

- ✓ Soupe de courgettes au curry et lait de coco
- ✓ Papillote de saumon au paprika
- ✓ Gratin de potiron
- ✓ Fondant au chocolat

Soupe de courgettes au curry et lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 kg de courgettes
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 cas de lait de coco
- ✓ 2 cs de curry
- ✓ sel
- ✓ poivre
- ✓ 1 bouquet de coriandre



Préparation :

- Laver, éplucher et tailler les légumes
- Les mettre dans une casserole avec le curry, le sel et le poivre et couvrir d'eau froide à hauteur.
- Laisser cuire 15-20mn à feu doux.
- Sortir du feu et mixer.
- Ajouter le lait de coco et mixer de nouveau.
- Répartir quelques feuilles de coriandre dessus



Mes notes :

Papillote de saumon au paprika



Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 pavés de saumon
- ✓ 4 cc de paprika
- ✓ 4 tomates
- ✓ 2 cs d'huile d'olive
- ✓ poivre

Préparation:

- Préchauffer le four th 6.
- Couper les tomates en 4, les épépiner puis les détailler en dés.
- Mélanger avec l'huile, un peu de poivre et le paprika.
- Déposer chaque pavé de saumon sur un carré de papier sulfurisé et les recouvrir de la sauce.
- Refermer les papillotes et les faire cuire 15 minutes au four.

Gratin de potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 kg de potiron
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 cs de crème fraîche épaisse 30 %
- ✓ 60g d'Emmental
- ✓ 1 cs d'huile d'olive
- ✓ poivre
- ✓ sel
- ✓ 150g de quinoa



Préparation:

- Eplucher le potiron et le couper en cubes.
- Le faire cuire dans une casserole avec une petite quantité d'eau (ou au cuit vapeur ou dans le panier d'une cocotte-minute).
- Préchauffer le four à 210°C.
- Dans un plat à part, battre les œufs et ajouter la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement et ajouter les épices.
- Incorporer cette préparation au potiron cuit, préalablement réduit en purée ou écrasé à la fourchette.
- Disposer dans un plat huilé, parsemer d'emmental et enfourner 15 à 20 minutes à mi-hauteur.
- Servir avec du quinoa.

Mes notes :

Fondant au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 150 g de chocolat noir à dessert 70 %
- ✓ 20 cl de lait de coco
- ✓ 60 g de poudre d'amande
- ✓ 60 g de farine complète
- ✓ 3 poires



Préparation :

- Faire fondre le chocolat dans le lait de coco.
- Hors du feu ajouter la poudre d'amande et la farine.
- Verser dans un moule tapissé de papier sulfurisé et faire cuire 15 à 20 minutes au four préchauffé th.6 (150 °).
- Eplucher les poires, les épépiner et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- Déguster la ½ poire avec une portion de fondant.

