

- ✓ Salade de mâche, betteraves crues, parmesan et noix
- ✓ Poulet à l'estragon et moutarde à l'ancienne en papillote
- ✓ Crumble pomme/poire

Salade de mâche, betteraves crues, parmesan et noix

Ingrédients:

Bouquets de mâche
1 betterave crue
1 petit morceau de parmesan (30g/pers)
Quelques noix (facultatives)
Huile olive et vinaigre balsamique (recette allégée)
Sel, poivre



Réalisation

- Rincer les bouquets de mâche et râper la betterave crue.
- Préparer les copeaux de parmesan, utiliser un économe. Si le fromage est trop dur, faire de petits morceaux.
- Préparer quelques noix et la vinaigrette.
- Réservez les ingrédients, monter votre assiette avant de passer à table.
- Assaisonner, saler et poivrer.

Crumble Pomme/Poire

Ingrédients pour 8 personnes

4 pommes	2 poires
150 g de Farine	100 g Beurre mou
70 g Poudre d'amandes	100g de Cassonade
Cannelle (facultatif)	



Réalisation

- Préchauffer le four 185°. Beurrer le moule.
- Laver et éplucher les pommes et les poires, les découper en cubes. Les mettre dans un plat à gratin.
- Préparer la pâte à crumble en mélangeant avec les doigts la farine, le sucre, la poudre d'amande et le beurre mou en morceaux.
- Répartir le crumble sur le mélange pomme/poire et cuire environ 30 min.

Mes notes :

Poulet à l'estragon et moutarde ancienne en papillote

Ingrédients par papillote

- 1 Blanc de poulet
- 1 Cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne (à ajuster en fonction des goûts)
- ½ carotte
- Estragon frais ou surgelé
- 1 Cuillère à café de crème fraîche 15% (facultative)
- Sel, poivre

Accompagnement : riz : 30 à 40 g crus/ personne

Préparation :

- Préchauffer votre four 185 °c.
- Laver et éplucher vos carottes, puis les découper en bâtonnets.
- Découper un morceau de feuille de papier cuisson assez grand, puis déposer votre blanc de poulet salé et poivré, les bâtonnets de carotte, la moutarde à l'ancienne, l'estragon et la crème fraîche.
- Cuire 20 à 30 min.
- Pendant que le poulet cuit, préparer le riz.



Mes notes :