

- ✓ *Choux rouge râpé à la pomme, sauce au yaourt*
  - ✓ *Pot au feu*
  - ✓ *Poêlée tiède de fruits exotiques*

## *Choux rouge râpé à la pomme, sauce yaourt*

### Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de chou rouge  
1 petit oignon  
1 pomme Golden  
1 citron  
1 yaourt brassé nature  
1 CS de moutarde forte  
Persil plat (½ bouquet)  
Ciboulette (une dizaine de brins)  
Sel, poivre



### **Préparation :**

- Laver soigneusement le chou, l'oignon, la pomme, le citron et les herbes aromatiques.
- Emincer le chou rouge en fines lanières, couper la pomme épluchée en petits dés et mélanger dans un saladier.
- Presser le citron pour recueillir le jus à l'aide d'un presse-agrume.
- Arroser le chou avec le jus du citron.
- Eplucher l'oignon et émincer le finement, ajouter le dans le saladier. Mélanger.
- Réserver au frais.
- Préparer la sauce en mélangeant le yaourt avec la moutarde, le persil ciselé finement, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. Mélanger et réserver au frais.
- Arroser le chou préparé avec la sauce au yaourt au moment de servir.

**Mes notes :**



## *Pot au feu*

### Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de jarret de bœuf sans os (poids brut)  
3 carottes  
3 navets  
2 poireaux  
1 oignon  
1 branche de céleri  
4 pommes de terre de taille moyenne  
1 bouquet garni  
Persil plat  
Gros sel  
Poivre en grains  
Moutarde forte



### **Préparation :**

- Mettre 2 litres d'eau à chauffer dans un autocuiseur avec 15 g de gros sel, 1 CS de poivre en grains et le bouquet garni.
- Laver soigneusement les légumes, les éplucher, les couper en gros tronçons et les placer dans l'autocuiseur.
- Parer la viande, la détailler en gros morceaux.
- A l'ébullition, l'ajouter dans l'autocuiseur.
- Fermer le couvercle. Lorsque la soupape commence à tourner, baisser le gaz et cuire 1H10.
- Eplucher les pommes de terre lavées, les couper en 4.
- Les ajouter dans l'autocuiseur et cuire 10 minutes à la rotation de la soupape.
- Servir la viande, les légumes, les pommes de terre, arrosés de bouillon et accompagnés de moutarde selon votre goût.

### Bon à savoir !

Les restes du pot au feu se prêtent à de nombreux usages : potage avec le bouillon et ses légumes, hachis Parmentier avec la viande ...

### **Mes notes :**

### *Poêlée tiède de fruits exotiques*



#### Ingrédients pour 6 personnes :

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 petit ananas                     | 1 banane pas trop mûre                             |
| 1 mangue                           | 2 kiwis bien fermes                                |
| 1 fruit de la passion              | 1 grenade  |
| 2 citrons verts                    | Quelques feuilles de menthe fraîche (pour décorer) |
| Cannelle moulue, vanille en poudre |  |

#### **Préparation :**

- Laver soigneusement les fruits.
- Peler l'ananas après avoir coupé ses extrémités, le couper en tranches et ôter le centre fibreux à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit couteau.
- Eplucher la banane, la découper en rondelles.
- Couper la mangue en deux, enlever le noyau et prélever la chair à l'aide d'une cuillère parisienne pour en faire de petites boules.
- Peler les kiwis, les couper en tranches. Couper le fruit de la passion en 2 et prélever l'intérieur.
- Prélever les graines de la grenade et les réserver. Presser les citrons verts pour recueillir le jus.
- Placer les tranches d'ananas dans une grande poêle anti-adhésive, chauffer à feu doux pour les laisser colorer. Ajouter ensuite les autres fruits, arroser avec le jus de citron et saupoudrer avec la cannelle et la vanille.
- Réchauffer le mélange à feu vif pendant 2 minutes, en remuant constamment.
- Disposer la préparation de fruits sur les assiettes.
- Arroser avec le jus des fruits présent dans la poêle, décorer avec quelques feuilles de menthe fraîche et les graines de la grenade.
- Servir tiède.

#### Remarque :

Les fruits sont cuisinés sans ajout de sucre. Il est toutefois possible d'ajouter 1 CS de sucre en poudre ou d'édulcorant adapté à la cuisson si vous le souhaitez.

#### **Mes notes :**

