

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

-

Un menu équilibré composé :

Entrée :

Salade de carottes et courgettes aux saveurs asiatiques

Plat :

Gratin de thon, brocolis, pommes de terre

Dessert :

Crème au chocolat



Salade de carottes et courgettes aux saveurs asiatiques

Ingrédients (Pour 2 personnes) :

- 1 carotte
- 1 courgette verte
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 40g à 60g de graines de lin



Préparation :

1. Laver et éplucher les légumes. Les couper ensuite en julienne.
2. Dans un bol, assembler tous les ingrédients de la vinaigrette et mélanger.
3. Au moment de servir, assembler les légumes et la vinaigrette et parsemer de graines de lin.

Gratin de thon, brocolis et pommes de terre

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 400g de thon au naturel
- 400g de brocolis
- 200g de tomates cerises (rouges et jaunes)
- Pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60g de mozzarella
- Basilic
- Poivre



Préparation :

1. Détacher les fleurettes du brocolis (ou utiliser des fleurettes surgelées), les rincer et les faire cuire 5 minutes à la vapeur.
2. Préparer les pommes de terre : les laver, les éplucher et les faire cuire 15 minutes à la vapeur.
3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Egoutter le thon puis effiloche-le à la fourchette. Laver les tomates cerises et les couper en 2.
5. Dans un plat allant au four, répartir le thon, les fleurettes de brocolis, les pommes de terre coupées en morceaux et les tomates. Poivrer. Arroser avec l'huile d'olive et couvrir de mozzarella coupée en tranches. Saupoudrer l'ensemble du plat de basilic.
6. Enfourner une quinzaine de minutes.

Crème au chocolat

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 2 verres de lait (400ml)
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 2 cuillères à café de cacao en poudre

Préparation :

1. Délayer la maïzena dans un fond de lait froid. Mélanger au fouet.
2. Ajouter le reste du lait, ainsi que la poudre de cacao et mélanger de nouveau.
3. Faire épaissir la préparation à feu doux. La verser dans 4 ramequins et laisser refroidir une nuit au réfrigérateur avant de déguster.

