



Novembre

Carpaccio de betteraves

Ingrédients pour 4 pers. :

2 betteraves rouges cuites, ½ boule de mozzarella, 1 quelques feuilles de basilic, 1 poignée de jeunes pousses, 100 g de lentilles corail, ½ citron, 1 c à s de graines de tournesol, 2 c à s d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation

Rincer les lentilles. Les verser dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau. Porter à ébullition puis laisser frémir 15mn. Egoutter, verser dans un saladier, ajouter une cuillère à soupe d'huile, saler, poivrer et mélanger. Laisser refroidir. Eplucher et émincer les betteraves ; rincer puis essorer les jeunes pousses et le basilic, puis ciseler le tout. Préparer la vinaigrette : presser le citron et verser son jus dans un bol. Saler, poivrer et ajouter le reste d'huile. Déposer le carpaccio de betteraves sur les assiettes ; mélanger les lentilles, la vinaigrette, les graines de tournesol, les jeunes pousses et le basilic puis répartir sur les betteraves. Décorer de morceaux de mozzarella et réserver au frais avant de déguster.

Lasagnes aux deux saumons et épinards

Ingrédients pour 6 personnes

15 à 18 lasagnes précuites, 800 g d'épinards surgelés, 400 g de saumon frais sans peau, ½ litre de lait ½ écrémé, 2 cuillères à soupe de féculé (type maizena), 100 g d'emmental râpé, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 bouillon cube de légumes.



Préparation : préchauffer le four à 200 °C (Th 7).

Faire décongeler les épinards à feu doux, sans ajout d'eau. Saler, poivrer.

Délayer la féculé dans un peu de lait froid. Porter à ébullition le reste du lait, avec sel, poivre. Ajouter alors la féculé et remuer jusqu'à épaississement.

Faire pocher le saumon dans un court bouillon (tout prêt) 8 mn juste frémissant

Etaler une couche de sauce blanche puis de lasagnes de façon à recouvrir le fond du plat. Répartir une première couche d'épinards dessus et la moitié du saumon émietté. Recouvrir de sauce blanche. Mettre une seconde couche de lasagnes, d'épinards, de saumon et de béchamel. Terminez par une couche de lasagnes, la crème fraîche et l'emmental râpé.

Baisser la température du four à 180 °C (Th 6) et enfourner pour une trentaine de minutes de cuisson.

Compote fraîche pomme-orange

Compote pour 4 personnes

300 g de pomme (Golden),
300 g d'orange
1 cuillère à soupe de
Jus de citron
Cannelle en poudre



Préparation : Laver et couper les pommes en dés. Peler les oranges et couper chaque quartier en deux. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène et ajouter le jus de citron et la cannelle. Verser dans deux ramequins. Servir bien frais.

Astuce/info du mois : Légumes secs : quels bienfaits ?

Lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs, soja et fèves font partie de la famille des légumineuses. Les légumes secs ont un secret : leurs protéines végétales ! D'où leur utilisation par les végétariens pour remplacer les protéines animales. D'autres atouts nutritionnels existent : une grande richesse en fibres, en minéraux, en vitamines, en glucides et un index glycémique bas qui confèrent aux légumes secs, un fort pouvoir rassasiant. Enfin, en manger régulièrement ne fait pas exploser le budget alimentation, ils ne coûtent pas cher. En salade, en potage ou en plat cuisiné... profitez de leurs bienfaits nutritionnels en consommant des légumes secs au moins une fois, voire deux fois par semaine !