

**PREVAL vous propose
son menu Coud'cœur de Février 2024**

-

Un menu équilibré composé :

Entrée :

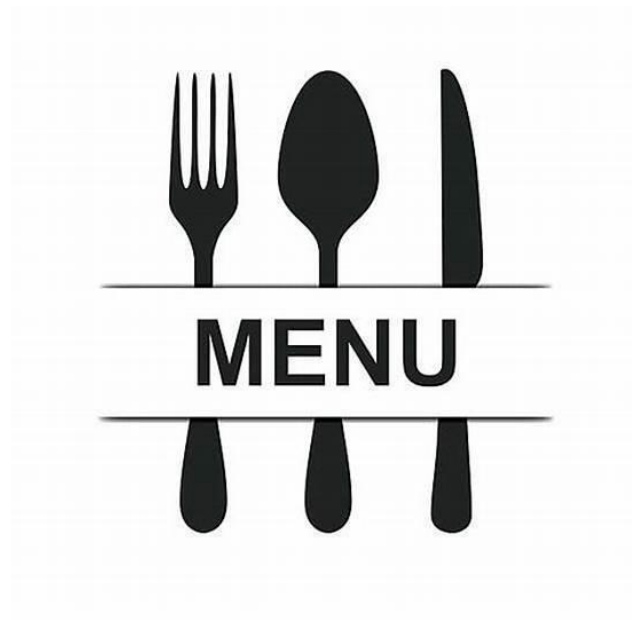
Salade d'Hiver

Plat :

Gâteau au chou-fleur

Dessert :

Mousse de yaourt aux fruits rouges





SALADE D'HIVER

2 PERSONNES

PREPARATION : 15/20 MINUTES

CUISSON : AUCUNE

INGREDIENTS

- 1 endive
- 50g de mâche
- 1/2 fenouil
- 1 orange
- 3 dattes séchées
- 1/2 avocat
- -
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à soupe d'huile de noix
- Poivre

PREPARATION

1. Retirer le cœur dur de l'endive, détacher les feuilles et laver-les à l'eau.
2. Trier la mâche, la laver et l'égoutter.
3. Nettoyer le fenouil et réserver les tiges vertes. Découper le cœur du fenouil en fines tranches dans le sens de la longueur.
4. Peler l'orange à vif en retirant la peau blanche, puis détacher les quartiers en ôtant les membranes.
5. Couper les dattes en deux dans le sens de la longueur, et retirer le noyau et la peau. Découper la chair en tranches fines.
6. Dans un bol, mélanger le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter ensuite progressivement les deux huiles sans cesser de battre au fouet.
7. Déposer l'endive et la mâche dans un grand saladier. Y ajouter le fenouil, l'orange, les dattes et l'avocat et mélanger tous les ingrédients.
8. Terminer par les tiges hachées du fenouil, puis verser la sauce et mélanger bien le tout.



GÂTEAU AU CHOU-FLEUR

2 PERSONNES

PREPARATION : 30 MINUTES

STUIU

INGREDIENTS

- 150g de petites fleurettes de chou-fleur
- 1/2 oignon rouge
- 2 œufs
- 40g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 40g de parmesan
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre

PREPARATION

1. Cuire le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante, environ 15 minutes. Bien égoutter.
2. Pendant ce temps, peler l'oignon rouge, couper 3 tranches et émincer le reste.
3. Faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, l'oignon émincé environ 10 minutes.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter la farine et la levure en mélangeant au fouet. Incorporer le parmesan, les oignons émincés, les épices, et le poivre. Ajouter ensuite le chou-fleur en mélangeant délicatement pour ne pas l'écraser.
6. Verser dans 2 moules individuels, disposer les rondelles d'oignon rouge réservées puis enfourner.
7. Cuire environ 30 minutes (la lame d'un couteau doit ressortir sèche) puis laisser tiédir avant de déguster tiède ou à température ambiante.

Astuces : Pour un côté nutritionnel plus intéressant (fibres) , il est possible d'utiliser une farine complète et ajouter un peu de féculents selon votre faim.



MOUSSE DE YAOURT AUX FRUITS ROUGES

4 PERSONNES

PREPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : AUCUNE

INGREDIENTS

- *300g de fromage blanc*
- *1 blanc d'œuf*
- *1 sachet de sucre vanillé*
- *125g de fruits rouges surgelés + quelques uns pour la décoration*
- *2 cuillère à café de sirop d'agave*

PREPARATION

1. Sortir les fruits rouges et les laisser décongeler dans un bol. Une fois décongeler, ajouter un peu de sirop d'agave. Mélanger. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec le sucre vanillé.
3. Batre les blancs d'œufs en neige (ils doivent être fermes) puis les incorporer délicatement au fromage blanc.
4. Répartir les fruits rouges au fond des verrines, ajouter par dessus la mousse de yaourt.
5. Réserver au frais minimum 4h.
6. Avant de servir, décorer les verrines avec le reste des fruits rouges.