

# Salade printanière avec ses pois chiches grillés



15 min



30 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 4 carottes
- 1 brocoli
- 1 sachet de pousses d'épinard frais
- 1 boîte de 265 g net égoutté de pois chiches
- Paprika, Curry , Cumin
- Sel, poivre
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Vinaigrette
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 citron
  - Sel, poivre

## Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Ouvrir la boîte de conserve de pois chiche et les égoutter.
- Dans un saladier, mélanger ½ cuillère à soupe d'huile d'olive avec le paprika, le cumin, le curry, le sel et le poivre. Incorporer les pois chiches et bien mélanger.
- Etaler un papier sulfurisé sur la plaque du four et éparpiller les pois chiches dessus.
- Enfournez pour 30 mn.
- Pendant ce temps, éplucher, laver, et râper les carottes.
- Laver les pousses d' épinards.
- Laver le brocoli et le couper en petites fleurettes, cuire dans l'eau bouillante pendant 4 mn.
- Réaliser la vinaigrette avec l'huile d'olive, le citron, le sel et le poivre.
- Dresser les légumes sur une assiette en veillant à une jolie présentation et parsemer de pois chiches grillés.

# Papillote de saumon aux agrumes



15 min



20 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 7 Pavés de saumon
- 2 Oranges
- 2 Citrons verts
- Graines de sésame
- Poivre
- Sel
- Thym

## Préparation de la recette :

- Couper les oranges en fines lamelles. Puis coupez-les en 2.
- Pressez les citrons verts pour recueillir le jus.
- Disposez sur une feuille sulfurisée le pavé de saumon et recouvrir avec les lamelles d'orange.
- Assaisonnez chaque pavé de saumon : d'une cuillère à café de citron vert, sel, poivre, de graines de sésame et thym.
- Enveloppez la papillote dans une feuille de papier aluminium et cuire 20 minutes au four à 200°C

# Patates douces et champignons au four



15 min



55 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 1.5 Kg de patates douces (100g /personne)
- 250 g de champignons blancs de Paris
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre,
- 2 gousses d'ail
- persil haché

## Préparation de la recette :

- Préchauffez le four à 210°C en chaleur tournante.
- Epluchez les patates douces, lavez-les et coupez-les en bâtonnets. Puis laver les champignons.
- Puis, mettez les frites de patates douces dans un saladier et ajoutez le sel, le poivre, le paprika, le piment d'Espelette et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Mélangez bien pour que les frites soient bien enrobées, bien assaisonnées.
- Etalez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Il faut que cela ne fasse qu'une couche. Enfournerez pour 30-35 minutes de cuisson.
- Puis, pour avoir le croustillant, rajoutez 5 minutes en position grill.
- Dans un nouveau saladier, déposez les champignons et assaisonnez avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, de sel, de poivre, d'ail émincé et de persil haché.
- Enfournerez pour 10-15 minutes.
- Servez chaud

# Semoule au lait et son coulis de fruits rouges



## Ingrédients :

- 1 litre de lait ½ écrémé
- 100 g de semoule très fine
- 40 g de sucre dont 2 sachets de sucre vanillé
- 250 g fruits rouges (cassis, groseilles, fraises, framboises, mures)
- 20 g de sucre roux

## Préparation de la recette :

### - Réalisation de la semoule au lait

1. Faire bouillir le lait, ajouter le sucre et la semoule sans cesser de remuer pendant environ 3 min jusqu'à épaississement.
2. Verser dans des ramequins. Laisser refroidir.

### - Réalisation du coulis de fruits rouges :

1. Mettre les fruits rouges dans un saladier. Ajouter le sucre. Mélanger.
2. Verser le mélange dans une casserole. Faire chauffer une dizaine de minutes à feu doux/moyen jusqu'à ce que les fruits rendent leur jus.
3. Mixer. Mettre le coulis dans une passoire et attendre qu'il s'égoutte afin d'enlever les pépins (désagréables en bouche).
4. Verser le coulis dans les ramequins contenant les semoules au lait.

Réservez-les au frais jusqu'au service.