



Mars...

Soupe de betteraves rouges

Ingrédients pour 4 personnes :

300g de betteraves rouges cuites, ½ c. à soupe d'huile, 1 échalote, 100 ml de Porto, ½ litre de bouillon de légumes, 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge, 1 bâton de cannelle, sel et poivre, pain de mie complet.



Préparation :

Emincer l'échalote, couper les betteraves rouges en cubes et préparer le bouillon de légumes. Faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter les échalotes, puis faire saisir un court instant les betteraves rouges. Ajouter le bouillon de légumes, le Porto, le vinaigre de vin rouge et porter le tout à ébullition. Réduire le feu, ajouter le bâton de cannelle et couvrir pendant 10 minutes. Sortir le bâton de cannelle, mixer le tout puis rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe dans des verrines.

Décor : vous pouvez griller du pain de mie, faire des étoiles avec un emporte-pièce et le piquer en brochettes.

Curry de dinde accompagné de riz basmati

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 pomme golden
- 1 banane
- 1 citron vert
- 2 cm de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 c à c. de cumin
- 20 cl de lait de coco
- 2 c. à s d'huile
- 2 c. à s. de sauce nuoc-mâm
- 200 g de riz basmati



Préparation :

couper les escalopes en cubes. Peler et hacher l'oignon, l'ail et le gingembre. Faire dorer le cumin à sec dans la poêle et le réserver. Chauffer l'huile dans un wok ; y faire revenir oignon, ail et gingembre. Ajouter la viande, cuire 2 min et verser le lait de coco. Ajouter le curry et laisser frémir 10mn. Ajouter la sauce nuocmâm en fin de cuisson.

Couper la pomme et la banane en petits dés. Les arroser de jus de citron et rajouter à la viande. Chauffer encore quelques minutes.

Salade de fruits exotique

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 fruits de la passion
- 1 mangue
- 2 kiwis
- 1 orange
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 1 gousse de vanille

Préparation :

Couper les fruits de la passion en deux et récupérer la pulpe. Peler et couper en petits dés : la mangue, la papaye et les kiwis. Récupérer le jus de l'orange et du citron. Gratter l'intérieur de la gousse de vanille, ajouter la pulpe et la gousse. Disposer le tout dans un saladier. Mélanger délicatement. Couvrir d'un film et mettre au frais.



Conseil du mois: Le lait de coco : est-il une alternative plus saine ou faut-il s'en méfier ?

Le lait de coco est un liquide laiteux préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée (fruit du cocotier). Il est parfois confondu à tort avec le jus présent dans le fruit, qui s'appelle jus de coco ou eau de coco.

Les + : source de magnésium, phosphore, potassium, cuivre, en plus petites quantités : sélénium, zinc ou encore vitamines du groupe B.

Les - : il reste un aliment calorique avec ses 17% de matières grasses en moyenne au même titre qu'une crème allégée 15 à 18 % de mg. Il est donc à consommer occasionnellement comme tous autres produits gras.