

- ✓ *Salade Chou rouge, pomme et noix*
- ✓ *Tartiflette légère*
- ✓ *Gaspacho d'ananas*

Salade Chou rouge, Pomme et Noix

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1/2 chou rouge
- ✓ 3 pommes moyennes
- ✓ 1 poignée de noix
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutard
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 1 cuillère à soupe d'eau pétillante ou de bouillon de légumes ou 1 cuillère à soupe de yaourt ou fromage blanc 4% MG
- ✓ sel
- ✓ poivre



Préparation :

- Couper le chou rouge en fines lamelles.
- Eplucher et couper les pommes en petits dés.
- Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients, verser dans le saladier.



Mes notes :

Tartiflette légère

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 700 g de pommes de terre
- ✓ 300 g de navets
- ✓ 300 g d'allumettes de bacon
- ✓ 100 g de reblochon
- ✓ 120 g de Merzer
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 3 cuillères à soupe de vin blanc
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche 15% ou de cancoillotte
- ✓ sel et poivre



Préparation:

- Faire cuire les pommes de terre et les navets, les éplucher et les couper en rondelles.
- Couper les oignons en lamelles.
- Dans une grande poêle, mettre à chauffer l'huile, faire revenir les oignons et les allumettes de bacon, puis les pommes de terre et les navets.
- Saler et poivrer.
- Faire dorer l'ensemble pendant environ 15 minutes. A la fin ajouter le vin blanc et laisser cuire à nouveau 5 minutes. Ajouter la crème ou la cancoillotte.
- Verser le tout dans un plat allant au four et recouvrir de lamelles de reblochon et de Merzer.
- Mettre au four à 200°C pendant 15 minutes.

Mes notes :



Gaspacho d'Ananas

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 ananas Victoria :1,5 à mixer + 1,5 à couper en dés
- ✓ 30 cl d'eau ou éventuellement 15cl d'eau et 15cl de lait de coco
- ✓ bouquet de menthe fraîche
- ✓ édulcorant équivalent à 50 à 100g de sucre suivant goût sucré de l'ananas



Préparation :

- Peler l'ananas en prenant soin de bien retirer les "yeux". Couper l'ananas en deux. Retirer le cœur (la partie dure au centre).
- Couper la première moitié de l'ananas en gros morceaux. Mettre dans un mixeur avec l'eau et l'édulcorant. Mixer jusqu'à obtenir une soupe (il ne doit plus rester de morceaux). Verser dans un saladier.
- Couper la deuxième moitié en tout petits dés. Ajouter au saladier mais en réserver la moitié pour la décoration.
- Ciseler la menthe fraîche (en conserver pour la décoration finale) et ajouter au reste de la préparation. Bien mélanger le tout.
- Conserver au réfrigérateur au minimum 2 heures
Au moment de servir, remplir des verrines et décorer avec la menthe et quelques dés d'ananas.

Mes notes :