

Salade de lentilles, oeuf mollet et butternut

Ingrédients (4 pers)

4 c à soupe de farine
1 courge butternut (soit environ 800 g)
Huile d'olive
Huile de colza
3 pincées de fleur de sel
4 oeufs
250 g de lentilles vertes ou blondes
65 g de roquette
Sel

Pour la vinaigrette :

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Jus d'1/2 citron ou 5 cl de jus d'orange

Déroulement

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Faites cuire les lentilles en les versant dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide.

Portez à ébullition, baissez le feu et retirez le couvercle.

Comptez entre 20 et 25 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.

Épluchez le morceau de courge butternut et ôtez les pépins.

Coupez la courge en morceaux généreux que vous disposerez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Arrosez les morceaux d'huile d'olive et ajoutez une pincée de sel.

Enfournez pendant environ 30 minutes.

Faites bouillir de l'eau et plongez-y les oeufs pendant 6 minutes.

Quand ils sont cuits, plongez les oeufs dans un bol d'eau froide avant de les écailler.

Dans un autre bol, mélangez l'huile de colza, le vinaigre balsamique et le jus d'orange ou de citron.

Dans un plat, déposez la courge butternut rôtie avec les lentilles.

Ajoutez la roquette et déposez-y un filet de sauce. Enfin, posez les oeufs coupés en deux sur le dessus.

Boulettes de poisson aux épices et aux herbes et riz Thaï

Ingrédients(4pers)

300g de lieu noir ou mélange de 2 poissons
1 oignon-1 ail-persil
Huile d'olive
2 tranches de pain rassis ou pain de mie
2c à café de 4 épices
1 c à soupe de gingembre en poudre(optionnel)
Sauce tomate ou Sweet chili
Sel-poivre
Riz Thaï 160g

Déroulement

Mettre les tranches de pain à tremper dans un peu d'eau
Peler et éminer l'oignon, l'ail et le persil
A l'aide de votre robot, hacher le poisson, si vous n'avez pas de mixeur, couper très fin.
Dans un saladier, mélanger le pain égoutté, les herbes, les épices et mélanger bien avec la fourchette
Former des boulettes ou des galettes de la taille d'une grosse noix, rouler les dans la farine
Faites chauffer de l'huile dans la poêle, elles seront cuites en 10mn.
Durant ce temps, faire cuire le riz

Clafoutis aux poires et au cacao

Ingrédients (4 pers)

400 g de poires (soit 2 belles poires)
40 g de farine
1 cuil. à soupe de cacao non sucré dégraissé

1 cuil. à café rase de cannelle en poudre
2 œufs
35 cl de lait demi-écrémé
30 g de sucre blond de canne en poudre
1 cuil. à café d'huile
1 pincée de sel

Déroulement

Rincez les poires et essuyez-les avant de les peler.
Coupez-les en quatre, épépinez-les et émincez chaque quartier en lamelles de 1/2 cm d'épaisseur environ.
Huilez légèrement à l'aide d'un pinceau 4 moules individuels (type crème brûlée) de 10cm de diamètre environ.
Répartissez les lamelles de poire dans les moules.
Préchauffez le four à th 6 (180°).
Dans un saladier, réunissez la farine, le cacao, la cannelle, la pincée de sel et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois.
Creusez un trou au milieu et cassez-y les œufs puis incorporez-les délicatement à l'ensemble des ingrédients.
Ajoutez alors le sucre. Délayez avec le lait.
Versez délicatement la préparation sur les poires en évitant de déplacer les lamelles de fruits.
Enfournez pour 25 min.
Sortez les clafoutis du four, servez-les tièdes ou froids.