

**PREVAL vous propose  
son menu Coud’Cœur de Mai 2024**

-

**Un menu équilibré composé :**

**Plat :**

Risotto aux asperges et œufs mollets

**Dessert :**

Tartare de fraises à la pistache



# Risotto aux asperges et œufs mollets

## Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- Blé type Ebly
- Lentilles blondes
- 8 asperges blanches
- 4 œufs
- 50 cl de bouillon cube sans sel
- 50g de parmesan râpé
- 30g d'amandes effilées
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 oignon
- 20g d'huile d'olive
- Brins d'aneth
- Poivre



## Préparation :

1. Emincer l'oignon. Ôter les extrémités des asperges et les couper en tronçons de 2 cm environ. Mettre les pointes de côtés.
2. Faire rissoler les oignons dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter le blé, lorsque les oignons sont fondus, puis les lentilles, une fois le blé devenu translucide. Verser ensuite le vin blanc et mélanger jusqu'à ce que tout le mélange soit absorbé.
3. Ajouter ensuite ½ litre de bouillon ainsi que les asperges. Faire cuire jusqu'à absorption totale du bouillon, en mélangeant régulièrement.
4. Verser le reste du bouillon et ajouter les pointes d'asperges. Faire cuire de nouveau doucement jusqu'à absorption complète du bouillon. Poivrer, ajouter le parmesan râpé et mélanger.
5. Dans un même temps, faire cuire les œufs, dans une casserole d'eau frémissante pendant 6 à 7 minutes.
6. Servir le risotto surmonté des œufs, parsemé d'aneth ciselée et d'amandes.

# Tartare de fraises à la pistache

## Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 500g de fraises
- 60g de pistaches décortiquées, non salées
- 4 à 6 feuilles de menthe
- ½ jus de citron



## Préparation :

1. Laver les fraises, ôter les queues et les couper en petits morceaux.
2. Concasser les pistaches finacement.
3. Laver, sécher et émincer les feuilles de menthe.
4. Mélanger l'ensemble des ingrédients, et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, dresser à l'aide d'un cercle, le tartare de fraises à la pistache dans une assiette.

**\*\* Astuces : Il est possible d'ajouter à ce dessert, une petite portion de laitage (exemple : un petit-suisse), afin de compléter la portion de fromage (inclus dans le repas) \*\***