

ENTRÉE : TOMATE MOZZARELLA



Pour 1 personne :

- 1 tomate
- 1/2 mozzarella
- 3 feuilles de basilic frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Laver la tomate et la couper en rondelles.
2. Couper une 1/2 mozzarella en tranches.
3. Laver le basilic.
4. Sur une assiette, alterner une tranche de tomate, une tranche de mozzarella.
5. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et le basilic.
6. Saler et poivrer. C'est prêt !

PLAT : PAVÉ DE SAUMON, FONDUE DE POIREAUX ET RIZ



Pour 1 personne :

- 1 pavé de saumon d'environ 130gr
- 1/2 poireau (1 poireau pourra vous servir à faire 2 repas)
- 50gr de riz
- 1 noisette de beurre, soit environ 10gr
- citron (facultatif)
- Sel, poivre, fines herbes

Préparation :

1. Laver et couper le poireau en petits morceaux.
2. Faire revenir le avec le beurre, le sel, le poivre et les fines herbes pendant 20 minutes en remuant régulièrement.
3. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau salée et bouillante pendant 10-11 minutes (ou suivre les instructions sur le paquet).
4. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire cuire le pavé de saumon à feu doux, avec un couvercle, environ 10 minutes. Le retourner et faire cuire 5 minutes de l'autre côté.
5. Sur une assiette, disposer la fondue de poireaux, le riz et le pavé de saumon. Arroser de jus de citron.

DESSERT : RECETTE BANANA BREAD

(ou gâteau à la banane)



Ingrédients :

- 200gr de farine
- 2 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50gr de noix grossièrement hachées (facultatif)
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- 100gr de beurre mou
- 75gr de sucre blanc ou de cassonade
- 2 oeufs
- 3 bananes bien mûres

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à cake sur toutes les surfaces.
2. Réduire les bananes en purée à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter 100gr de beurre mou, 2 oeufs et mélanger.
4. Ajouter 200gr de farine, 75gr de sucre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 c. à c. levure et une pincée de sel. Mélanger bien le tout.
5. Verser dans le moule à cake et enfourner pour 45-50 minutes ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau ressorte intacte. Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes dans le moule puis transférer sur une assiette pour laisser refroidir complètement.

<https://www.delscookingtwist.com/fr/banana-bread-ultra-moelleux/>