

- ✓ *Salade de chou*
- ✓ *Parmentier de poisson aux poireaux*
- ✓ *Salade de fruits frais et sa crème anglaise*

Salade de chou

Ingrédients pour 8-10 personnes :

- ✓ 1 Chou blanc râpé.
- ✓ 2 barquettes d'allumettes de bacon
- ✓ 3 à 4 CàS de Fromage blanc 3,5%
- ✓ 1 CàC de moutarde
- ✓ 5 CàS Vinaigre balsamique ou vinaigre de noix
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Comté 80g (facultatif)
- ✓ 5 Noix et raisins secs (facultatif).



Préparation:

- Faire dorer les allumettes de bacon dans une poêle.
- Couper le comté en petits cubes.
- Dans un saladier mélanger le chou râpé, le comté, le bacon.
- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients restants. Verser sur le chou et bien mélanger.
- Mettre au frais.

Salade de fruits frais et sa crème anglaise

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 1 litre de lait ½ é
- ✓ 8 jaunes d'œufs
- ✓ 60 g sucre
- ✓ Vanille en poudre ou liquide
- ✓ 400 à 450g de mangues (possible mangue surgelée), 4 kiwis, 2 pommes



Préparation:

- Préparation de la crème anglaise : mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille. Ajouter petit à petit le lait. Mettre sur le feu et mélanger jusqu'à ce que la crème vienne napper la cuillère. Ne pas porter à ébullition. Réservez au frigo.
- Préparation des fruits : éplucher et découper les fruits en dés réguliers.
- Préparation des ramequins : Mettre les fruits dans un ramequin puis la crème anglaise refroidie dessus.
- Dégustez bien frais.



Mes notes :

Parmentier de poisson aux poireaux



Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 800 g de pommes de terre
- ✓ 800g à 1 kg de poireaux (blancs)+ 1 CàS de moutarde à l'ancienne (facultatif)
- ✓ 800g de poisson à chair blanche type dos de cabillaud
- ✓ 220 g Crème fraîche allégée à 15%
- ✓ Chapelure (80 g)
- ✓ 1 CàS d'huile d'olive

Préparation :

- Préparation de la purée : éplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Les faire cuire dans l'eau salée pendant environ 20 minutes.
- Une fois cuites, les égoutter et les écraser à l'aide d'un presse purée ou d'une fourchette. On peut rajouter un peu d'eau de cuisson pour améliorer la texture de la purée.
- Rectifier l'assaisonnement : poivre, noix de muscade...et réserver.
- Préparation de la fondue de poireaux : (avec les blancs de poireaux, on garde les verts que l'on pourra utiliser dans une soupe de légumes) : laver les poireaux et les couper en tronçons. Dans une poêle, ajoutez 1 CàS d'huile olive et faire revenir les poireaux pendant environ 10/15 minutes. Saler et poivrer. Ajouter, si vous le désirez, 1 CàS de moutarde à l'ancienne. Réserver.
- Préparation du Parmentier : dans un plat à gratin, déposer le poisson découpé en morceaux puis une couche de purée, puis la crème et enfin la fondue de poireaux. Saupoudrer de chapelure.
- Enfourner environ 30 à 40 min à 150 °
- Déguster bien chaud.

Mes notes : on peut utiliser du saumon plus riche en graisses insaturées (bonnes graisses) ; C'est un plat complet car on y retrouve la part de protéine, de féculent et le légume cuit et qui n'est pas gras puisque il apporte environ 5 g de lipides (graisses) par personne.

