

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud' Cœur
de Décembre 2020

« *Recettes légères pour compenser les repas de fêtes* »

Entrée :

Salade d'hiver

Plat :

Curry de lentilles corail au potiron et aux carottes

Dessert :

Clémentines de Corse givrées

Salade d'hiver

Préparation : 20 min / Cuisson : aucune
Coût de la recette : Bon marché
Niveau de difficulté : Facile



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- 120g de féta
- 200g de mâche
- 1 carotte
- ¼ de chou rouge râpé
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol

Préparation :

- 1) Rincer la mâche si besoin et essorer.
- 2) Laver et éplucher la carotte puis la râper en fines lamelles avec l'économe.
- 3) Couper la féta en petits dés. Réserver.
- 4) Laver et émincer finement le chou rouge. Emincer l'oignon rouge.
- 5) Mélanger la mâche avec la carotte, le chou, l'oignon rouge.
- 6) Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le poivre, le vinaigre et la moutarde.
- 7) Au moment de servir, disposer quelques dés de féta sur la salade, les graines et enfin la vinaigrette.

Astuce : Prendre de la féta nature. Si elle est dans l'huile, égoutter la féta et ne pas rajouter d'huile dans la salade.

Curry de lentilles corail, potiron et carottes

Préparation : 20 min / Cuisson : 30 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Moyen

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 450g de potiron épépiné (ou butternut ou potimarron)
- 2 oignons
- 1 carotte
- 400g de tomates concassées en conserve
- 120g de lentilles corail
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- 20cL d'eau
- 2 yaourts naturels au lait ½ écrémé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre



Préparation :

- 1) Peler et émincer les oignons. Concasser les tomates en petits morceaux.
- 2) Couper le potiron en gros cubes (le peler et retirer les pépins avant).
- 3) Peler et couper la carotte en petits cubes.
- 4) Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons avec les épices.
- 5) Ajouter les tomates, poursuivre la cuisson quelques minutes.
- 6) Ajouter le potiron, les carottes, et un peu d'eau si nécessaire.
- 7) Porter à ébullition, couvrir, laisser mijoter pendant 30 minutes à feu très doux. Mélanger de temps en temps.
- 8) Pendant ce temps cuire dans l'eau bouillante les lentilles corail 5 minutes. Les égoutter puis les ajouter aux légumes les 5 dernières minutes de cuisson.
- 9) A la fin de la cuisson, poivrer puis ajouter les yaourts sans les faire bouillir.

Astuce : Ce plat peut être servi avec du riz pour la complémentarité des protéines, en quantité selon l'appétit

Clémentines de Corse givrées

Préparation : 20 min

Congélation : 4h minimum

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 8 clémentines
- 30g de sucre glace
- 1 blanc d'œuf



Préparation :

1. Découper le chapeau des clémentines et retirer la chair.
2. Mettre les coques et leurs chapeaux au congélateur.
3. Couper la chair en morceaux et récupérer le jus. Répartir à plat dans des sacs congélation et mettre au congélateur 4 heures minimum.
4. Lorsque les morceaux sont bien congelés, les casser et mixer avec le sucre glace pour obtenir un granité.
5. Ajouter le blanc d'œuf et mixer de nouveau.
6. Remplir les coques des clémentines et remettre au congélateur.
7. Les sortir 15min avant de les déguster et déposer le chapeau par-dessus.

Astuce : Les clémentines peuvent être remplacées par des citrons, des oranges...etc.