

- ✓ *Croustillant de salade, roquefort et noix*
- ✓ *Wok Orangé au Poulet*
- ✓ *Mini-moelleux Abricot/Pomme*

Croustillant de salade, roquefort et noix



Ingrédients pour 4 pers :

- 4 feuilles de brick
- 4 poignées de roquette (ou salade)
- 60 g de roquefort
- 20 noix
- 1 Cà soupe d'huile d'olive



Préparation:

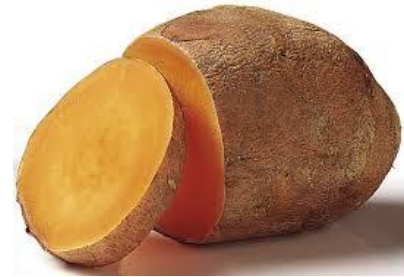
- Préchauffer le four à 210 °C
- Concasser les noix avec un grand couteau
- Etaler les feuilles de brick dans une assiette. Disposer au centre de chacune 1 poignée de salade, 15 g de roquefort émietté et 5 noix concassées
- Rabattre 2 cotés sur le milieu, puis les 2 cotés restant par-dessus pour former un carré
- Disposer dans un plat, badigeonner au pinceau le dessus d'huile d'olive et faire cuire au four 12 à 15 minutes en surveillant
- Servir aussitôt, éventuellement accompagné d'une salade.

Mes notes : Cette entrée remplacera votre portion de fromage de la journée.

Wok orangé au poulet

Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ 300g de carottes
- ✓ 1 potimarron
- ✓ 1 patate douce
- ✓ ½ poivron jaune
- ✓ 4 blancs de poulet
- ✓ 1 bouquet de coriandre
- ✓ 1 c à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ 1 cà soupe de miel
- ✓ Sel, poivre



Préparation :

- Eplucher les légumes. Puis les laver et les couper en petits dés
- Couper le poulet en petits morceaux
- Hacher la coriandre
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les légumes à feu vif pendant 5 à 7 minutes en remuant souvent.
- Saler et poivrer
- Retirer les légumes et ajouter les blancs de poulet à la place.
- Les faire dorer puis remettre les légumes et ajouter la cannelle et le miel
- Mélanger bien et faire cuire 5 minutes supplémentaires
- Parsemer de coriandre hachée et servir aussitôt

Mini-Moelleux Abricot/Pomme

Ingrédients pour 12 mini-moelleux :

- ✓ 100g de compote de pomme sans sucre ajouté
- ✓ 1 œuf
- ✓ 100 g d'abricots secs
- ✓ 50 g de poudre d'amande
- ✓ 20g de farine semi-complète (ou petit épeautre)
- ✓ ½ sachet de levure chimique



Préparation :

- Couper les abricots en petits morceaux
- Verser la compote dans un récipient, ajouter l'œuf et fouetter
- Ajouter les abricots, la poudre d'amande, la farine et la levure. Mélanger délicatement
- Répartir dans des mini moules
- Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 10 minutes

Mes notes :