

- ✓ *Taboulé vert*
- ✓ *Papillote de saumon et tagliatelle de courgette*
- ✓ *L'invisible pomme/vanille*

## *Taboulé Vert*

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 bouquet de menthe fraîche  
1 bouquet de persil plat  
4 tomates  
2 petits oignons  
60 g de boulghour  
2 citrons  
2 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre



### **Préparation :**

- Cuire le boulghour 10 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter, réserver.
- Laver, couper les tomates en petits dés.
- Laver, ciseler les herbes à l'aide d'un couteau.
- Laver, éplucher et émincer finement les oignons.
- Mélanger le boulghour avec les ingrédients préparés.
- Presser les citrons.
- Assaisonner la préparation avec le jus des citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Réserver au frais

**Mes notes :** 1 part apporte 20 g de glucides

## *Papillote de saumon et tagliatelles de courgette*

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de saumon (de poids brut 150 g)  
2 citrons  
4 CS d'aneth  
2 CS de baies roses  
2 CS d'huile d'olive  
4 courgettes bio  
400 g de petits pois frais à écosser  
Gros sel, sel, poivre

### **Préparation du saumon :**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Presser les citrons, écraser les baies roses avec un pilon ou le dos d'une cuillère, ciseler l'aneth.
- Déposer les pavés de saumon sur une feuille de papier cuisson.
- Les poivrer modérément, déposer l'aneth, les baies roses et arroser du jus de citron.
- Refermer hermétiquement les papillotes, cuire 10 minutes à 180°C.

### **Préparation des courgettes :**

- Écosser les petits pois, les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée.
- Laver, détailler les courgettes avec leur peau en tagliatelles avec un couteau économe ou en lanières à l'aide d'une mandoline. Les cuire 15 minutes à feu doux dans une poêle avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Ajouter les petits pois en fin de cuisson. Mélanger.
- Servir les légumes chauds avec les papillotes de saumon.

**Mes notes :** 1 part apporte 10 g de glucides



### *L'invisible Pomme-Vanille*

Ingrédients pour 6 personnes :

6 pommes (Golden, Pink Lady ou Reine des reinettes)	1 citron
30 g de sucre roux	20 g de beurre doux
10 cl de lait ½ écrémé	70 g de farine
1 gousse de vanille	1 sachet de levure chimique
2 œufs	1 pincée de sel
1 CS d'huile de tournesol pour le moule	

**Préparation :**

- Préchauffer le four à 200°C.
- Faire fondre le beurre dans un bol.
- Laver, éplucher les pommes. Oter le centre à l'aide d'un vide-pomme. Les détailler en fines rondelles avec une mandoline. Les citronner et les réserver.
- Fendre la gousse de vanille avec un couteau fin, gratter l'intérieur pour récupérer toutes les graines.
- Les déposer dans un saladier et y ajouter les œufs et le sucre. Fouetter vivement pour que le mélange blanchisse.
- Ajouter le lait au beurre fondu, mélanger et ajouter dans le saladier. Fouetter la préparation.
- Tamiser la farine. L'incorporer progressivement à la préparation, mélanger. Ajouter le sel.
- Tamiser la levure et l'incorporer.
- Ajouter progressivement les rondelles de pommes dans le saladier et mélanger délicatement pour bien les enrober avec la pâte.
- Huiler un moule à manquer de 20 cm de diamètre, l'essuyer avec une feuille de papier absorbant.
- Verser les pommes enrobées de pâte dans le moule, lisser le dessus avec une spatule.
- Cuire environ 30 minutes en vérifiant la cuisson. Les pommes doivent être fondantes, le dessus doré.
- Démouler, servir tiède ou froid.

**Mes notes :** 1 part apporte 30 g de glucides

