

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de Janvier 2021

Entrée :

Salade de betteraves rouges, oranges et carottes

Plat :

Ratatouille d'hiver et escalope de dinde
Riz complet

Dessert :

Crème dessert au spéculoos

Salade de betteraves rouges, oranges et carottes

Préparation : 10 min / Cuisson : aucune

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 betterave cuite
- 2 oranges et leur jus
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- Poivre



Préparation :

- 1) Enlever la peau de la betterave et la couper en dés.
- 2) Peler les 2 oranges à vif, prélever les suprêmes (c'est-à-dire la chair de l'orange sans le blanc) et les couper en dés. Réserver l'équivalent de 2 cuillères à soupe de jus d'orange pour l'assaisonnement.
- 3) Eplucher et laver les carottes, faire des lamelles à l'aide d'un économe.
- 4) Préparer l'assaisonnement : mélanger le poivre, l'ail ciselé, la moutarde et le jus d'orange.
- 5) Mélanger puis terminer en versant l'huile et en mélangeant.
- 6) Verser l'assaisonnement sur les légumes mélangés, déguster.

Ratatouille d'hiver

Préparation : 15 min / Cuisson : 3h

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 butternut
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 200g de champignons de Paris
- 1 oignon rouge
- Herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre



Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 200°C.
- 2) Laver, éplucher et couper le butternut et les carottes en gros quartiers.
- 3) Eplucher et couper l'oignon en gros morceaux.
- 4) Couper le pied des champignons et les laver.
- 5) Dans un grand plat à four, mettre les carottes, la courge butternut, les champignons, l'oignon et les gousses d'ail entières épluchées.
- 6) Poivrer, arroser le tout avec l'huile, les herbes de Provence et le vinaigre balsamique. Enfourner pendant 30min. Abaisser la température du four à 120°C et laisser cuire 1h30.
- 7) Remonter la température à 150°C et laisser cuire 1h en remuant de temps en temps.

Astuce : cette recette peut être réalisée à l'avance et réchauffée au four à 120°C à couvert pour que les légumes ne sèchent pas.

Astuce 2 : pour un repas complet, il est possible de compléter avec du riz complet (cuit à l'eau bouillante pendant 10à 12min) et une escalope de dinde (cuite à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile).

Crème dessert au spéculoos

Préparation : 5 min /

Cuisson : 5 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 spéculoos
- 50cL de lait ½ écrémé
- 2 cuillères à soupe bombées de maïzena ou plus si besoin

Préparation :

1. Mixer 6 spéculoos avec la maïzena de façon à réduire les biscuits en poudre.
2. Verser le lait dans une petite casserole avec la poudre de biscuits et faire chauffer sans bouillir sur feu moyen. Mélanger sans arrêter en raclant bien les bords et le fond pour que ça n'accroche pas.
3. La préparation doit épaissir. Retirer du feu dès bonne consistance obtenue.
4. Verser dans des petits pots, filmer et placer au frais jusqu'à dégustation,
5. Au moment de servir, émietter un demi spéculoos sur chaque dessert.

