

## Menu de Juin

*Velouté d'asperges*

*Salade composée riz-crevettes-  
avocats sauce « chien »*

*Fraîses au fromage blanc  
crémeux et menthe fraîche*



# Velouté d'asperges

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes soit 1L :

- 1 botte d'asperges blanches
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 1 cube de bouillon
- Persil
- Poivre



Préparation :

1) Laver les asperges, les éplucher délicatement à l'aide d'un économe (de la pointe vers le talon). Les faire cuire 5 minutes à la vapeur puis les mixer avec la crème fraîche et le lait. Poivrer selon la convenance.

2) Dans une casserole, préparer le bouillon : porter l'eau à ébullition, y plonger le cube. Verser ce bouillon sur la crème d'asperges. Bien mélanger le tout.

Au moment de servir, décorer le tout de persil.

**Evitons de trop saler nos préparations :**

Le cube de bouillon étant salé, l'ajout de sel n'est pas obligatoire !

# *Salade composée riz-avocats-crevettes sauce « chien »*

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 120g de riz
- 2 œufs
- 100g de crevettes cuites décortiquées ou non
- Salade de saison : laitue
- 1 avocat
- 1 gros oignon rouge
- Cives
- 2 branches de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 1 piment doux
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert
- Poivre, sel



Préparation :

1) Rincer le riz, le cuire dans de l'eau bouillante salée environ 20 minutes, l'égoutter et le laisser refroidir.

2) Faire cuire les œufs à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Faire un bain marie froid pour refroidir les œufs puis les écailler. Couper les œufs en morceaux.

4) Découper des morceaux d'avocats, et les ajouter aux œufs, au riz, aux crevettes et à la salade.

5) Préparation de la sauce : Dans un saladier, mélanger les ingrédients comme suit : Hacher finement l'oignon, la cive, l'ail. Effeuille le thym frais. Ajouter l'huile, et le jus d'un demi-citron puis assaisonner de sel, poivre et piment en poudre. Verser la sauce sur la salade composée et mélanger.

# Fraises au fromage blanc crémeux et menthe fraîche

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250g de fromage blanc
- 500g de fraises
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 sachet de sucre vanillé
- Feuilles de menthe



Préparation :

1) Passer rapidement les fraises sous l'eau froide. Les couper en petits morceaux et les mettre dans un saladier avec les feuilles de menthe ciselées. Saupoudrer de sucre vanillé. Mélanger délicatement, couvrir et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

2) Mélanger le fromage blanc le miel. Répartir dans des ramequins le fromage blanc puis les fraises à la menthe.

Simple, rapide, frais, parfumé et délicieux, difficile de faire mieux ! On peut utiliser du fromage blanc à 40% de MG, c'est plus onctueux !

**Simple, rapide, frais, parfumé et délicieux, difficile de faire mieux !**

On peut utiliser du fromage blanc à 40% de matière grasse, c'est plus onctueux !