

- ✓ *Champignons au fromage frais*
- ✓ *Fondu de poireaux au Haddock*
- ✓ *Nage d'orange au coulis de chocolat*

## *Champignons au fromage frais*

### Ingrédients pour 2 personnes :

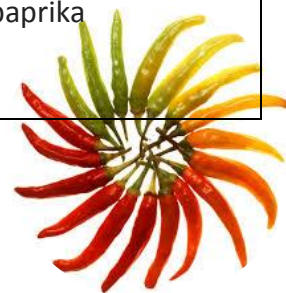
- ✓ 80 g de fromage (type Petit Billy)
- ✓ 1 cuillère à café de jus de citron
- ✓ 125 g (soit 3 à 4 champignons par personne) champignons de Paris jeunes et bien blancs
- ✓ Persil
- ✓ 1 ou 2 Oignon(s) frais (cive)
- ✓ Piment d'Espelette
- ✓ Paprika



### **Préparation :**

- Peler l'oignon et le hacher finement avec une partie de la tige verte. Rincer le persil
- Dans un bol, mélanger le fromage frais avec le citron pour le détendre, incorporer l'oignon haché, le poivre ou le piment d'Espelette et malaxer le tout à la fourchette. Réserver au frais pendant 30 minutes.
- Au moment de servir, rincer et sécher les champignons, enlever les pieds.
- Farcir les têtes avec la préparation au fromage frais. Décorer avec le persil et le paprika
- Servir frais à l'apéritif.

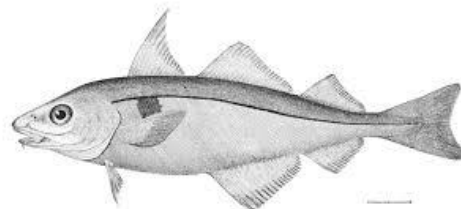
### **Mes notes :**



## *Fondue de poireaux au Haddock*

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 beaux poireaux
- ✓ 70 g de boulgour
- ✓ 150 g de haddock
- ✓ 1 c à café d'huile d'olive
- ✓ 1 œuf
- ✓ 50 ml de lait ½ écrémé
- ✓ 25 ml de crème liquide 12%mg
- ✓ Sel, poivre



### **Préparation:**

- Chauffer le four thermostat 6
- Faire gonfler le boulgour pendant 15 min dans un saladier avec son volume d'eau bouillante salée, puis l'égoutter.
- Laver soigneusement les poireaux, les émincer et les faire fondre avec l'huile dans une poêle.
- Pendant ce temps, plonger le poisson dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
- L'égoutter et l'émietter une fois tiédi.
- Dans un saladier, fouetter l'œuf, le lait, la crème, saler légèrement et poivrer. Incorporer les poireaux, le boulgour et le poisson.
- Verser dans un moule à gratin et enfourner pour 20 min



**Mes notes :** Plat pouvant se présenter sous forme de « parmentier à ma façon de haddock ».

### *Nage d'Orange au coulis de chocolat*

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 3 oranges
- ✓ 40 g de chocolat noir

**Préparation :**

- ✓ Peler 2 oranges, puis les couper en fines rondelles. Presser 1 orange pour en recueillir le jus
- ✓ Disposer dans 2 assiettes à dessert les rondelles d'orange, arroser du jus d'orange, recouvrir de film alimentaire et réserver au frais.
- ✓ Faire bouillir 2.5 cl d'eau dans un bol, puis hors du feu ajouter le chocolat en morceaux. Laisser reposer quelques instants puis mélanger à la cuillère.
- ✓ Verser la sauce chocolat sur les oranges et servir sans attendre.



**Mes notes :** Equivalence pour 1 personne : 1 laitage gras et un fruit sucré