

- ✓ *Houmous et rillettes de thon sur toast aux céréales*
  - ✓ *Pot au feu de canard et légumes d'hiver*
  - ✓ *Mousse au chocolat et sa salade d'orange*

## *Houmous et rillettes de thon sur toast aux céréales*

### HOUMOUS : Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 250 g de pois chiches cuits et égouttés (garder le jus)
- ✓ 2 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- ✓ Jus d'1/2 citron
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin
- ✓ 1 à 2 gousses d'ail



### **Préparation:**

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- Mixer légèrement en ajoutant un peu de jus.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel
- Continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Réserver au frais.

### RILLETTE DE THON : Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 80g de thon en boîte au naturel (sans huile)
- ✓ 80g de fromage frais type Carré Frais (ou Saint morêt)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ ¼ de citron jaune
- ✓ sel, poivre
- ✓ 1 petit poivron rouge, 1 échalote, 5 brins de ciboulette



### **Préparation:**

- Emietter le thon au naturel sans son jus.
- Incorporer le fromage frais, l'huile d'olive et le jus du citron.
- Bien mélanger et assaisonner (sel, poivre).
- Personnaliser votre rilette à votre convenance en incorporant les éléments coupés en petits morceaux. Réserver au frais.

### Accompagnement rilette

- Légumes à croquer : carotte, concombre, radis, chou-fleur...
- Pain tranché et toasté aux céréales

A noter que vous pouvez faire sur le même principe des rillettes de sardine, plus fortes en saveur.



## Pot au feu de canard et légumes d'hiver

### Ingrédients pour 1 personnes :

- ✓ 1 petite cuisse de canard
- ✓ 150-200g de légumes (poireaux, navet, céleri rave, céleri branche, panais, carotte...)
- ✓ Un bouquet garni
- ✓ Un bouillon cube pot au feu
- ✓ Sel, poivre

### **Préparation:**

- Dégraisser si besoin la cuisse de canard
- Laver, éplucher si besoin et couper les légumes
- Verser les légumes et la cuisse de canard dans une grande cocotte
- Recouvrir d'eau froide et y ajouter le bouillon cube et le bouquet garni
- Cuire 60 minutes à feu moyen
- Servir bien chaud



## Mousse au chocolat et sa salade d'orange

### Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 3 belles oranges
- ✓ Cannelle
- ✓ Fleur d'oranger
- ✓ Feuilles de menthe
- ✓ 150ml de jus de pois chiche
- ✓ 150g de chocolat noir

### **Préparation:**

- Peler les oranges à vif et les couper en rondelles fines
- Les faire macérer avec de la cannelle et la fleur d'oranger
- Couper et y déposer les feuilles de menthe
- Mettre au frais jusqu'au service
  
- Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et réserver.
- Égoutter les pois chiches et ne garder que le jus.
- A l'aide d'un robot ou d'un batteur, monter le jus jusqu'à obtenir une mousse ferme.
- Ajouter le jus de pois chiche monté au chocolat fondu en plusieurs fois.
- Lorsque le mélange est homogène, répartir dans des verrines.
- Laisser refroidir au frigo au moins une heure.
- Servir bien frais.



Mes notes :