

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

-

Un menu équilibré composé :

Entrée :

Velouté de panais

Plat :

Frites de patates douces (accompagnées d'une viande grillée : steak haché, escalope de veau ... et d'une salade verte/vinaigrette)

Dessert :

Verrines de mousse de fromage blanc aux clémentines



Velouté de panais

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 800g de panais
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1.2L de bouillon de légumes sans sel
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche 15% MG
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Ciboulette
- Poivre

Préparation :

1. Eplucher et laver les panais puis les couper en cubes. Faire de même avec les pommes de terre.
2. Peler et émincer l'ail et l'oignon. Dans une marmite, les faire suer (sans coloration) avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter ensuite les cubes de panais et pommes de terre. Poivrer et mélanger, avant de verser le bouillon. Faire cuire l'ensemble 35 minutes environ à couvert.
3. Mixer finement les légumes. Ajouter la crème et remettre en cuisson pour 5 minutes environ. Mixer de nouveau de façon à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Au moment de servir, décorer le velouté de ciboulette.



Frites de patates douces

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 2 à 3 patates douces (selon la taille)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Epices : Paprika, Poivre, Herbes de Provence, Ail déshydraté ...

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver et éplucher les patates douces. Les couper en forme de frites et les placer dans un grand saladier.
3. Dans le saladier, ajouter la cuillère d'huile, et les épices selon votre convenance. Mélanger de façon à imprégner l'ensemble des frites. Laisser reposer 10 à 15 minutes.
4. Tapisser une plaque de four de papier cuisson et y étaler les frites. Enfourner 30 à 45 minutes en vérifiant régulièrement et en retourner les frites au milieu de la cuisson de façon à ce que celle-ci soit uniforme.



Verrines de mousse de fromage blanc aux clémentines

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 400g de fromage blanc
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 blancs d'œufs
- 8 clémentines

Préparation :

1. Eplucher les clémentines, les détacher en quartiers et les couper en morceaux.
2. Mélanger le fromage blanc avec le sucre vanillé
3. Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement à l'aide d'une spatule dans le mélange de fromage blanc
4. Dans le fond de 4 verres, mettre quelques morceaux de clémentines, ajouter un peu de fromage blanc. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réserver aux frais 2 heures minimum avant de déguster.

