PREVAL vous propose

son menu Coud'Cœur de Septembre 2025

-

Un menu équilibré composé :

Plat :

Spaghettis de courgettes à la bolognaise végétale

Dessert :

Crème aux pêches

Spaghettis de courgettes à la bolognaise végétale

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 3 courgettes
- 160g de lentilles vertes
- 400g de tomates concassées
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Origan, Thym, Poivre
- 500 ml de bouillon de légumes sans sel

Préparation :

1. Faire cuire les lentilles dans une casserole avec le bouillon de légumes sans sel, pendant 20 minutes environ. Egoutter et réserver.
2. Pendant ce temps : émincer l'oignon, couper la carotte en petits cubes et hacher finement l'ail. Faire revenir le tout dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter ensuite le concentré de tomate, les tomates concassées, l'origan et le thym et laisser mijoter une quinzaine de minutes à feu doux.
4. Incorporer à la sauce les lentilles cuites, poivrer, et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.
5. Réaliser des spaghettis de courgettes à l'aide d'un spiralizer ou d'un économe et les faire revenir 2 minutes dans une poêle avec l'autre cuillère à soupe d'huile.
6. Dresser les assiettes en servant les spaghettis de courgettes napés de sauce bolognaise végétale.

Crème aux pêches

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 250 ml de lait
- 300 g de pêches + tranches de pêches pour la décoration
- 8 g de gélatine en feuilles
- 40 g de sucre en poudre

Préparation :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, laver les pêches puis les couper en morceaux. Dans un blender, les mixer pour obtenir une purée de fruits bien lisse.
3. Dans une casserole, verser le lait, ajouter le sucre et la purée de pêches. Mélanger soigneusement le tout, puis faire chauffer jusqu'à ce que la préparation arrive à frémissement.
4. Hors du feu, incorporer la gélatine préalablement essorée et remuer jusqu'à ce qu'elle soit complétement dissoute. Laisser la crème tiédir quelques minutes à température ambiante et répartir la préparation dans 4 ramequins individuels. Laisser refroidir complétement avant de les placer au réfrigérateur pendant 4 à 5 heures.
5. Avant de servir, décorer avec quelques tranches de pêches.