

- ✓ Flan de légumes sur feuilles de brick
- ✓ Sauté d'Agneau et Lentilles corail aux champignons
- ✓ Brochettes de Fraises et Bananes

Flan de légumes sur feuilles de brick

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 2 œufs
- ✓ 200 ml de lait
- ✓ 1 tr jambon cru
- ✓ 1/2 sachet de feuille de brick
- ✓ 450g aubergines, courgettes poivrons surgelés
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 échalote ou 3 c à soupe d'échalote surgelée
- ✓ 1 c à soupe de basilic émincé
- ✓ 1 c à soupe de coriandre émincée
- ✓ 1/2 bûchette de chèvre allégée (90g)
- ✓ 25g de parmesan
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

- Préchauffer le four Th 7 (210°C)
- Mettre dans une poêle anti adhésive l'échalote émincée avec le sel, le poivre et les herbes de Provence, les légumes du soleil. Couvrir et faire cuire.
- Faire l'appareil : Mettre dans un saladier, les œufs, le sel, le poivre, et délayer au fouet avec le lait tiède.
- Emincer le jambon et l'ajouter aux légumes puis ajouter l'ail écrasé, le basilic et la coriandre
- Râper les fromages.
- Mélanger les légumes, le jambon avec l'appareil et verser la moitié du mélange de fromage râpé
- Couper en 4 les feuilles de brick et les placer en quinconces dans les alvéoles du moule en silicone.
- Verser le mélange dans les feuilles de brick parsemer du reste de fromage et faire cuire 10 mn.
- Déguster

Mes notes :

Lentilles corail aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 200g de lentilles corail
- ✓ 1 oignon
- ✓ 200g de champignons
- ✓ 1 c à café d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre
- ✓ 1 c à soupe de thym sec
- ✓ 1 feuille de laurier,
- ✓ 2 feuilles de sauge
- ✓ 1 branche de romarin
- ✓ Eau 2 verres



Préparation:

- Laver et couper finement les champignons. Eplucher et émincer l'oignon.
- Répartir l'huile sur la surface de la poêle. Ajouter l'oignon émincé, saler et faire suer à couvert 2 minutes.
- Verser les lentilles et faire légèrement dorer.
- Ajouter les champignons et les herbes, le verre d'eau et couvrir jusqu'à évaporation. Compléter de nouveau +/- 1 verre d'eau jusqu'à ce que les grains soient moelleux (10 – 15 mn)

Brochettes de fraises et Bananes

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 400g de fraises
- ✓ 2 bananes
- ✓ 1 paquet de « mikado »



Préparation:

- Laver les fraises, les sécher dans un sopalin. Retirer les collerettes vertes.
- Couper les bananes en rondelles
- Percer les rondelles de bananes et de fraises à l'aide d'une pique en bois.
- Alternier sur un bâtonnet au chocolat, les fraises et les rondelles de banane, déguster

Mes notes :

Sauté d'Agneau



Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 700g épaule d'agneau désossée
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 400g de courgettes
- ✓ 1 c à soupe d'huile
- ✓ 3 c à soupe de coulis de tomate
- ✓ 1 c à café de gingembre
- ✓ 1 c à café de cannelle
- ✓ 1 c à café de coriandre
- ✓ 1 c à café de curry
- ✓ 1/2 jus de citron
- ✓ 20g raisins secs
- ✓ Laurier Thym, poivre, sel (peu)
- ✓ 1/2 bouquet de coriandre fraîche ou 1 boîte de coriandre surgelée
- ✓ 150 ml d'eau



Préparation:

- Faire tremper les raisins dans de l'eau tiède.
- Dégraisser l'épaule d'agneau et la tailler en petits cubes. Mettre les morceaux de viande dans un plat creux, les arroser avec le jus de citron et laisser mariner 30 min.
- Peler les gousses d'ail et les oignons. Hacher finement les gousses d'ail et un oignon ; tailler en lamelles l'oignon restant.
- Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte et y faire dorer les morceaux d'agneau, les assaisonner de sel, poivre. Ajouter ensuite l'ail et l'oignon, le coulis de tomate, le curry, la cannelle, le gingembre, la coriandre en poudre et le laurier. Mélanger bien et laisser mijoter 5 min, puis mouiller avec 150 ml d'eau et continuer la cuisson à découvert pendant 10 min. Ajouter dans la cocotte les raisins secs égouttés, mélanger et fermer l'autocuiseur.
- Récupérer les légumes et les mixer. Ajouter du jus pour obtenir une sauce onctueuse
- Laver, effeuiller la coriandre et la ciseler.
- Pour dresser, mettre d'abord les lentilles corail et champignons sur les assiettes parsemer de feuilles de coriandre.

