

- ✓ *Salade de Chou et Carottes*
- ✓ *Pâtes et Courgettes Carbonara*
- ✓ *Riz au lait de Coco et Mangue*

Salade de chou-fleur et Carottes

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 1 demi chou blanc ou chou chinois râpé ou ¼ de chou blanc et ¼ de chou rouge
- 2 carottes râpées
- 1 oignon rouge émincé finement ou 1 petite botte d'oignons nouveaux émincés
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc 4% de matières grasses
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de moutarde douce-Sel, poivre
- 1 pomme coupée en dès
- Eventuellement quelques graines de sésame



Préparation de la recette :

- Préparer la sauce en mélangeant la moutarde avec le vinaigre puis le fromage blanc.
- Assaisonner et mélanger aux légumes
- Réserver au réfrigérateur (si possible quelques heures pour que les légumes s'imbibent de sauce)

Mes notes : En remplacement des carottes et du chou râpé à la main, possibilité d'acheter le paquet de légumes au naturel pour coleslaw

Pâtes et Courgettes Carbonara

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1kg de courgettes en tagliatelles (avec l'économe)
- 400g d'allumettes de bacon
- 10 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse à 8 % matière grasse
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- tagliatelles fraîches : 100g/personne
- 1 bouillon cube de légumes
- 2 oignons hachés
- Sel, poivre, noix de muscade
- Eventuellement parmesan ou gruyère râpé 100g
- 150ml de vin blanc sec



Préparation de la recette :

- Faire cuire les tagliatelles de courgettes et les tagliatelles 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'un bouillon cube de légumes.
- Egoutter.
- Pendant ce temps, faire revenir les oignons hachés puis ajouter les allumettes de bacon.
- Ajouter la crème fraîche, le vin blanc, le sel, le poivre, la noix de muscade.
- Remuer pendant 2 mn.
- Ajouter les tagliatelles égouttées, remuer pour bien mélanger.
- Laisser cuire à couvert quelques minutes.

Mes notes :



Riz au lait de Coco et Mangue

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 70 cl de lait
- 150 g de riz rond ou riz pour risotto
- Edulcorant en équivalence avec 60 g de sucre
- 20 cl de lait de coco
- cannelle
- 1 petite boîte de mangue au sirop léger égoutté coupés en dés ou 1 mangue fraîche

Préparation de la recette :

- Faire bouillir le lait dans une casserole.
- Quand le lait boue, verser le riz et l'édulcorant, ainsi que la cannelle.
- Remuer sans cesse.
- Dès que le riz commence à devenir légèrement compact ajouter le lait de coco.
- Hors de la cuisson ajouter ensuite quelques dés de mangue dans la préparation puis le reste sur chaque coupelle individuelle pour la présentation

Mes notes :

