Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud ’Cœur de juin 2023

Entrée :

Salade nordique aux crevettes

Plat :

Gratin de blettes à l’italienne et pâtes

Dessert :

Neige aux fraises

Salade nordique aux crevettes

Préparation : 10 min / Aucune cuisson
Marinade : 20 minutes
Coût de la recette : Moyen
Niveau de difficulté : Moyen

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g de crevettes bouquet
- 1 concombre
- ½ bouquet d'aneth ou aneth surgelé
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc 3% de MG
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Baies roses ou poivre

Préparation :

1) Décortiquer les crevettes, les conserver entières ou les couper en morceaux selon les goûts.
2) Rincer, couper en deux le concombre, retirer les graines puis le couper en morceaux.
3) Dans un saladier, mélanger le concombre et les crevettes.
4) Assaisonner avec le fromage blanc et le jus de citron, relever avec un peu de poivre ou de baies roses concassées. Ajouter l'aneth ciselée.
5) Laisser mariner 20 minutes au réfrigérateur avant de servir.

Gratin de blettes à l'italienne

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 minutes
Coût de la recette : Bon marché
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte de blettes
- 400g de coulis de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de parmesan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1) Oter la partie verte des blettes. Laver les côtes et couper en morceaux de 3 à 4 cm.
2) Porter une casserole d'eau à ébullition, y mettre les blettes et laisser cuire dans l'eau frémissante 30 minutes environ. Puis les égoutter.
3) Pendant ce temps pour la sauce : éplucher l'ail et les oignons. Les couper en morceaux.
4) Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons 5 minutes, ajouter l'ail et continuer la cuisson 2 minutes.
5) Ajouter le coulis de tomates, poivrer puis ajouter les blettes.
6) Laisser mijoter 15 minutes. Il est possible de le passer sous le grill du four quelques minutes pour qu'il gratine !
7) Saupoudrer de parmesan dans l'assiette.
8) Servir ce plat avec des pâtes cuites préalablement dans l'eau bouillante, selon le temps indiqué sur l'emballage. Les quantités doivent être adaptées à l'appétit de chacun.

Neige aux fraises

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

Ingrédients (pour 4 pots) :

- 250g de fraises
- 1 blanc d'œuf à température ambiante
- 20g de sucre
- 100mL de crème liquide 30% de MG (pas légère car il faut faire une chantilly)
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- Facultatif : feuilles de menthe fraîches

Préparation :

1) En gardant 4-5 fraises sur le côté pour la décoration, réduire le reste des fraises en purée dans un blender ou avec un mixeur plongeant.
2) Y ajouter le blanc d'œuf non battu et le sucre. Battre jusqu'à ce que le mélange devienne ferme et brillant.
3) Dans un saladier, mélanger la crème et la vanille et battre en chantilly.
4) Intégrer délicatement la chantilly à la purée de fraises.
5) Verser dans des coupelles individuelles et décorer de fraises fraîches. Eventuellement, ajouter des feuilles de menthe fraîche ciselées.
6) Servir immédiatement ou recouvrir de film alimentaire au contact et laisser au frais.