

- ✓ *Apéritif de légumes aux 2 sauces*
- ✓ *Duo de brochettes aux épices et taboulé au Quinoa*
- ✓ *Pavlova aux Fraises*

Apéritif de légumes aux 2 sauces

Ingrédients (pour 1 personne)

- ✓ 200 g de crudités (choux fleur, concombre, radis, tomates, carottes)
- ✓ 50 g de fromage blanc à 20 % de Matière grasse
- ✓ Ciboulette échalotes curry sel et poivre



Préparation :

- Couper les crudités en bâtonnets
- Préparer une sauce avec 25 g de fromage blanc la ciboulette et la ½ petite échalote émincées sel et poivre
- Préparer une sauce avec 25 g de fromage blanc et ½ c à café de curry de madras sel et poivre

Pavlova aux fraises

Ingrédients (pour 1 personne)

- ✓ 100 g de fraises
- ✓ 1 à 2 petites meringues
- ✓ 2 c à soupe de crème fraîche à 15 %
- ✓ Chantafix®

Préparation :

- Monter la crème fraîche en chantilly avec un peu de Chantafix®
- Disposer la crème chantilly et les fraises dans une coupelle
- Déposer les meringues en morceaux
- Servir frais



Mes notes :

Duo de brochettes aux épices et taboulé de Quinoa

Ingrédients : Pour les brochettes :

- ✓ 100 g de poulet
- ✓ 4 à 5 crevettes
- ✓ 1 c à café de paprika
- ✓ 1 c à café de cumin



Préparation de la recette

- Couper le poulet en cube et rouler les morceaux dans le cumin
- Piquer les morceaux sur une brochette
- Rouler les crevettes décortiquées dans le paprika et piquer les sur une brochette
- A mettre au four 15 à 20 minutes à 220 ° C
- bien surveiller

Ingrédients : Pour le taboulé

- ✓ 45 g de quinoa cru
- ✓ 50 g de tomates
- ✓ 50 g de poivron jaune ou orange
- ✓ 25 g d'oignon rouge
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche et 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 c à soupe de citron vert



Préparation de la recette

- Faire cuire le quinoa et le refroidir sous l'eau froide
- Couper en macédoine les légumes
- Mélanger avec le quinoa
- Incorporer dans le quinoa, la menthe émincée
- Préparer une sauce avec le jus de citron vert et l'huile d'olive, sel et poivre, et servir frais

Mes notes :