

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

-

Un menu équilibré composé :

Plat :

Pavé de saumon aux poireaux

Dessert :

Salade de clémentines

** Il est possible d'ajouter un produit laitier en plus à ce Menu **



Pavés de saumon aux poireaux

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon
- 4 poireaux
- 3 patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame
- 1 cuillère à café de miel
- Paprika

Préparation :

1. Laver, éplucher et découper les patates douces en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Laver les poireaux, et les préparer en tronçons. Faire revenir et cuire les deux une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce que le poireau et la patate douce soient bien fondants (Rajouter de l'eau progressivement pour éviter que ça accroche).
2. Une fois bien cuits, les verser dans un plat allant au four puis ajouter les pavés de saumon par-dessus.
3. Dans un bol mélanger la cuillère à soupe d'huile d'olive restante, avec les 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, le miel, les graines de sésame et le paprika. Verser la préparation sur l'ensemble des aliments dans le plat allant au four.
4. Cuire une vingtaine de minutes à 180°C.



Salade de clémentines

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 8 clémentines
- 4 cuillères à café de sucre
- 6 cuillères à café d'eau
- 1 gousse de vanille ou extrait de vanille
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de copeaux de chocolat

Préparation :

1. Eplucher et séparer les quartiers de clémentines.
2. Faire griller les amandes à sec dans une petite poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
3. Faire chauffer le sucre, l'eau et les graines de la gousse de vanille dans une petite casserole et mélanger. Laisser le liquide et laisser épaissir légèrement.
4. Disposer les morceaux de clémentines dans les assiettes, verser sur le dessus une cuillère à soupe de sirop à la vanille, parsemer d'amandes effilées et copeaux de chocolat.

