

Fiche introductive du menu de mars 2019

Velouté de Chou-fleur au comté

Oeuf cocotte et ses mouillettes

Tartare ananas/papaye/citron vert/basilic

Velouté de chou-fleur au comté (pour 4 grands bols)

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 1 kilo de chou-fleur
- 2 càs de crème fraîche épaisse à 15% de MG
- 1 bouquet aromatique (thym - laurier)
- 800 ml d'eau
- 500 ml de lait demi-écrémé UHT
- 60 g de comté
- 1 oignon
- 1 pincée de poivre

Préparation :

1. Laver et couper le chou-fleur en petits bouquets.
2. Peler et couper l'oignon en lamelles.
3. Dans la cuve de l'autocuiseur, verser l'eau, le bouquet aromatique et les bouquets de chou-fleur.
4. Faire cuire 10 minutes après la rotation de la soupape.
5. Ouvrir l'autocuiseur, enlever le bouquet garni puis ajouter la crème, le Comté en petits cubes et le lait puis mixer.
6. Ajouter du poivre pour rectifier l'assaisonnement et Servir chaud.



Oeufs cocottes et ses mouillettes (pour 4 personnes)

Préparation : 05 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 4 tranches de jambon blanc dégraissé ou des allumettes de bacon
- 4 pots de fromages blanc à 20% de MG
- 80g de gruyère râpé
- 1 pincée de poivre
- du persil frais ciselé et quelques brins de ciboulette

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Beurrer très légèrement les ramequins.
3. Couper les tranches de jambon en 2 puis déposer les 2 morceaux dans les ramequins.
4. Y ajouter l'oeuf.
5. Recouvrir d'un pot de fromage blanc.
6. Poivrer puis ajouter les herbes ciselées (persil et ciboulette).
7. Parsemer de gruyère pour terminer.
8. Enfourner et surveiller la cuisson.



Tartare ananas/papaye/citron vert et basilic (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 1 ananas
- 1 citron vert
- 10 feuilles de basilic ciselée
- 2 càs de sucre roux
- 1 càs de rhum ambré (facultatif)
- 1/2 papaye



Préparation :

1. Peler l'ananas (en prenant soin de retirer également les "petits yeux noirs") puis le couper en petit dés.
2. Faire de même avec la papaye.
3. Dans un saladier, verser les dés de fruits avec le zeste du citron vert ainsi que le jus puis ajouter le sucre roux et le basilic ciselé (éventuellement ajouter la càs de rhum).
4. Bien mélanger et garder au frais au moins 3h avant de servir.