

- ✓ *Bouchées bicolores*
- ✓ *Escalopes de poulet à la moutarde*
- ✓ *Röstis de courgettes et pommes de terre*
- ✓ *Clafoutis aux poires*

Bouchées bicolores

Ingrédients pour 8 personnes (16 bouchées) :

- ✓ 500g de betteraves cuites
- ✓ 2 endives bien croquantes
- ✓ 3 c à soupe de tahin (purée de sésame)
- ✓ 1 c à c d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 c à soupe de cumin moulu
- ✓ 3 c à soupe de jus de citron
- ✓ Quelques noix
- ✓ Basilic
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

- Peler les betteraves et les couper en dés.
- Les mettre dans le bol du mixer avec le tahin, l'ail pelé et écrasé, l'huile, le jus de citron, le cumin, le basilic ciselé (garder quelques feuilles pour la décoration) et le sel.
- Mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
- Couvrir et placer au frais afin que les saveurs ne diffusent
- Garnir les feuilles d'endives de la préparation. Parsemer de noix concassées et de feuilles de basilic. Déguster aussitôt

Escalopes de poulet à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 blancs de poulet
- ✓ 3 c à soupe de moutarde forte
- ✓ Estragon
- ✓ 2 c à soupe de graines de moutarde
- ✓ 1 c à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



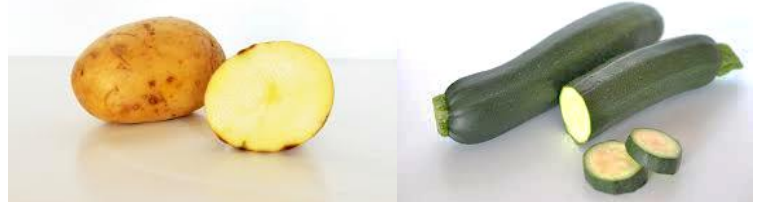
Préparation

- saler les blancs de poulet et les enduire de moutarde.
- Laver et essuyer l'estragon. Effeuille et le ciseler.
- Mélanger l'estragon aux graines de moutarde. Passer les blancs de poulet dans ce mélange en appuyant pour bien faire adhérer.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive. Verser l'huile, puis mettre les blancs de poulet à dorer 3 minutes de chaque côté. Cesser la cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

Röstis de courgettes et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 petites courgettes
- ✓ 4 pommes de terre (bintje ou monalisa)
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 3 œufs
- ✓ Ciboulette
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



Préparation :

- laver et essuyer les courgettes et les pommes de terre, puis les râper.
- Eplucher et hacher les échalotes
- Mettre le tout dans un saladier, saler, poivrer et ajouter les œufs battus en omelette.
- Ajouter la ciboulette, mélanger bien, et faire cuire les röstis en petites galettes plates dans une poêle antiadhésive légèrement huilée.
- Les röstis sont cuits quand ils sont bien dorés des 2 cotés.

Clafoutis aux poires

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 25 cl de lait ½ écrémé ou de lait d'amandes
- ✓ 80g de farine
- ✓ 2 c à soupe de sucre (ou équivalent édulcorant)
- ✓ 4 poires
- ✓ 3 œufs
- ✓ Vanille
- ✓ Beurre pour les moules



Préparation :

- Beurrer légèrement 4 moules individuels
- Tamiser la farine et y ajouter le sucre, la vanille.
- Battre les œufs en omelette et les incorporer à la farine.
- Verser peu à peu le lait sans cesser de mélanger.
- Laver et éplucher les poires, les couper en lamelles. Et les déposer au fond des moules
- Verser la préparation dessus et enfourner pour environ 20 minutes à Th 6 (180°)

Mes notes :

