

- ✓ *Velouté de Radis Noirs*
- ✓ *Risotto aux Champignons, Epinards et Fruits de mer*
- ✓ *Salade de Fruits Bicolore*

Velouté de Radis Noirs

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 3 radis noirs
- ✓ 2 petites pommes de terre
- ✓ 10g de beurre, 5g d'huile d'olive
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes soit 1L d'eau
- ✓ Eventuellement 2 portions de fromage fondu type carré frais ail et fines herbes 0% de MG
- ✓ noix de muscade



Préparation:

- Éplucher 2 des radis, bien laver le 3ème qui conservera sa peau. Les couper en dés.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles
- Faire revenir 2 min les dés de radis dans le beurre et l'huile puis ajouter les pommes de terres et les 2 tiers du bouillon.
- Laisser cuire à couvert une 1/2 heure (radis et pommes de terre doivent être fondants).
- Quand la cuisson est terminée, ajouter le fromage fondu, et mixer le tout de manière à obtenir un velouté, au besoin, rajouter du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.

Salade de fruits bicolore

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 6 kiwis
- ✓ 1 mangue
- ✓ 1 petit morceau de racine de gingembre (1 cm3 suffit)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'édulcorant ou de sucre



Préparation:

- Peler les kiwis et les couper en rondelles, les mettre dans un saladier.
- Couper la mangue en deux et retirer le noyau. Découper dans chaque moitié des cubes en retirant la peau.
- Mélanger tous les fruits
- Râper ou émincer très finement un peu de gingembre (1 cm3 suffit en général)
- Ajouter le sucre ou l'édulcorant, puis mélanger le tout, et laisser reposer au moins 1h au réfrigérateur.



Mes notes :

Risotto aux champignons, épinards et fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 200 g de riz pour risotto ou à défaut du riz rond
- ✓ 300 g de champignons
- ✓ 300 g de feuilles d'épinards
- ✓ 2 oignons ou 200g d'oignons surgelés
- ✓ 500 ml de vin blanc sec ou éventuellement du bouillon de légumes si pas d'alcool
- ✓ 4 cuillères à café de fumet en poudre
- ✓ 120g de parmesan râpé
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ✓ 400g de fruits de mer + 4 langoustines
- ✓ 1 pincée de piment d'Espelette



Préparation :

- Laver les champignons et les feuilles d'épinards si frais. Retirer les pieds sableux des champignons et les couper en fines rondelles. Ciseler l'oignon.
- Dans une grande poêle antiadhésive, les faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus de citron.
- Dans une seconde poêle, faire revenir les fruits de mer (gardez le jus)
- Dans 0.7L d'eau bouillante, ajouter les cuillères à soupe de fumet de poisson, plonger les écrevisses 5 minutes.
- Laisser cuire quelques minutes. Incorporer le riz et mouiller avec le vin blanc, mélangé à du fumet en poudre et de l'eau bouillante jusqu'à évaporation. Recommencer l'opération en mouillant régulièrement le riz avec ce mélange.
- Faire bouillir et laisser mijoter pendant 15 min afin de laisser le riz gonfler.
- A la dernière minute, ajouter les feuilles d'épinard, les fruits de mer dans leur jus et 1 pincée de piment d'Espelette
- Laisser cuire 2 min et saupoudrer de parmesan râpé.
- Mélanger aussitôt. Le fromage doit juste avoir le temps de fondre.
- Dresser dessus les écrevisses

Mes notes :

