

- ✓ *Brandade de thon*
- ✓ *Salade de mâche*
- ✓ *Bricks pomme, poire, figue*

Brandade de thon

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 500g de pommes de terre + lait demi écrémé
- ✓ 1 grosse boîte de thon au naturel
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail (ou de l'ail en poudre),
- ✓ De la chapelure sur le dessus ou éventuellement 80g de comté râpé



Préparation :

- ✓ Préchauffer le four à thermostat 8 (250°C).
- ✓ Couper en cubes les pommes de terre.
Mettre dans un fond d'eau, filmer et faire cuire au micro-ondes 10 minutes.
- ✓ Ecraser les miettes de thon avec l'huile d'olive et l'ail pressé.
- ✓ Mélanger le thon à la purée
- ✓ Saupoudrer de comté râpé ou de chapelure et répartir dans un plat à four.
- ✓ Laisser dorer 10 minutes au four et servir aussitôt.

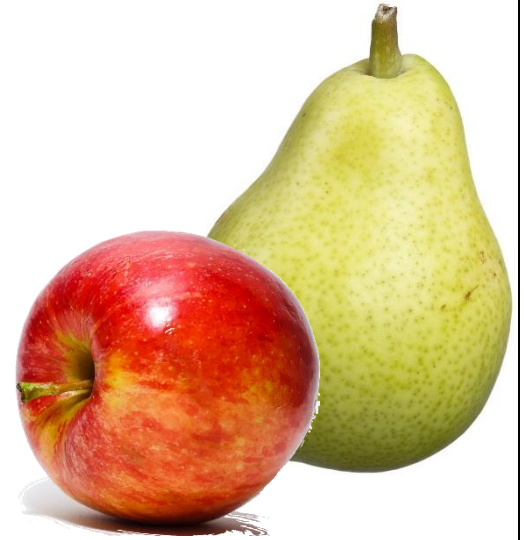
Servir ce plat accompagné par exemple d'une salade de mâche ou d'autres crudités

Mes notes :

Bricks pomme, poire, figue

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 feuilles de brick
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 poire bien mûre
- ✓ 6 figues sèches ou pruneaux ou 6 figues fraîches suivant la saison
- ✓ 1 noix hachées ou pistaches
- ✓ 5 g de beurre
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle en poudre (suivant les goûts) ou de vanille



Préparation :

- ✓ Si les figues sont sèches, mettre les figues dans une petite casserole, recouvrir d'eau froide et porter sur le feu. Une fois à ébullition, éteindre le feu, couvrir et laisser gonfler pendant 20 mn environ.
- ✓ Préchauffer le four à 210°C (Th 7). Peler la poire et 1/2 pomme, éliminer cœurs et pépins, puis découper la pulpe en très petits dés.
- ✓ Egoutter soigneusement les figues, puis les éponger. Les découper en petits dés.
- ✓ Dans un saladier, mélanger les dés de fruits et de figues avec la cannelle, les noix hachées ou les pistaches et le sucre en poudre.
- ✓ Dresser les bricks.
- ✓ Faire fondre doucement le beurre dans une casserole.
- ✓ A l'aide d'un pinceau, beurrer généreusement les feuilles de brick.
- ✓ Enfourner environ une dizaine de minutes (se fier à la couleur des bricks)
- ✓ Laver, essuyer et couper en lamelles fines la pomme restante.
- ✓ Servir tiède ou froid, décoré de lamelles de pommes et éventuellement accompagné de fromage blanc.

Mes notes :