



Septembre

### Salade de mâche et betteraves rouges crues à la moutarde à l'ancienne

- 3 betteraves cuites, 150 g de mâche, 1 échalote, persil, 1 c. à s de vinaigre de cidre, 1 c à soupe de moutarde à l'ancienne, 2 c. à soupe d'huile de colza, sel et poivre.



#### Préparation :

Epluchez les betteraves et coupez-les en petits cubes. Pelez et hachez l'échalote. Rincez et ciselez grossièrement le persil. Rincez la mâche et essorez-la. Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec la moutarde, l'huile de colza, sel et poivre. Mélangez rapidement les feuilles de mâche dans cette vinaigrette. Egouttez le surplus et répartissez dans les assiettes. Mettez la betterave dans le saladier et récupérer le reste de vinaigrette. Mélangez avec le persil et l'échalote. Répartissez sur les assiettes et servir sans attendre.

#### Conseil du mois :

Avec la [Fabrique à menus](#), la page [Facebook](#) et [le site internet](#) du Réseau Sante de Sud Alsace, finie la panne d'inspiration !

*Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré !*

### Tarte fine à l'oignon revisitée

#### Ingrédients pour 4 pers :

##### Pour la pâte :

- 250 g de farine, ½ sachet de levure boulangère, 1 c. à soupe d'huile, 2 pincées de sel

##### La garniture :

- 100 g de lardons fumés, 3 oignons, 100 g de fromage frais, 1 c à s. de crème fraîche épaisse, 1 c. à soupe d'huile, noix de muscade, sel et poivre

Délayez la levure dans 2 c. à soupe d'eau tiède et mélangez-la avec la farine, le sel, 10 cl d'eau tiède et l'huile.

Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et versez-la dans un saladier. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1h30 pour qu'elle double de volume.

Emincez les oignons et faites-les revenir 5 min avec l'huile.

Repliez la pâte plusieurs fois sur elle-même et étalez-la au rouleau le plus finement possible. Faites-la glisser sur une plaque de cuisson et rabattez le bord pour former un petit bourrelet qui retiendra la garniture. Piquez-la à la fourchette.

Mélangez le fromage frais et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez de la muscade râpée, puis déposez les oignons refroidis et la lardons. Enfournez 10 min à th. 8 (240°C).

### Mousse au citron vert

#### Ingrédients pour 8 ramequins :

- 2 citrons verts, 2 feuilles 1/2 de gélatine, 300 g de fromage blanc à 0% MG, 60 g de sucre, 3 blancs d'œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. de noix de coco



#### Préparation :

Couvrir les citrons d'eau très chaude et les laisser tremper 10 min.

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans une assiette creuse remplie d'eau froide (10minutes). Essuyer les citrons et râper les zestes. Presser les fruits pour obtenir le jus. Porter à ébullition dans une petite casserole et ajouter la gélatine égouttée. Retirer du feu et mélanger. Fouetter le fromage blanc avec le sucre, le jus et la moitié des zestes. Batre les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel et incorporer-les soigneusement au mélange précédent. Transférer la mousse dans des verrines et laisser reposer plus d'une heure au réfrigérateur. Peu avant de servir, torrifier la noix de coco dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elle blondisse. En saupoudrer la mousse et servir.