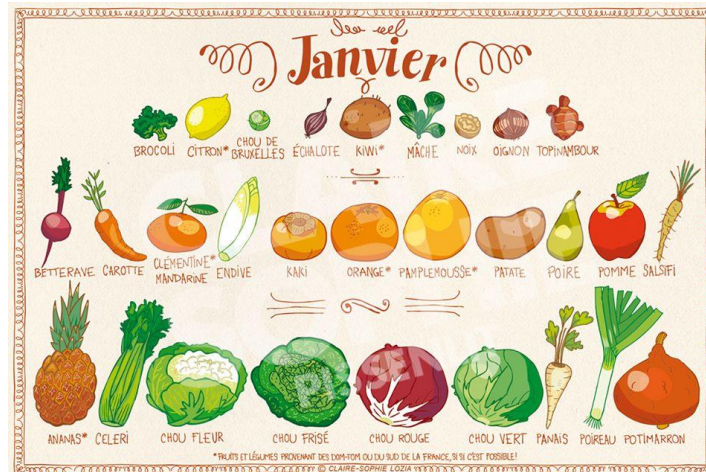


MENU



Salade de betterave et poire



*Galettes de blé noir,
fondue de poireaux et bacon*



Semoule au lait et sa compotée de poire

Salade de betterave et poire

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse betterave cuite
- 1 poire

Sauce vinaigrette

- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de moutarde en grains



- 1) Lavez la betterave et la poire, épluchez la poire, coupez le tout en morceaux.
- 2) Épluchez l'ail, coupez l'ail en morceaux ou pressez-le au presse-ail.
- 3) Faites la sauce vinaigrette en mélangeant dans l'ordre moutarde, poivre, vinaigre et huile.
- 4) Mélangez le tout dans un saladier.

Astuce diététique

La moutarde étant salée, nous ne mettons pas de sel dans la vinaigrette.

Galettes de blé noir et sa fondue de poireaux au bacon

Préparation : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de farine de blé noir
- ½ cuillère à café de gros sel
- 50 cl d'eau froide
- 1 œuf
- Huile d'olive ou de tournesol
- 3 blancs de poireaux
- 3 gousses d'ail
- 8 tranches de bacon
- 80g d'emmental râpé
- 4 jaunes d'œufs
- Poivre, sel
- Facultatif : Curry



1. Dans un saladier, mélangez la farine et le gros sel.
2. A l'aide d'un fouet, versez l'eau en deux ou trois fois, tout en mélangeant la préparation. On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un œuf pour donner une belle coloration à la cuisson.
3. Filmer et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
4. Coupez les poireaux finement, mettez-les dans une casserole à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez en fin de cuisson l'ail pressé.
5. Graissez la crêpière avec un sopalin imbibé d'huile. Verser une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 mn environ.
6. Garnissez la galette avec la fondue de poireau, les tranches de bacon, le jaune d'œuf au centre et l'emmental.
7. Une fois que l'œuf commence à cuire, salez, poivrez et rabattre les bords de la galette de façon à ne laisser paraître que le jaune.
8. C'est prêt une fois que l'œuf est assez cuit.
9. Servez avec une salade, c'est bien meilleur !

Semoule au lait & sa compotée de poire

Temps de préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients (2 pers) :

- 400 ml de lait
- 40g semoule de blé fine
- 15g de miel liquide (soit une cuillère à soupe) ou 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 poire



Préparation :

- Lavez, épluchez et coupez en morceaux la poire.
- Faites la cuire dans une casserole à feu avec un peu d'eau.
- Faites chauffer le lait dans une autre casserole puis le sucre ou le miel.
- Une fois à ébullition, mettez la semoule de blé à cuire.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Servez tiède ou froid en ramequin sur la compotée de poire.