



MENU DE MARS

(pour 4 personnes)

Entrée : Salade de girolles

- 350g de girolles fraîches, petites de préférence
- 1 vingtaine de pignons
- 1 citron
- 30g de parmesan en copeaux
- Sel, poivre
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- Persil

Préparation : 15 mn.

- 1- Nettoyer les champignons avec une brosse douce (brosse à dents par exemple), sans les laver.
- 2- Couper dans la longueur les girolles les plus grandes.
- 3- Les mettre dans un saladier avec le jus du citron, l'huile d'olive, les pignons, sel et poivre. Bien mélanger et laisser mariner 30 mn.
- 4- Avant de servir, ajouter à nouveau du poivre, les copeaux de parmesan et du persil hâché.

Plat : Tajine de maquereaux et patates douces au citron

- Les filets de 4 maquereaux
- 4 grosses patates douces
- 1 citron confit
- 1 c. café de cumin
- 2 + 1 c. soupe de ras el hanout
- Coriandre fraîche
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- Graines de tournesol (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 mn.

- 1- Préchauffer le four th. 6 ou 180°.
- 2- Faire revenir dans une cocotte l'oignon émincé dans l'huile d'olive 2 mn, puis ajouter les épices et l'ail pressé.
- 3- Peler les patates douces et les couper en gros dés. Ajouter les dans la cocotte, verser un grand verre d'eau, saler un peu. Couvrir et mettre au four 20 mn.
- 4- Sortir le plat du four, déposer les filets de maquereaux sur les patates douces, arroser de jus de cuisson, ajouter la dernière cuillère de ras el hanout, saler, poivrer, mettre le citron confit coupé en 4.
- 5- Couvrir et remettre au four 8 - 9 mn. Servir après avoir saupoudré de coriandre et de graines de tournesol.

Dessert : Ramequins de crème renversée à la vanille (à l'autocuiseur)

- Caramel avec 100g de sucre et 50 ml d'eau
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 1 gousse de vanille
- 50g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn.

- 1- Dans un saladier, battre les œufs entiers.
- 2- Fendre la gousse de vanille et gratter les graines. Les verser dans le lait et ajouter la gousse.
- 3- Verser le lait dans les œufs en fouettant vivement.
- 4- Préparer le caramel : verser le sucre et l'eau dans une casserole, faire chauffer doucement au début pour que le sucre et l'eau s'amalgament, puis augmenter la température sans remuer. À la formation de bulles, surveiller la couleur qui devient blonde. Stopper alors le feu et plonger le fond de la casserole dans l'eau froide pour couper la cuisson. Verser rapidement dans les ramequins et les incliner 2 par 2 pour les recouvrir de caramel, fond et côtés. Laisser refroidir.
- 5- Retirer la gousse de vanille, puis verser la préparation dans les moules. Les recouvrir de papier aluminium et les déposer dans le panier vapeur de la cocotte minute.
- 6- Verser 300 ml d'eau au fond de la cocotte et placer le panier vapeur qui ne doit pas toucher le fond. Fermer la cocotte et laisser cuire 9 mn à partir du moment où la vapeur s'échappe.
- 7- Sortir le panier et mettre les ramequins au frais. Démouler bien froid ou déguster dans le moule.

Mylène RIMMELE
Diététicienne nutritionniste