

Fiche recette
Atelier Bien
s'organiser pour
manger équilibré

Salade de radis noir & pomme

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 beau radis noirs
- 1 pomme acidulée
- persil
- 1 poignée de fruits secs et graines oléagineuses
- Sauce vinaigrette : 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe d'huile de colza, poivre



Préparation :

1. Éplucher les radis. Laver la pomme et l'éplucher si elle n'est pas issue de l'agriculture biologique.
2. Râper finement le radis et la pomme.
3. Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, le poivre puis l'huile.
4. Mélanger le tout en ajoutant la poignée de fruits secs et oléagineux ainsi que le persil haché.

Œuf cocotte aux tagliatelles de carottes & potimarron

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 œufs
- 2 Carottes
- ½ Potimarron
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 40g gruyère
- 1 cuil. à café de cumin



Préparation :

1. Eplucher les carottes et le potimarron (ou pas la peau est comestible).
2. Tailler les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économe et le potimarron en petits dés.
3. Faire suer avec un peu d'eau et le cumin les tagliatelles de carottes et cuire le potimarron à la vapeur (dans une marguerite de cuisson).
4. Réaliser les œufs cocottes : mettre dans des mimi-cocottes, les tagliatelles de carotte, les dés de potimarron, la crème fraîche, l'œuf et le gruyère.
5. Cuire au bain marie dans un plat à bords hauts, que l'on remplit avec de l'eau bouillante jusqu'aux trois quart, entre 5 et 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Pas d'autre choix que celui de faire des tests et surveiller : le blanc doit être à peine coagulé et le jaune encore liquide.