

MENU DU MOIS



Salade de crevettes & mangue

Œuf cocotte au paprika

Purée de fenouil et de pommes de terre

Salade ananas & pamplemousse rose



Salade de crevettes & mangue

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 2 personnes :

8 grosses crevettes crues

1 mangue

1 c.à s d'huile d'arachide ou olive

1 pincée de gingembre en poudre, curry.

Quelques feuilles de menthe

Graines de sésame



Pour la sauce : 2 c.à.s huile de colza, 1 c.à.s de vinaigre de cidre, 1 c. à c de tahin, fleur de sel, poivre du moulin.

- 1) Coupez la tête des crevettes, sans décortiquer la queue.
- 2) Épluchez la mangue, enlevez le noyau et découpez la chair en petits cubes.
- 3) Faites chauffer, dans une poêle à feu vif avec 1 c.à.c d'huile d'arachide. Baissez le feu et faites revenir les crevettes. Salez, poivrez, ajoutez les graines de sésame et laissez cuire à découvert pendant 3 min. Tournez ensuite les crevettes et faites-les cuire 3 min sur l'autre face.
- 4) Ajoutez cubes de mangue. Laissez cuire en remuant souvent la poêle. Ajoutez sur le dessus la poudre de gingembre.
- 5) Servez sur un lit de salade verte (pousses d'épinard, mâche, roquette, selon la saison).
- 6) Servez avec la sauce préparée.

Info nutrition:

Tout comme la viande, les crevettes sont riches en protéines (22%) et vitamine B12. Mais celles-ci sont pauvres en lipides (graisses, cholestérol). Ne pas négliger leur forte teneur en sodium (1.6%).

Œuf cocotte au paprika

Purée de fenouil et de pommes de terre

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 2 personnes :



Pour la purée :

400 g de pommes de terre

1 fenouil

Sel, poivre, noix de muscade

1 c. à s. d'huile d'olive

Pour les œufs cocotte :

2 œufs

2 c. à s. de crème fraîche

Paprika en poudre



La purée

Epluchez et coupez en cubes les pommes de terre et le fenouil, les faire cuire à la vapeur.

Passez au moulin à légumes, liez avec l'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade râpée.

Les œufs cocotte

Préchauffez le four à 210°C (th 7). Enfournez un plat avec de l'eau à mi-hauteur. Dans 4 petits ramequins individuels, ajoutez 1 c. à s de crème fraîche et cassez un œuf dans chacun d'eux. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika. Déposez les ramequins dans le plat et cuire 15 min environ à 180°C.

Info diététique :

La purée de fenouil et de pommes de terre permet d'associer un féculent avec un légume. Accompagnée avec l'œuf cocotte, cette purée constitue un repas équilibré. Cette association permet de limiter la consommation de « sucre lent », pour un équilibre glycémique.

Salade ananas & pamplemousse rose

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

1 pamplemousse rose
¼ d'ananas frais
1 gousse de vanille
1 morceau de gingembre frais
1 c. à s de sucre brun
Quelques feuilles de menthe



- 1) *Tranchez les deux extrémités de l'ananas, puis coupez-le en quartier, puis découpez la chair tendre en petits cubes. Mettez-les dans un saladier.*
- 2) *Taillez à vif le pamplemousse et coupez en deux chacun des quartiers. Ajoutez-les dans le saladier.*
- 3) *Mettez au réfrigérateur pendant une dizaine de minutes : pour laisser les fruits dégorgés leur jus.*
- 4) *Prélevez 2 c. à s. de jus et versez dans un bol.*
- 5) *Epluchez le gingembre et l'émincez en petits morceaux. L'incorporer dans le bol contenant le jus. Incisez la gousse de vanille dans le sens de la longueur, et prélevez les fines graines, les ajouter dans le bol contenant le jus et le gingembre. Remuez bien. Ajoutez le sucre brun. Remuez encore et versez le tout dans le saladier.*
- 6) *Remuez la salade de fruits, puis réservez-la au réfrigérateur.*
- 7) *Au moment de servir, décorez avec les feuilles de menthe.*

Astuce de la recette :

Le sucre des fruits, le gingembre, la vanille et la menthe permettent de limiter l'ajout de sucre à la préparation !