

**PREVAL vous propose
son menu Coud’Cœur de Février 2025**

-

Un menu équilibré composé :

Entrée :

Salade de chou-rouge

Plat :

Gratin de pâtes

Dessert :

Une clémentine ou un kiwi

(Facultatif : pour compléter la ration de crudité)



Salade de chou rouge

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- ¼ de chou rouge
- 2 petites carottes
- 1 pomme
- 50g de noix de pécan
- Persil
- Poivre

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

1. Préparer les légumes : laver le chou et l'émincer finement puis éplucher, laver et râper les carottes. Mélanger le tout dans un grand saladier.
2. Laver la pomme et la préparer en fines tranches avant de l'ajouter dans le saladier.
3. Préparer la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le vinaigre de cidre, la moutarde, le miel et le poivre de façon à obtenir une mixture bien émulsionnée.
4. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement. Parsemer de noix de pécan et persil.



Gratin de pâtes au thon

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- Pâtes
- 1 grande boîte de thon au naturel
- 2 oignons
- 150g de poivrons
- 1 pot de sauce tomate
- 60g de mozzarella
- 60g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes.
3. Eplucher et émincer les oignons et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Préparer les poivrons et les ajouter dans la sauteuse pour 4 à 5 minutes de cuisson.
4. Egoutter le thon et l'ajouter au mélange oignons, poivrons. Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter l'ensemble environ 5 minutes.
5. Egoutter les pâtes, et les ajouter hors du feu. Mélanger
6. Dans un plat à gratin, mettre une couche de pâtes, les morceaux de mozzarella, une nouvelle couche de pâtes et finir par saupoudrer avec le gruyère râpé.

