

- ✓ *Velouté de butternut, carottes à la coriandre*
- ✓ *Lasagne de poulet aux champignons*
- ✓ *Blanc-Manger Passion Mangue*

Velouté de butternut, carottes à la coriandre

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- ✓ 400 g de courge ou 1/2 butternut coupés en dés
- ✓ 250 g de carottes ou 2 carottes coupées en dés
- ✓ 900 ml d'eau
- ✓ 2 oignons moyens coupés
- ✓ 2 càs d'huile d'olive
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 1/2 càc de coriandre feuille
- ✓ sel, poivre
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ coriandre en poudre



Préparation:

- Faire chauffer l'huile et rissoler doucement les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les dés de carotte et de courge et faire revenir le tout 2 min.
- Ajouter l'eau, le bouquet garni, la coriandre en poudre et en feuille, mélanger et laisser mijoter 40 à 50 min jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
- Oter le bouquet garni, quelques cubes de légumes pour la présentation, puis mixer le reste.
- Servir agrémenté d'une bonne pincée de cannelle.

Mes notes :



Lasagnes au poulet et aux champignons

Ingrédients pour 4 pers :

- 300g de poulet
- 250g de champignons
- 400g de tomates pelées
- 8 feuilles de lasagnes
- 1 échalote ; thym
- 35 cl de lait
- 20 g de fécule de maïs
- 80g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



Préparation :

- Emincer le pied sableux des champignons et les rincer, les éponger. Emincer les champignons. Peler et émincer l'échalote. Couper le poulet au couteau.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir le poulet, l'échalote, les champignons et le thym pendant 10 minutes à feu moyen en remuant. Saler, poivrer et ajouter les tomates pelées. Laisser mijoter 10 minutes sans couvrir à feu doux.
- Verser le lait dans une casserole, ajouter la fécule et porter à ébullition en remuant. Laisser bouillir 1 minute puis retirer du feu. Saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 180°C thermostat 6.
- Disposer 2 feuilles de lasagnes côte à côte dans un plat.
- Couvrir de sauce au poulet et renouveler l'opération 3 fois avec les 6 feuilles de lasagnes restantes.
- Napper de sauce béchamel puis recouvrir de gruyère râpé.
- Cuire 35 minutes au four

Mes notes :



Blanc manger mangue-passion

Ingrédients pour 10 personnes :

- ✓ 5 mangues bien mures
- ✓ 10 fruits de la passion
- ✓ 800ml de lait ½ écrémé
- ✓ 10 c à s d'équivalent edulcorants
- ✓ 10 feuilles de gélatine
- ✓ 10 petits suisses à 0%
- ✓ Amandes effilées



Préparation:

- Eplucher les mangues, et couper-les en tranches. Couper les fruits de la passion en 2 et réserver la pulpe dans un saladier
- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec 5càs d'édulcorant.
- A ébullition, ajouter la pulpe des fruits de la passion et laisser infuser 5min à couvert.
- Mettre les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide ; quand elles sont prêtes, ajouter-les au lait et mélanger.
- Dans un saladier, mélanger les petits suisses avec 5càs d'édulcorant et ajouter le lait infusé.
- .Dans des coupes, alterner des couches de tranches de mangue et de crème. Réserver au frais 1h30.
- Ajouter quelques amandes effilées pour la décoration.

