

## Cette semaine au menu...

Entrée : rillettes de thon et Saint-Morêt



**Pour 2 personnes ou 2 portions**

**Préparation : 10 minutes**

**Ingrédients :**

- 1 boîte de thon moyenne d'environ 160gr
  - 150gr de fromage frais type Saint-Môret, ou 4 cuillères à soupe
  - 1 jus de citron
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre
  - Facultatif : ciboulette ciselée, échalotte
1. Egoutter le thon. Le verser dans un saladier et l'émietter avec une fourchette.
  2. Ajouter le fromage frais, le jus de citron, une pincée de sel et de poivre.
  3. Mélanger le tout à l'aide d'une fourchette et déguster sur des tartines de pain grillé.

## Plat : Omelette aux champignons



**Pour 1 personne**

**Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes**

### **Ingrédients :**

- 2 oeufs
  - 70gr de champignons de paris frais ou en boîte
  - 1 noix de beurre
  - Facultatif : quelques brins de ciboulette ou persil, emmental râpé
1. Préparer les champignons : passer les rapidement sous un filet d'eau, essuyez-les et couper-les en tranches.
  2. Faire chauffer une poêle et y mettre les champignons avec deux pincées de sel. Laisser cuire environ 5 minutes en ajoutant le persil lavé et ciselé.
  3. Battez 2 oeufs à la fourchette pendant quelques secondes (arrêtez dès qu'ils moussent). Ajoutez la ciboulette détaillée, l'emmental râpé, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
  4. Faire fondre une noix de beurre dans une petite poêle, puis verser les oeufs. Avec une cuillère en bois ou une spatule, ramener le liquide des bords vers le centre sans toucher le fond de la poêle pour que l'omelette commence à se former. Ajouter la moitié des champignons au centre de la poêle. Quand l'omelette commence à bien prendre, rabattre le haut de l'omelette vers le centre, et procéder de même avec le bas. Retourner l'omelette et laissez-la cuire jusqu'à convenance.
  5. Server avec une salade verte, et recouvrez l'omelette avec le reste des champignons.

# Crème dessert tapioca au lait de coco sur lit de poire-chocolat



**Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes**

**Pour 2 personnes**

**Ingrédients :**

- 25cl de lait coco, soit une briquette
- 10gr soit une cuillère à soupe de Tapioca recette traditionnelle Tipiak
- 1 cuillère à café de sucre
- 20gr de chocolat noir à pâtissier, soit une barre
- 1 poire

1. Dans une casserole, mélanger le lait de coco, le tapioca et le sucre.
2. Porter à ébullition tout en remuant et laisser cuire pendant 5 minutes en remuant bien. Éteindre le feu et laisser tiédir.
3. Couper la poire en morceaux et les mettre dans un bol avec le chocolat coupé en carrés. Faites chauffer au micro-onde à faible puissance jusqu'à ce qu'il soit fondu. Verser au fond de deux ramequins.
4. Verser la crème par dessus et réserver au frais.