

- ✓ *Salade de poireaux au fromage blanc de chèvre et ciboulette*
- ✓ *Terrine de poisson et son accompagnement coloré*
- ✓ *Croustillant Pomme/Cannelle*

Salade de poireaux au fromage blanc de chèvre et ciboulette

Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ 600 g de blancs de poireaux
- ✓ Quelques feuilles de laitue
- ✓ 200 g de fromage blanc au lait de chèvre
- ✓ 1 citron
- ✓ 1 bouquet de ciboulette
- ✓ Sel, poivre, paprika



Préparation:

- Bien laver les blancs de poireaux puis les couper en rondelles.
- Les plonger dans une casserole d'eau bouillante, pendant 10 minutes à la reprise de l'ébullition puis les passer sous l'eau froide.
- Bien égoutter les blancs de poireaux puis les mettre dans un saladier.
- Laver, ciseler la ciboulette.
- Presser le citron.
- Verser le fromage blanc dans un bol, ajouter la ciboulette, le citron pressé, le sel, le poivre et le paprika. Bien mélanger. Verser dans le saladier sur les poireaux égouttés et mélanger.
- Servir ce mélange sur les feuilles de laitue disposées dans une assiette.

Mes notes :

*Terrine de poisson et sa sauce à l'aneth
Épinard, riz basmati et lentilles corail*

Ingrédients pour 8 pers :

Pour la terrine :

- ✓ 4 petits pavés de saumon
- ✓ 500 g de filet de cabillaud
- ✓ 2 tranches de pain de mie
- ✓ Court-bouillon de poisson
- ✓ 10 cl de lait ½ écrémé
- ✓ 6 œufs
- ✓ 1 noix de margarine enrichie en oméga 3 (adaptée à la cuisson)
- ✓ ½ pot de 25 cl de crème allégée à 7% de MG
- ✓ Sel, piment d'Espelette



Pour la sauce : ½ pot de crème allégée à 7% de MG, 1 citron, 1 bouquet d'aneth, sel, poivre

Pour l'accompagnement :

- ✓ 240 g de duo riz basmati et lentilles corail
- ✓ 1,2 kg de feuilles d'épinard
- ✓ 2 échalotes
- ✓ Sel, poivre



Préparation :

Préparation de la terrine :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire pocher le cabillaud puis le saumon dans le court-bouillon de poisson. Egoutter et laisser refroidir. Émietter finement le cabillaud et le désarrêter. Retirer la peau des pavés de saumon et les désarrêter.
- Nettoyer les feuilles d'épinard.
- Dans un saladier : imbiber le pain de mie avec le lait, ajouter le cabillaud émietté, 2 œufs entiers, 4 jaunes (récupérer les blancs), la moitié de la crème allégée, une poignée de feuilles d'épinard ciselées, une pincée de sel et de piment d'Espelette. Bien mélanger.
- Monter les 4 blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporer les blancs à la préparation précédente. Bien mélanger avec une spatule.
- Tapisser un moule à cake avec du papier cuisson.
- Disposer des feuilles d'épinard dans le fond du moule. Verser la moitié de la préparation, disposer les pavés de saumon le long du moule, disposer quelques feuilles d'épinard par-dessus puis recouvrir avec le reste de la préparation.
- Cuire au four à 180°C au bain-marie pendant 40 mn.

Préparation de la sauce : dans une casserole chauffer à feu doux le reste de la crème allégée avec le jus d'1/2 citron, l'aneth ciselé et une pincée de poivre.

Préparation de l'accompagnement :

- Faire revenir les échalotes ciselées à la poêle avec une noix de margarine. Ajouter les feuilles d'épinard, cuire jusqu'à ce qu'elles soient réduites. Saler légèrement, poivrer.
- Rincer le duo riz basmati/lentilles corail à l'eau froide. Le cuire dans une casserole d'eau bouillante, 10 à 12 minutes à la reprise de l'ébullition.

Croustillants pomme/cannelle



Ingrédients pour 8 pers :

- ✓ 5 feuilles de pâte filo
- ✓ 4 grosses pommes
- ✓ 80 g de raisins secs
- ✓ 80 g de poudre d'amandes
- ✓ 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- ✓ 40 g de sucre en poudre
- ✓ 30 g de margarine enrichie en oméga 3 (adaptée à la cuisson)

Préparation:

- Tremper les raisins secs dans un peu d'eau tiède pour les réhydrater. Eplucher les pommes, retirer les parties dures et les couper en dés.
- Dans une poêle, faire fondre 20 g de margarine et faire dorer les pommes. Ajouter le sucre en poudre. Faire légèrement caraméliser le sucre puis ajouter les raisins égouttés, la cannelle et la poudre d'amandes. Mélanger et laisser tiédir.
- Couvrir un moule à tarte de 28 cm avec du papier cuisson. Disposer sur le fond du moule les feuilles de pâte filo afin de couvrir toute la surface du moule, en les laissant déborder tout autour. Disposer le mélange aux pommes et rabattre les bords de pâte sur le centre. Etaler le reste de margarine sur le croustillant.
- Faire dorer dans le four chauffé à 180°C pendant environ 20 minutes, en surveillant la cuisson.

Mes notes :

Variante concernant la terrine de poisson : La sauce à la crème peut être remplacée par un coulis de tomates + herbes de Provence. Cela permet d'alléger le menu en matière grasse.

