

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

-

Un menu équilibré composé :

Plat :

Gaufres de potimarron
et
sa salade composée

Dessert :

Riz au lait



Gaufres de Potimarron

Ingrédients (Pour 10 gaufres environ) :

- 250 g de potimarron cru râpé
- 1 oignon
- 2 œufs
- 60 g de fécule de maïs
- Poivre



Préparation :

1. Préparer et mélanger l'ensemble des ingrédients dans un saladier.
2. Faire chauffer votre gaufrier.
3. Déposer une belle cuillère à soupe de la préparation sur chaque plaque, et laisser cuire 3 à 4 minutes.
4. Déguster les gaufres chaudes ou froides avec une salade composée

Salade composée

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 4 à 5 endives
- 1 grosse pomme
- une vingtaine de noix ou amandes concassées
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre / Persil



Laver et préparer les endives. Couper la pomme en petits dés. Concasser les noix ou les amandes. Mélanger le tout dans un saladier et ajouter l'assaisonnement au moment de servir.

Riz au lait

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 500 ml de lait ½ écrémé
- 100 g de riz rond
- 1 gousse de vanille
- 20 g de sucre de canne
- Cannelle

Préparation :

1. Verser le lait dans une casserole. Vider la gousse de vanille dans le lait et chauffer le tout sur feu moyen.
2. Lorsque le lait est à ébullition, ajouter dedans le riz rond et mélanger.
3. Baisser le feu et laisser le tout mijoter avec un couvercle pendant environ 25, 30 minutes en mélangeant régulièrement.
4. En fin de cuisson, ajouter le sucre et mélanger de nouveau.
5. Servir la préparation dans 4 ramequins et saupoudrer si vous le souhaitez de cannelle.
6. Déguster

