Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de Janvier 2023

Entrée :

Soupe « 4C »

Plat :

Risotto au chou rouge et œufs mollets

Dessert :

Fromage blanc aux fruits d'hiver

Soupe « 4C »

Préparation : 15 min / Cuisson : 20min
Coût de la recette : Bon marché
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g de carottes
- 1 oignon
- 20cL de lait de coco
- 500mL d'eau
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- Poivre
- Coriandre fraîche ou surgelée

Préparation :

1) Eplucher et émincer l'oignon.
2) Eplucher, rincer et couper les carottes en rondelles.
3) Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon et les carottes.
4) Puis ajouter l'eau à hauteur et laisser cuire jusqu'à ce que la pointe du couteau rentre facilement dans les légumes.
5) Mixer le tout et ajouter le lait de coco et les épices.
6) Servir dans un bol, ciseler la coriandre au-dessus pour une jolie présentation.

Risotto au chou rouge et œufs mollets

Préparation : 20 min / Cuisson : 1h15
Coût de la recette : Bon marché
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ½ chou rouge
- 1 oignon rouge
- 200g de riz arborio (riz pour risotto)
- 1 verre de vin blanc (facultatif : peut être remplacé par un verre de bouillon)
- 80cL de bouillon de légume sans sel ajouté (ou maison)
- 40g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- 1 ou 2 œufs par personne

Préparation :

7) Emincer ou râper finement le chou-rouge, puis le rincer à l'eau froide.
8) Peler et émincer l'oignon.
9) Dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon 3 à 4 minutes. Ajouter le chou-rouge, couvrir et laisser réduire environ 10 minutes.
10) Ajouter le riz et bien mélanger.
11) Verser le vin blanc et laisser évaporer à feu vif.
12) Cuire ensuite louche par louche avec le bouillon chaud (il faut environ 18 minutes de cuisson mais le mieux est de goûter pour s'assurer que le riz est bien cuit).
13) Hors du feu, ajouter le parmesan et le poivre.
14) Servir avec un œuf mollet (6 minutes de cuisson dans l'eau bouillante

Fromage blanc aux fruits d'hiver

Pour ce dessert léger, mélanger un fromage blanc 0 ou 3% de matière grasse avec le fruit de votre choix découpé en morceaux : pomme, poire, kiwis, clémentines…etc.

Il est possible de parfumer le tout avec de la cannelle ou de l'extrait de vanille.