

- ✓ *Salade de champignons*
- ✓ *Poulet basquaise*
- ✓ *Riz au lait*

Salade de Champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 400g de champignons crus
- ✓ 1 botte de ciboulette
- ✓ 1/2 citron

Pour la sauce :

- ✓ 3 cuillères à soupe d'Huile (de noix par exemple)
- ✓ Vinaigre de vin
- ✓ Moutarde
- ✓ Sel, Poivre



Préparation :

- Couper les champignons en rondelles et les citronner
- Laver, sécher et ciseler la ciboulette.
- Préparer la vinaigrette : dans un saladier, verser dans l'ordre, le sel, le poivre, le vinaigre puis l'huile.
- Mélanger le tout.
-

Mes notes :

Riz au lait

Ingrédient pour 1 pers :

- ✓ 1/4 L de lait (250mL)
- ✓ 25 g de riz blanc rond
- ✓ 15 g de sucre (1.5 cuillère à soupe)
- ✓ 1/4 sachet de sucre vanillé
- ✓ 1/4 zeste de citron



Préparation :

- Porter à ébullition une grande quantité d'eau : faire crever le riz en le jetant dans l'eau bouillante. Après 3mn, égoutter le riz.
- Faire bouillir le lait avec un peu de sucre (environ la moitié et garder l'autre moitié pour la fin de cuisson), le sucre vanillé et le zeste d'un citron (Faire un ruban de zeste de citron assez long pour le retirer facilement en fin de cuisson)
- Mettre le riz dans le lait bouillant parfumé.
- Cuire 20 min à feu doux à mi-couvert. Ajouter le reste du sucre à la fin de la cuisson du riz. Le lait doit être totalement absorbé par le riz.
- Mettre dans des ramequins. Laisser refroidir.
- Servir tiède ou froid avec un zeste de citron vert pour décorer.

Mes notes : Pour plus de parfum on peut laisser infuser de la vraie vanille ou un bâton de cannelle dans le lait tout le long de la préparation.

Poulet basquaise

Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 1 cuisse de poulet 150g poids net (conseil : retirer la peau)
- ✓ 200g de tomates
- ✓ 35g de poivrons
- ✓ 35g d'oignon
- ✓ ½ gousse d'ail
- ✓ persil
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Herbe aromatique



Préparation

Préparation des légumes :

- Laver les légumes et enlever la peau de chacun d'eux :
 - Tomates : faire une croix au couteau, mettre dans l'eau bouillante quelques secondes puis les passer sous l'eau froide
 - Poivron : passer sous le gril du four
- Couper les tomates et les poivrons en petits dés.
- Hacher l'oignon et l'ail.



Cuisson :

- Faire chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte.
- Y faire dorer l'oignon, l'ail et le poivron. Laisser cuire 5 min.
- Ajouter les tomates à la cocotte (si besoin avec de l'eau).
- Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 min.
- Dans une sauteuse, faire dorer dans le reste d'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés.
- Lorsqu'ils sont dorés, les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni (cuisson 5 minutes non obligatoire)

Mes notes :