

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud 'Cœur de juin 2021

Entrée :

Tomates à la mozzarella

Plat :

Tortillas de légumes

Dessert :

Trifle fraises - rhubarbe

Tomates à la mozzarella

Préparation : 10 min /

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tomates (environ 200g)
- 125g de mozzarella (soit 1 boule)
- Basilic frais ou surgelé
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza



Préparation :

- 1) Laver et couper les tomates en tranches.
- 2) Couper la mozzarella en tranches.
- 3) Dans 4 assiettes, intercaler tranches de tomates et de mozzarella.
- 4) Verser une ½ cuillère à café d'huile par assiette pour assaisonner.
- 5) Laver et ciseler le basilic s'il est frais et parsemer.

Tortillas de légumes

Préparation : 10 min / Cuisson facultative

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g de pommes de terre
- 1/2 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 tomates
- 200g de brocolis
- 6 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais ou surgelé



Préparation :

- 1) Cuire les pommes de terre à l'eau, puis laisser refroidir et les couper en dés.
- 2) Laver, épépiner et couper le poivron en dés. Laver et couper en rondelles la courgette.
- 3) Les faire revenir dans la poêle avec l'huile.
- 4) Laver et couper les tomates en morceaux.
- 5) Battre les œufs en omelette dans un saladier puis y ajouter les légumes.
- 6) Verser la préparation dans un plat. Cuire au four 20 à 25 minutes à 180°C.
- 7) A la sortie du four, déposer quelques feuilles de basilic ciselées.

Trifle fraises - rhubarbe



Préparation : 15 min / Cuisson : aucune

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 pots) :

- 150g de rhubarbe
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 125g de yaourt nature au lait 1/2 écrémé
- 75g de fraises

Pour le crumble :

- 20g de farine
- 20g de sucre
- 20g de beurre
- 20g de poudre de noisette
(ou d'amande)

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Laver et éplucher légèrement la rhubarbe pour éviter les fils et la couper en petits morceaux.
- 3) La mettre dans une casserole avec le sucre et l'eau.
- 4) Couvrir et laisser compoter à feu moyen pendant 15 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 5) Si la compote paraît trop liquide, laisser cuire sans couvercle 5 minutes de plus.

Préparation du crumble :

- 6) Mélanger tous les ingrédients du crumble à la main, en "sablant" le beurre entre les doigts pour faire des petits grumeaux.
- 7) Étaler la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner 10 minutes.
- 8) Laisser refroidir le mélange.

Montage du trifle :

9) Laver et couper les fraises en petits morceaux.

10) Dans chaque pot, déposer une cuillère à soupe de compotée de rhubarbe, 2 cuillères à soupe de yaourt, une poignée de crumble puis quelques fraises fraîches.

Astuce 1 : le crumble peut se réaliser à l'avance pour gagner du temps.

Astuce 2 : La réalisation de cette recette peut se faire la veille si elles est conservée au réfrigérateur pour qu'elle garde leur croustillant.