

Mai...



Salade d'épinard sauce soja



Ingrédients pour 4 personnes :

200g d'épinards frais, 2 petits oignons nouveaux, 1 jaune d'œuf, 2 c à s de sauce soja, 1 c à s d'huile de colza, 2 c à s de vinaigre, 1 c à c de moutarde, sel, poivre

Préparation :

Nettoyer et laver soigneusement les épinards. Les faire égoutter. Préparer la sauce dans un bol avec le jaune d'œuf, la moutarde, la sauce soja, le sel et le poivre. Ajouter peu à peu l'huile et les oignons hachés. Y mettre les épinards et remuer, sans écraser les légumes.

Lapin à la moutarde

Ingrédients pour 6 personnes :

1 lapin de 1kg, 1 carotte, 3 oignons, 1 courgette, 4 tomates, 1 c à s de crème fraîche, 3 c à s de moutarde, 1 verre de vin blanc



Préparation :

Découper le lapin en 6 morceaux. Le tartiner de moutarde et le faire revenir sans laisser brûler la moutarde. Ajouter les oignons émincés, la carotte, la courgette et les tomates coupés en dés. Laisser cuire 10 minutes puis déglacer avec le vin blanc et un verre d'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure environ. Retirer les morceaux de lapin. Mixer le jus et ajouter la crème fraîche. Napper la viande de cette sauce.

Bavarois à la fraise

Ingrédients pour 6 personnes :

500ml de lait ½ écrémé, 3 œufs, 200g de fromage blanc, 600g de fraises, 3 c à s de sucre en poudre, 4 feuilles de gélatine



Préparation :

Mettre les feuilles de gélatine dans l'eau froide pour les faire ramollir. Pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter le lait chaud, puis remettre sur feu doux en remuant sans cesse pour faire épaissir la crème (éviter de faire bouillir, les jaunes d'œufs coagulent et la crème tourne). Dans le mélange tiédi, ajouter la gélatine égouttée, la moitié des fraises coupées en petits morceaux et le fromage blanc. Batte les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement. Mettre le tout dans un moule à charlotte au freezer (ou au congélateur) pendant 2 heures environ. Démouler et servir avec le restant des fraises mixées en coulis.

Astuce du mois : Choisissez bien votre chocolat

	NOIR À 70% DE CACAO	AU LAIT	BLANC	LAIT NOISETTES	LIGHT
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	550 (kcal/100 g)	545 (kcal/100 g)	551 (kcal/100 g)	556 (kcal/100 g)	510 (kcal/100 g)
LIPIDES (g/100 g)	41	31,6	32	34,5	44
GLUCIDES (g/100 g)	31	56,9	57,7	50,8	33,9
IL Y A QUOI DEDANS ?	Moins sucré, mais plus gras. Riche en arômes, il sature les papilles, donc on en consomme moins.	Moins gras, mais plus riche en glucides parce qu'on y a ajouté de la poudre de lait.	Une teneur en calcium remarquable pour un apport calorique comparable au chocolat au lait.	Comparable à celui au lait côté calories, tout en étant un peu moins sucré et un peu plus gras.	Le plus gras ! Autant de glucides que le noir, mais une partie sous forme de polyols (édulcorants).