



Salade coleslaw sauce yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

- ¼ de chou blanc
- 2 carottes
- 2 yaourts naturels
- 1 c à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de moutarde
- sel, poivre



Préparation :

■ Enlever la première grosse feuille du chou (souvent épaisse). Puis le découper en fines lamelles sans oublier d'enlever le "cœur" du chou. Peler et râper les carottes (grosse râpe). Pour la sauce, mélanger au fouet le yaourt, la moutarde, le vinaigre, saler et poivrer. Puis assaisonner d'un peu de sel.

Frittata espagnole

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de pommes de terre à chair ferme (charlotte, amandines)
- 6 œufs
- 150g de truite fumée en tranches
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 brins d'aneth, sel et poivre

Préparation :

Peler et rincer les pommes de terre, les cuire 25 à 30 minutes à la vapeur puis les couper en fines rondelles. Peler et émincer les oignons. Laver et couper le poivron en 2, ôter les pépins et couper chaque moitié en lanières. Commencer par faire dorer les oignons dans une cuillère à soupe d'huile puis ajouter les poivrons. Battre les œufs en omelette avec le lait, ajouter les oignons, les poivrons et l'aneth ciselé, puis incorporer les pommes de terre. Saler peu et poivrer. Préchauffer le four à 150°C. Verser 1/3 de la préparation aux œufs dans un moule à manqué tapissé de papier cuisson. Déposer une couche de truite fumée, ajouter un autre tiers de préparation, une couche de truite et terminer par une couche de préparation. Cuire 35 à 40 minutes au four. Démouler la frittata et couper en 4 parts.

Figues rôties au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 figues
- 1 orange
- 2 c à soupe de rhum (facultatif)
- 2 c à soupe de miel liquide
- 100g de fromage blanc
- 1 sachet de sucre vanillé
- Cannelle
- 40 g de pistaches non salées



Préparation :

■ Préchauffer le four à 200°C. Couper les figues en 4 mais pas entièrement. Les ouvrir un peu, mettre un peu de cannelle et du miel, les disposer dans une plaque et les cuire 10 minutes à 200°C. Presser l'orange, chauffer le jus avec le sucre vanillé et le rhum dans une petite casserole pendant 3 minutes. Hacher les pistaches sur une planche. Disposer les figues sur une assiette, verser dessus le jus, déposer une cuillère de fromage blanc et quelques pistaches concassées.

Bon à savoir:

