

Purée de pois chiches aux anchois

-

Moussaka

-

Salade de fraises



Purée de pois chiche aux anchois

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250g de pois chiches en boîte
- 1 Citron
- 40 ml d'huile d'olive
- 20 ml d'huile de colza
- 2 gousses d'ail
- ½ Citron
- Cumin
- Sel
- 8 filets d'anchois
- 1 bouquet de persil



Astuces pour varier les huiles :

Mélanger les huiles pour les salades, les entrées froides, permet d'avoir un apport de qualité en bonnes graisses

Préparation

1 : **Ouvrez** la boîte de pois chiche, **égouttez**-la et mettez 4 cm d'eau dans une casserole. Portez à ébullition pendant 10 min. Egouttez-les et réservez.

2 : **Pelez** l'ail, enlevez le germe et **émincez**-le très finement.

3 : **Coupez** les filets d'anchois en 2.

4 : **Mixez** les pois chiches et l'ail en y rajoutant l'huile, le citron et le cumin jusqu'à avoir une consistance crémeuse. **Ajoutez** une pincée de sel.

5 : **Mettez** la purée dans un emporte-pièce avec une cuillère à soupe. Mettre de la purée jusqu'à la moitié du dispositif puis disposez les filets d'anchois. **Complétez** la hauteur restante par la purée de pois chiche.

6 : **Lavez** le persil et disposez des feuilles de persil sur le dessus.

Information diététique :



Cette entrée est riche en **matières grasses mono-insaturées et poly-insaturées** apportées par les **matières grasses végétales et le poisson**. C'est donc un plat intéressant sur le plan cardio-vasculaire.

Moussaka

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses aubergines
- 4 belles tomates bien mûres
- 2 gros oignons
- 400 g de viandes hachées
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 30 cl de vin blanc sec
- 125 g de parmesan râpé
- 2 brins de thym
- sel et noix muscade
- 25 cl de béchamel (200ml de lait, 20g de beurre, 20g de farine, sel, muscade)



Astuces pour une béchamel légère :

Remplacez le beurre et la farine par 20g de maïzena

Préparation

1 : **Coupez** les aubergines en tranches de 5mm d'épaisseur et **laissez dégorger** pendant 1 heure avec du gros sel

2 : **Préchauffez** le four à 200°C

3 : **Ciselez** les oignons et l'ail. Faites les **revenir** dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile et du thym. Dans une autre casserole **plongez** les tomates dans l'eau bouillante pendant 20 secondes afin de les peler facilement. **Ajoutez** dans la poêle, une fois le mélange coloré la viande hachée et les quartiers de tomates. **Mouillez** avec le vin blanc et **laissez cuire** la préparation jusqu'à évaporation du liquide.

4 : **Faire la béchamel**

- a) Faire fondre le beurre dans une casserole
- b) **Ajoutez** la farine. Bien remuer sans laisser colorer la farine
- c) Versez le lait progressivement tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe
- d) **Assaisonnez** avec le sel et de la muscade

5 : **Dorez** les tranches d'aubergine dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile pendant 5 minutes environ.

6 : Dans un plat à gratin, **disposez** successivement les couches d'aubergines et de viande. Terminez par les aubergines. **Recouvrez** avec de la béchamel et saupoudrez de parmesan.

7 : **Enfournez** 10-15 minutes, jusqu'à avoir le parmesan gratiné au-dessus

Information diététique :

Les gratins sont des **préparations rapides** à préparer permettant de manger les restes. Ils peuvent aussi se **manger froid ou chaud**. En plus, c'est un plat **mélangeant facilement légumes et féculents**.

Salade de fraises avec une boule de glace

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de fraises
- 16 feuilles de basilic
- ½ Citron



Astuce pour les salades de fruits :

Le basilic peut remplacer la menthe. Cette herbe aromatique apporte de la fraîcheur pour l'été !

Préparation :

- 1) **Lavez** les fraises puis retirez le pédoncule. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
- 2) **Lavez** et **ciselez** les feuilles de basilic.
- 3) **Mettez** les fraises dans un récipient avec le jus de citron pressé et le basilic.
- 4) **Couvrez** et **laissez** reposer au froid pendant 30 minutes.
- 5) **Avant** de servir, **mettez** une boule de glace de votre choix.

Information diététique :

Cette recette est une très bonne idée de dessert rafraichissant comportant des fruits de saison !
La saisonnalité des fruits est importante afin d'avoir le maximum de vitamines !