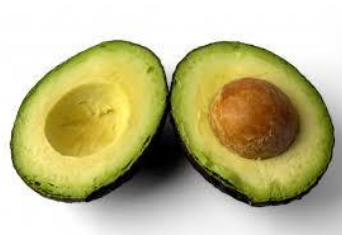


- ✓ *Guacamole à la coriandre*
- ✓ *Chili con carne express et riz basmati*
- ✓ *Clafoutis aux pruneaux*

Guacamole à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 avocats bien mûrs
- ✓ 1 tomate
- ✓ ¼ d'oignon
- ✓ 1 citron
- ✓ 1 càs de coriandre ciselée
- ✓ 1 pincée de piment d'Espelette
- ✓ sel



Préparation :

- Couper la tomate en quartiers, ôter les pépins et retailer la chair en tout petits dés. Laisser égoutter dans une passoire.
- Peler l'oignon et le tailler en petits dés.
- Ouvrir les avocats, ôter les noyaux et récupérer la chair.
- Ecraser la chair à la fourchette avec le jus du citron, puis ajouter les dés de tomate égouttés, l'oignon, la coriandre, le sel et le piment.

Clafoutis aux pruneaux

Ingrédient pour 4 pers :

- ✓ 15 pruneaux
- ✓ 1 yaourt
- ✓ 100g de farine
- ✓ 70g de poudre d'amandes
- ✓ 50g de sucre de canne
- ✓ 2 Œufs
- ✓ 60cl de lait ½ écrémé
- ✓ Beurre pour le plat



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Dans un saladier, fouetter le yaourt avec le sucre de canne. Ajouter les œufs, la farine, la poudre d'amandes et mélanger bien avant d'ajouter le lait.
- Beurrer un plat à four, étaler les pruneaux puis verser la préparation.
- Enfourner pour 40mn de cuisson.

Mes notes :

Chili con carne express et riz basmati

Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ Riz basmati
- ✓ 1 grande boîte de haricots rouges
- ✓ 400g de viande de bœuf hachée 5%
- ✓ 1 grande boîte de tomates concassées
- ✓ 2 oignons
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 2 càs d'huile d'olive
- ✓ 1 càc de cumin
- ✓ 1 pincée de piment de cayenne
- ✓ 1 càc d'origan
- ✓ Sel, poivre



Préparation

- Faire cuire le riz
- Peler les oignons et les gousses d'ail et les émincer.
- Chauffer l'huile dans une grande casserole et les faire revenir 2mn en mélangeant, puis ajouter la viande.
- Remuer le tout pendant 3mn à l'aide d'une fourchette
- Verser les haricots égouttés et rincés, ainsi que les tomates concassées. Ajouter le cumin, le piment, saler et poivrer.
- Mélanger puis verser 1 verre d'eau. Couvrir la casserole et laisser mijoter 15 mn.
- A la fin de la cuisson, découvrir la casserole et laisser évaporer le reste de liquide.
- Parsemer d'origan.

Mes notes :

