

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de Février 2021

Entrée :

Poireaux à la vinaigrette

Plat :

Pâtes aux champignons, dinde, sauce béchamel « légère »

Dessert :

Gratin d'oranges au miel

Poireaux à la vinaigrette

Préparation : 10 min / Cuisson : 15 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grands blancs de poireaux
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Poivre



Préparation :

- 1) Rincer et émincer les blancs de poireaux.
- 2) Faire cuire les poireaux à la cocotte-minute dans le panier vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 15 mn.
- 3) Dans un saladier, bien mélanger l'huile et le vinaigre.
- 4) Ciseler l'échalote et l'ajouter dans le saladier.
- 5) Mettre un morceau de poireau tiède dans chaque assiette et napper de vinaigrette.

Astuce : garder les verts de poireaux pour faire un bouillon.

Pâtes aux champignons, dinde, sauce béchamel « légère »

Préparation : 10 min / Cuisson : 20min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Pâtes au choix (environ 60 à 80g cru selon l'appétit de la personne)
- 500g de champignons frais ou surgelés au naturel
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 200mL de lait ½ écrémé
- 2 cuillères à soupe de farine
- 4 filets de dinde
- Muscade, Poivre



Préparation :

- 1) Ciseler les oignons et les faire revenir dans la poêle avec l'huile.
- 2) Pendant ce temps, laver et émincer les champignons s'ils sont frais. Les réserver.
- 3) Couper les filets de dinde en gros cubes et les faire dorer avec les oignons. Les retirer une fois colorés.
- 4) Faire cuire les champignons dans la poêle.
- 5) Une fois les champignons cuits, ajouter la viande et éventuellement un peu d'eau pour éviter que cela ne colle. Prolonger la cuisson jusqu'à la cuisson à cœur de la dinde.
- 6) Cuire les pâtes dans l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage puis les égoutter.
- 7) Pendant ce temps, réaliser une béchamel :
Diluer à froid la farine dans le lait et fouetter. Chauffer le lait avec la farine diluée et fouetter jusqu'à épaississement. Ajouter selon les goûts des épices (muscade, poivre...etc.)
- 8) A la dégustation, disposer les pâtes dans l'assiette, le mélange champignons-dinde, un peu de béchamel.

Gratin d'oranges au miel

Préparation : 10 min /

Cuisson : 10 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 oranges
- 2 jaunes d'œufs
- 20g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 30cL de crème liquide 15% de MG



Préparation :

1. Peler les oranges à vif. Les détailler en quartiers.
2. Les mettre dans une terrine avec 2 cuillères de miel. Mélanger et laisser de côté.
3. Porter la crème à ébullition avec le reste de miel.
4. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Délayer avec la crème bouillante.
5. Faire cuire 7 à 8 min jusqu'à épaissement sans cesser de mélanger avec une cuillère en bois et sans jamais laisser bouillir.
6. Hors du feu, incorporer le jus de macération des oranges.
7. Répartir les quartiers d'oranges dans 4 petits plats à gratin.
8. Recouvrir du mélange à la crème.
9. Faire dorer 1 à 2 min sous le grill du four et servir aussitôt.