

- ✓ *Petits flans de carottes au fromage frais et cumin*
- ✓ *Butternut farci au sarrasin, poulet et oignon rouge*
  - ✓ *Minestrone de fruits*

## *Petits flans de carottes au fromages frais et cumin*

### Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 300 g de carottes
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 briquette de 20 cl d'avoine cuisine
- ✓ 3 carrés frais ail, fines herbes et échalotes
- ✓ 1 cc de cumin
- ✓ Ciboulette fraîche
- ✓ Sel et poivre



### **Préparation:**

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les égoutter et les passer sous l'eau froide.
- Fouetter les œufs avec l'avoine cuisine, le cumin, le poivre et les carrés frais écrasés.
- Ciseler les brins de ciboulette et les incorporer.
- Ecraser les carottes au presse-purée et les ajouter à la préparation. Bien mélanger le tout.
- Répartir la préparation dans 5 ramequins. Les placer dans un plat à four au bain-marie et cuire 35 à 40 minutes en contrôlant la cuisson.

**Mes notes :**

*Butternut farci au sarrasin, poulet et oignon rouge*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 blancs de poulet
- ✓ 1 courge butternut
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 1 échalote
- ✓ ½ citron pressé
- ✓ 1 petit bouquet d'herbes fraîches : persil, menthe, ciboulette
- ✓ 300 g de yaourt à la grecque
- ✓ 120 g de sarrasin en grains
- ✓ 5 cl de vinaigre balsamique
- ✓ 2 CS de pignons de pin
- ✓ 1 CS d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre



**Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Rincer le sarrasin. Le plonger dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. Cuire à feu doux et à couvert pendant 5 minutes. Arrêter la cuisson puis laisser reposer dans la casserole couverte pendant 30 minutes jusqu'à l'absorption de l'eau.
- Ouvrir la courge en 2, l'épépiner. Poser les deux demi-courges dans un plat à gratin, enfourner 30 minutes.
- Peler et émincer finement l'oignon rouge. Le mettre dans une casserole avec le vinaigre balsamique. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes jusqu'à réduction.
- Peler et ciseler l'échalote. Couper le poulet en dés.
- Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les échalotes 5 minutes à feu doux.
- Ajouter les dés de poulet et cuire 10 minutes à feu doux. Saler, poivrer.
- Laver, sécher et ciseler les herbes. Ajouter le sarrasin, le poulet, les pignons de pin et les herbes dans un saladier. Mélanger avec les yaourts, le jus de citron, le paprika et l'oignon caramélisé.
- Prélever la chair de la courge pour agrandir la cavité, en faisant attention de ne pas percer le fond. La couper en petits morceaux et l'ajouter à la préparation.
- Remplir ensuite les demi-courges du mélange en tassant bien ? Verser un verre d'eau dans le fond du plat, enfourner 20 minutes.

**Mes notes :**

### *Minestrone de fruits*

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 3 oranges
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 poire
- ✓ 4 morceaux de pomme séchée
- ✓ 4 pruneaux
- ✓ 4 abricots secs
- ✓ 1 CS de vanille en poudre
- ✓ 2 sachets de thé noir aromatisés au miel
- ✓ Poivre en grains, cannelle moulue



**Préparation :**

- Verser 1,5 litre d'eau dans une casserole. Ajouter les sachets de thé, la vanille et quelques grains de poivre. Porter à ébullition et laisser infuser.
- Couper le feu, retirer les sachets de thé et les grains de poivre à l'aide d'une écumoire.
- Détailler les fruits secs en dés. Les ajouter dans l'infusion, réserver à couvert hors du feu.
- Peler les oranges à vif, prélever les quartiers et les couper en deux. Eplucher la pomme et la poire, les couper en petits dés.
- Verser les fruits dans l'infusion. Laisser macérer au moins 30 minutes à couvert avant de servir dans des coupelles. Ajouter un peu de cannelle moulue selon votre goût.

**Mes notes :**