

- ✓ *Velouté de Chou-Fleur*
- ✓ *Poêlée de Crevettes et ses légumes*
- ✓ *Crumble Pomme/Poire/Framboises*

Poêlée de Crevettes et ses légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1kg de grosses crevettes roses cuites (fraîches ou surgelées)
- ✓ 3 carottes et 1 poireau émincé
- ✓ 1 petite boîte de tomates pelées et 1 petite boîte de champignons de paris émincés
- ✓ 20 cl de vin blanc sec et 50g de bisque de homard ou de fumet de poisson
- ✓ 20 cl de lait de coco ou de crème fraîche 15% de MG
- ✓ 1 à 2 cuillères à soupe de maïzena suivant consistance de la sauce
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 citron vert
- ✓ sel, poivre, piment d'Espelette et aneth
- ✓ éventuellement 1 cuillère à café de curry ou de gingembre suivant ses goûts



Préparation:

- Décortiquer les crevettes sur les 3/4 et faire revenir les têtes et les carapaces dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- Ajouter de la bisque de homard, et arroser de vin blanc.
- Dès l'ébullition, ajouter 50 cl d'eau, le bouquet garni et l'oignon émincé
- Laisser frémir à découvert pendant 20 minutes.
- Entre temps, éplucher les carottes et les couper en bâtonnets, couper la chair des tomates en quartiers.
- Filtrer le fumet des crevettes et reporter à ébullition. Y mettre les carottes, le poireau et les tomates à cuire 20 mn. Ajouter le sel et les épices
- Mélanger le lait de coco ou la crème fraîche et la maïzena et les incorporer dans le fumet de crevettes et légumes.
- Mélanger et laisser épaissir quelques minutes.
- Ajouter alors les crevettes décortiquées et le jus de citron.
- Saupoudrer d'aneth.

Mes notes : Recette à accompagner de riz basmati ou de tagliatelles (environ 50g cru/pers)

Velouté de Chou-Fleur

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 100g de bacon grillés et coupés en lamelles
- ✓ 1kg de chou-fleur frais ou surgelés
- ✓ 1 pomme de terre de taille moyenne
- ✓ 750 ml d'eau 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- ✓ Origan
- ✓ sel, poivre
- ✓ 4 carrés frais ail et fines herbes 0%



Préparation :

- Mettre dans une casserole le chou-fleur découpé ("en fleurs"), la pomme de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau et l'origan.
- Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit cuit (piquer avec un couteau, qui doit rentrer facilement)
- Mixer le tout avec les carrés frais.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Dresser avec les lamelles de bacon

Crumble Pomme, Poire et Framboises

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 80 g de farine
- ✓ 80g de beurre allégé
- ✓ 5 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre
- ✓ 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
- ✓ 60 g de flocons d'avoine ou de poudre d'amandes
- ✓ 1pomme/2poires/quelques framboises surgelées



Préparation :

- Faire ramollir le beurre et le mélanger avec la farine, l'édulcorant, la cannelle et les flocons d'avoine ou la poudre d'amande.
- Emietter avec les doigts.
- Couper les morceaux de fruits et les mettre dans le fond d'un plat.
- Couvrir de la pâte à crumble préalablement préparée
- Mettre au four 30 min environ, à 200°C, thermostat 6-7.

Mes notes : Ajouter 100g de Fromage Blanc avec le Crumble, ce qui complètera l'équilibre de votre menu.