Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud ’Cœur de septembre 2023

Entrée :

Salade de tomates

Plat :

Moussaka et riz

Dessert :

Clafouti aux raisins

Salade de tomates

Préparation : 10 min / Aucune cuisson
Coût de la recette :
économique
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 gousse d'ail
- 4 tomates
- ½ oignon rouge
- Origan
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation :

1) Eplucher et ciseler l'ail.
2) Eplucher et couper en lanières fines l'oignon.
3) Dans un bol, mélanger les tomates rincées et coupées en quartiers, l'ail et l'oignon.
4) Réaliser l'assaisonnement en mélangeant l'huile, le vinaigre et l'origan. L'ajouter au moment de la dégustation.

Moussaka

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Coût de la recette : Moyen
Niveau de difficulté : Moyen

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g d'aubergine
- 200g de pulpe de tomates
- 300g de viande hachée à 5% de matière grasse
- 1 oignon
- 200mL de lait ½ écrémé
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30g de gruyère râpé
- Poivre
- Muscade
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1) Préchauffer le four à 200°C.

2) Découper les aubergines en tranches fines et les mettre dans un saladier avec du sel pour les faire dégorger. Les rincer, les essorer et les essuyer.

3) Déposer les ensuite sur la plaque du four, recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 20 minutes. Réserver.

4) Peler et hacher l'oignon. Dans une poêle, faire dorer la viande avec l'huile. Ajouter l'oignon, les tomates en dés, poivrer et laisser mijoter à feu doux.

5) Préparer la béchamel pendant ce temps : mettre la farine dans le lait froid, bien mélanger au fouet. Une fois la farine dissoute, chauffer le lait en continuant de mélanger jusqu'à l'épaisseur souhaitée.

6) Dans un plat à gratin, disposer une couche de tranches d'aubergines, une couche de viande à la tomate, une couche de béchamel.

Moussaka

Renouveler l’opération jusqu’à épuisement des ingrédients.

7) Terminer par des aubergines et de la béchamel, saupoudrer de fromage râpé.

8) Enfourner 20 à 30 minutes.

9) Servir avec du riz cuit dans l’eau bouillante selon le temps indiqué sur l’emballage.

Clafouti aux raisins

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200g de raisins frais
- 1 citron non traité
- 2 œufs
- 50g de farine
- 20cL de lait ½ écrémé
- 40g de sucre en poudre

Préparation :

1) Préchauffer le four à 180°C.
2) Rincer et éponger le raisin. L'égrainer.
3) Prélever le zeste du citron en râpant finement sa peau.
4) Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, le sucre et les zestes de citron. Ajouter la farine et le lait.
5) Mélanger le tout, la pâte doit être lisse et onctueuse.
6) Verser la pâte dans un moule et répartir dessus les grains de raisins.
7) Enfourner 30 minutes.
8) Démouler et laisser refroidir. Saupoudrer de sucre glace au moment de servir.

Astuce : si vous utilisez des raisins secs, il est essentiel de réduire la quantité de raisins de moitié.