

- ✓ *Salade Méchouia*
- ✓ *Dorade au four et Pommes de Terre*
- ✓ *Clafoutis aux pommes*

Salade Méchouia

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 4 belles tomates
- ✓ 2 poivrons
- ✓ 1-2 gousses d'ail
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



Préparation :

- Couper les poivrons en 2, enlever les graines, recouper chaque morceau en 2 ou 3.
- Couper les tomates en deux et les épépiner grossièrement.
- Faire griller les légumes au four ou à la poêle. Lorsque les poivrons sont cuits, les mettre quelques minutes dans un sac plastique ce qui permettra de les éplucher plus facilement.
- Enlever la peau des poivrons, les couper en petits morceaux (il est possible d'utiliser un mixeur en étant attentif à ne pas mixer fin).
- Eplucher les tomates grillées, les couper en petits morceaux et rajouter aux poivrons.
- Incorporer l'ail écrasé et l'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
- A déguster frais

Mes notes : pour une salade repas, déguster avec du thon au naturel ou des grosses crevettes.

Daurade au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 dorades moyennes
- ✓ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 tomates
- ✓ 4 pommes de terre moyennes (400g)
- ✓ 1 citron
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à café de cumin moulu
- ✓ sel, poivre



Préparation:

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Couper l'oignon en fines rondelles et les disposer au fond d'un plat allant au four. Mettre ensuite sur les oignons les tomates en dés.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en 2. Les disposer dans le plat.
- Dans un petit bol, mélanger les gousses d'ail écrasées, le cumin, le concentré de tomates et ½ verre d'eau. Saler et poivrer.
- Déposer la daurade sur les légumes après avoir entaillé la chair. L'arroser de la préparation au cumin et mettre à four chaud durant 30 minutes.
- Garder le citron pour le repas où vous pourrez arroser à votre convenance.

Mes notes :

RECETTES ATELIER CUISINE 10/12/15

Diététicienne : Laurence Turki

Clafoutis aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 pommes
- ✓ 20g de beurre demi-sel + 10g pour le moule
- ✓ 2 œufs
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 50g de farine
- ✓ édulcorant cuisson
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé + 1 pincée de cannelle
- ✓ édulcorant
- ✓ 1 pincée de sel



Préparation:

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Eplucher les pommes et les couper en morceaux
- Faire fondre les 20 g de beurre dans une petite casserole à fond épais.
- Mélanger dans un grand bol la farine, l'édulcorant, le sel, le sucre vanillé et la cannelle. Incorporer progressivement les œufs puis le lait en continuant de mélanger. Ajouter le beurre fondu.
- Beurrer le plat, y déposer les morceaux de pommes puis verser la pâte à clafoutis.
- Mettre au four pendant 10 mn à 210°C puis baisser à 180°C et laisser cuire encore 20 mn.
- Servir le clafoutis froid ou tiède

Mes notes :