

MENU DU MOIS



Taboulé de chou-fleur

Sot l'y laisse de dînde à la tomate

Purée de panais

Fondue au chocolat



Variez les
crudités

Taboulé de chou-fleur

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 chou-fleur
- 1/2 brocoli
- 1 petite poignée de pignons de pin
- 1 petite poignée de raisins secs
- 1 poignée de menthe fraîche finement ciselée
- 1 poignée de persil plat finement haché

Sauce vinaigrette : Le jus d'1 1/2 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel de mer, 1 pincée de poivre noir



- 1) Enlevez les feuilles et la tige du chou-fleur et du brocoli. Couper les choux fleurs et brocolis en morceaux.
- 2) Mettez-les dans le bol d'un robot ménager. Mixer jusqu'à ce que les choux aient une consistance ressemblant à du couscous. Ne pas trop mixer pour éviter que le mélange devienne pâteux.
- 3) Mettez le « couscous » dans un saladier, ajoutez raisins, pignons, menthe, persil, citron, huile d'olive, sel et poivre.
- 4) Mélangez bien, goûtez et ajustez l'assaisonnement selon votre goût. Vous aurez peut-être besoin d'ajouter du citron ou de l'huile suivant la taille de vos légumes.
- 5) Enfin vous pouvez préparer cette salade à l'avance et laisser les saveurs s'imprégner.

Info nutrition : Les crudités sont nécessaires à chaque repas sous forme d'entrée de légumes crus, de salade verte ou de fruit.

Elles vous garantissent un apport intéressant en **micronutriments** et en **fibres**, bénéfiques notamment pour la **perte de poids** et la **régulation de la glycémie**.



Du panais dans l'assiette !

Sot l'y laisse de dinde à la tomate



Purée de panais



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200g de panais
 - 200g de pommes de terre
 - 15g de beurre cru et 15g de crème fraîche entière
 - 200g de sot l'y laisse de dinde
 - ½ oignon
 - 100 g de pulpe de tomates
 - ½ cube bouillon de volaille
 - 75 ml de vin blanc sec
 - 1 feuille de laurier
 - 10g (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
 - 10g de farine
 - Poivre du moulin
- 1) Épluchez les pommes de terre et les panais puis cuire dans une casserole à l'étouffée une vingtaine de minutes.
 - 2) Dans une cocotte en fonte, mettez vos sot l'y laisse à dorer de chaque côté, avec un peu d'huile d'olive et poivrez.
 - 3) Ajoutez l'oignon émincé, la feuille de laurier et le cube. Singer avec la farine et déglacez avec le vin blanc.
 - 4) Versez la pulpe de tomates. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes environ.
 - 5) Après cuisson, écraser les légumes au pilon et ajouter le beurre et la crème fraîche puis servir en quenelles avec les sot l'y laisse.



Info nutrition : il est possible de cuisiner avec du beurre et de la crème, tout est une question de quantité.

Il faut compter entre 15 à 20g de matières grasses d'ajout par repas



Fondue au chocolat

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- ½ citron

Sauce chocolat :

250ml de lait entier

40 g de sucre de canne rapadura®

50g de cacao amer en poudre

- 1) Préparer la sauce chocolat en chauffant le lait, y incorporer le chocolat et le sucre et mélanger au fouet.
- 2) Éplucher la banane, la pomme et la poire si vous le souhaitez.
- 3) Couper les fruits en morceaux et les citronner.
- 4) Servir la sauce chocolat dans un bol et les fruits en morceaux dans des petites coupelles avec un pic à fondu.



Le **cacao** est la poudre obtenue après torréfaction et broyage de l'amande des fèves de cacao fermentées, produites par le cacaoyer. Elle contient **des matières grasses, des protéines et peu de glucides**. Le **chocolat noir** est **bénéfique sur la santé**. Cet aliment est un dynamisant grâce à sa teneur en **théobromine**. Source de **magnésium**, c'est également, un très bon antistress et un antifatigue reconnu. Effets antioxydants : riche en **flavonoïdes**, le cacao prévient le vieillissement cellulaire.