



Salade de concombre

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 concombre / 1 botte de radis / 1 oignon / 1 citron
3 c. à s. de fromage blanc
1 c. à c. d'huile d'olive + 1 c. à c. d'huile de colza
Sel, poivre, herbes fraîches

Préparation

- Epluchez et hachez l'oignon.
- Coupez le concombre en fines lamelles, saupoudrez de gros sel et laissez-le dégorger pendant 30 minutes.
- Rincez les lamelles de concombre et séchez-les avec du papier absorbant.
- Nettoyez les radis et émincez-les en fines rondelles.
- Dans un récipient : mélangez le fromage blanc avec l'huile d'olive et de colza, le jus de citron, les herbes fraîches, le sel et le poivre.
- Ajoutez le concombre et les radis à la préparation en mélangeant bien et réservez au frais.



Persil, ciboulette, basilic, aneth

Endives, salades, poivrons, asperges, céleri, carottes, betteraves

N'oubliez pas de l'accompagner d'une sauce maison



Salade de chou

Ingrédients (pour 4 personnes)

¼ chou blanc ou rouge
1 orange
1 oignon
1 pomme
40 g de gruyère
8 cerneaux de noix
2 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. d'huile de noix / 1 c. à c. de vinaigre
½ c. à s. de moutarde forte, persil, sel, poivre

Préparation

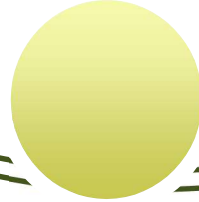
- Lavez le chou et tranchez-le en fines lamelles.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Epluchez l'orange et la pomme et coupez-les en petits dés.
- Coupez le fromage en petit dés.
- Cassez les noix en gros morceaux et ciselez le persil.
- Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et servez.



Basilic, ail

Chou blanc, céleri rave

Consommez le chou cru pour profiter au maximum de ses bienfaits nutritionnels



Salade de pois chiches

Ingrédients (pour 4 personnes)

300 g de pois chiches en conserve
100 g de tomates
1 c. à s. d'huile d'olive / 1 c. à s. d'huile de colza
1 c. à c. de vinaigre / ½ citron
1 gousse d'ail
Coriandre
Sel, poivre

Préparation

- Rincez les pois chiches.
- Coupez les tomates en petits cubes.
- Hachez la coriandre et l'ail.
- Pressez ½ citron.
- Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, l'huile de colza, le sel, poivre, la coriandre, l'ail et le jus de citron.
- Dans un saladier, mélangez les pois chiches, les tomates et la vinaigrette.
- Couvrez et réfrigérez jusqu'au service.



Cumin, paprika, persil

Eté : concombres, endives, salade
Hiver : carottes, épinards, céleri

Les pois chiches sont une excellente source de protéines et de minéraux



Cannelloni de chou vert

Ingrédients (pour 4 personnes)

12 feuilles de chou vert
400 g d'aiguillettes de poulet
2 œufs
1 échalote
50 g de fromage blanc + 1 c. à s. pour la sauce
1 citron
Sel, poivre, ciboulette

Préparation

- Lavez les feuilles de chou et cuisez-les à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- Coupez les aiguillettes de poulet en morceaux, hachez les avec l'échalote, la ciboulette, le fromage blanc, les œufs, et une feuille de chou ciselée, salez et poivrez.
- Etalez une feuille de chou sur du film alimentaire.
- Garnissez-la de la farce et refermez-la en roulant la feuille de chou pour former un cannelloni.
- Enveloppez le cannelloni bien serré dans du film alimentaire.
- Cuisez à la vapeur pendant 20 minutes.
- Préparez une sauce à base de fromage blanc, ciboulette, citron, sel, poivre.



Basilic, persil



Endives



La cuisson à la vapeur permet de bien préserver les vitamines et les minéraux



Houmous

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 petite boîte de pois chiches
2 c. à s. de yaourt nature
2 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 c. à s. de tahin (purée de sésame)
1 citron vert
Coriandre
Sel, poivre

Préparation

- Rincez et égouttez les pois chiches.
- Ajoutez le yaourt et l'huile d'olive, et mixez.
- Epluchez les gousses d'ail et ajoutez-les au mélange.
- Ajoutez le tahin, la coriandre, les zestes et le jus de citron vert.
- Salez et poivrez.
- Conservez au frais avant dégustation.



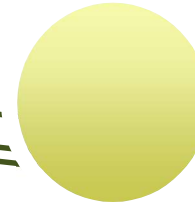
Raz el hanout, cumin, paprika, curcuma, piment



Servi en apéritif ou en entrée avec une crudité



Les pois chiches apportent des minéraux (magnésium et calcium) et des fibres



A la vapeur / En sauce



Guacamole

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 avocats bien mûrs
1 petit oignon (ou 1 échalote)
1 petite tomate
1 gousse d'ail
Jus de citron
Sel, poivre

Préparation

- Pelez les avocats et écrasez leur chair à la fourchette.
- Ajoutez le jus de citron.
- Epluchez et émincez l'oignon et l'ail.
- Coupez la tomate en petits dés.
- Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- Salez et poivrez.
- Conservez au frais avant dégustation.



Paprika, piment, curry, coriandre



Ananas



Servi en apéritif ou pour accompagner des crevettes, du saumon fumé