

- ✓ *Poulet aux agrumes*
- ✓ *Choux-vert noix de coco*
- ✓ *Gâteau chocolat courgette*

### *Poulet aux agrumes*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 filets de poulet
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Jus d'1/2 pamplemousse (pomelo)
- ✓ Jus d'1/2 orange
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ Graines de coriandre



**Préparation:**

- Faire chauffer doucement dans une casserole le mélange d'huile d'olive, de jus de pamplemousse et d'orange, les herbes de Provence et les graines de coriandre.
- Verser dans un plat allant au four, rajouter les filets de poulet, et laisser mariner pendant 30 minutes minimum.
- Pendant ce temps, préchauffer le four th. 7 (210 °C) et en profiter pour préparer l'accompagnement.
- Enfourner le plat pendant 10 minutes.
- Servir les filets de poulet découpés en lanière et les arroser avec le jus de cuisson.

### *Chou vert à la noix de coco*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 chou vert (il est possible d'utiliser un chou chinois)
- ✓ 2 tomates
- ✓ 4 brins de coriandres
- ✓ 15cl de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à café de curry rouge
- ✓ 1 tablette de bouillon de légumes (attention au sel)



**Préparation:**

- Enlever les feuilles extérieures du chou, rincer et émincer le chou finement.
- Laver les tomates et les couper en dés.
- Verser le lait de coco dans une cocotte. Ajouter 15cl d'eau, le curry et la tablette de bouillon.
- Mélanger et ajouter les légumes.
- Faire mijoter sur feu doux à couvert pendant 25-30 minutes.
- Rincer, sécher et hacher la coriandre.
- Servir le chou parsemé de coriandre en accompagnement de la viande.

## *Gateau chocolat courgette*

### Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 200g de chocolat noir (1 tablette)
- ✓ 3 œufs
- ✓ 80g de sucre en poudre (ou équivalence édulcorant)
- ✓ 1 petite courgette (environ 200g épluchée)
- ✓ 70g de farine
- ✓ ½ sachet de levure
- ✓ 1 pincée de sel



### **Préparation:**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
- Fouetter ensemble les œufs et le sucre.
- Laver et éplucher la courgette, puis la râper finement. Ajouter à la préparation la courgette.
- Verser le chocolat fondu dans le mélange, puis ajouter la farine, la levure et le sel.
- Verser la pâte dans un moule avec un revêtement antiadhésif.
- Enfourner pendant 25 minutes.

### **Mes notes :**