

- ✓ *Soupe de légumes*
- ✓ *Blanc de poulet farci aux champignons et Courge Spaghetti*
- ✓ *Quinoa au lait d'amande et Goji*

Soupe de Légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 500 g de brocolis
- ✓ 1 de carottes
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 échalote
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche semi-épaisse à 8 % de MG
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à soupe de persil frais haché



Préparation :

- Laver les légumes.
- Détailler les brocolis en petits bouquets.
- Eplucher la carotte et la couper en rondelles. Eplucher la courgette et la couper en petits morceaux.
- Peler l'échalote et la ciseler finement.
- Faire bouillir 1 litre d'eau dans une cocotte et plonger le bouillon cube.
- Dès qu'il est dissout, ajouter les légumes coupés en morceaux.
- Couvrir et laisser cuire à feu vif 10 minutes à l'auto cuiseur à rotation de la soupape.
- Passer ensuite la soupe au mixeur afin de l'homogénéiser, ajouter la crème fraîche et le persil frais haché.

Mes notes :

Blanc de poulet farci aux champignons et Courge Spaghetti

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 beaux blancs de poulet
- ✓ 200 g de champignons frais
- ✓ 2 petits suisses à 3 %MG
- ✓ Huile d'olive
- ✓ 1 CS de mélange d'herbes pour salade
- ✓ Sel fin, poivre noir, muscade râpée
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ 1 courge spaghetti



Préparation de la courge :

- ✓ Préchauffer le four à 180°C. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur. Poser les deux moitiés de courge sur la grille du four, la chair vers le haut badigeonnée d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine. Les faire cuire pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge.
- ✓ Jeter les graines puis prélever la chair filandreuse à l'aide d'une fourchette, réserver.

Préparation des blancs de poulet :

- Nettoyer et émincer les champignons. Les faire revenir dans une poêle avec une pincée de sel et de poivre, la cuillère d'herbes pour salade, les petits suisse et un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les petits suisses hors du feu, mélanger.
- Mettre 2 litres d'eau à bouillir dans une grande casserole avec le cube de bouillon.
- Inciser les blancs de poulet dans la longueur, les garnir avec la préparation aux champignons, saler, poivrer, assaisonner de muscade râpée.
- Placer chaque blanc de poulet farci sur un morceau de film étirable, rouler en serrant bien et faire un nœud à chaque extrémité.
- Les déposer dans la casserole d'eau bouillante, feu éteint, pendant 30 minutes.
- Les ressortir de la casserole, ôter le film étirable, découper en médaillons et servir avec la courge spaghetti.

Mes notes :

Quinoa au lait d'amande et Goji

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 150 g de quinoa blanc
- ✓ 1 litre de lait d'amande sans sucre ajouté
- ✓ 4 CS de baies de Goji
- ✓ 10 g de sucralose



Préparation :

- Rincer bien le quinoa.
- Mettre le lait d'amande et le sucralose dans une casserole, faire chauffer en mélangeant.
- Quand le lait d'amande bout, ajouter le quinoa en pluie et cuire à feu doux en mélangeant régulièrement.
- Quand le quinoa affleure à la surface, incorporer les baies de Goji et mélanger.
- Couper le feu lorsque le quinoa a bien gonflé et verser dans des petits ramequins. Laisser refroidir.
- Le quinoa au lait se déguste tiède ou froid.

Mes notes :