

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud 'Cœur
Novembre 2021

Entrée :

Salade d'endives, pommes et noix

Plat :

Tagliatelles aux choux de Bruxelles et au bacon, sauce moutarde

Dessert :

Mousse de fromage blanc pomme-spéculoos

Salade d'endives, pommes et noix

Préparation : 15 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 endives
- 2 pommes
- Une douzaine de cerneaux de noix
- 2 cuillères à café de miel ou de sucre (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de noix
- 2 cuillères à café de moutarde
- Poivre



Préparation :

- 1) Oter les premières feuilles des endives puis les couper en fines lamelles.
- 2) Casser les noix et les concasser.
- 3) Couper les pommes en dés après les avoir pelées.
- 4) Dans un saladier, y déposer les endives en premier, puis les pommes et les noix.
- 5) Réaliser l'assaisonnement en mélangeant la moutarde et l'huile. Ajouter éventuellement du miel, puis le vinaigre et le poivre.

Astuce : vous pouvez garder les feuilles des endives pour réaliser une soupe.

Tagliatelles aux choux de Bruxelles et au bacon, sauce moutarde

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



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Tagliatelles (quantités à adapter à l'appétit de chacun)
- 400g de choux de Bruxelles
- 200g de bacon émincé
- 2 oignons
- 20cL de crème liquide 15% de matières grasses
- 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Préparation :

- 1) Laver les choux de Bruxelles. Les cuire 10min dans l'eau bouillante. Les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée. Les couper en 2 ou en 4.
- 2) Emincer l'oignon.
- 3) Cuire le bacon dans un faitout sans matière grasse. Ajouter les oignons, les faire revenir 8 minutes. Ajouter les choux, la moutarde et la crème. Cuire à feu doux.
- 4) Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage. Egoutter en gardant un peu d'eau de cuisson.
- 5) Verser les pâtes et une petite louche d'eau de cuisson des pâtes dans la poêle. Bien mélanger et continuer de cuire 1 minute.
- 6) Servir chaud.

Mousse de fromage blanc pomme-spéculoos

Préparation : 15 min / Cuisson : 10min

Coût de la recette : Economique

Niveau de difficulté : Facile



Ingrédients (pour 4 grosses verrines) :

- 400g de fromage blanc 3% de matières grasses
- 2 blancs d'œufs
- 2 pommes
- 2 cuillères à café de cannelle
- 6 speculoos
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation :

- 1) Peler, épépiner et couper les pommes en petits dés. Les cuire une dizaine de minutes avec un filet d'eau pour qu'elle n'accroche pas à la poêle. Saupoudrer de cannelle et laisser refroidir.
- 2) Mélanger le fromage blanc avec le sucre vanillé.
- 3) Monter les blancs en neige (pas trop ferme, plutôt mousseux) et les incorporer délicatement avec une spatule, au fromage blanc.
- 4) Dans des verrines, disposer quelques dés de pommes, un peu de spéculoos émietté puis 2 cuillères à soupe de mousse. Renouveler l'opération et terminer par les biscuits émiettés.
- 5) Réserver au frais jusqu'à dégustation.