

- ✓ *Taboulé de chou-fleur*
- ✓ *Poulet tikka et lentilles corail à la noix de coco*
- ✓ *Panacotta*

Taboulé de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 petit chou-fleur
- ✓ 200g de tomates cerises
- ✓ ½ concombre
- ✓ 100 g de féta
- ✓ 1 citron
- ✓ ½ oignon rouge
- ✓ ½ botte de persil
- ✓ ½ bouquet de menthe
- ✓ 2 c à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

- Prélever une partie de l'extérieur du chou-fleur et le hacher au couteau, de manière à obtenir des miettes : il en faut environ 300g
- Les mettre dans un saladier et ajouter le jus de citron, l'huile, l'oignon émincé, les herbes finement hachées, les tomates cerises coupées en 2, le concombre pelé, épépiné et coupé en petits dés.
- Saler, poivrer et mélanger soigneusement.
- Couvrir et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.
- Avant de servir, ajouter la féta coupée en dés et les œufs durs coupés en lamelles

Mes notes :

RECETTES ATELIER CUISINE 15/05/2019

Diététicienne : Anne Manteau

Panacotta

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 250 ml de lait d'amandes ou lait ½ écrémé
- ✓ 1 cà soupe de tisane à la fleur d'hibiscus
- ✓ 250 ml de crème allégée à 15 % de MG
- ✓ 2 càc d'Arrow root
- ✓ 4 càs d'édulcorant ou de sirop d'agave
- ✓ 2 g d'agar agar
- ✓ 125 g de fraises
- ✓ 125 g de framboises
- ✓ Le jus d'1/2 citron



Préparation:

- Dans une casserole, mélanger le lait et la tisane de fleur d'hibiscus. Porter à ébullition et laisser refroidir. Filtrer
- Mélanger le lait et la crème dans la casserole. Ajouter l'arrow root en délayant.
- Ajouter ensuite l'agar agar. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 secondes.
- Ajouter l'édulcorant. Verser dans de petits verres. Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure
- Au moment de servir, laver et équeuter les fraises. Réserver quelques fruits pour décorer
- Placer les fraises, les framboises, le jus de citron et 1 càs d'édulcorant dans le bol du mixer et réduire en coulis.
- Décorer chaque panacotta d'un peu de coulis avant de servir

Mes notes :



RECETTES ATELIER CUISINE 15/05/2019

Diététicienne : Anne Manteau

Poulet tikka et lentilles corail à la noix de coco

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 200 g de filet de poulet
- ✓ 120 g de lentilles corail à la noix de coco
- ✓ ½ citron
- ✓ ½ yaourt brassé nature
- ✓ 1 c à café d'huile d'olive
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 càc de gingembre râpé frais
- ✓ 1 cà soupe de coriandre coupée
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

Le poulet tikka

- Presser le citron
- Découper les filets de poulet en dés, les mettre dans un saladier et les mélanger avec le yaourt, le jus de citron, l'ail pressé, le gingembre et la coriandre, l'huile d'olive, sel et poivre. Couvrir d'un film alimentaire et laisser macérer au moins 2 heures au frais
- Préchauffer le four à 210°C (th 7)
- Enfiler les morceaux de poulet sur des piques en bois. Les disposer dans un plat et faire cuire 10 à 15 minutes

Lentilles corail à la noix de coco

- Faire sauter à feu vif dans 1 càc d'huile d'olive les lentilles pendant 1 minute
- Ajouter 2.5 volumes d'eau et mélanger.
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes en mélangeant régulièrement.

Mes notes :

