

## MENU DU MOIS

*Salade de champignons crus*

*Galette de sarrasin au saumon  
& à la fondue de poireaux*

*Crumble aux poires et amandes*



# *Salade de champignons crus*

*Temps de préparation : 10 minutes*

*Ingrédients pour 2 personnes :*

*200g de champignons de Paris  
1 gousse d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Quelques brins de persil  
1 filet de jus de citron pressé  
1 pincée de curcuma en poudre  
Sel & poivre si besoin*



*Préparation :*

- 1) Nettoyer et coupez les champignons en fines rondelles.
- 2) Préparer l'assaisonnement avec l'huile d'olive, l'ail pressé, le jus de citron pressé, le curcuma et le persil haché
- 3) Mélanger les champignons et l'assaisonnement dans un saladier.
- 4) Réserver aux frais 1 bonne heure avant de manger.

*Variantes :*

*Vous pouvez également faire ces champignons avec une simple vinaigrette maison, ou bien remplacer le curcuma par du safran, le persil par d'autres herbes aromatiques selon la saison.*

# *Galette de sarrasin au saumon & à la fondue de poireaux*

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ❖ 200g de farine de sarrasin
- ❖ 150g de farine de blé
- ❖ 75 cl d'eau froide
- ❖ 1 œuf
- ❖ 1 pincée de gros sel
- ❖ 600g de saumon frais
- ❖ 900g de poireaux frais
- ❖ 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- ❖ Poivre



Pour la pâte :

Mélanger dans un saladier la farine et le gros sel.

Délayer avec un fouet l'eau et la farine en deux ou trois fois. Bien mélanger.

On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un œuf pour colorer la galette lors de la cuisson.

Filmer et laisser reposer au frigo pendant 1h30.

Pour le fourrage :

Laver et éplucher les poireaux. Dans une casserole sur feu doux, mettre à cuire environ 15 minutes les morceaux de poireaux avec un peu d'eau. Saler, poivrer et ajouter la crème fraîche en fin de cuisson.

Pendant ce temps, faire cuire le saumon à la vapeur pendant 10 minutes environ.

Verser une louche de pâte sur la crêpière préalablement graissée d'huile. Cuire comme pour les crêpes, retourner avec une spatule et laisser environ 1 min. Poser la garniture encore chaude sur la galette.

# *Crumble aux poires et amandes*

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ❖ 80g de sucre en poudre
- ❖ 100 g de farine de blé
- ❖ 100 g de beurre mou
- ❖ 60 g de poudre d'amandes
- ❖ 6 poires Conférence
- ❖ 100g d'amandes effilées
- ❖ 1 petite poignée d'amandes



- 1) Peler et épépiner les poires puis les couper en cubes.
- 2) Avec les doigts, mélanger la farine, le beurre mou, le sucre et les amandes en poudre pour obtenir de grosses miettes.
- 3) Disposer tous les fruits dans un plat de cuisson ou dans des moules individuels, incorporer les amandes concassées et parsemer de pâte à crumble.
- 4) Faire cuire le crumble pendant 30 minutes à 180°C (thermostat 6).

Servir tiède ou froid avec des amandes effilées grillées.

Si le crumble n'est pas assez doré en fin de cuisson, le passer au four en position grill et le laisser 3 minutes de plus.