

ENTREE

PATATE DOUCE AU FOUR ET SON OEUF AU PLAT

Marché pour 2 personnes

2 patates douces (200g chacune environ, pas trop allongées)

2 œufs

Huile d'olive, cumin en poudre ou graines de fenouil, sel

Préparation

Préchauffer le four à 220°C.

Laver et piquer les patates douces avec une fourchette sans les éplucher, les badigeonner d'huile, les saler et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson (ou dans un plat en céramique pour les bloquer).

Faire cuire env. 45 min au milieu du four. Sortir les patates douces du four, les creuser avec une cuillère à soupe au milieu pour ménager puits et déposer un œuf entier.

Poursuivre la cuisson pendant env. 10 min. au milieu du four.

Saupoudrer d'épices et saler l'œuf.

Matériel particulier

1 four, 1 plaque de four et son papier sulfurisé (ou 1 à 2 plats à gratiner, facultatif).

PLAT

RISOTTO A LA COURGETTE ET VOLAILLE

Marché pour 2 personnes

140 g de riz blanc Arborio ou Carnaroli

180 g de filet de volaille (poulet ou dinde)

1 belle courgette (verte ou jaune)

1 oignon

1 citron BIO

30 g de beurre

30 g de Parmesan (ou Grana, Pecorino, vieux fromage à pâte dure et cuite)

Bouillon de légume (en poudre ou gélifié)

Huile d'olive, eau, sel

Préparation

Préparer une casserole de bouillon de légume (1 litre), que l'on gardera à doucir sur la plaque chauffante durant toute la cuisson du riz (compter 17 min.).

Peler et ciseler l'oignon que l'on fait suer dans une casserole dans un filet d'huile d'olive.

Laver le riz et l'incorporer à l'oignon. Laisser chauffer quelques minutes en remuant puis mouiller avec du bouillon. Ne pas couvrir. Recommencer l'opération dès que le bouillon est totalement absorbé par le riz.

Entre temps, dans une casserole, cuire la courgette lavée, non pelée et détaillée en dés dans un fond de bouillon de légumes. Ne pas saler. Egoutter, réserver.

Dans une poêle, cuire le filet de volaille taillé en petits morceaux dans un peu d'huile bien chaude. Saler, réserver.

En fin de cuisson du riz ajouter le fromage, le beurre, un trait de jus de citron et/son zeste, les dés de courgette. Remuer doucement. Ne pas saler.

Matériel particulier

2 casseroles, 1 poêle, 1 râpe.

DESSERT

SMOOTHIE AUX EPICES

Marché pour 2 personnes

2 poires bien mûres

1 banane bien mûre

2 yaourts au Bifidus actif

1 citron pour son jus

Epices en poudre ; ginseng ou cardamome, ou gingembre

Eau, sucre de fleur de coco

Préparation

Laver, peler et épépiner les poires. Tailler en petits cubes et cuire au four au micro-onde ou en casserole avec couvercle, à sec. Réserver au réfrigérateur.

Tailler la banane en petits morceaux.

A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer le mélange de tous les ingrédients (poire, banane, jus de citron, eau, yaourt, épice(s)).

Ne pas servir trop froid.

Matériel particulier

1 casserole, 1 récipient en verre ou céramique si cuisson au micro-ondes, 1 mixeur plongeant.