

AU MENU CETTE SEMAINE...

ENTRÉE : SALADE DE RADIS AU CHÈVRE FRAIS



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte de radis roses
- 100gr de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe huile d'olive

Préparation :

- Laver, équeuter puis couper le radis en rondelles ou en quarts.
- Dans un bol ou un saladier ajouter le radis et le chèvre frais.
- Dans un autre bol mélanger l'huile d'olive, le sel, le poivre et le basilic.
- Assaisonner le mélange radis-chèvre et bien mélanger. Servir en entrée ou en accompagnement.

https://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-radis-au-chevre-frais_392474.aspx

PLAT : FAJITAS AU POULET ET AUX POIVRONS



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 2 poivrons, peu importe la couleur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- Sel, poivre
- Piment de Cayenne en poudre
- 2 pincées de paprika
- 2 citrons
- 8 fajitas
- 2 avocats
- 4 cuillère à soupe de crème fraîche
- 8 feuilles de salade verte
- 2 tomates

Préparation :

- Couper les poivrons et les oignons en petits morceaux. Les faire frire avec un peu d'huile à feux doux jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits.
- Assaisonner : mettre sel et poivre, puis piment de cayenne selon vos goûts.
- Couper le poulet en petits morceaux.
- Retirer les poivrons et oignons du feu.
- Faire cuire le poulet environ 10 minutes.
- Une fois cuit, ajouter 1 jus d'un citron ainsi que les oignons et les poivrons et laisser à feux doux quelques instants puis éteindre.
- Préparer le guacamole : écraser les 2 avocat dans un bol. Y ajouter le 2ème jus de citron, du sel, du poivre, du paprika.
- Au moment de servir, faire réchauffer le poulet. Couper les tomates en petits dés.
- Pour garnir les fajitas : mettre de la crème fraîche sur la pâte, du guacamole, quelques dés de tomate ainsi que quelques petits morceaux de salade. Rajouter de la préparation au poulet, rouler, et manger !

DESSERT : GRATIN AUX FRAMBOISES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200gr de framboises
- 60gr de poudre d'amandes
- 40gr de beurre mou
- 40gr de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de crème liquide
- 1 oeuf entier plus un jaune

Préparation :

- Battez au fouet le beurre mou ou fondu, la poudre d'amandes, la farine et le sucre. Incorporez la crème liquide, l'oeuf entier et le jaune, sans cesser de battre.
- Allumez le four à 180°C.
- Étalez les framboises dans un plat à four pouvant les contenir en une seule couche. Nappez-les de la crème d'amandes et laissez gratiner quelques minutes, jusqu'à obtention d'une légère coloration.
- Servez aussitôt.

https://www.marmiton.org/recettes/recette_gratin-de-framboises-a-la-creme-d-amandes_17263.aspx#d18315-p1