

**PREVAL vous propose  
son menu Coud’Cœur d’Avril 2024**

-

**Un menu équilibré composé :**

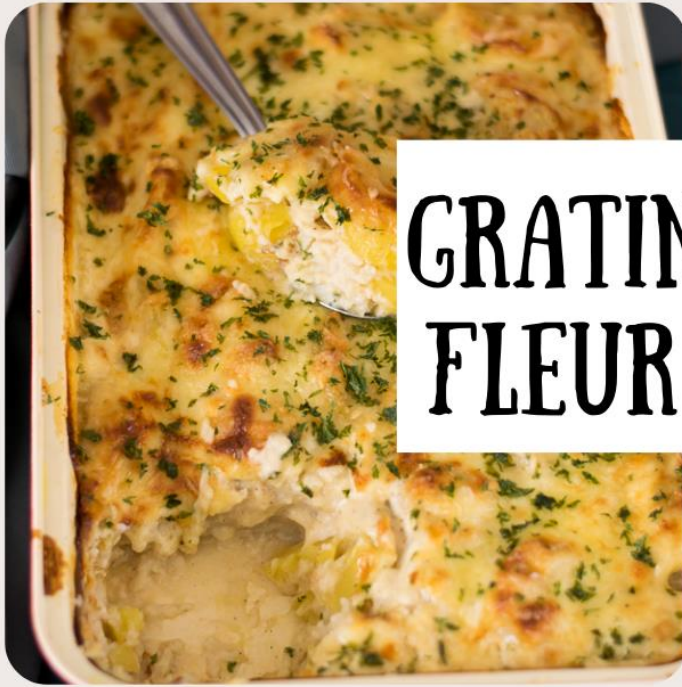
**Plat :**

Gratin de chou-fleur  
complet

**Dessert :**

Carpaccio d'agrumes





# GRATIN DE CHOU-FLEUR COMPLET

4-5 PERSONNES

PREPARATION : 45 MINUTES

## INGREDIENTS

- 1 chou-fleur
- Pommes de terre
- 25g de farine + 25g de maïzena
- 500 ml de lait 1/2 écrémé
- 3 escalopes de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60 g de gruyère râpé
- Poivre, Noix de muscade

## PREPARATION

1. Laver votre chou-fleur. Le détacher grossièrement de son tronc. Laver et éplucher les pommes de terre, couper-les en rondelles et faire cuire le tout à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.
2. Pendant ce temps, faire cuire les escalopes de poulet dans une poêle avec un peu d'huile d'olive puis couper les escalopes en petits morceaux.
3. Une fois cuit, égoutter et disposer l'ensemble des ingrédients dans un plat à gratin.
4. Préparer la béchamel : dans une casserole, délayer la maïzena et la farine dans un peu de lait froid et fouetter. Ajouter le reste du lait et laisser épaissir la préparation à feu doux tout en mélangeant. Assaisonner avec du poivre et de la muscade. Verser la béchamel sur la préparation et parsemer de gruyère râpé.
5. Faire cuire dans votre four à 180°C, 20 à 30 minutes.

### Astuces :

- *Nous utilisons dans cette recette, une béchamel allégée (sans matières grasses)*



## CARPACCIO D'AGRUMES À LA CANNELLE

PREPARATION : 10 MINUTES

### INGREDIENTS

- Agrumes au choix (orange, orange sanguine, mandarine, clémentine, citron bergamote ...)
- Cannelle moulue
- Oléagineux au choix (noisettes, amandes, noix ...)

### PREPARATION

1. Peler les agrumes (en retirant la peau blanche).
2. Trancher les agrumes en fines tranches.
3. Dresser et saupoudrer de cannelle.
4. Ajouter éventuellement quelques oléagineux concassés.
5. Réserver au frais jusqu'à dégustation.

### Astuces :

- *Adapter la quantité de fruits en fonction du nombre de personnes (1 portion par personne)*