

**PREVAL vous propose  
son menu Coud’Cœur de Février 2026**

-

**Un menu équilibré composé :**

**Plat :**

Flans de panais et carottes

**Dessert :**

Verrines fruitées



# Flans de panais et carottes

## Ingrédients (Pour 3 personnes)

- 1 panais
- 3 moyennes carottes
- 3 œufs
- 200g de fromage blanc
- 100g de farine
- Ail / Echalotes (à doser selon vos goûts)
- Ciboulette / Poivre

## Préparation :

1. Préchauffer votre four à 180°C.
2. Laver les légumes (panais et carottes) et les râper.
3. Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter le fromage blanc, la farine, l'ail et les échalotes hachés, la ciboulette et le poivre. Mélanger le tout. Ajouter ensuite les râpés de légumes et mélanger de nouveau.
4. Disposer la préparation dans des moules (à muffins) ou ramequins individuels et enfourner pendant 30 minutes environ.



**\*\* Accompagner ces flans d'une viande ou d'un poisson par exemple \*\***

# Verrines fruitées

## Ingrédients (Pour 2 verrines)

- 250 ml de lait
- 35g de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable
- 2 kiwis
- 1 mangue (bien mûre)
- Noix de coco en poudre

## Préparation :

1. La veille dans un grand bol, mélanger le lait avec les graines de chia et le miel (ou sirop d'érable) et verser cette préparation dans des petites verrines. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.
2. Le jour même, sortir les verrines. Eplucher la mangue et la couper en petits morceaux. Faire de même avec les kiwis. Répartir l'ensemble des fruits sur les 2 verrines.
3. Au moment de servir, saupoudrer de noix de coco râpée.