



## Menu Détox

(pour 4 personnes)

### Entrée : Velouté de cresson

- 1 botte de cresson (env. 400 g) • 300 g de pommes de terre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 litre d'eau
- 4 cuillères à café de crème fraîche (facultatif) • sel et poivre

- 1- Préparez le cresson en coupant les quelques racines restantes à l'extrémité de la tige et en éliminant les feuilles fanées. Faites-le tremper quelques minutes dans une eau vinaigrée. Rincez-le deux fois à l'eau claire.
- 2- Laver, éplucher les pommes de terre et coupez-les en petits dès.
- 3- Faites chauffer un peu d'huile au fond d'une grande casserole pour y faire suer le cresson 2 minutes en remuant constamment, y ajouter les dès de pommes de terre puis recouvrir d'eau et laissez cuire 15 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirer du feu et laissez tiédir. Enlevez et gardez un peu de liquide de cuisson. Mixez les légumes en ajoutant du liquide de cuisson pour obtenir la consistance désirée. Salez et poivrez à votre goût.
- 4- Au moment de servir, vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de crème fraîche dans chaque assiette pour le rendre plus onctueux.

### Plat : Farandole de crevettes et brocolis

- 500 g de crevettes • 300 g de tomates cerise • 6 tomates bien mûres • 1 tête de brocolis • 2 citrons verts • 2 échalotes
- 2 gousses d'ail • 1 botte de persil plat • 3 cuillères à soupe d'huile de sésame • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de paprika • 1 cuillère à café de sel • 1 pincée de poivre

#### Préparation des crevettes

- 1- Décortiquer les crevettes en laissant la queue et déveinez les à l'aide d'un couteau à lame fine.
- 2- Laver et ciseler le persil plat ; laver et couper finement une échalote. Mélanger le tout avec l'huile de sésame, le paprika et le jus d'un citron ; incorporer cette marinade aux crevettes pendant 1 heure au minimum au réfrigérateur.

#### Préparation du concassé de tomates

- 3- Porter de l'eau à ébullition dans une casserole et plonger les tomates bien mûres pendant une dizaine de secondes avant de les retirer et de les passer sous l'eau froide. Vous pouvez enlever la peau facilement. Couper les tomates en quartiers, évader les puis les hacher grossièrement.
- 4- Faire revenir l'échalote restante et la gousse d'ail écrasée dans ½ cuillère à soupe d'huile d'olive avant d'y ajouter les tomates. Laisser cuire à feu doux 15 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

#### Préparation de la vinaigrette

- 5- Dans un bol, mélanger le jus du dernier citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile et la gousse d'ail écrasée.

#### Cuisson

- 6- Laver, blanchir la tête brocolis dans de l'eau bouillante puis la rafraîchir.
- 7- Faites rôtir légèrement les tomates cerise dans ½ cuillère à soupe d'huile, saler et poivrer.
- 8- Dans un wok à feu très fort, faire sauter quelques minutes les crevettes, le brocoli et le concassé de tomates.
- 9- Disposer dans une assiette le brocoli et les crevettes en farandole, un peu de concassé de tomates et les tomates cerise pour la décoration. Arroser d'un trait de vinaigrette au citron vert et parsemer de quelques graines de sésame.

### Dessert : Salade pommes poires à l'anis

- 3 poires Williams • 2 pommes Golden + 1 pomme Granny Smith • 1 citron bio • 40 g de sucre semoule • 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 1 gousse de vanille

- 1- Laver, prélever le zeste du citron, puis coupez-le en dés. Pressez le fruit. Fendre en deux la gousse de vanille et récupérer les graines. Portez 50 cl d'eau à ébullition dans une casserole avec le sucre, les graines de la gousse de vanille, le zeste de citron et les étoiles de badiane. Laissez frémir 15 minutes.
- 2- Laver, essuyer, peler les poires et les pommes, puis coupez-les en deux. Ôtez le cœur et les pépins. Détaillez-les en fines lamelles et arrosez-les de jus de citron.
- 3- Répartissez les fruits dans les coupelles. Arrosez-les de sirop.

Rosine LEGUEVACQUES  
Diététicienne