

**PREVAL vous propose
son menu Coud’Cœur de Juillet 2024**

-

Un menu équilibré composé :

Entrée :

Tartare de concombre et fines herbes

Plat :

Tian aux légumes d'été et poisson



Tartare de concombre et fines herbes

Ingrédients (Pour 2 personnes) :

- ½ concombre
- ¼ d'oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ½ cuillère à soupe de jus de citron
- ½ cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- Persil frais
- Menthe fraîche

Pour la sauce :

- 40g de fromage de chèvre frais
- 80g de fromage blanc
- Jus de citron
- Aneth

Préparation :

1. Dans un saladier, fouetter le jus de citron, la moutarde, les herbes et l'huile.
2. Préparer le concombre et tailler-le en dés. Déposer le ensuite dans le saladier.
3. Couper finement l'oignon rouge et ajouter-le également à la préparation. Mélanger.
4. Déposer un emporte-pièce rond dans une assiette, remplir de la préparation et presser légèrement. Démouler et répéter l'opération pour les autres portions.
5. Préparer la sauce : mélanger dans un bol 40g de fromage de chèvre et 80g de fromage blanc. Ajouter un peu de jus de citron et un peu d'aneth.



Tian aux légumes d'été et poisson

Ingrédients (Pour 2 personnes) :

- 200 à 300g de filets de poissons blancs (dorade, cabillaud ...)
- 2 moyennes courgettes
- 1 oignon rouge
- 2 à 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- Thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Herbes de Provence

Préparation :

1. Laver les légumes. Couper les courgettes et tomates en rondelles, l'ail en lamelle et émincer les oignons. Mélangez le tout avec la moitié de l'huile, le poivre et le thym.
2. Etaler la moitié de la préparation dans un plat allant au four. Ajouter sur le dessus les morceaux de poisson émiettés et couvrir avec le reste des légumes.
3. Verser dans le plat 10 cl d'eau et napper avec le reste de l'huile d'olive et parsemer d'herbes de Provence.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 210°C, pendant 25 à 30 minutes



**** Astuces : Pour un plat complet, ajouter une portion de féculents (Pommes de terre à l'eau, riz, pain ...) ****

