

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

-

**Un menu équilibré composé :**

**Entrée :**

Salade d'endives, pamplemousse et crevettes

**Plat :**

Curry de pois chiches

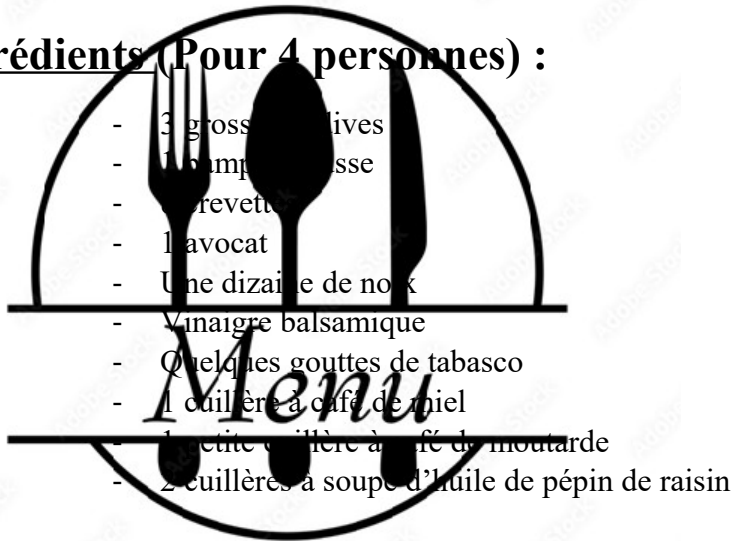
**Dessert :**

Un produit laitier

(Un yaourt, un fromage blanc, une portion de fromage ...)

# Salade d'endives, pamplemousse et crevettes

## Ingrédients (Pour 4 personnes) :



## Préparation :

1. Décortiquer les crevettes.
2. Découper l'avocat en cubes
3. Eplucher les pamplemousses, et enlever la peau de chaque quartier.
4. Couper les endives en rondelles, en gardant des demi-feuilles à disposer dans le plat pour la décoration.
5. Disposer tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter quelques cerneaux de noix et réserver au frais.
6. Préparer la vinaigrette en mélangeant ensemble le vinaigre balsamique, un peu de tabasco, le miel, la moutarde et l'huile de pépin de raisin et réserver au frais également.
7. Au moment de servir, mélanger la vinaigrette et la préparation.



### **Ingrédients (Pour 4 personnes) :**

- 1 chou-fleur
- une moyenne boîte de pois chiches
- 2 carottes
- 1 oignon
- 250 ml de coulis de tomate
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, Curcuma, Muscade

### **Préparation :**

1. Emincer l'oignon. Laver les légumes, éplucher la carotte, couper la en fines lamelles, et découper en fleurettes le chou-fleur.
2. Dans une grande casserole d'eau, faire cuire les fleurettes de chou-fleur et les rondelles de carottes, une bonne dizaine de minutes.
3. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé, ajouter ensuite les légumes préalablement cuits et égouttés, les pois chiches égouttés et rincés. Ajouter ensuite le coulis de tomate, le lait de coco et les herbes et laisser mijoter une quinzaine de minutes.
4. Pendant ce temps, faire cuire la semoule (ou le riz).

