

MENU DU MOIS



Samosas au bœuf

Dorade au massalé

Achard de légumes & son riz complet

Salade de fruits d'été & Litchis



Samosa au bœuf

Temps de préparation : 40 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 feuilles de bricks
- Mélange de crudités râpé finement : chou pomme, carottes
- 50g de Champignons noirs réhydratés
- 250g de bœuf haché
- Huile d'arachide
- Herbes aromatiques : coriandre, persil plat, ciboulette
- Epices : coriandre, 4 à 5 piments « martin », cumin



- 1) Mélanger le bœuf haché avec la coriandre et le persil plat hachés finement, le cumin, le piment.
- 2) Ajouter les crudités, les champignons, le persil, la ciboulette ciselée, le cumin et le piment au bœuf.
- 3) Découper les feuilles de brique en bandeau de 5 cm de largeur et environ 20 cm de long. Garnir les samosas en commençant par faire un corné puis le remplir, l'équivalent d'une cuillère à café, et le plier pour obtenir un triangle. Veiller à ne pas laisser de trous dans les angles.
- 4) Faire frire les samosas dans l'huile d'arachide bien chaude.
- 5) Servir sur un lit de salade avec quelques pétales de rose.

Conseil de la diététicienne : la présence de **protéines animales** (boeuf) dans cette entrée permet de ne pas avoir besoin de viande ou de poisson en plat principal. L'équilibre alimentaire se faisant à la journée, il est possible aussi d'associer cette entrée à une viande et d'opter pour un menu de type végétarien à l'autre repas.

Dorade au massalé

Achard de légumes

& riz complet



Préparation : 30 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 dorades
- 300g de riz complet
- 4 tomates
- 2 oignons jaunes
- 1 gousse d'ail
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Thym, Persil plat
- Épices : 3 cuillères à soupe de massalé, 2 cuillères à soupe de safran

Achard de légumes : ½ concombre, 3 carottes, 1 courgette jaune, 1 petit chou vert, 1 poignée de haricots verts, 4 à 5 gousses d'ail, 1 morceau de 2cm de gingembre, piment, 2 cuil. à soupe de safran, graines de cumin, 2 oignons jaunes, sel, huile d'arachide.

1) Préparer l'achard de légumes : laver et éplucher les carottes, le concombre, les haricots verts. Laver les courgettes et le chou vert. Tailler les légumes en julienne.

Mixer les graines de cumin, l'ail, le gingembre avec la peau, le sel. Faire chauffer 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons, le mélange d'épices mixés et 2 cuillères à soupe safran, puis ajouter les légumes, couvrir et éteindre le feu.

2) Faire revenir 3 cuil. à soupe d'huile d'olive avec 4 oignons émincés, du thym, 2 cuillères à soupe de safran, 3 cuillères à soupe de massalé, les tomates coupées en dés, 4 gousses d'ail, gingembre mixé et 3 verres d'eau. Quand les tomates sont cuites, ajouter le poisson et laisser cuire doucement à couvert.

3) Faire cuire le riz.

4) Servir bien chaud avec les herbes fraîches ciselées.

Conseils du chef : l'achard de légumes est réussi quand les légumes sont encore un peu croquants, intéressant car ce mode de cuisson préserve les fibres des légumes et permet une meilleure régulation de la glycémie post prandiale

Salade de fruits d'été & litchis

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 boîte de litchis
- 3 pêches plates
- 6 abricots
- 2 kiwis
- 2 bananes
- 1 belle poignée de cerises burlat
- 1 citron jaune
- Menthe fraîche



- 1) Laver et éplucher les fruits. Dénoyer les cerises.
- 2) Couper les fruits en morceaux, laisser les cerises entières avec les noyaux.
- 3) Presser le citron et le verser sur les fruits.
- 4) Ciseler les feuilles de menthe préalablement lavées.
- 5) Servir frais.

Conseil de la diététicienne : Il n'est pas nécessaire de sucrer, les fruits d'été ont une saveur douce, sucrée et parfois acidulée.

Pour vous garantir une bonne saveur préférez les fruits du marché, faites confiance à votre maraîcher !