

MENU DU MOIS DE MARS



Salade d'avocat à la vinaigrette

Nems au bœuf

Pont l'évêque

Compote pommes-pruneaux



Salade d'avocat à la vinaigrette

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- *Mélange de salade : roquette, jeunes pousses d'épinards, mâche etc.*
- *1 avocat mûr*
- *2 cuillères à soupe d'huile de colza*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique*
- *1 cuillère à café de moutarde*



Préparation :

- 1) Préparer la vinaigrette : dans un saladier, mélanger la moutarde avec le vinaigre et l'huile de colza dans cet ordre.
- 2) Laver la salade à l'eau froide et l'essorer
- 3) Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, le couper en petits morceaux. Les disposer dans le saladier avec la salade, bien mélanger.

L'huile de colza est riche en oméga 3, graisse protectrice sur le plan cardio-vasculaire. Pour conserver ses propriétés, il est conseillé de stocker la bouteille d'huile au réfrigérateur.

Nems au bœuf haché

Préparation : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 carottes
- 200g bœuf haché
- Brins de coriandre
- Feuilles de menthe
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- Feuilles de brick
- Sel & poivre
- Sauce soja



1) Mettre dans une poêle la viande hachée, les carottes râpées, l'ail, l'oignon. Saler, poivrer et laisser suer le mélange dans un peu d'huile.

2) Mettre les champignons noirs séchés dans un bol d'eau chaude et les laisser quelques minutes. Les rincer, les égoutter puis les mélanger avec la viande et faire revenir sur feu doux. Goûter le mélange pour voir si l'assaisonnement est correct, quand le tout est cuit, y ajouter la sauce soja. Laisser le mélange reposer un peu hors du feu.

3) Entre temps, faire ramollir les feuilles de brick dans un peu d'eau, une par une, pour qu'elles ne collent pas entre elles. Mettre un peu de farce dans le bas de la feuille avec quelques brins de menthe et de coriandre. Rabattre les 2 côtés et rouler pour confectionner des cigares. Faire cuire en friteuse ou dans une poêle tout simplement. Servir chaud accompagné de salade et d'une sauce au soja type Nuocmam.

Compote pommes-pruneaux

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 belles pommes

12 pruneaux

1 demi cuillère à café de cannelle



Préparation de la recette :

Eplucher les pommes, et les couper en morceaux.

Dénoyauter les pruneaux, et les couper en 3.

Verser les pommes et les pruneaux dans une casserole. Ajouter un fond d'eau et mettre à cuire à feu moyen pendant 10 min.

Remuer régulièrement.

Pour les 20 min restantes, saupoudrer le mélange de fruits avec la cannelle. Remuer à nouveau, et baisser le feu pour laisser la compote se finir, en vérifiant régulièrement qu'elle n'attache pas.