

- ✓ *Salade de Chou-Fleur cru*
- ✓ *Filet de poisson et Poireau cuisson rapide au micro-onde*
  - ✓ *Riz au paprika*
- ✓ *Biscuits moelleux aux pépites de chocolat et noisettes*

### *Salade de chou-fleur cru*

#### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 chou-fleur blanc
- 3 cuillères à soupe de menthe surgelée ou 1 bouquet de menthe
- 3 cuillères à soupe ou 1 bouquet de persil
- 3 cuillères à soupe ou 1 bouquet de coriandre
- un peu de ciboulette
- le jus de 2 à 3 citrons (15cl à 20cl)
- 1 oignon doux haché ou 100g d'oignons nouveaux haché
- 10 tomates séchées coupés en morceaux
- 5 tomates cerises coupés en dés
- 100 g de tomate concassée (1 grosse tomate pelée et épépinée)
- 20 cl d'huile d'olive
- sel, poivre
- 50 g de pignons et éventuellement



#### **Préparation de la recette :**

- Oter le trognon et les morceaux de tiges du chou-fleur lavé pour ne garder que les fleurs.
- Les râper : on obtient une poudre blanche. Eventuellement passer au mixeur.
- Effeuille les herbes, les laver, sécher et ciseler si elles sont fraîches.
- Couper l'oignon et les tomates.
- Mélanger tous les ingrédients.

**Mes notes :**

### *Poireaux au micro-ondes*

Ingrédients : 150g de poireaux / personne

#### **Préparation de la recette :**

- Mettre les poireaux encore surgelés dans un récipient allant au micro-ondes avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et de citron, assaisonner.
- Filmer et mettre au micro-ondes durant 10 min.
- Etaler les poireaux dans un plat allant au micro-ondes avant d'y mettre le poisson dessus.

### *Filets de poissons rapides au micro-ondes*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de poissons congelés (blancs)
- 4 cuillères à café de fumet de poisson en poudre
- 1 citron
- sel, poivre, paprika
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



#### **Préparation de la recette :**

- Placer les filets de poissons encore congelés au-dessus des poireaux.
- Les saupoudrer de fond de fumet de poisson en poudre (une cuillerée sur chaque filet) puis arroser d'un peu d'huile d'olive, saler, poivrer.
- Déposer une rondelle de citron sur chaque filet, puis saupoudrer d'un peu de paprika.
- Placer au micro-ondes pendant 6 minutes environ (selon puissance).

### *Riz au paprika*

Ingrédients (pour 4 personnes) et **Préparation de la recette :**

- Mesurer le volume de 250 g de riz Basmati.
- Faire bouillir 1 volume et demi d'eau salée.
- Hacher 1 oignon et le faire blondir dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'huile.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de paprika, puis le riz.
- Mélanger bien et ajouter l'eau bouillante.
- Faire cuire 10 à 11 minutes.

**Mes notes :**



## *Biscuits moelleux aux pépites de chocolat et noisettes*

### Ingrédients (pour 6 personnes):

- 1 œuf
- édulcorant en équivalence avec 100 g de sucre
- 125 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 125 g de pépites de chocolat et quelques éclats de noisettes
- 10 cl de crème légère à 8%
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide

### **Préparation de la recette :**

- Préchauffer le four à 200°C.
- Mettre l'œuf, l'édulcorant, la vanille et la crème légère dans un récipient puis bien mélanger
- Ajouter la farine et la levure puis, mélanger de nouveau.
- Mettre les pépites et les noisettes dans la préparation, puis la déposer en plusieurs petits tas sur une plaque de silicone ou de cuisson
- Cuire au four pendant 10 mn.

**Mes notes :**

