

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud 'Cœur de
septembre 2021

Entrée : Taboulé de chou-fleur

Plat : Salade de cocos de Paimpol aux sardines

Dessert : Figues rôties au chèvre et au miel

Taboulé de chou-fleur

Préparation : 15 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ½ chou-fleur
- 2 tomates
- ½ concombre
- ½ oignon rouge
- Menthe fraîche ou surgelée
- Jus d' ½ citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

- 1) Couper les fleurettes de chou-fleur et les rincer.
- 2) Râper les fleurettes de chou-fleur. Les mettre dans un saladier.
- 3) Rincer et couper les tomates en petits carrés.
- 4) Ajouter les tomates dans le saladier.
- 5) Laver, éplucher et couper le concombre en rondelles puis couper chaque rondelle en 4.
- 6) Ajouter le concombre dans le saladier.
- 7) Eplucher et ciseler le demi-oignon rouge. L'ajouter dans le saladier.
- 8) Mélanger le tout délicatement.
- 9) Réaliser l'assaisonnement en mélangeant l'huile, la menthe lavée et ciselée et le jus de citron.

Astuce antigaspi : les feuilles de chou-fleur peuvent se consommer en soupe.

Salade de cocos de Paimpol aux sardines

Préparation : 20 min / Cuisson : 40min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1kg de cocos frais ou 400g écosés
- 125g de tomates cerises
- 2 boîtes de sardines à l'huile
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- Poivre
- Jus d' ½ citron



Préparation :

- 1) Ecosser les cocos s'ils sont frais. Rincer les cocos à l'eau claire.
- 2) Les mettre dans un faitout, couvrir d'eau froide et mettre le bouquet garni.
Cuire environ 40 minutes (laisser mijoter).
- 3) Emincer l'oignon et couper les tomates cerises en deux.
- 4) Tout mettre dans un saladier et y ajouter les cocos égouttés et le jus de citron.
- 5) Y ajouter les sardines avec leur huile.
- 6) Déguster froid.

Préparation : 5 min / Cuisson : 10min
Coût de la recette : Moyen
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 pots) :

- 8 figues
- 120g de fromage frais de chèvre
- Romarin
- Une douzaine de cerneaux de noix
- 4 cuillères à café de miel



Préparation :

- 1) Préchauffer le four en position grill à 250°C.
- 2) A l'aide d'un couteau, former un X en coupant les figes sans aller jusqu'en bas. Garnir les figes de fromage de chèvre frais. Saler, poivrer.
- 3) Saupoudrer de petits morceaux de noix et de romarin frais haché. Arroser de miel.
- 4) Enfourner pendant 5 à 10min sous le grill.
Attention à ne pas faire cuire les figes trop longtemps pour qu'elles ne s'affaissent pas et que le fromage ne coule trop.
- 5) Servir encore tiède.