

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud 'Cœur de mai 2021



Plat :

Wrap au sarrasin - jambon cru - fromage frais

Salade composée printanière

Dessert :

Far breton aux pruneaux

Wrap au sarrasin – jambon cru – fromage frais

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



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 galettes de blé noir (farine de sarrasin)
→ Pour les faire maison : 150g de farine de sarrasin + 250mL d'eau
- 60g de fromage frais
- Une dizaine de feuilles de laitues
- 4 tranches de jambon cru
- 2 œufs durs
- Ciboulette fraîche ou surgelée ciselée
- Poivre

Préparation :

- 1) Pour des galettes faites maison :
 - mélanger la farine et l'eau pour obtenir une pâte lisse et homogène
 - Verser une petite louche de pâte dans une poêle et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 2) Prendre une galette et la déposer à plat.
- 3) Y tartiner sur la moitié 15g de fromage frais et ajouter de la ciboulette.
- 4) Ajouter le jambon cru coupé en fines lamelles.
- 5) Ajouter 2 à 3 feuilles de laitue (préalablement lavées et séchées).
- 6) Poser un ½ œuf dur en rondelles.
- 7) Rouler les galettes avec précaution en serrant bien et les couper en deux pour obtenir des wraps.
- 8) Servir bien frais.

Salade composée printanière

Préparation : 15 min / Cuisson : aucune

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Salade verte au choix (laitue, feuilles de chènes...)
- 1 carotte
- ½ concombre
- 1 tomate
- 10 radis environ
- 10 à 15 cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe d'huile de lin ou de colza
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de moutarde



Préparation :

- 1) Rincer et essorer la salade.
- 2) Rincer et éplucher la carotte et le concombre.
- 3) Râper la carotte et couper le concombre en dés.
- 4) Laver et couper la tomate en dés également.
- 5) Laver et émincer finement les radis.
- 6) Mélanger dans un saladier tous les légumes.
- 7) Réaliser l'assaisonnement en mélangeant l'huile, la moutarde et le miel.
- 8) Ciseler l'échalote finement et l'ajouter à l'assaisonnement.
- 9) A la dégustation, verser l'assaisonnement sur la salade composée et ajouter éventuellement les cerneaux de noix.

Far breton aux pruneaux

Préparation : 15 min /

Cuisson : 40 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 50cL de lait ½ écrémé
- 40g de sucre semoule
- 4 cuillères à soupe bombées de farine
- 2 œufs
- 180g de pruneaux (environ 18 pruneaux)
- 1 cuillère à soupe de rhum (facultatif)



Préparation :

- 1) Faire tremper les pruneaux dans de l'eau tiède (avec le rhum) pendant environ 30 minutes.
- 2) Préchauffer le four à 180°C.
- 3) Verser la farine dans un saladier et mélanger avec le sucre puis les œufs entiers.
- 4) Verser progressivement le lait sans cesser de mélanger.
- 5) Ajouter les pruneaux égouttés.
- 6) Verser la pâte dans un moule. Enfourner 40 minutes à 180°C.
- 7) Vérifier la cuisson de temps en temps et servir le far tiède ou froid selon les goûts.

Astuce : les pruneaux peuvent être remplacés par d'autres fruits selon les goûts (pommes, abricots secs...etc.)