



Octobre

Salade de mâche aux crevettes

Ingrédients pour 2 personnes :

Salade de mâche, 10 crevettes cuites, 1 c. à café rase de graines de sésame, 2 c. à café d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à café de jus de citron, 1 échalote, persil, ail, sel, baies roses.



Préparation :

Préparer la marinade : faire mariner les crevettes dans le jus de citron, 1 cuillère à café l'huile d'olive et l'ail, l'échalote, les graines de sésame, le sel et le persil.

Laver et essorer la mâche. Disposer-la dans des coupelles individuelles. Ajouter les crevettes. Récupérer la marinade et y ajouter le vinaigre balsamique ainsi que le restant d'huile d'olive. Assaisonner.

Quiche d'automne

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g de pavé de saumon
- 4 œufs
- 2 blancs de poireaux
- 150 de champignons de Paris
- 2 oignons
- 2 c à soupe de crème allégée
- 100g de gruyère râpé
- 1 c. à soupe d'huile, sel, poivre

Préparation de la garniture :

Préchauffer le four à 210°C. Peler et émincer les oignons. Nettoyer les champignons et les poireaux, les trancher finement. Détailler le saumon en cubes. Faire revenir les oignons et les légumes 15 min à feu moyen avec l'huile. Saler et poivron. Cuire le saumon au cuit-vapeur une dizaine de minutes. Battre les œufs et la crème, saler et poivrer. Répartir les légumes sur la pâte puis la crème aux œufs et parsemer le gruyère râpé. Enfourner environ 30 minutes.

Pâte à l'huile :

- 200g de farine, ½ c à café de thym séché, ¼ de c. à café de sel, 80 ml d'eau, 70 ml d'huile d'olive.

→ Préparer la pâte en mélangeant du bout des doigts la farine, l'huile, l'eau et une pincée de sel. Mettre au frais. Garnir et mettre au four.

Pâte aux petits suisse :

- 240g de farine, 120g de petit suisse à 3,6%, 2 œufs, 4 cuillère à café de levure chimique, sel.

→ Mélanger les ingrédients et laisser reposer au frais quelques minutes. Etaler dans un moule et piquer avec une fourchette. Garnir et mettre au four.

Compotée de fruits d'automne



Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 pommes
- 2 poires
- 8 prunes
- 2 oranges
- 2 c. à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle

Préparation :

Peler les pommes et les poires, les couper en cubes, ainsi que les prunes

Mettre dans un plat allant au four
Arroser du jus des oranges et ajouter le miel en mélangeant délicatement

Mettre au four à 200° pendant 30 min

Mélanger les fruits régulièrement pendant 30 min

Mélanger les fruits régulièrement pendant la cuisson

Laisser refroidir avant de servir.

Astuce/info du mois :

" Le Nutriscore : l'information nutritionnelle en un coup d'œil".

C'est un logo coloré qui informe de façon simplifiée sur la qualité nutritionnelle des produits en les classant en 5 catégories (de A "bon" à E "à limiter").

Son application est facultative et dépend du volontariat des industriels.

NUTRI-SCORE

