

- ✓ *Salade grecque*
- ✓ *Papillote de poulet sur lit de légumes et riz complet*
- ✓ *Compote de pomme à la cannelle*

Salade grecque

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 120g de feta
- ✓ 2 tomates
- ✓ ½ concombre
- ✓ ½ poivron rouge
- ✓ 8 olives noires dénoyautées
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ Assaisonnement au choix : sel, poivre



Préparation:

- Couper la feta en petits morceaux
- Laver et éplucher le concombre. Le faire dégorger si souhaité puis le couper en petits morceaux
- Laver et découper en petits morceaux les tomates et le poivron
- Mettre les légumes, la feta et les olives dans un saladier
- Faire la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le vinaigre balsamique
- Mélanger le tout et assaisonner à votre convenance
- Servir bien frais.

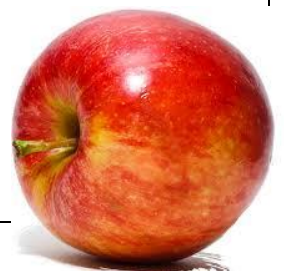
Compote de pomme à la cannelle

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 pommes type Boskoop, Reine de reinette ou Canada
- ✓ ½ citron jaune
- ✓ Cannelle

Préparation:

- Laver et éplucher les pommes
- Les couper en morceaux de taille moyenne puis citronner le tout
- Verser les pommes citronnées dans une grande casserole et y ajouter un fond d'eau
- Faire cuire à feu doux en couvrant à moitié. (Les morceaux sont cuits quand on peut facilement enfoncer une pointe de couteau dedans.)
- Rajouter un peu d'eau si besoin durant la cuisson
- Pour une compote lisse, mixer la compote
- Pour une compotée, écraser les morceaux à la fourchette
- Ajouter la cannelle à votre convenance et bien mélanger



Papillote de poulet sur lit de légumes et riz complet

Ingrédients pour 1 personnes :

- ✓ 1 filet de poulet
- ✓ 80g de légumes de saison (poireaux tomate courgette poivron ... des légumes riches en eau)
- ✓ 45g de riz complet
- ✓ Assaisonnement au choix : sel, poivre, herbes de Provence, thym, origan, paprika, curry...

Matériel spécifique :

- ✓ 1 feuille de papier sulfurisé

Préparation:

- Préchauffer le four à 200°C
- Dégraisser et parer les filets de poulet
- Laver, éplucher si besoin et couper finement les légumes
- Déposer sur une feuille de papier sulfurisé les légumes puis y poser le filet de poulet
- Assaisonner, saler, poivrer en petite quantité car la cuisson en papillote concentre les saveurs
- Refermer la papillote en veillant à ce que ce soit bien hermétique
- Cuire 30 minutes

- Mettre de l'eau salée à chauffer dans une grande casserole
- Quand l'eau bout, y verser le riz complet
- Cuire le temps indiqué sur l'emballage tout en vérifiant la cuisson, le grain doit rester ferme
- Essorer et réserver dans un plat
- Déguster



Mes notes :