

- ✓ *Salade verte et sauce framboisine*
- ✓ *Crêpes aux courgettes chèvre*
- ✓ *Panacotta aux fruits rouges*

Salade verte Sauce Framboisine

Ingrédients pour 4 personnes :

1 salade verte (laitue, batavia, frisée, feuille de chêne...)
1 yaourt nature
1 cuillère à soupe de petits oignons blancs émincés
1 cuillère à café de vinaigre de framboise
Sel, poivre

Pannacotta aux Fruits rouges

Ingrédients / pour 4 personnes

40 cl de crème liquide à 3% de matières grasses
10 cl de lait demi-écrémé
2 cuillères à soupe de sucre (ou édulcorant)
1 gousse de vanille
3 feuilles de gélatine
coulis (facultatif)



Réalisation

- Faire ramollir la gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide. Mélanger la crème, le lait et le sucre dans une casserole. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Chauffer doucement sans laisser bouillir.
- Essorer la gélatine. Enlever la gousse de vanille de la crème et verser en filet sur la gélatine en mélangeant soigneusement pour la dissoudre.
- Répartir la crème dans 4 ramequins ou verrines. Laisser-les refroidir puis couvrir de film alimentaire avant de les mettre au réfrigérateur au moins 4 heures.
- Pour finir : Si vous avez utilisé des ramequins, démouler-les sur des assiettes à dessert après avoir passé de l'eau chaude sur ceux-ci. Décorer avec des fruits ou du coulis.

Mes notes :

Crêpes aux courgettes et Chèvre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour les crêpes :

100 g de farine de sarrasin
50 g de farine de blé
2 œufs
1 cuillère à soupe d'huile
1 pincée de sel
300 ml de lait

Pour la garniture :

2 grosses courgettes (environ 500 g)
½ bûche de chèvre frais
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre, persil haché



Préparation :

- Verser les deux farines et le sel dans un saladier.
- Ajouter les œufs et 1 cuillère à soupe d'huile.
- Mélanger au fouet en incorporant progressivement le lait de façon à obtenir une pâte fluide. Bien mélanger et laisser reposer environ 30 mn.
- Pendant ce temps, laver et râper les courgettes finement.
- Verser les courgettes dans une sauteuse et les faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile pendant 10 mn. Ajouter le sel, le poivre et le persil haché. Mélanger.
- Chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée. Verser une petite louche de pâte et l'étaler dans la poêle. Laisser cuire à feu vif 3 à 4 mn, puis retourner la crêpe.
- Confectionner les crêpes et les garder au chaud.
- Garnir chaque crêpe de courgettes et de fromage de chèvre frais émietté.
- Replier les côtés de la crêpe et servir aussitôt.

Auteur : Nicole Kucharski

Mes notes :