

- ✓ *Méli Melo de Tomate et Féta*
- ✓ *Escalope de dinde aux Lentilles*
- ✓ *Charlotte Abricots et Fruits Rouges*

Méli-Mélo de Tomate et Féta

Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 4 belles tomates
- ✓ 8 olives noires dénoyautées
- ✓ 160 g de féta allégée
- ✓ 1 concombre
- ✓ 1/2 poivron jaune ou vert
- ✓ 4 feuilles de basilic

Pour la sauce piquante aux petits légumes :

- ✓ 150 g de fromage blanc 0 à 20%
- ✓ 1 yaourt nature ordinaire
- ✓ ½ poivron jaune ou vert
- ✓ Poivre et tabasco selon le goût

Réalisation

- Dans une jatte, battre au fouet le fromage blanc avec le yaourt jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
- Ajouter le poivron hachés fins, le poivre et le tabasco.

- Oter le chapeau des tomates, et vider le cœur des tomates à l'aide d'une cuillère à soupe,
- Laver et éplucher le concombre, et le couper sur sa longueur; l'épépiner. Le couper en petits cubes,
- Découper les morceaux de féta en petits cubes,
- Couper les olives en deux,
- Passer 5 mn au grill le ½ poivron, et gratter la peau, et faire de fines lamelles.
- Mélanger les cubes du concombre, de la féta, les lamelles du poivron délicatement avec la sauce piquante.
- Garnir chaque tomate et disposer au-dessus 2 olives noires coupées en deux, déposer une feuille de basilic et servir.



Mes notes :

Escalope de dinde aux Lentilles



Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 escalopes
- ✓ 250 g de lentilles
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ 4 brins de coriandre ou de persil
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuillères à café de curry en poudre
- ✓ Poivre

Préparation :

- Laver les lentilles et les verser dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide, ajouter l'ail émincé et les feuilles de laurier.
- Emincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile et réserver dans une coupelle.
- Faire revenir les escalopes avec le reste d'huile d'olive, pour qu'elles soient bien roussies n'hésitez pas à verser un filet d'eau pendant la cuisson (l'escalope sera plus moelleuse), assaisonner de poivre et de curry.
- Découper les escalopes en morceaux.
- Verser les morceaux à nouveau dans la poêle, verser les lentilles, ajouter les oignons et faire mijoter encore 5 minutes.
- Décorer de coriandre ou de persil.

Mes notes : plat pouvant être accompagné d'épinard frais

Charlotte aux Abricots et Fruits Rouges

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

- ✓ 150 g d'Abricots en boîte égouttés (réservez le jus)
- ✓ 28 Biscuits à la Cuiller
- ✓ 25 cl de Lait
- ✓ 20 g de Maïzena
- ✓ 2 Œufs
- ✓ Equivalent en édulcorant de 2 cuillères à soupe de Sucre en Poudre
- ✓ 1 sachet de Sucre Vanillé
- ✓ 100 g de fruits rouges égouttés (réservez le jus)



Réalisation

- Réserver le jus de la boîte d'abricot,
- Réserver le jus des fruits rouges,
- Préparer la crème en mélangeant dans une casserole, 2 cuillères à soupe de sucre (équivalent en édulcorant), le sucre vanillé, la maïzena, le lait et les jaunes d'œufs, remuer sans cesse jusqu'à l'obtention d'un épaissement et laisser tiédir,
- Incorporer les blancs battus en neige,
- Tremper les biscuits dans le jus d'abricot puis les placer dans le fond et les côtés de votre moule à charlotte,
- Déposer une couche de votre crème sur les biscuits puis une couche d'abricots,
- Alternier avec une couche de biscuits trempés dans le jus de fruits rouges, déposer une couche de crème puis placer les fruits rouges,
- Alternier les couches et terminer par une couche de biscuits,
- Recouvrir d'un film transparent en y posant un poids afin d'obtenir une charlotte serrée facile et présentable lorsqu'elle sera servie,
- Laisser au réfrigérateur au moins 1 heure

Mes notes :