

**PREVAL vous propose
son menu Coud'Œur de Mars 2024**

-

Un menu équilibré composé :

Plat :

Panier feuilleté chèvre, épinards

Et sa crudité

(Salade verte, salade d'endives, carottes râpées, salade de betteraves rouges ...)

Dessert :

Mousse de kiwi à la vanille





PANIER FEUILLETÉ CHÈVRE ET ÉPINARDS

6 PERSONNES

PREPARATION : 45 MINUTES

INGREDIENTS

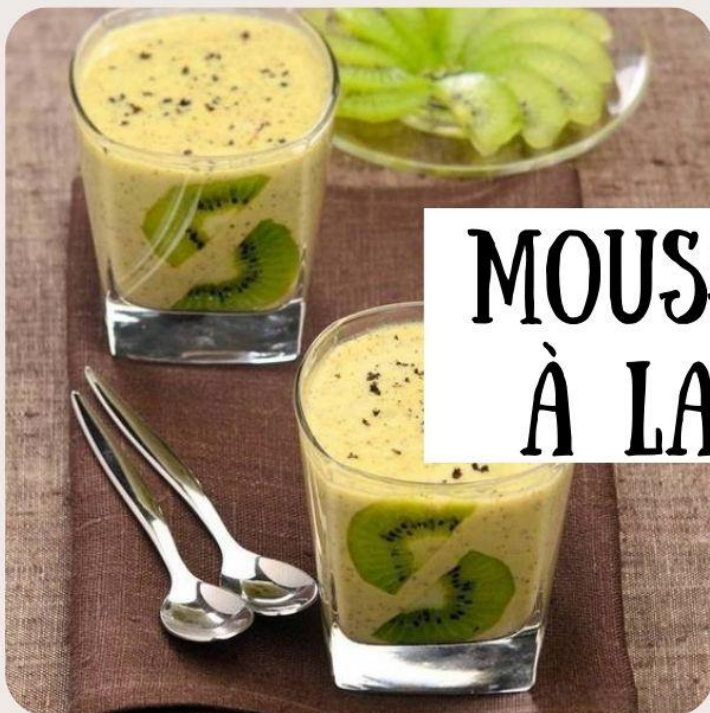
- 1 pâte feuilletée rectangle
- 500 g épinards hachés surgelés
- 1 échalote
- 6 rondelles fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe crème épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Un un peu de lait (pour la dorure)

PREPARATION

1. Préchauffer votre four à 180°C. Faire revenir l'échalote ciselée dans un peu d'huile puis ajouter les épinards. Poivrer et cuire une quinzaine de minutes.
2. Pendant ce temps découper la pâte feuilletée en 6 carrés et les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche dans les épinards et bien mélanger . Déposer un peu de ce mélange sur chaque carré de pâte feuilleté (bien égoutter les épinards pour ne pas trop détremper la pâte).
4. Disposer une rondelle de chèvre au-dessus des épinards, poivrer légèrement.
5. Refermer les paniers en relevant les 4 coins puis les badigeonner avec un peu de lait pour les dorer. Enfourner pour 15 minutes.

Astuces :

- Remplacer la pâte feuilletée par de la pâte filo doublée pour plus de légèreté et limiter les sources de graisses transformées.



MOUSSE DE KIWI À LA VANILLE

4 PERSONNES

PREPARATION : 30 MINUTES

INGREDIENTS

- 2 oeufs
- 7 kiwis
- 30g de sucre
- Extrait de vanille
- 1g d'agar agar

PREPARATION

1. Peler et mixer 6 kiwis. Peler et couper le dernier kiwi en rondelles, puis les rondelles en 2.
2. Séparer le blancs des jaunes d'œuf.
3. Fouetter les jaunes et le sucre (le mélange doit blanchir et devenir mousseux). Ajouter les kiwis mixés, et chauffer doucement, sans faire bouillir. Quand le mélange est bien chaud et commence à épaissir incorporer l'agar agar, laisser tiédir.
4. Fouetter les blancs en neige bien ferme avec quelques gouttes d'extrait de vanille. Incorporer au mélange kiwi.
5. Répartir la mousse dans les verrines en décorant de tranches de kiwi.
6. Laisser reposer au frais au moins 2 heures.

Astuces :

- *Il est possible d'utiliser d'autres fruits pour réaliser ce dessert*