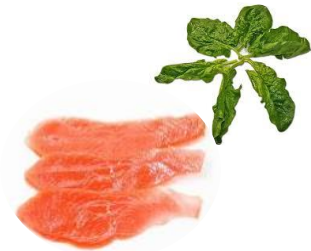


- ✓ *Roulé au saumon et aux épinards*
- ✓ *Nouilles chinoises aux légumes épicées*
- ✓ *Salade de melon au basilic et fruits rouges*

Roulé au saumon et aux épinards

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1,2 kg d'épinards hachés (peuvent être surgelés)
- 6 œufs
- 2 faisselles de 100g de fromage blanc 0%
- 2 fromages de 150g type boursin ail et fines herbes
- 8 belles tranches de saumon fumé



Préparation:

- La veille, faire décongeler et égoutter les épinards hachés (si surgelés).
- Battre les œufs en omelette, y incorporer les épinards et les faisselles égouttées. Saler, poivrer.
- Étaler cette mixture en couche fine sur du papier sulfurisé huilé (former un rectangle). Enfourner à four moyen pendant 15 minutes.
- Sortir du four, tartiner de fromage ramolli puis étaler les tranches de saumon fumé.
- Rouler ensuite (comme un gâteau roulé) en s'aidant du papier sulfurisé, puis entourer le 'boudin' ainsi formé avec un film plastique, puis mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.
- Couper ensuite en tranches épaisses et déguster...

Nouilles chinoises aux légumes épicées

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 3 oignons
- ✓ 4 carottes
- ✓ 500 g de champignons de Paris
- ✓ 2 paquets de nouilles chinoises de 250g
- ✓ 3 cuillères à café de mélange cinq épices (au rayon produits asiatiques)
- ✓ 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 poireau
- 6 petites courgettes
- 2 poivrons rouges
- 4 cuillères à soupe d'huile



Préparation

- Détailler tous les légumes en fine julienne.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, y jeter les nouilles, dès que l'ébullition a repris, couvrir, éteindre le feu et laisser reposer pendant 4 min.
- Pendant ce temps, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 mn, à feu très vif, ajouter les cinq épices et la sauce de soja.
- Égoutter les nouilles, les joindre aux légumes et rectifier l'assaisonnement si besoin.



Mes notes : Allégeons en sel ces recettes : Vous pourrez diminuer le fromage de l'entrée et augmenter la quantité de fromage blanc en l'assaisonnant vous-même d'ail et fines herbes. Pour le plat, essayer de trouver la sauce soja allégée en sel.



Salade de melon au basilic et fruits rouges

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 2 gros melons
- ✓ 300 g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles... ou un mélange !)
- ✓ le zeste et le jus d'un citron
- ✓ une gousse de vanille ou une cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide
- ✓ 75 g de sucre
- ✓ 2 poignées de basilic frais



Préparation :

- Prélever le zeste du citron à l'économe et le couper en fins bâtonnets.
- Mettre dans une petite casserole le sucre, les zestes de citron et 20 cl d'eau, avec la demi-gousse de vanille fendue en 2 (si vous l'utilisez).
- Laisser bouilloter doucement pendant environ 15 min, jusqu'à ce que l'ensemble ait une consistance sirupeuse et que les zestes de citron soient bien confits
- Pendant que le sirop cuit, détailler le melon en petits morceaux (ou faire des boules avec une cuillère parisienne) et les mettre dans un saladier. Ajouter les fruits rouges lavés et séchés (couper les fraises en 2 si elles sont trop grosses).
- Lorsque le sirop est prêt, éteindre le feu, ajouter au sirop le jus de citron (et l'extrait de vanille si vous avez pris l'option vanille liquide). Laisser refroidir un peu.
- Verser le sirop sur les fruits. Ajouter les feuilles de basilic hachées. Mélanger délicatement.
- Laisser reposer au moins 3 heures au frais pour que les parfums se mélangent bien.
- Déguster bien frais.

Mes notes :

