

- ✓ *Taboulé libanais*
- ✓ *Poulet basquaise*
- ✓ *Verrine de fruits*

Taboulé libanais

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 2 tomates type cœur de bœuf
- ✓ 1 botte de cébèttes sinon 1 oignon blanc
- ✓ 2 bottes de persil plat et 1 botte de menthe
- ✓ 1 poignée de boulghour
- ✓ 2 citrons
- ✓ 3 cuillerées d'huile d'olive, sel
- ✓ Eventuellement quelques feuilles de batavia



Préparation:

- Mettre le boulghour dans un bol d'eau bouillante pendant 15 mn. Le laisser refroidir.
- Laver et émincer finement les herbes au couteau ou éventuellement au ciseau dans un verre
- Couper les oignons en fines lamelles, les tomates en petits dés.
- Egoutter le boulghour (éventuellement le presser dans les mains) et mettre le tout dans le saladier.
- Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Eventuellement mettre le taboulé dans les feuilles de Batavia et les consommer en cornet.

Verrine de fruits (à définir suivant la saison)

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 250g de melon ou 8 abricots
- ✓ 1 pêche ou 1 nectarine bien mûre
- ✓ 6 fraises
- ✓ 3 cuillères à soupe de groseilles ou quelques framboises
- ✓ 2 oranges pressées
- ✓ 150g de mascarpone allégé
- ✓ 200g de fromage blanc 4% de MG
- ✓ 2 cuillères à soupe d'édulcorant ou de sucre, arôme vanille
- ✓ 4 tiges de menthe, sirop de grenadine 0% ou coulis de framboises



Préparation

- Laver et couper les fruits. Presser l'orange et en répartir le jus dans les 4 verres.
- Mélanger le mascarpone, le fromage blanc, l'édulcorant et 2 cuillères à soupe d'arôme vanille
- Verser au fond la moitié des fruits puis le mélange mascarpone-fromage blancs
- Mettre sur le mascarpone les fruits restants
- Au moment de servir dresser une tige de menthe dans le verre et faire un trait de grenadine

Mes notes :

Poulet basquaise

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 cuisses de poulet ou 6 escalopes de poulet coupés en lamelles
- ✓ 1 grosse boîte de tomates pelées (facultatif : 1 cuillère à café d'édulcorant)
- ✓ 700 g de poivrons (verts et rouges)
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 75ml de vin blanc sec ou de bouillon de volaille
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 30g d'huile d'olive
- ✓ piment d'Espelette, sel (à limiter si bouillon de volaille)



Préparation :

- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières. Laisser cuire 5 min.
- Ajouter à la cocotte les tomates pelées (sans le jus), sel, piment. Couvrir et laisser mijoter 20 min.
- Dans une sauteuse, faire dorer dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive les morceaux de poulet avec le piment. Les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni et le vin blanc ou le bouillon.
- Faire cuire 35 min
- Accompagner de pâtes ou de riz blanc : environ 50g cru

Mes notes :