

+



Compote fraîche pomme-orange

Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de pommes (golden)
- 300g d'orange
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Cannelle en poudre



Préparation

Laver et couper les pommes en dés.
Peler les oranges et couper chaque quartier en deux.
Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène et ajouter le jus de citron et la cannelle.
Verser dans deux ramequins.
Servir bien frais.

Variante : ajouter une pincée de gingembre en poudre ou une gousse de vanille.
Réaliser une compote avec d'autres fruits : pomme-kiwi ou mangue-mandarine.

Salade corail

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 carottes
- 120g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 c à c de miel d'acacia
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre, persil ou coriandre



Rincer les lentilles. Les cuire 10min dans 75cl d'eau frémissante avec l'oignon pelé et coupé en deux et la muscade.

Les égoutter, ôter l'oignon, les verser dans un saladier, assaisonner de sel et d'une cuillerée à soupe d'huile.

Couvrir d'un film alimentaire et réserver au frais.

Mélanger dans un grand bol le jus de citron, la moutarde et le miel, saler et poivrer, émulsionner avec le reste d'huile d'olive.

Peler et râper les carottes, les assaisonner de la vinaigrette. Ajouter les carottes sur les lentilles, parsemer de persil ciselé, mélanger. Déguster frais.

Clafoutis de saumon aux légumes

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 pavé de saumon (100g)
- 150g de blancs de poireaux
- 150g de chou-fleur
- 2 œufs
- 200ml de lait ½ écrémé
- 2 c à café de parmesan
- Court bouillon de poisson déshydraté
- Aneth, poivre



Préparation

Préchauffer le four à 210 °C. Cuire le saumon au court bouillon 4 minutes ou au four à micro-onde 3min à 800W. Nettoyer, détailler les blancs de poireaux en fines rondelles et les faire suer 10 minutes dans un poêle antiadhésive (si nécessaire ajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Laver le chou-fleur et le détailler en petits bouquets. Le cuire dans de l'eau bouillante salée 10 min ou 5 min en autocuiseur. Battre les œufs, ajouter le lait et le parmesan. Poivrer. Disposer les légumes et le saumon émietté dans chaque bol et y ajouter la préparation aux œufs. Enfournier 20 minutes environ.

Astuce/info du mois : différencier la faim d'une envie de manger

'J'ai faim », « J'ai envie de manger », 2 phrases qui mènent irrémédiablement nos pas vers la cuisine ! Et pourtant elles n'ont absolument rien à voir.

La faim est une sensation physiologique ressentie par différents symptômes physiques : ventre qui gargouille, tiraillements dans l'estomac, sensation de fatigue... signe d'un besoin d'énergie.

L'envie est psychologique : et répond à des facteurs externes : habitudes, gourmandise, émotions (ennui, colère...).

Alors posez-vous la bonne question et apprenez à être à l'écoute de votre corps !