

- ✓ *Salade d'Automne*
- ✓ *Hachis Parmentier révisité*
- ✓ *Verrine Poire/Mangue*

Salade d'Automne

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de betteraves crues et râpé,
100 g de jeunes pousses d'épinards,
100g de fromage de chèvre (bûche ou crottin selon votre goût)
12 cerneaux de noix,
1 oignon rouge
1 càs de moutarde forte de Dijon,
1 càs de vinaigre de cidre ou de xérès,
2 càs d'huile de noix
1càc d'eau pétillante
du sel et du poivre du moulin



Réalisation

- Laver les feuilles d'épinards, râper la betterave, détailler le fromage en cubes ou en lamelle, émincer très finement l'oignon, concasser les noix.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients, assaisonner.

Verrine Poire/Mangue

Ingrédients / pour 4 personnes

8 petits lus
400 g de fromage blanc à 4 % de MG
200 g de purée de fruits sans sucres ajoutés
1 Poire et 1 petite mangue
Cannelle en poudre

Réalisation

- Ecraser les biscuits avec la cannelle.
- Eplucher et couper la poire et la mangue en cubes
- Répartir dans le fond des verrines les biscuits écrasés puis ajouter le fromage blanc.
- Déposer la purée de fruits et terminer avec la poire et la mangue
- Saupoudrer de cannelle
- Servir bien frais.



Mes notes :

Hachis Parmentier revisité



Ingrédients (pour 6 personnes) :

400 g de viande de bœuf 5% de MG
1 cuillère à café (5g) d'huile d'olive
400g de pomme de terre
1 oignon
1 petite courgette
3 gros champignons de paris
2 tomates
100g de potiron (éventuellement on peut utiliser le mélange surgelé potiron/carotte/oignon pour potage de 750g)
2 carottes
Lait
10g de beurre
poivre, noix de muscade, 2 bouillons cube de volaille dégraissé ou de légumes

Préparation :

- Couper les pommes de terre et le potiron en cubes, les carottes en rondelles
- Les plonger dans un grand volume d'eau avec 1 bouillon
- Dans un fait-tout, mettre l'huile d'olive, faire revenir les oignons coupés en petits dés avec la viande hachée.
- Ajouter les courgettes en petits dés, les champignons en lamelles et les tomates en quartier.
- Ajouter 1 bouillon cube et Assaisonner
- Lorsque le mélange "pommes de terre / carottes / potiron" est cuit égoutter et passer les légumes au presse purée. Ajouter la noix de muscade
- Remettre cette purée dans la casserole, ajouter une noix de beurre et à feu doux, ajouter le lait tout en mélangeant afin d'obtenir une purée de consistance onctueuse
- Dans un plat familial : disposer une couche de viande/légumes puis recouvrir de purée et parsemer de gruyère râpé et passer au four 10 minutes à 180° en grill.

Mes notes : Peut-être aussi disposer avec un emporte pièce à l'assiette