

- ✓ Mille feuilles de radis noir et pomme au chèvre
- ✓ Saumon à la coriandre et wok de légumes
- ✓ Crumble aux fruits d'hiver

### *Mille feuilles de radis noir et pomme au chèvre*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ radis noir
- 1 pomme Granny-smith
- 100g de chèvre frais
- 3 oignons nouveaux
- 25 g de roquette
- 1 cà soupe de yaourt nature
- Le jus d'1/2 citron
- 1 cà café d'huile d'olive
- Basilic
- Curry jaune
- Sel et poivre
- Pics en bois



#### **Préparation:**

- Peler et émincer les oignons. Ciseler le basilic.
- Rincer et essorer la roquette et la hacher grossièrement au couteau.
- Mélanger le yaourt avec le curry, les oignons, le fromage de chèvre écrasé à la fourchette. Ajouter un peu de jus de citron, l'huile, sel et poivre. Mélanger avec la roquette et le basilic. Réserver.
- Laver et brosser le radis noir, laver la pomme. Les émincer finement avec la peau. Arroser les rondelles de pomme avec du jus de citron.
- Monter les mille-feuilles en superposant 1 rondelle de radis, un peu de fromage, 1 rondelle de pomme et recommencer une deuxième fois. Procéder de même pour les autres mille-feuilles, jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Les faire tenir avec un pic en bois.
- Dresser sur un plat de service, parsemer de basilic et déguster bien frais.

#### **Mes notes :**



## Saumon à la Coriandre

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 400g de pavés de saumon frais
- ✓ 2 cm de gingembre frais râpé
- ✓ ½ càc de curcuma
- ✓ Sauce soja
- ✓ Poivre, piment d'Espelette
- ✓ 1 gousse d'Ail
- ✓ Jus et zeste de citron



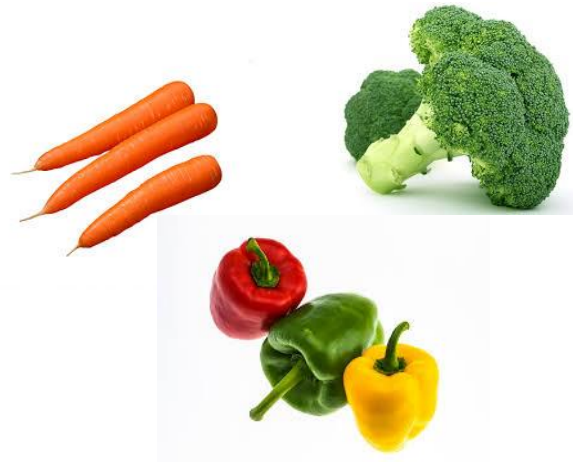
### **Préparation:**

- Arroser les pavés de saumon avec la sauce soja.
- Répartir le curcuma, le gingembre, la gousse d'ail écrasée, le piment, le poivre, les zestes de citron. Arroser de jus de citron et laisser mariner pendant au moins 30 minutes dans un plat passant au grill
- Préchauffer le four fonction grill
- Cuire 15 à 20 min selon l'épaisseur et servir avec un wok de légumes.

## Wok de légumes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 3 carottes
- ✓ 300g de brocolis
- ✓ 150g de germes de soja frais
- ✓ 1 poivron
- ✓ 100g de vermicelles de riz
- ✓ 2 cm de gingembre frais râpé
- ✓ 4 càs de sauce soja
- ✓ Poivre
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ ½ bouquet de coriandre fraîche hachée
- ✓ 1càs d'huile de sésame



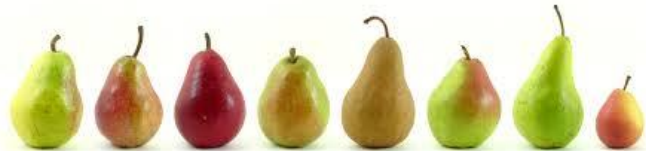
### **Préparation:**

- Peler les carottes et les couper en batônnetts. Laver le brocoli et le détacher en petits bouquets. Laver et découper le poivron en lamelles. Mélanger les carottes, le brocoli et le poivron et ajouter le gingembre, l'ail, le poivre, la coriandre hachée et laisser mariner quelques minutes. Laver les germes de soja et les égoutte dans une passoire. Réserver.
- Plonger les vermicelles 2 minutes dans de l'eau bouillante, puis les égoutter.
- Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter le mélange de légumes et la sauce soja. Cuire pendant environ 10 minutes (les légumes doivent rester croquants).
- Ajouter les germes de soja et laisser la cuisson se poursuivre encore 5 minutes. Ajouter enfin les vermicelles, mélanger et servir

## Crumble aux fruits d'hiver

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 poire
- ✓ Quelques raisins secs
- ✓ 20g de farine (T80)
- ✓ 20g de flocons d'avoine
- ✓ 10g de sucre,
- ✓ ½ sachet de sucre vanillé
- ✓ 10 g de beurre



### Préparation:

- Préchauffer le four (th 7-8).
- Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude pendant quelques minutes
- Couper le beurre en petits morceaux, le mélanger au sucre vanillé, au sucre, aux flocons d'avoine et à la farine. Travailler le mélange entre les doigts pour obtenir une consistance de sable.
- Peler les fruits et les découper en dés. Egoutter les raisins et verser le tout dans un plat allant au four.
- Verser la pâte à crumble sur les fruits et enfourner.
- Laisser cuire 25 mn et servir tiède.



**Mes notes :** Il est encore possible de réduire le sucre et ajouter un peu de cannelle.