

- ✓ *Salade de mâche, pousse d'épinard, betteraves et noix*
- ✓ *Gratin de légumes au chèvre frais*
- ✓ *Poisson au lait de coco et riz sauvage*
- ✓ *Gâteau léger au fromage blanc et fraises*

Salade de mâche, pousse épinard, betteraves et noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 70 g de mâche
- ✓ 70 g de pousses d'épinard
- ✓ 2 betteraves cuites
- ✓ 2 CS huile de noix
- ✓ 1 CS vinaigre de cidre
- ✓ 1 cc vinaigre balsamique
- ✓ 10 noix
- ✓ sel
- ✓ poivre
- ✓ 1 cc moutarde
- ✓ 1 échalote
- ✓ persil



Préparation:

- Eplucher les betteraves et les couper en petits cubes réguliers. Peler et hacher l'échalote. Rincer et ciseler le persil.
- Dans un saladier, mélanger le vinaigre de cidre et balsamique avec la moutarde, ajouter l'huile, sel et poivre.
- Mélanger la mâche et les pousses d'épinard. Ajouter les dés de betterave sauce vinaigrette. Bien mélanger.
- Parsemer de persil.



Mes notes :

RECETTES ATELIER CUISINE 14/05/2019

Dététicienne : Laetitia Lequin

Gratin de légumes au chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 aubergines
- ✓ 5 tomates
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 120 g de fromage de chèvre frais
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Quelques feuilles de basilic frais
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

- Emincer tous les légumes en petits cubes. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.
- Puis ajouter progressivement le poivron, les aubergines et enfin les tomates et l'ail. Saler et poivrer la préparation. Laisser réduire plusieurs minutes sur feu doux. Disposer le mélange obtenu dans un plat à gratin.
- Répartir le fromage de chèvre frais sur le dessus du plat et parsemer ensuite avec les feuilles de basilic finement ciselées.
- Mettre au four pendant environ 15 minutes à 200 °C.

Poisson au lait de coco et riz sauvage

Pour 4 personnes :

- ✓ 4 filets de poisson (ex cabillaud)
- ✓ 1 oignon
- ✓ 50 cl de lait de coco
- ✓ 30 g de noix de coco râpée
- ✓ 200g riz sauvage cru
- ✓ 1 citron vert
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre, gingembre, muscade, cannelle



Préparation:

- Emincer l'oignon. Faire revenir quelques minutes dans une poêle avec l'huile. Le répartir dans un plat passant au four. Placer les 4 filets de poisson dans ce plat.
- Râper le zeste du citron vert. Mélanger avec la noix de coco râpée, le sel et les épices.
- Recouvrir le dessus des filets avec cette préparation et arroser le tout du lait de coco.
- Mettre au four à 180°C jusqu'à ce que le poisson soit parfaitement cuit.

- Servir avec le riz sauvage cuit (cuisson pilaf)

Gâteau léger au fromage blanc

Pour 6 personnes :

- ✓ 500 g de fromage blanc 20 % de matières grasses
- ✓ 50 g de farine
- ✓ 40 g de sucre en poudre
- ✓ 3 œufs
- ✓ Zeste d'un citron
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1/2c. à café d'extrait de de vanille



Préparation:

- Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste de citron et l'extrait de vanille.
- Ajouter la farine, la levure puis le fromage blanc.
- Battre les œufs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer à la préparation.
- Verser le tout dans un moule revêtu de papier cuisson.
- Faire cuire 20 minutes dans un four à 180°C.
- Le gâteau est cuit lorsque le dessus est doré.

Mes notes :

