



## Salade aux céréales gourmandes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de céréales gourmandes crus
- 2 carottes
- 4 càs de pois chiches
- 1 oignon rouge
- persil et ciboulette
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre
- ½ càc de moutarde
- 1 pincée de cumin.

### Préparation :

- Préparer les céréales comme indiqué sur le paquet. Les refroidir sous un filet d'eau froide.
- Égoutter, rincer les pois chiches et les verser dans un grand saladier.
- Eplucher et râper la carotte. Emincer finement l'oignon. Hacher le persil et la ciboulette.
- Mélanger le tout. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la moutarde, le vinaigre et le cumin. Assaisonner la salade.
- Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Pavés de saumon à l'italienne

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon (sans peau)
- 1 kg d'épinards (frais ou surgelé)
- 3 tomates
- 10 cl de crème liquide à 15 % mg
- 125 g de mozzarella
- 1 gousse d'ail, huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation :

- Si vous utilisez des épinards frais, ôter la nervure centrale des grandes feuilles, les laver, les égoutter et couper les plus grosses feuilles en lanières. Monder 1 tomate (retirer la peau après les avoir ébouillantées quelques secondes) et la couper en dés.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Verser un filet d'huile dans une sauteuse, ajouter l'ail émincé, les épinards et les dés de tomates. Cuire 5 mn à feu moyen en remuant, saler, poivrer, puis mettre dans un plat allant au four et ajouter la crème.
- Saler et poivrer les pavés de saumon, les poser sur les épinards. Couper les tomates restantes ainsi que la mozzarella en rondelles. Les disposer sur le saumon, ajouter un filet d'huile d'olive et enfourner 20mn.
- Servir les pavés sur lit d'épinards.



## Salade d'agrumes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pamplemousses
- 2 oranges
- 2 clémentines
- ½ citron vert
- 1 sachet d'infusion gingembre-citron ou autres
- 20 g de sucre
- 1 bâton de cannelle.

### Préparation :

- Peler à vif 1 pamplemousse, 1 orange et 1 clémentine.
- Détacher les segments et les mettre dans un saladier.
- Presser le jus des agrumes restants. Porter à frémissements 10cl d'eau avec le sucre. Ajouter le sachet d'infusion et le bâton de cannelle. Laisser infuser 10 minutes.
- Ajouter le jus des agrumes pressés, mélanger et verser sur les fruits dans le saladier.
- Couvrir d'un film alimentaire et réfrigérer au moins 1h avant de servir.

## Conseil du mois : la consommation de poisson gras est-elle importante pour la santé ?

Le poisson gras (saumon, maquereau, sardine...) renferme des lipides essentiels. Ces graisses sont une excellente source d'oméga 3, ils ont un rôle important dans la prévention cardio-vasculaire mais sont aussi nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du système nerveux et du cerveau.