

- ✓ *Tzatziki Léger*
- ✓ *Salade de Bœuf grillé*
- ✓ *Verrine à la Rhubarbe*

### *Salade de Bœuf grillé*



#### Ingrédients pour 2 personnes:

- ✓ 2 pavés de bœuf de 100 g chacun
- ✓ 4 càs de sauce soja
- ✓ 2 càc de miel
- ✓ 1 càs d'huile d'olive
- ✓ ½ gousse d'ail
- ✓ 1 oignon rouge ou 2 oignons grelots
- ✓ 200 g de tomates cerise
- ✓ ½ sachet de roquette
- ✓ 1 petite boîte de haricots rouges
- ✓ basilic
- ✓ Sel, poivre

#### **Réalisation**

- Mettre les pavés de bœuf dans un plat, y ajouter 2 càs de sauce soja, 1 càc de miel, et la gousse d'ail pressée.
- Les retourner plusieurs fois pour bien les imbiber du mélange. Et laisser reposer au frais pendant 1 heure
- Eplucher et émincer l'oignon finement. couper les tomates cerise en deux, laver la roquette et la sécher.
- Egoutter les haricots rouges et les rincer.
- Etaler la salade, sur un plat, répartir les tomates, les haricots rouges et les oignons sur la salade
- Préparer une sauce avec 2 cà s de sauce soja, 1 càc de miel et l'huile d'olive. Assaisonner la salade avec.
- Chauffer une poêle antiadhésive et faire saisir les pavés de bœuf, 2 minutes de chaque côté (plus si vous préférez une viande plus cuite), les ôter de la poêle et les coupe en lanières.
- Répartir sur la salade, recouvrir avec le basilic et servir aussitôt.

**Mes notes :**

## Tzatziki léger



### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ ¼ de concombre
  - ✓ 60 g de yaourt grecque
  - ✓ ½ gousse d'ail
  - ✓ Sel, poivre
- 60 g de fromage blanc à 0% de M.G  
1 petite échalote  
Persil et/ou ciboulette et menthe

### Préparation :

- Presser la ½ gousse d'ail dans une assiette creuse.
- Râper le concombre (avec une râpe à gros trous) dans cette assiette creuse et saler. Laisser dégorger pendant 15 min (n'hésiter pas à presser pour faire sortir le plus d'eau possible).
- Hacher l'échalote, le persil, la menthe (la ciboulette) très finement.
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier (concombre, échalote, persil, fromage blanc et yaourt grecque, sel et poivre)
- Laisser reposer une nuit avant de déguster. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

## Verrine à la Rhubarbe

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 75 g de St Moret ( ligne et plaisir)
  - ✓ 2 càs de lait
  - ✓ 4 fraises
  - ✓ 1 cà s d'édulcorant
- 1 cà s de crème fraîche légère  
50 g de chocolat blanc  
1 tige de rhubarbe  
50 g de noix



### Préparation :

- faire chauffer la crème et le lait, ajouter le chocolat et mélanger jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.
- Laisser refroidir et ajouter le st moret afin d'obtenir une crème lisse
- Eplucher et tailler la rhubarbe en dés. La faire cuire 15 minutes avec 1 càs d'eau, puis y ajouter l'édulcorant.
- Couper les fraises en lamelles
- Répartir la rhubarbe dans le fond des verrines, disposer les lamelles de fraises le long des parois, puis verser la préparation au chocolat.
- Parsemer de noix au dernier moment

### Mes notes :