

# AU MENU CETTE SEMAINE...

## ENTRÉE : FEUILLETÉ DE CHÈVRE AU CUMIN

Préparation : **5 min** | Cuisson : **10 min**



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau
- 2 c. à c. de graines de cumin
- Farine
- Poivre

### Préparation :

**1-** Préchauffez votre four à 210°C et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

**2-** Etalez la pâte feuilletée sur le plan de travail. Avec un emporte pièce, découpez 2 disques de 12 cm et 2 autres de 10 cm.

**3-** Coupez le fromage en petites lamelles, répartissez le sur les petits disques de pâte en laissant une bande libre de 1cm tout autour. Poivrez et parsemez la moitié du cumin. Humectez le bord de la pâte à l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau, puis recouvrez avec les grands disques de pâte. Soudez les bords.

**4-** Posez les feuillets sur la plaque, badigeonnez la surface d'oeuf battu, parsemez le reste de cumin et enfournez pendant 10 minutes.

# PLAT : SALADE GREEN



## Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 brocolis
- 1 avocat
- 2 oeufs
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 poignée de persil frais
- 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pince de sel, et de poivre

## Préparation :

1. Faire cuire les oeufs 9 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Les écailler sous l'eau froide, puis les couper en 4. Réserver.
3. Laver puis couper les brocolis en florettes de taille homogène. Les faire cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante. Les égoutter.
4. Pendant ce temps, ciseler le persil et la coriandre.
5. Dans un bol, mélanger les herbes, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le tahini. La texture doit être crémeuse.
6. Placer les brocolis dans un grand saladier, ajouter les pousses d'épinards, l'avocat coupé en dés, les oeufs, la sauce et mélanger doucement.

# DESSERT : MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT SUR FOND DE GRANOLA



## Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 biscuits type Granola
- 70gr de chocolat au lait
- 15cl de crème liquide très froide

## Préparation :

1. Casser et évider grossièrement 1 biscuit dans chaque ramequin.
2. Hâcher grossièrement le chocolat au couteau. Faire chauffer la moitié de la crème au micro-onde ou dans une casserole. Hors du feu, ajouter le chocolat haché et mélanger pour le faire fondre, puis laisser refroidir.
3. Fouetter le reste de la crème très froide en chantilly bien ferme.
4. Incorporer la chantilly dans le chocolat fondu refroidi.
5. Verser la préparation dans les ramequins, par dessus le biscuit.
6. Placer au réfrigérateur pour 1h minimum. Servir très frais.

<https://recettesansfour.com/r/gateau-mousse-choco/>