

CETTE SEMAINE AU MENU...

ENTRÉE : TATZIKI

À proposer comme sauce pour tremper des bâtons de légumes, à tartiner sur des toasts ou du pain pitta ou encore à présenter dans des verrines.



Ingrédients pour 2 personnes ou 2 portions :

- 1/2 concombre
- 125gr de yaourt à la grecque
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'aneth ou de menthe selon vos goûts
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation :

1. Pelez le concombre puis coupez-le en petits morceaux après avoir ôté les graines centrales.
2. Mélanger le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, l'aneth ou la menthe et l'ail dans un saladier.
3. Ajouter ensuite les morceaux de concombre.
4. Mélanger de façon à ce que le concombre soit bien imprégné du yaourt.
5. Couvrez le saladier avec un film plastique et mettez-le au moins 1h au frigo avant de servir pour permettre aux parfums de s'exhaler.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/concombre-a-la-grecque-5060.aspx>

PLAT : RISOTTO DE COQUILLETES AU JAMBON DE CYRIL LIGNAC



Ingrédients pour 2 personnes ou 2 repas :

- 180gr de coquillettes
- 2 tranches de jambon
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de fromage râpé (comté, emmental ou gruyère)
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1/2 bouillon de volaille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Préparer le bouillon : délayer 1/2 bouillon cube avec 250ml d'eau très chaude.
2. Peler et ciseler l'oignon et l'ail.
3. Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
4. Les faire rissoler 5 minutes.
5. Puis ajouter les coquillettes et les laisser dorer 3 minutes.
6. Ajouter une louche de bouillon pour mouiller à hauteur et mélanger jusqu'à absorption.
7. Recommencer l'opération pendant 9 minutes pour que les coquillettes soient al dente !
8. Pendant que les coquillettes cuisent, couper le jambon en fines lamelles
9. Une fois que les coquillettes sont cuites, ajouter le fromage râpé et bien mélanger pour qu'il fonde.
10. Verser la crème fraîche. Poivrer. Ajouter le jambon à votre risotto et bien mélanger.
11. Servir aussitôt.

DESSERT : VERRINE DE FRAISES AU FROMAGE BLANC

Ingrédients pour 1 portion :

-  100 g de fromage blanc (1pot)
-  4 fraises de taille moyenne
-  2 biscuits de type palet breton
-  2 c. à café rase de sucre en poudre



Préparation :

1. Nettoyer les fraises, les coupe en petits morceaux et les poser au fond de la terrine. Vous pouvez utiliser un verre comme verrine.
2. Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec le sucre et le mettre sur les fraises.
3. Émiettez les biscuits sur le fromage blanc.
4. Mettre au frais.

https://www.marmiton.org/recettes/recette_verrine-fraises_232471.aspx#d4185-p1