

Mai...



Méli-mélo aux Radis

Ingrédients pour 4 pers :



- 1 botte de radis
- 1 sucrine
- 2 oignons nouveaux
- 40g de gouda
- 4 c. à s. de flocons d'avoine
- 2 c. à s. d'huile de colza
- ½ citron
- 1 c. à café de moutarde, sel, poivre, ciboulette

Préparation :

- ☞ Laver soigneusement les radis et les couper à la mandoline en fines rondelles.
- ☞ Couper la sucrine en fines lanières.
- ☞ Nettoyer les oignons, garder 3cm de tige et les émincer finement.
- ☞ Râper le gouda. Rincer et ciseler la ciboulette. Griller à sec les flocons d'avoine pour relever leur saveur.
- ☞ Dans un saladier, mélanger huile, jus de citron, moutarde, sel et poivre ; répartir salade, radis et oignons dans 4 coupelles. Arroser de vinaigrette et parsemer de gouda, ciboulette et flocons d'avoine. Servir frais.

Pudding aux graines de chia

Ingrédients pour 4 pers :

- 6 c. à soupe de graines de chia
- 50 cl de lait demi écrémé
- 20 amandes
- 2 pincées de vanille en poudre
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- Fruits frais



Préparation :

- ☞ la veille, mélanger le lait avec le sucre, la vanille et les graines de chia.
- ☞ Bien mélanger.
- ☞ Verser le tout dans un bocal à confiture, le fermer et réfrigérer.
- ☞ Le lendemain, ajouter les fruits coupés en morceaux ainsi que les amandes concassées.

Boulettes de Poissonnet couscous au pavot

Ingrédients pour 4 pers :

- 500g de filets de merlan
- 1 citron bio
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 200g de graine de couscous
- 60g de chapelure
- 2 c. à soupe de graines de pavot
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre moulu

Préparation :

- ☞ Râpez la moitié de l'écorce du citron. Déposez les zestes dans le bol d'un robot. Ajoutez l'oignon coupé en quatre, l'ail pressé, les herbes, la chapelure, un filet de jus de citron, du sel, du poivre et les filets de merlan découpés en morceaux. Mixez par à-coups.
- ☞ Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix, puis réservez-les pendant 30 min dans le réfrigérateur pour qu'elles se raffermissent.
- ☞ Faites griller les graines de pavot 3 min à sec dans une poêle. Faites cuire les graines de couscous comme indiqué sur le paquet.
- ☞ Dorez délicatement les boulettes de poisson pendant 4 min dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à soupe d'huile. Couvrez et poursuivez la cuisson 3 min. Egrener le couscous, ajoutez 1 c. d'huile et les graines de pavot. Servez aussitôt avec les boulettes.

Conseil du mois : les graines et céréales, super aliments ?

Les céréales non raffinées c'est-à-dire complètes sont une bonne source de fibres, de glucides, de protéines, d'antioxydants, de vitamines (B1, B2, B6, E) et de minéraux (fer, magnésium, potassium...).

Leur consommation régulière est associée à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer du côlon, de diabète de type 2.

Les graines de chia comptent de nombreux bienfaits et constituent une source de fibres, de protéines, d'oméga 3 et de calcium ! De plus, lorsqu'elles sont ingérées, les graines de chia prennent du volume dans votre intestin, augmentant ainsi la sensation de satiété.