

Atelier cuisine  
« Bien s'organiser  
pour manger équilibré »



*Taboulé « revisité » aux légumes d'hiver*



*Pomme-banane cuites au jus de cannelle  
& anis étoilé*





# Taboulé « revisité » aux légumes d'hiver

🕒 15 minutes

## Ingrédients pour 3 personnes :

- 300g de reste de semoule « couscous »
- 1 carotte
- ½ petit chou rouge
- 6 œufs
- Quelques feuilles de coriandre
- Quelques raisins secs

## Sauce vinaigrette

- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ½ cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- Poivre

## Préparation :

- 1) Faire cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante.
- 2) Rincer le demi-chou rouge et la carotte, les découper en morceaux et les mettre dans le robot, mixer.
- 3) Ecaïller les œufs et les couper en tranches dans un saladier, ajouter les légumes crus, transvaser la semoule dans le saladier.
- 4) Ajouter les raisins et la coriandre hachée.
- 5) Faire une vinaigrette en ajoutant dans l'ordre : moutarde, vinaigre, huile de colza, miel puis poivre, mélanger à la fourchette puis l'ajouter dans le saladier et déguster !

Cette salade composée peut être consommée en entrée ou en



## Astuces récup'

Un reste de semoule cuite peut se congeler, peut servir de farce à légumes, de fond de gratin de légumes, ou peut tout simplement être réutilisé en accompagnement d'un plat.

# *Pomme-banane cuites au jus de cannelle & anis étoilé*

🕒 *Cuisson : 15 minutes*

🕒 *Préparation : 5 minutes*

## *Ingrédients pour 2 personnes :*

- *1 banane*
- *1 pomme*
- *1 cuillère à café de cannelle*
- *1 étoile d'anis*
- *2 cuillères à soupe de miel*
- *Facultatif : poudre d'amandes, sorbet poire*

## *Préparation :*

- 1. Laver et éplucher la pomme. La couper en deux, enlever le trognon.*
- 2. Débarrasser la banane de sa peau. La couper dans le sens de la longueur.*
- 3. Mettre les morceaux de fruits dans le fond d'une casserole, couvrir à la moitié d'eau.*
- 4. Ajouter les épices, le miel.*
- 5. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 minutes.*
- 6. Dresser dans des ramequins, saupoudrer de poudre d'amande et ajouter une petite noix de sorbet.*

