

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

-

**Un menu équilibré composé :**

**Plat :**

Poireaux à la carbonara

**Dessert :**

Verrines de poire à la cannelle



# Poireaux à la carbonara

## Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 4 poireaux
- 400g d'allumettes de bacon
- 8 cuillères à soupe de crème fraîche (15% de MG)
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Pâtes

## Préparation :

1. Préparer les poireaux : les laver et les couper en lanières. Les faire cuire ensuite 10 minutes à la vapeur.
2. Faire revenir les allumettes de bacon quelques minutes dans une poêle antiadhésif avec le paprika.
3. Préparer l'ail et le couper en petits morceaux, avant de l'ajouter à la préparation. Introduire le poireau préalablement cuit et mélanger. Ajouter pour terminer la crème fraîche et laisser réchauffer à feu doux.
4. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes.
5. Server la portion de pâtes dans chaque assiette, puis la préparation à base de poireaux par-dessus.

## **Astuces :**

**\*\* Pour un apport en fibres plus intéressant, favoriser les pâtes complètes**

**\*\* Si un fromage (parmesan, gruyère ...) est ajouté à cette préparation, le comptabiliser comme la portion de fromage de la journée**



# Verrines de poire à la cannelle

## Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 400g de fromage blanc
- 4 poires
- 4 cuillères à café de cassonade
- Cannelle

## Préparation :

1. Peler les poires et les couper en gros dès. Dans une poêle, les faire cuire avec la cassonade et la cannelle (ajouter un fond d'eau si nécessaire). Laisser cuire à feu très doux pendant 10 à 15 minutes environ.
2. Laisser refroidir la préparation à température ambiante, et réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Au moment de servir, placer dans le fond des verrines, le fromage blanc, puis ajouter sur le dessus la préparation à base de poires. Répéter l'opération pour les autres verrines et servir.

