

- ✓ *Tomate garnie au thon*
- ✓ *Chili Con Carne*
- ✓ *Soufflé Glacé à l'Orange Sanguine*

Soufflé Glacé à l'orange sanguine

Ingrédients (pour 1 personne)

- ✓ Le jus d'une demi-orange sanguine
- ✓ 5 g de sucre ou 1 c à café de miel ou sirop d'agave
- ✓ ½ blanc d'œuf
- ✓ 1 feuille de gélatine ou 0.5 g d'agar agar
- ✓ 100 g de fromage blanc



Préparation de la recette :

- Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Prélever le zeste des oranges si non traitées et pressez-les. Faire chauffer le jus des oranges dans une casserole, ajouter les zestes, le sucre ou le miel et laisser frémir quelques instants.
- Incorporer ensuite la feuille de gélatine ou l'agar agar (pour l'agar agar faire bouillir 2 minutes).
- Laisser refroidir mais sans que la gélatine n'ait le temps de prendre.
- Dans un saladier, mélanger la préparation précédente avec le fromage blanc.
- Battre les blancs d'œuf en neige fermes avec 1 pincée de sel et les incorporer au fromage blanc.
- Répartir le tout dans des petits ramequins individuels et les placer 2 h au moins au réfrigérateur avant de servir.

Mes notes :

Tomate garnie au Thon

Ingrédients (pour 1 personne)

- ✓ 1 belle tomate 150 à 200 g + 1 petite tomate grappe

Pour la farce :

- ✓ 10 g d'échalote et de persil
- ✓ ½ jaune d'œuf
- ✓ 25 g de thon ou saumon appertisé au naturel ou frais
- ✓ 1 g de riz cuit
- ✓ Huile d'arachide
- ✓ Moutarde et vinaigre
- ✓ Sel poivre



Préparation de la recette :

- Monder la tomate (1 minute dans l'eau bouillante pour l'éplucher plus facilement)
- Hacher l'échalote et le persil
- Réaliser une mayonnaise avec le ½ jaune d'œuf et ½ à 1 c à soupe maximum d'huile, 1 c à café de moutarde et un goutte de vinaigre
- Emietter le thon
- Mélanger l'intérieur de la tomate avec le thon, les échalotes, le persil et la mayonnaise et le riz cuit dans de l'eau salée
- Mettre au frais et servir

Mes notes :

Chili Con Carne



Ingrédients (pour 1 personne)

- ✓ 150 g haricots rouges
- ✓ ¼ d'oignon jaune (environ 25 g)
- ✓ 100 g de poivron jaune
- ✓ 100 g de tomates
- ✓ 1 c à café d'épices à chili
- ✓ 75 à 100 g de steak haché 5%
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée

Préparation de la recette :

- Faire revenir les oignons dans ½ c à soupe d'huile d'olive et y incorporer la viande, puis les épices et les tomates préalablement mondées puis coupées en morceaux.
- Faire griller la peau des poivrons au four puis les couper en morceaux et les incorporer à la préparation.
- Rajouter la gousse d'ail écrasée
- Faire mijoter ½ heure et servir avec une salade verte

Mes notes :