

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud 'Cœur Eté 2021

Apéritif dinatoire

Plat :

Pizza à la pâte aux courgettes
Mini wrap de saumon ou de thon
Pois chiches grillés
Bâtonnets de légumes, sauces légères au fromage blanc
Chips de légumes
Gaufres de légumes

Dessert :

Sorbet au melon

Pizza à la pâte aux courgettes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 courgette
- Sauce tomate
- Mozzarella râpée (40g à 60g selon la taille de la courgette)
- Paprika
- Poivre
- Basilic



Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Laver et éplucher (en partie ou totalement) les courgettes. Les couper en rondelles épaisses et les saupoudrer de poivre et de paprika.
- 3) Griller les courgettes au four pendant 10 minutes en surveillant la cuisson.
- 4) Placer les courgettes sur une plaque à pâtisserie. Les recouvrir de sauce tomate et de fromage.
- 5) Vous pouvez aussi ajouter un peu de chorizo, jambon ou tomates cerises.
- 6) Griller 3 minutes
- 7) Saupoudrer de basilic

Pois chiches grillés

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 à 30min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 c.à soupe d'épices (paprika, cumin, ou curry selon les goûts)

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 200°C.
- 2) Egoutter et rincer les pois chiches.
- 3) Verser dans un récipient et ajouter l'huile et les épices. Bien mélanger.
- 4) Mettre les pois chiches sur une plaque de cuisson ou dans un grand plat.
- 5) Enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 6) Laisser refroidir.

A déguster à l'apéritif ou dans une salade.



Gaufres de légumes

Préparation : 30 min /

Cuisson : 10 min + 5min par gaufres

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 8 gaufres) :

- 200 ml de lait ½ écrémé
- 125 g de farine complète
- 2 œufs
- 50 g de fromage blanc 0%
- ½ pomme de terre
- 2 carottes
- 2 courgettes
- Poivre et épices (selon les goûts)



Préparation :

- 1) Râper tous les légumes et la pomme de terre. Les cuire 10 minutes à la poêle.
- 2) Battre les œufs, ajouter le fromage blanc, le lait, la farine, le poivre et les épices. Bien mélanger.
- 3) Ajouter les légumes. Bien mélanger.
- 4) Cuire les gaufres dans un gaufrier 5-6 minutes.

Astuce : vous pouvez les couper en morceaux pour les partager au moment de la dégustation.

Wraps apéro

Préparation : 30 min

Cuisson : aucune

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour environ 15 mini wraps) :

- 2 tortillas
- Fromage frais type « Philadelphia »
- Saumon fumé, thon ou jambon
- Feuille de salade



Préparation :

- 1) Etaler la tortilla et tartiner de fromage frais
- 2) Disposer la tranche de jambon, ou saumon ou le thon. (Si vous les garnissez de thon, mélanger le thon avec le fromage frais avant de l'étaler.)
- 3) Ajouter quelques feuilles de salade.
- 4) Rouler les wraps serrés.
- 5) Découper les rouleaux formés en tranches épaisses.

Astuce : vous pouvez varier les mélanges :

- Jambon cru-roquette
- Fromage de chèvre-tomates séchées
- Fromage frais-concombre-salade-tomate
- Poulet émiétté-curry-tomate....

Idées de sauces légères pour les crudités

Sauce curry :

- 50g de fromage blanc
- ½ càc de moutarde
- Jus de citron
- Epices à curry (curcuma, cumin, cardamome...etc.)



Sauce sucrée salée :

- 50g de fromage blanc
- ½ càc de moutarde
- Jus de citron
- 1 càs de miel
- Paprika
- 1 càc de concentré de tomates

Sauce « guacamole » :

- 50g de fromage blanc
- ½ càc de moutarde
- Jus de citron
- ½ avocat en purée
- ½ càc de purée de piments ou quelques gouttes de tabasco



Sauce ravigote :

- 50g de fromage blanc
- ½ càc de moutarde
- Jus de citron
- 4-5 câpres coupés en petits morceaux
- 2-3 cornichons coupés en petits morceaux
- Herbes aromatiques (estragon, persil...etc.)



Chips de légumes

Préparation : 5 à 10 min

Cuisson : 12 à 15 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 carotte
- 1 betterave
- 1 panais
- 1 c.à soupe d'huile d'olive



Préparation :

- 1) Trancher très finement les légumes (à l'aide d'une mandoline si besoin).
- 2) Les éponger à l'aide d'un torchon ou de papier absorbant.
- 3) Badigeonner l'ensemble avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 4) Les griller au four à 180°C pendant 12 à 15min en les retournant à mi-cuisson.
- 5) Les sortir du four et les laisser sécher avant la dégustation.

Astuce : Avant la cuisson, vous pouvez ajouter des épices dessus pour varier les goûts (paprika, cumin, curry, coriandre...etc.)

Sorbet melon

Préparation : 15 min

Repos : 6h

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 500 g de melon
- 200 ml d'eau
- 30 g de sucre



Préparation :

- 1) Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- 2) Laisser refroidir le mélange complètement, et mettre au réfrigérateur 1 heure.
- 3) Peler, épépiner le melon. Le mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.
- 4) Mettre au frais au moins 30 minutes, puis ajouter le sirop.
- 5) Bien mélanger et verser dans un moule. Couvrir de film alimentaire et mettre au congélateur. Au bout de 30 minutes, mélanger et remettre au congélateur.
- 6) Refaire la même chose 5 à 6 fois à 30 minutes d'intervalle jusqu'à obtenir un mélange doux et crémeux.
- 7) Laisser reposer au congélateur avant de servir.

Astuce 1 : la casserole d'eau et de sucre peut être plongée dans de l'eau froide avec des glaçons pour refroidir plus rapidement.

Astuce 2 : garder quelques fines tranches de melon pour présenter et déguster avec le sorbet.