

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud 'Cœur de Avril 2021

Menu végétarien

Entrée :

Salade croquante aux courgettes

Plat :

Spaghetti blettes-ricotta

Dessert :

Fondant au chocolat sans beurre

Salade croquante aux courgettes

Préparation : 10 min / Cuisson : aucune
Coût de la recette : Bon marché
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g de courgettes nouvelles
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 petite gousse d'ail
- Menthe, persil ou ciboulette fraîche ou surgelée
- 30g de pignons de pin (ou noisettes ou noix selon les goûts)



Préparation :

- 1) Laver les courgettes.
- 2) Faire des lamelles de courgettes à l'aide d'un économe.
- 3) Ciseler la gousse d'ail.
- 4) Dans un saladier, mélanger les courgettes avec l'ail.
- 5) Réaliser l'assaisonnement en mélangeant l'huile et le jus de citron.
- 6) Au moment de servir, verser l'assaisonnement sur les courgettes, ajouter les pignons de pin et l'herbe choisie ciselée.
- 7) Déguster bien frais.

Spaghetti blettes-ricotta

Préparation : 10 min / Cuisson : 10 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g de vert de blettes (les feuilles sans les tiges)
- Spaghetti (au blé complet de préférence)
- 80g de ricotta
- 40g de pecorino
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre



Préparation :

- 1) Laver et égoutter les feuilles de blettes.
- 2) Les ciseler et les faire revenir dans une poêle antiadhésive.
- 3) Retirer du feu quand l'eau est évaporée.
- 4) Râper le pecorino et le mélanger aux blettes. Poivrer.
- 5) Cuire les spaghetti selon le temps indiqué sur le paquet.
- 6) Dans un bol, fouetter la ricotta avec l'huile puis ajouter les blettes.
- 7) Napper le tout sur les spaghetti au moment de la dégustation.

Astuce 1 : la quantité de féculents est à adapter en fonction de l'appétit de chacun et peut être réduite car le dessert du menu est sucré.

Astuce 2 : les tiges de blettes peuvent être utilisées dans un gratin pour limiter le gaspillage alimentaire.

Fondant au chocolat sans beurre

Préparation : 15 min /

Cuisson : 15 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100g de chocolat noir à pâtisser
- 2 œufs
- 100g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 25g de farine complète
- 20g de sucre de canne brut
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat au bain marie.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le chocolat fondu et la compote. Mélanger.
5. Ajouter la farine et le bicarbonate puis mélanger de nouveau.
6. Mettre la préparation dans des moules individuels ou un moule à cake.
7. Enfourner pendant 15min en vérifiant la cuisson de temps en temps.
8. A déguster tiède ou froid.

Attention : ce gâteau ne contient pas de beurre mais il contient tout de même du chocolat et du sucre, donc pas d'excès !