

TRIO DE SALADES AUX AGRUMES



20 min



0 min



8 personnes



Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 125 g de mâche et roquette
- 1 endive
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 oignon rouge
- pignons de pin
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- 1-Laver la mâche, la roquette et l'endive. Couper l'endive en petits tronçons.
- 2-Prélever les suprêmes de l'orange et du pamplemousse, récupérer le jus.
- 3-Peler et couper les oignons en rondelles.
- 4-Réaliser la vinaigrette, ajouter le jus d'agrumes.
- 5-Torréfier les pignons de pin.
- 6-Disposer dans une assiette, la mâche, la roquette et les endives, ajouter les oignons rouges et les pignons de pin.
- 7-Servir avec la vinaigrette.

BUTTERNUT FARCIE AU QUINOA



40 min



75 min



8 personnes



Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 4 butternut
- 240 g de quinoa
- 200g de champignons
- 2 échalotes
- 50 g de noisettes
- 80 g de comté
- 500 ml d'eau
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de moutarde
- 1 jus de citron
- 2 cuil. à café de vinaigre de cidre
- Sel, Poivre
- Persil haché

Préparation de la recette :

1. Préchauffer le four à 220°C et couvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé.
2. Disposer les moitiés de courge butternut sur la plaque, face coupée vers le haut. Faire des entailles en croisillons dans la courge avec un couteau et badigeonner d'huile d'olive. Saler, poivrer et enfourner pendant 45-55 minutes, jusqu'à ce que la courge

soit bien tendre. Retirer du four et laisser refroidir. Réduire la température du four à 190°C.

3. Laver et couper la base des pieds des champignons. Les émincer.
4. Pendant que la courge cuit, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les échalotes et les champignons. Ajouter le quinoa, couvrir avec l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 12 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Remuer avec une fourchette puis ajouter les noisettes concassées.
5. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Verser sur le quinoa et bien mélanger.
6. Lorsque la courge est un peu moins chaude, en retirer la chair, en laissant 1,5 cm de bordure tout au fond et 2 cm de profondeur. Couper la chair restante en dés et l'ajouter au quinoa.

Farcir les courges de la garniture au quinoa, parsemer de Comté puis enfourner de nouveau à 190°C pendant 10 minutes supplémentaires. Agrémenter de persil haché.

COMPOTÉE DE FRUITS AUX ÉPICES SUR SON NUAGE



15 min



15 min



8 personnes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 80g de pruneaux
- 80g d'abricots secs
- 50g de figes sèches
- 2 pommes Granny Smith
- 800 g de fromage blanc à 20% de MG
- 600 ml d'eau
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre



Préparation de la recette :

1. Eplucher et épépiner la pomme, la couper en petits morceaux.
2. Couper les pruneaux, les abricots et les figes en petits morceaux.
3. Mettre les fruits dans une casserole, ajouter l'eau et les épices.
4. Cuire le tout sans couvercle à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
5. Verser le fromage blanc dans les verrines et ajouter la compotée refroidie.
6. Servir frais.