



Soupe à la courge et au curry de coco

Ingrédients pour 5 personnes :

- 500 g de potiron féculent, p. ex. hokkaido ou butternut (ne pas l'éplucher, retirer les graines)
- 200 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 150 g de carottes
- 150 g de tomates
- 1 poivron jaune + 1 poivron rouge
- 4 dl de bouillon de légumes
- 2 dl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de miel
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de curry (selon les goûts)
- 200 ml de crème fraîche

Préparation :

Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole.

Faire légèrement revenir les légumes (sauf la tomate), mouiller avec le bouillon de légumes et le lait de coco.

Ajouter les tomates et le miel et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Réduire la soupe en purée et affiner avec la crème et les épices.

Poitrine de poulet farcie à la tomate et à la mozzarella avec des légumes au four

Ingrédients pour 5 personnes : Poitrine de poulet farcie en sauce

- 5 filets de poulet de 170g chacun +-
- 250g de mozzarella (+250g à volonté pour gratiner)
- 500g de tomates
- 400g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 pot de basilic

Préparation :

Couper tous les oignons en petits dés et les faire revenir brièvement dans un peu d'huile d'olive.
(moitié farce, moitié sauce)

Retirer l'intérieur des tomates et couper l'extérieur en petits dés.
(moitié farce, moitié sauce)

Hacher 5 petites feuilles de basilic et les mélanger avec la moitié des tomates et des oignons.

Couper la mozzarella en tranches.

Ouvrir les poitrines de poulet sur les côtés, les farcir avec le mélange tomate-mozzarella et les fixer avec un cure-dent.

Saisir le blanc de poulet dans un peu de beurre à rôti pendant 1 minute de chaque côté, le mettre de côté avec la poêle, le laisser reposer 5 minutes et le mettre ensuite dans un plat à four.

Dans la poêle utilisée, faire chauffer le reste des tomates, les oignons, 10 feuilles de basilic et l'ail (ajouter du sel, un peu de poivre et 1 cuillère à soupe de miel), puis mixer. Répartir la sauce sur les poitrines de poulet et gratiner à volonté avec de la mozzarella.



Ingrédients pour 5 personnes : Légumes au four

- 500g de grenades (pommes de terre)
- 300g de carottes
- 300g de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 pot de romarin

Préparation :

Lavez bien les grenailles et coupez-les en deux.

Eplucher les carottes et les couper en rondelles de 1 cm.

Laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur et les couper en tranches de 2 cm.

Presser 2 gousses d'ail, effeuiller un peu de romarin, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une demi-cuillère à café de paprika en poudre, sel et poivre.

Bien mélanger les légumes au four avec les épices et les mettre dans un plat allant au four.

Répartir un peu de curry en poudre et 1 cuillère à soupe de miel sur les légumes.

Mettre les légumes au four à 200° (préchauffé) pendant 15 minutes.

Après les 15 minutes, enfourner également le blanc de poulet et le faire cuire encore 10 minutes ensemble.

Tiramisu aux pommes

Ingrédients pour 5 personnes :

- 20 biscuits à la cuillère
- 200g de mascarpone
- 200g de yaourt nature (3,5% de matières grasses)
- 300g de compote de pommes
- ½ cuillère à café de cannelle
- 2 sachets de sucre vanillé
- 300ml de jus de pomme

Préparation :

Dans un petit ramequin en verre (pour la vue), arroser 10 biscuits à la cuillère avec 150ml de jus de pomme.

Arroser les 10 autres biscuits dans une assiette ou autre avec le reste du jus de pomme.

Mélanger le mascarpone avec le yaourt, la cannelle et le sucre vanillé.

Verser 150g de compote de pommes sur les biscuits dans le moule et la moitié de la crème.

Mettre le reste des biscuits sur la crème, à nouveau de la compote de pommes et le reste de la crème.

Ensuite, placez le tout au réfrigérateur pendant 3 heures.

Avant de servir, vous pouvez ajouter de fines tranches de pommes et les saupoudrer d'un mélange de cannelle et de sucre en poudre.

Bon appétit !

