

- ✓ *Taboulé au Quinoa*
- ✓ *Poulet au Curry et son Gratin de Carottes*
- ✓ *Mousse Chocolat/Orange*

### *Taboulé au Quinoa*



#### Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 200g de quinoa
- ✓ 3 belles tomates
- ✓ Le jus de 2 beaux citrons
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 tablette de bouillon Basilic Huile d'olive MAGGI
- ✓ ½ concombre
- ✓ ½ bouquet de menthe
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

#### **Préparation :**

- Dans une casserole, faire bouillir 1 litre d'eau additionné du bouillon. Verser le quinoa et faire cuire 30 minutes. Egoutter soigneusement et laisser refroidir.
- Laver et épépiner les tomates.
- Eplucher et épépiner le concombre.
- Eplucher l'oignon.
- Couper les légumes en petits dés.
- Laver et hacher la menthe.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients en ajoutant les jus de citron et l'huile d'olive.
- Saler et poivrer.
- Placer au réfrigérateur au moins 1 heure. Servir bien frais.

**Mes notes :** Cette recette apporte par personne

Total Protéines	2,26
Total Lipides	0,92
Total Glucides	14,71
Total Sucres	2,18
Total Fibres	2,07

## Poulet au Curry et son Gratin de Carottes

### Ingrédients pour 6 personnes :

#### Pour le poulet :

- ✓ 600g de poulet
- ✓ 120g d'oignon hachés
- ✓ 300mL de lait ½ écrémé
- ✓ 20g de Maïzena
- ✓ Curry
- ✓ 1 bouillon cube
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile

#### Pour le gratin :

- 1kg de carottes
- 200g de fromage blanc à 0%
- 50g de gruyère râpée
- 400ml de lait ½ écrémé
- Sel poivre et persil



### Préparation du Poulet au Curry :

- Délayer le bouillon de cube dans de l'eau bouillante.
- Faire revenir dans une cocotte les morceaux de poulet avec l'oignon, l'eau aromatisée au bouillon, et l'huile.
- Couvrir et laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes environ.

### Pour la sauce :

- Délayer à froid la Maïzena avec un peu de liquide.
- Faire chauffer le lait.
- Verser petit à petit la Maïzena HORS DU FEU et mélanger.
- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement du mélange sans cesser de remuer.
- Hors du feu, saler, poivrer et ajouter le curry.



### Préparation du Gratin de Carottes :

- Laver, éplucher et râper les carottes.
- Mettre les carottes râpées dans un moule à tarte.
- Mixer ensemble le fromage blanc, le gruyère le persil, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajouter le lait au mélange.
- Verser cette sauce sur les carottes. Faire cuire pendant 1 heure (Th 6 – 180°C)

**Mes notes :** Cette recette apporte par personne pour le poulet :

Total Protéines	28,11
Total Lipides	2,64
Total Glucides	10,94
Total Sucres	3,75
Total Fibres	0,29

Pour le gratin de carotte :

Total Protéines	3,93
Total Lipides	3,02
Total Glucides	15,18
Total Sucres	11,63
Total Fibres	4,37

### *Mousse Chocolat/Orange*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 oranges
- ✓ 600g de fromage blanc à 0%
- ✓ 6 œufs
- ✓ 180g de cacao dilué dans un peu d'eau
- ✓ Edulcorant



**Préparation :**

- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige.
- Mélanger le fromage blanc avec le cacao et l'édulcorant.
- Incorporer le mélange FB-cacao aux blancs en neige (délicatement).
- Au fond d'une verrine, mettre l'orange lavée, épluchée et coupée en morceau.
- Ajouter la mousse au chocolat.
- Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

**Mes notes :** Cette recette apporte par personne

Total Protéines	8,29
Total Lipides	0,69
Total Glucides	28,93
Total Sucres	24,20
Total Fibres	4,89