

- ✓ *Caviar de brocolis*
- ✓ *Cabillaud aux patates douces*
- ✓ *Salade d'orange et mini-galettes aux flocons d'avoine*

Caviar de brocolis

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 tête de brocoli
- ✓ 1 courgette
- ✓ 3 carottes
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 yaourt brassé
- ✓ 2cs huile d'olive
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1CS de coriandre ciselée
- ✓ Sel



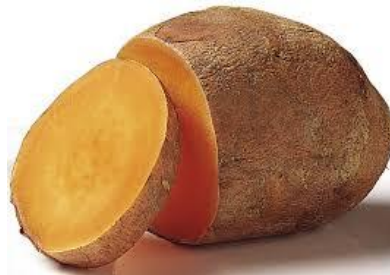
Préparation :

- Rincer le brocoli et le détacher en fleurettes. Le faire cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée.
- Le mixer avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux, le jus de citron, l'huile d'olive, le yaourt et une pincée de sel.
- Quand le mélange est lisse et homogène, verser dans un saladier et laisser refroidir, puis réserver une heure au réfrigérateur.
- Au moment de servir, parsemer de coriandre ciselée.
- A servir avec des bâtonnets de carottes et courgettes à tremper.

Cabillaud aux patates douces

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 pavés de cabillaud
- ✓ 500 g de patates douces
- ✓ 1 cc de paprika
- ✓ 1 cc de cannelle
- ✓ 2 cs d'huile d'olive
- ✓ 2 cs de coriandre ciselée
- ✓ 1 cs d'amandes effilées
- ✓ Sel et poivre



Préparation:

- Eplucher les patates douces, les couper en petits cubes.
- Peler et émincer l'oignon. Chauffer l'huile dans un sauteuse, y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Saler, poivrer, ajouter les patates douces et les épices. Laisser cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. Les patates doivent être un peu fermes.
- Pendant ce temps, faire cuire le cabillaud 10 minutes à la vapeur.
- Servir avec les patates douces parsemées de coriandre et d'amandes effilées.

Salade d'orange

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 2 oranges.
- ✓ 1 cc de cannelle



Préparation :

- Peler les oranges et les découper les en tranches fines et les mettre dans un plat creux.
- Saupoudrer de cannelle.
- Placer une heure au frais.

Mini-galettes aux flocons d'avoine

Ingrédients pour 12 mini galettes (2/pers)

- ✓ 65 g de farine complète
- ✓ 80 g de flocons d'avoine
- ✓ 50 g de sucre de coco
- ✓ 24 amandes
- ✓ 12 abricots secs
- ✓ 1 œuf



Préparation :

- Préchauffer le four à 160 °c
- Mélanger la farine, les flocons, l'œuf, les amandes et les abricots secs coupés en dés.
- Déposer sur du papier sulfurisé l'équivalent d'une CS du mélange.
- Laisser suffisamment d'espace entre les petits tas.
- Laisser cuire 7 à 10 minutes au four.
- Il est possible d'ajouter un cc de cannelle dans la moitié de la pâte.



Mes notes :