

- ✓ *Barquettes d'houmous de betteraves*
- ✓ *Poulet au paprika et au potimarron*
- ✓ *Salade d'agrumes*

### *Barquettes d'houmous de betteraves*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 350 g Betterave cuite
- ✓ 150 g Fromage blanc ou yaourt grec
- ✓ 1 c. à soupe Huile d'olive
- ✓ 1 c. à soupe Jus de citron
- ✓ 1 c. à soupe Persil
- ✓ 2 endives
- ✓ Zahtar, sel et poivre



#### **Préparation:**

- Mixer la betterave cuite avec le fromage blanc, l'huile d'olive, le jus de citron, le persil, 1 c. à café de zahtar, le sel et le poivre.
- Laver les endives, les effeuiller et les sécher.
- Déposer un peu de houmous sur chacune des feuilles, et décorer de persil

### *Salade d'agrumes*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 oranges pelées
- ✓ 1 pamplemousse
- ✓ Le jus d'1 orange
- ✓ 150g de Fromage blanc
- ✓ Cannelle moulue
- ✓ 1 c.à soupe d'eau de fleur d'oranger
- ✓ 8 feuilles de menthe fraîche
- ✓ 2 à 3 morceaux de gingembre confit (facultatif) ou noix



#### **Préparation:**

- Peler les oranges et le pamplemousse à vif, puis les découper en rondelles. Enlever les pépins.
- Préparer la « sauce » : dans un petit bol, verser le jus d'orange, ajouter la cannelle, l'eau de fleur d'oranger et laisser reposer au frais.
- Au moment de servir, décorer avec les morceaux de gingembre confit et les feuilles de menthe
- Accompagner avec un fromage blanc



**Mes notes :**

### *Poulet au paprika et potimarron*

Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ 4 filets de poulet
- ✓ 1 kg de potimarron
- ✓ 2 oignons
- ✓ 240 g de semoule (complète)
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 10 cl de crème fraîche liquide à 15 % de MG
- ✓ 1 cà soupe de paprika
- ✓ 3 càs Huile d'olive



**Préparation :**

- Préchauffer le four à 200°C ( th 6)
- La semoule : porter  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau à ébullition. Pendant ce temps, verser la semoule, 1c à soupe d'huile d'olive et le sel, dans un plat creux muni d'un couvercle. Remuer bien. Couvrir d'eau bouillante à hauteur, refermer le couvercle et laisser la semoule gonfler pendant 10 minutes. Egrainer avec la fourchette
- Le potimarron : laver le potimarron, puis le couper en quartiers. Retirer l'intérieur et les pépins avec une cuillère à soupe. Il n'est pas nécessaire d'enlever la peau. Couper la chair en cubes de 2 cm et étaler les morceaux sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Saler, poivrer, saupoudrer de paprika, badigeonner avec 1c à soupe d'huile d'olive
- Le poulet : éplucher les oignons. Les couper en demi rondelles de 5 mm d'épaisseur. Les placez dans une poêle avec 1 cà soupe d'huile d'olive, sale, poivrer. Les faire revenir d'abord à feu vif pendant 1 minute, puis à feu doux environ 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides sans colorer. Ajouter un peu d'eau au cours de la cuisson s'ils attachent
- Pendant ce temps, couper la viande en lamelles et les ajouter aux oignons. Les faire revenir sur toutes les faces.
- Ajouter de nouveau le paprika, sel, poivre, puis verser la crème liquide. Porter à ébullition, puis couper le feu et servir avec la semoule (réchauffée au micro-ondes) et le potimarron.

**Mes notes :** Nous serons attentifs à la quantité de sel du repas.



