colore, ajouter la viande (même encore surgelée). Mélanger jusqu'à ce qu'elle soit brune, y ajouter ensuite la pulpe de tomate, les herbes de Provence, la feuille de laurier. Laisser cuire à feu moyen au moins 30 minutes jusqu'à ce que la sauce ait un peu épaissi.
2. Pendant que la sauce cuit, faire la béchamel : faire fondre à feu doux 50 grammes de beurre sans le faire colorer. Hors du feu y ajouter 1 cuillère à soupe de farine. Dès qu'elle est totalement incorporée en ajouter une deuxième, l'incorporer totalement. Quand cela est fait, verser 250 ml de lait froid, remettre à feu doux et remuer au fouet jusqu'à obtenir une béchamel liquide. Si besoin de plus de béchamel, laisser épaissir puis ajouter du lait pour la fluidifier, saler, poivrer.
3. Quand la sauce est cuite, l'assaisonner.
4. Prendre un plat rectangulaire, étaler dans le fond une fine couche de sauce, disposer les feuilles de lasagnes. (3 suivant la largeur du plat.) Ajouter une couche d'environ 1cm de sauce puis verser de béchamel dessus puis étaler le gruyère, puis à nouveau les feuilles de lasagnes... Jusqu'à finir tous les ingrédients.
5. Enfourner 20 minutes à 200°.

# Poire pochée aux épices

## ❖ Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ✎ 4 poires
- ✎ 1 citron
- ✎ 1 bâton de cannelle
- ✎ 1 gousse de vanille
- ✎ 1 étoile de badiane



## ❖ Préparation :

1. Eplucher les poires entières et les citronner.  
Chauffer 50 cl d'eau avec le bâton de cannelle, la badiane et la gousse de vanille fendue en deux jusqu'à ce que le jus réduise.
2. Mettre les poires et laisser pocher 25 minutes environ.
3. Les égoutter et les mettre dans 4 coupes.
4. Faire réduire le sirop.
5. Napper les poires de ce sirop et laisser refroidir.
6. Réserver au frais jusqu'au service.

Variante :



*Ce dessert peut se faire avec la pomme ou la pêche en été !*

**[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)**

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