

- ✓ Concombre au fromage blanc
- ✓ Risotto aux fruits de mer
- ✓ Salade de fruits classique

Concombre au fromage blanc

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 4 tomates
- ✓ 2 concombres
- ✓ 400g de fromage blanc 0%
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ épices au choix : ciboulette, (aneth, basilic, menthe, persil...)
- ✓ Poivre
- ✓ Sel



Préparation :

- ✓ Laver et essuyer le concombre (ne pas l'éplucher).
- ✓ Le couper en deux dans la longueur et ôter les graines avec une cuillère.
- ✓ Puis émincer le concombre en demi-rondelles pas trop épaisses.
- ✓ Peler et hacher l'ail.
- ✓ Rincer, éponger et ciseler la ciboulette.
- ✓ Mélanger l'ail dans un bol avec le fromage blanc, l'huile et la ciboulette.
- ✓ Saler et poivrer.
- ✓ Ajouter les lamelles de concombre dans la préparation et bien mélanger.
- ✓ Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Servir bien frais.

Salade de fruits classique

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 1 barquette de fraise (500g)
- ✓ 4 gros kiwis
- ✓ 2 oranges
- ✓ 2 poires
- ✓ 2 pommes
- ✓ Jus de citron (1 citron)
- ✓ (cannelle)



Préparation :

- ✓ Laver les fruits : fraises, poires et pommes
- ✓ Couper les fraises en deux dans le sens de la longueur (ou 4 si elles sont grosses)
- ✓ Eplucher puis couper les pommes en gros dés
- ✓ Eplucher puis couper les poires en gros dés
- ✓ Eplucher puis couper les oranges en gros dés
- ✓ Eplucher puis couper les kiwis
- ✓ Mélanger tous les fruits dans un saladier
- ✓ Arroser de jus de citron (et de la cannelle)
- ✓ Bien mélanger et laisser reposer

Risotto aux fruits de mer

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 600g de riz rond
- ✓ 1kg de moules
- ✓ 1kg de fruit de mer variés (amande de mer, coque, crevettes...)
- ✓ 3 tomates
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 oignon
- ✓ 15cL de vin blanc sec
- ✓ 40g de beurre
- ✓ 50g de parmesan
- ✓ 1 cuillère à soupe d'origan sec
- ✓ 2 dosettes de safran
- ✓ 1 cuillère à café de piment
- ✓ Persil
- ✓ sel, poivre



Préparation :

- ✓ Faire ouvrir les coquillages sur feu vif et les réserver au chaud.
- ✓ Filtrer le jus de cuisson.
- ✓ Peler les tomates, les épépiner et les concasser.
- ✓ Faire blondir l'oignon pelé et émincé avec 20 g de beurre dans une sauteuse.
- ✓ Ajouter les tomates, laisser revenir 2 minutes.
- ✓ Verser le riz en remuant 3 à 4 minutes.
- ✓ Ajouter le jus filtré et assez d'eau chaude pour couvrir.
- ✓ Ajouter l'ail épluché et écrasé, l'origan, la purée de piment et le safran.
- ✓ Saler peu, poivrer puis cuire 20 minutes à couvert en ajoutant régulièrement de l'eau bouillante dès que le liquide précédent est absorbé.
- ✓ Réserver quelques coquillages entiers pour décorer.
- ✓ Ajouter les autres coquillages (sans leur coquille) dans la sauteuse en finissant la cuisson avec le reste de beurre et le parmesan râpé.
- ✓ Remuer délicatement et parsemer de persil haché avant de servir.

Remarques :

N'hésitez pas à ajouter des légumes dans votre risotto : carottes, champignons, courgettes...
Vous pouvez aussi ajouter du poisson (cabillaud, merlan, julienne...)

Mes notes :