

Ingrédients :

200 g de quinoa
2 tomates
1 concombre
½ pot de tomates séchées
10 feuilles de menthe
1 échalote
1 citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

RECETTE

SALADE DE QUINOA À LA TOMATE



Recette :

1. Cuire le quinoa 15 mn dans 2 litres d'eau bouillante salée. Le passer ensuite sous l'eau froide pour couper la cuisson et le laisser s'égoutter.
2. Pendant la cuisson du quinoa, laver les tomates et les couper en dés. Couper les tomates séchées en lanières. Laver le concombre, le couper en 4 dans la longueur, puis en fines tranches.
3. Éplucher et hacher l'échalote, laver, sécher et ciseler les feuilles de menthe.
4. Verser le quinoa refroidi et égoutté dans un saladier. Arroser avec l'huile d'olive et le jus du citron. Saler et poivrer. Ajouter les tomates fraîches et séchées, les tranches de concombre, la menthe et l'échalote. Bien mélanger et servir frais.



Pour 4 personnes



Préparation : 15 mn



Cuisson : 15 mn

RECETTE

BOULETTES DE THON AUX LÉGUMES AU FOUR



Ingrédients :

140 g de thon au naturel
160 g de fromage frais
400 g de julienne de légumes surgelée
100 g de chapelure
1 oignon, coriandre
Sel, poivre

Recette :



Pour 4 personnes



Préparation : 15 mn



Cuisson : 15 mn

1. Éplucher et hacher finement l'oignon. Le faire revenir dans un wok et ajouter la julienne de légumes environ 5 mn. Laisser refroidir.
2. Préchauffer le four à 200°.
3. Dans un saladier, mélanger le thon égoutté et tous les autres ingrédients, ainsi que les légumes en julienne.
4. Avec les mains, former des boules de la taille d'une grosse noix : si trop sec, rajouter du fromage frais, si trop humide, rajouter de la chapelure.
5. Déposer les boulettes dans un plat graissé allant au four et enfourner environ 10 à 15 mn jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle teinte dorée.
6. Servir avec la salade de quinoa à la tomate.

Ingrédients :

400 g de mûres fraîches
60 g de sucre
100 g de poudre d'amandes
3 oeufs
20 cl de crème fraîche épaisse 12% MG
1 sachet de sucre vanillé

RECETTE

GRATIN DE MÛRES



Recette :

1. Rincer délicatement les mûres, les sécher avec du papier absorbant, les répartir dans 4 ramequins beurrés de taille moyenne.
2. Préchauffer le four à 180°.
3. Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, le sucre fin, le sucre vanillé. Ajouter la poudre d'amandes et la crème fraîche.
4. Répartir cette préparation dans les ramequins. Enfouner jusqu'à ce que les gratins soient bien dorés. Laisser refroidir.



Pour 4 personnes



Préparation : 10 mn



Cuisson : 45 mn