

- ✓ *Mousseline de chou-fleur et œufs de lump*
- ✓ *Risotto aux poivrons rouges, fenouil et Calamars*
- ✓ *Glace express aux framboises*

### *Mousseline de Chou-fleur et œufs de lump*

Ingrédients pour 5 verrines :

- ✓ 300 g de chou-fleur
- ✓ 120 g d'œufs de lump
- ✓ 10 cl de crème fraîche liquide 15%MG
- ✓ 15 cl de fromage blanc 20% de MG
- ✓ Sel, poivre



**Préparation:**

- Faire cuire le chou-fleur pendant 15 mn à l'eau bouillante salée.
- Le rafraîchir à l'eau froide et bien l'égoutter
- Mixer pour obtenir une purée lisse, ajouter la crème fraîche, le fromage blanc et assaisonner
- Répartir dans des verrines, couvrir la surface avec les œufs de lump.
- Mettre au frais jusqu'au moment de servir

### *Glace express aux framboises*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 500g de framboises surgelées
- ✓ 2 yaourts nature
- ✓ 3 c à soupe de miel liquide



**Préparation:**

- Mixer les framboises encore gelées avec les yaourts et le miel.
- Servir sans attendre, ou garder au congélateur en attendant le repas

Mes notes :

## *Risotto aux poivrons rouges, fenouil et calamars*

### Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ 2 poivrons rouges
- ✓ 2 fenouils
- ✓ 180 g de riz arborio
- ✓ 400 g d'anneaux de calamars frais ou surgelés
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes
- ✓ Curcuma
- ✓ 2 C à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



### **Préparation :**

- Couper les poivrons en 2. Enlever les trognons et les graines. Couper la chair en fines lanières
- Laver et couper les fenouils en dés.
- Mettre 1 l d'eau à chauffer avec le cube de bouillon
- Mettre l'huile dans une poêle et faire chauffer, puis verser le curcuma, le riz et les légumes. Faire revenir pendant 3 minutes, puis ajouter une louche de bouillon
- Remuer et ajouter du bouillon jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- Mettre 1 cà soupe d'huile dans une autre poêle et y faire cuire les calamars à feu vif. Saler, poivrer
- Ajouter les calamars au riz et servir sans attendre

### **Mes notes :**