

- ✓ *Salade de mâche, carottes râpées et betteraves*
- ✓ *Pizza jambon et légumes du marché*
- ✓ *Salade d'agrumes à la menthe*

Salade de mâche, carottes râpées et betteraves

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 200 g de mâche
- ✓ 250 g de betteraves rouges cuites
- ✓ 2 carottes
- ✓ 3 Cuillères à Soupe (CS) d'huile de colza
- ✓ 2 CS de vinaigre de Xérès
- ✓ 1 CS de vinaigre balsamique
- ✓ 3 CS d'eau
- ✓ 1 CS de moutarde forte



Préparation:

- Laver, éplucher et râper les carottes.
- Peler les betteraves rouges, les couper en petits dés.
- Laver, essorer la mâche.
- Dans un grand saladier, disposer la mâche, les carottes râpées et les dés de betteraves. Bien mélanger.
- Préparer la vinaigrette : disposer les ingrédients dans un bol. Bien mélanger pour faire une émulsion.
- Ajouter la vinaigrette dans la salade au moment de servir, mélanger.

Salade d'agrumes à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 pamplemousse rose
- ✓ 4 oranges sanguines
- ✓ 3 clémentines
- ✓ 2 citrons verts
- ✓ 2 cuillères à café (cc) d'arôme fleur d'oranger
- ✓ 1 cc de sucre en poudre
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche



Préparation:

- Presser les citrons verts pour récupérer le jus et la pulpe, réserver.
- Peler les oranges et le pamplemousse à vif, les détailler en fins quartiers. Eplucher les clémentines, les détailler en quartiers. Retirer les membranes blanches des fruits et les éventuels pépins.
- Disposer les morceaux de fruits dans un saladier. Ajouter le jus des citrons verts, l'arôme de fleur d'oranger, le sucre, les feuilles de menthe et réfrigérer.
- Servir bien frais.

Mes notes :



Pizza jambon et légumes du marché

Ingrédients pour 4 personnes :

Pâte à pizza : 150 g de farine

12 g de levure de boulanger

½ cc de sel fin

5 g de sucre

80 ml d'eau

5 ml d'huile d'olive

Garniture : 1 petite courgette

½ aubergine

½ poivron rouge

2 champignons de Paris

1 boule de 125 g de mozzarella

200 g de dés de jambon blanc

Concassée de tomates : 2 tomates

1 oignon

1 gousse d'ail

Origan moulu

Poivre noir moulu

1 pincée de piment d'Espelette

1 cc d'huile d'olive



Préparation :

➤ Préparation de la pâte :

Diluer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède avec une pincée de sucre en poudre.

Dans un grand saladier, mettre la farine, ajouter la levure diluée, le sel, le sucre, le reste d'eau et l'huile d'olive.

Pétrir la pâte pendant au moins 10 minutes en l'étirant bien, elle doit devenir lisse et souple et ne pas coller aux doigts.

Couper la pâte en 4 pâtons. Les laisser pousser pendant au moins 1 heure en couvrant.

➤ Préparation de la concassée de tomates :

Laver et couper les tomates en cubes, émincer finement l'oignon, hacher la gousse d'ail.

Mettre dans une poêle, ajouter l'huile d'olive, l'assaisonnement et laisser réduire longuement.

➤ Préparation de la garniture :

Laver, couper finement les légumes.

Couper la mozzarella en tranches fines.

➤ Assemblage :

Préchauffer le four à 240 °C (thermostat 8).

Abaisser les pâtons. Les disposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Recouvrir la pâte avec, successivement, la concassée de tomates, la mozzarella, les différents légumes et les dés de jambon. Cuire 20 minutes à 180 °C (thermostat 6)



Mes notes :