

Fiche introductive du menu du mois de
septembre 2019

Boulettes de betteraves rouges en salade et
harengs fumés

Poêlée de coings et petit-suisse glacé au
romarin

Boulettes de betteraves rouges en salade (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 05 min

Ingrédients :

- 2 betteraves cuites
- 1/2 courgette râpée
- de la farine de pois chiche (ou autre farine)
- 1 œuf
- Du Poivre
- Des herbes aromatiques et épices au choix (curry, paprika, persil, coriandre ...)
- Un filet d'huile d'olive
- 4 filets de harengs fumés (ou autre poisson aux choix: sardines, flétan etc ...)



Préparation :

1. Mettre les betteraves et la courgette (préalablement découpées en morceaux grossiers) dans le bol d'un mixeur.
2. Y ajouter les épices et/ou les herbes de votre choix.
3. Ajouter l'œuf et mixer.
4. Ajouter ensuite de la farine de pois chiche petit à petit jusqu'à obtenir une consistance suffisante pour confectionner des boulettes.
5. Dans une assiette, verser un peu de farine de pois chiche puis y rouler les boules de betteraves.
6. Les faire rissoler à la poêle (avec un léger filet d'huile d'olive).

Astuces :

Accompagner les boulettes avec une salade de jeunes pousses assaisonnée et les harengs fumés coupés en morceaux.

Vous pouvez bien entendu y ajouter d'autres légumes comme des tomates cerises et des pois chiches ou quelques morceaux de pommes de terre vapeur pour qu'il y ai suffisamment de féculents.

Poêlée de coings et petit-suisse glacé (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 05 min

Ingrédients :

- 4 coings
- 8 branches de romarin frais
- 4 petits-suisse nature à 3% de MG
- 40g de sucre roux (soit 4 càs)
- 20g de beurre (soit 2 carrés)



Préparation :

1. Préparer les petits-suisse glacés: les sortir de leurs emballages (mais garder les pots) et les mélanger avec 2 càs de sucre roux et 4 branches de romarin frais (épluchés).
2. Une fois le sucre et le romarin bien incorporé aux petits-suisse, remettre chaque petit-suisse dans son pot et y planter un bâtonnet en bois puis placer au congélateur au moins 2h.
3. Quelques minutes avant de déguster le dessert, découper les coings en 8 quartiers (comme pour une pomme).
4. Enlever le coeur et peler la peau au couteau économe.
5. Poser les quartiers dans une poêle avec le beurre et 2 càs de sucre roux.
6. Faire chauffer l'ensemble et faire caraméliser les coings. Vérifier la cuisson en piquant les coings avec un couteau.
7. Disposer les coings dans des assiettes et poser le petit-suisse glacé au romarin dessus (ou à côté).
8. Décorer avec des pluches de romarin et déguster tiède.

Astuce/ Variante :

Vous pouvez ajouter un jus d'orange lors de la cuisson des coings pour apporter un parfum d'agrumes. Avec des zestes d'agrumes en décoration, un régal !