

- ✓ *Poivron grillé au fromage de chèvre*
 - ✓ *Wok de crevettes*
 - ✓ *Cheesecake aux fruits rouges*

Poivron grillé au fromage de chèvre

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 poivrons rouges frais (ou pelés surgelés ou en bocal)
- ✓ 1 cuillère à soupe de câpres finement hachés
- ✓ Jus de citron
- ✓ 60 g de fromage de chèvre
- ✓ Basilic
- ✓ Ciboulette hachée
- ✓ Persil haché
- ✓ Piment d'Espelette



Préparation:

- Découper les poivrons en 4 et les épépiner soigneusement. Les disposer sur une plaque de cuisson, la peau sur le dessus et les faire griller au four jusqu'à ce que la peau noircisse. Les transférer dans un sac plastique alimentaire et les laisser refroidir avant de les peler et de les couper en lamelles de 3 cm.
- Mélanger la ciboulette, le persil, les câpres, le jus de citron, le piment dans un récipient. Emietter le fromage de chèvre et mélanger bien.
- Placer une feuille de basilic sur chaque lamelle de poivron, puis ajouter la préparation au chèvre. Rouler le poivron sur cette garniture et maintenir en place avec un pique en bois.
- Servir frais.

Mes notes :





Wok de crevettes

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 250 g de crevettes (fraîches ou surgelées) décortiquées
- ✓ 150 g de pois gourmands
- ✓ 150 g de pousse de soja
- ✓ 4 asperges vertes
- ✓ 1 oignon
- ✓ Coriandre
- ✓ Gingembre frais
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ 100g riz semi complet



Préparation :

- Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans un wok ou une large poêle. Y faire revenir l'oignon émincé et le gingembre râpé. Laisser cuire 1 minute à feu vif en mélangeant. Ajouter les crevettes et cuire 2 minutes en remuant sans cesse. Réserver.
- Faire chauffer l'huile restante dans le wok, ajouter les pois gourmands, les asperges et les pousses de soja, ainsi que la sauce soja. Laisser cuire 3 minutes. (les légumes doivent être tendres mais rester croquants).
- Ajouter les crevettes et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- Server parsemé de coriandre et accompagné de riz semi complet.

Cheesecake aux fruits rouges

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 palets bretons,
- ✓ 20 g de beurre allégé
- ✓ 80 g de fromage à tartiner (type Philadelphia ou St Moret)
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15%
- ✓ 2 cuillères à café d'édulcorant
- ✓ 2 œufs
- ✓ Fruits rouges (frais ou surgelés)



Préparation :

- Emietter le biscuit et le mélanger avec le beurre fondu.
- Fouetter le fromage avec la crème, les œufs et l'édulcorant
- Étaler les miettes dans un grand ramequin, verser la crème au fromage par-dessus
- Faire cuire 30 min au four. Laisser bien refroidir avant de servir. Décorer avec des fruits rouges.

Mes notes : Vous pouvez cuire plusieurs petits cheesecakes dans des moules à muffins, garnis de caissettes en papier