

- ✓ Concombre à la menthe
- ✓ Risotto de poulet au fenouil
- ✓ Salade de fraises

### *Risotto de poulet au fenouil*

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 2 à 3 fenouils suivant leur taille
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 20g d'huile d'olive
- ✓ 3 escalopes de poulet
- ✓ 1 oignon
- ✓ 250 g de riz rond ou pour risotto
- ✓ 750 ml de bouillon de volaille dégraissé (1 tablette)
- ✓ 70 g de parmesan
- ✓ 6 branches de persil
- ✓ poivre



**Préparation de la recette :**

- Emincer le fenouil à la mandoline ou au robot ou le couper en petits cubes.
- Couper le poulet en fines lamelles.
- Faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon finement haché puis le poulet.
- Réserver le poulet.
- Ajouter le fenouil et bien faire revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert)
- Rincer le riz puis le jeter en pluie et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide.
- Poivrer et mouiller avec le bouillon chaud progressivement.
- Au moment de servir, incorporer le beurre en petites cubes et le parmesan.
- Parsemer de persil haché.

**Mes notes :**

## Concombre à la menthe



### Ingrédients (pour 6 personnes)

- ✓ 2 concombres
- ✓ 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- ✓ 4 carrés frais 0% ail et fines herbes
- ✓ 1 botte de feuilles de menthe fraîche
- ✓ 5 feuilles de basilic
- ✓ 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ sel, poivre

### **Préparation de la recette :**

- Laver les concombres et les peler.
- Couper les concombres en petits cubes après les avoir épépinés, et les mettre dans un récipient.
- Y ajouter le fromage blanc, les carrés frais, l'ail pressé, les feuilles de menthe et de basilic ciselées.
- Ajouter du sel, le piment d'Espelette

## Salade de Fraises

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 1 kg de fraises mûres
- ✓ quelques feuilles de menthe
- ✓ une cuillère à soupe de miel
- ✓ jus d'un citron
- ✓ une pincée de cannelle
- ✓ une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger

### **Préparation de la recette :**

- Ciseler la menthe, équeuter les fraises puis les couper en deux.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Servir frais.



### **Mes notes :**