

Menu coud'cœur du mois de mars 2023

Entrée : salade d'endives et betteraves rouges au bleu d'Auvergne

Plat : couscous végétarien aux légumes d'hiver

Dessert : smoothie pomme-kiwi



Salade d'endives et betteraves rouges au bleu d'Auvergne

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 endives
- 2 betteraves rouges cuites
- 12 cerneaux de noix
- 80g de bleu d'Auvergne
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Poivre



Préparation :

- 1) Détailler et laver les feuilles d'endives. Les couper finement.
- 2) Couper les betteraves rouges en dés.
- 3) Emincer finement l'oignon rouge.
- 4) Mettre le tout dans un saladier et réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde et le poivre.
- 5) Assaisonner juste avant la dégustation.

Couscous végétarien aux légumes d'hiver

Ingrédients :

- 250g de semoule
- 250g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 grosses carottes
- 2 poireaux
- 2 navets
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou surgelé
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- Epices à couscous : Ras-El-Hanout (poivre, muscade, gingembre, cannelle, clou de girofle)



Préparation :

- 1) Eplucher et couper en gros morceaux l'oignon et en petits morceaux l'ail.
- 2) Eplucher, rincer et couper en gros morceaux les légumes.
- 3) Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou une couscoussière, ajouter les légumes et les faire revenir quelques minutes pour qu'ils colorent.
- 4) Puis ajouter de l'eau à hauteur, les épices et éventuellement de la harissa.
- 5) Couvrir et laisser mijoter 35 à 40 minutes.
- 6) 5 minutes avant la fin de la cuisson, mettre dans un saladier, la semoule avec les raisins secs, et autant en eau (ex : 1 verre de semoule = 1 verre d'eau). Mélanger et cuire 2 minutes au micro-onde. Utiliser une fourchette pour égrainer.
- 7) Enfin, ajouter dans la sauteuse ou la couscoussière les pois chiches égouttés et rincés.
- 8) Au moment du service, verser le mélange semoule/raisins secs, ajouter les légumes et les pois chiches et parsemer de graines de courge et de persil.

Smoothie pomme-kiwi

Ingrédients :

- 2 pommes au choix (granny Smith pour plus d'acidité, golden pour plus de douceur...etc.)
- 1 yaourt nature
- 2 kiwis
- Lait ½ écrémé (si texture trop épaisse)



Préparation :

- 1) Eplucher les fruits et les couper grossièrement.
- 2) Les mettre dans un mixeur, ajouter le yaourt, mixer.
- 3) Selon la consistance souhaitée, ajouter le lait et mixer de nouveau.
- 4) Servir le smoothie bien frais.