



MENU DU MOIS DE JANVIER 2024

Soupe de Cresson

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 bottes de cressons
 - 1 càs d'huile d'olive
 - 2 pommes de terre
 - 1 pincée de gros sel
 - 1,5 litres d'eau
-
- ✓ Laver et émincer finement les kakis en tranches à l'aide d'une mandoline. Rincer la roquette
 - ✓ Répartir les tranches de kakis dans les assiettes et ajouter quelques feuilles de roquette.
 - ✓ Préchauffer le grill à feu moyen. Déposer les fromages sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de thym, poivrer.
 - ✓ Passer sous le grill 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à fondre.
 - ✓ Déposer les chèvres chauds sur le carpaccio et parsemer de noisettes concassées juste avant de servir.

Le kaki est le fruit du plaqueminier. Il contient des Vit A, B et C et de nombreux minéraux (magnésium, potassium, phosphore, calcium, manganèse...) et des fibres.



Les marins emportaient le cresson dans leur malle pour les longs voyages ! Le cresson contient des Vit A, B9, K et C, du cuivre et du calcium et aide notre système digestif ! C'est un légume oublié qui revient dans notre cuisine !





MENU DU MOIS DE JANVIER 2024

Brocolis en béchamel *Ingrédients pour 4 personnes*

- 1 Brocoli
 - 200 ml de lait 1/2 écrémé
 - 2 càs de Maïzena
 - Muscade en poudre
 - Sel, poivre
- ✓ Couper les bouquets de brocolis, les laver et les mettre à cuire dans l'eau bouillante salée durant 7 minutes environ.
- ✓ Pendant ce temps, dans une casserole, délayer au fouet à froid la maïzena et le lait. Mettre sur feu doux et remuer jusqu'à épaississement souhaité. Saler, poivrer et ajouter la muscade selon votre goût.
- ✓ Possibilité de gratiner avec emmental râpé ou parmesan avant de déguster.



Le brocoli est un crucifère originaire d'Italie. Il n'est cultivé en France que depuis les années 1980 ! C'est une excellente source de fibres, Vit C, B9 et K et manganèse. Il contient de la lutéine qui protège nos yeux des lumières bleues.





MENU DU MOIS DE JANVIER 2024

Gratin de Poires au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires
- 25 cl de lait ½ écrémé
- 3 œufs
- 100g de chocolat noir
- 60g de farine
- 60g de poudre d'amandes

- ✓ Préchauffer le four à 180°C.
- ✓ Peler les poires. Les couper en deux et ôter la partie centrale (qui renferme les pépins).
- ✓ Dans un saladier, verser la farine et la poudre d'amandes. Ajouter les œufs entiers et le lait. Bien mélanger.
- ✓ Dans un bol, casser le chocolat. Le faire chauffer 1 min au four à micro-ondes. Remuer à l'aide d'une cuillère à café. Chauffer à nouveau 1 min puis lisser le chocolat fondu à la cuillère. L'ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger.
- ✓ Dans des plats à œufs, déposer 2 demi-poires (ou les couper en petits dés) puis verser la préparation au chocolat.
- ✓ Cuire au four 15 min à 180°C. Servir chaud ou tiède



Avec un apport calorique faible, 50 Kcal pour 100g, la poire est riche en fibres facilement digestibles, vitamine C et potassium.

