

RECETTE N°1

Rillettes de thon

Difficulté



6 personnes



Ingrédients :

- 1 grosse boîte de thon nature
- 150g de St-Môret
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- quelques brins d'aneth
- sel, poivre

Préparation :

1. Egoutter le thon et le verser dans un bol mixeur.
2. Y rajouter le St-Môret, l'huile d'olive et le jus de citron, saler très légèrement, poivrer et mixer jusqu'à obtention de la texture désirée.
3. Parsemer l'aneth sur les rillettes de thon.
4. Placer au réfrigérateur au moins 1h et servir avec des toasts de pain complet.



RECETTE N°2

Wok de nouilles au poulet et légumes

Difficulté



6 personnes



Ingrédients :

- 600g de blancs de poulet
- 300g de nouilles chinoises
- Huile d'olive, sel, poivre, épices au choix, graines de sésame
- 1 poivron rouge, 2 courgettes, 5 carottes, 300g de champignons de Paris, 1 oignon rouge
- 8 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail

Préparation :

1. Couper le poulet en dés puis le faire mariner dans 8 càs de sauce soja, une càs d'huile d'olive et de graines de sésame. Laisser au frais pendant 1h.
2. Éplucher les carottes et les courgettes, les couper en bâtonnets. Couper les poivrons en lamelles. Rincer, égoutter les champignons et les couper finement. Hacher l'oignon et l'ail.
3. Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon, l'ail puis ajouter le reste des légumes. Réserver.
4. Dans la même poêle, faire revenir le poulet mariné.
5. Dans une casserole d'eau chaude, faire cuire les nouilles.
6. Verser les légumes, les nouilles dans la poêle où le poulet a cuit et mélanger.
7. Disposer le wok dans les assiettes. Saupoudrer de graines de sésame avant de servir.



RECETTE N°3

Crumble fruits rouges / pommes / chocolat

Difficulté



6 personnes



Ingrédients :

- 4 pommes, 200g de fruits rouges surgelés, jus de citron
- 80g d'oléagineux au choix (noisettes, noix de pécan, amandes...)
- 50g de flocons d'avoine, 75g de farine, 60g de cassonade
- 90g de beurre
- 100g de chocolat noir

Préparation :



1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Sortir le beurre du frigo et le laisser à température ambiante.
3. Laver, éplucher les pommes, les couper en cubes et les faire revenir dans une casserole avec un fond d'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
4. Décongeler les fruits rouges.
5. Couper grossièrement le chocolat.
6. Dans un saladier, verser la farine, la cassonade, les flocons d'avoine, les oléagineux et les morceaux de chocolat.
7. Ajouter le beurre mou coupé en morceaux et mélanger le tout à l'aide de vos doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
8. Dans un plat allant au four, déposer les pommes, les fruits rouges et verser le jus d'un citron. Mélanger.
9. Disposer le crumble sur le dessus.
10. Enfourner 30 à 40min.