

Au menu cette semaine...

ENTRÉE : BILLES DE MELON AU GINGEMBRE



Pour 1 personne :

- 1/2 melon
- 5gr de gingembre
- 1/2 citron vert
- 20gr de miel

Préparation - 5 minutes :

1. Peler le gingembre et le détailler en fin bâtonnets ou le râper.
2. Couper le citron en deux et prélever un demi jus.
3. Verser le miel dans une casserole. Faire fondre.
4. Ajouter le jus de citron, bien mélanger et porter à ébullition.
5. Ajouter le gingembre, mélanger et retirer du feu. Laisser refroidir.
6. Couper le melon en deux et retirer les grains.
7. À l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, réaliser les billes. OU, couper des cubes de melon.
8. Dans un bol, y déposer les billes de melon et les napper du jus de miel, gingembre, citron.
9. Réserver au frais environ 30 minutes avant de servir.

Idée : Vous pouvez aussi déguster ces billes de melon avec des copeaux de jambon cru. Cette recette peut aussi être dégustée en dessert.

PLAT : POULET AU YAOURT

Ingrédients :

pour 2 personnes ou 2 repas

- 2 cuisse de poulet
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousses d'ail
- 1/2 poireau
- 1/2 branche de céleri
- 1 boîte de pulpe de tomate (200 g)
- 1 yaourts à la grecque
- 1/2 cuillère(s) à café de paprika
- 1/2 citron jaune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin



Préparation : 20 minutes - Cuisson : 50 minutes

1. Faites revenir dans 2 cuillère à soupe d'huile, 1/2 gousse d'ail hachée, 1/2 oignon rouge ciselé, un 1/2 poireau et le céleri coupés en rondelles dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer.
2. Ajoutez le paprika, la pulpe de tomate, 2 pincées de sel, du poivre, 1/2 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 50 mn.
3. Mélangez le yaourt avec la 1/2 gousse d'ail restante hachée, le 1/2 jus du citron, 2 pincée de sel, du poivre.
4. Au dernier moment, ajoutez le yaourt dans la cocotte, mélangez et servez. Peut être servi avec du riz ou des pâtes, une poêlée de légumes.

Astuce : Vous pouvez aussi glisser la cocotte dans le four th. 5-6 (160 °C) pour 50 mn et ajouter un peu de piment pour corser le goût.

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Poulet-au-yaourt-1354526>

DESSERT : PANNA COTTA



Ingrédients :

Pour 6 parts

- 50 cl de crème fraîche
- 50gr de sucre
- 2 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille ou 1 c. à soupe d'extrait de vanille

Préparation :

1. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Mettre la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir.
3. Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.
4. Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur pour faire prendre.
5. Ajouter du coulis de fraise, framboise ou autre fruit juste avant de servir.

https://www.marmiton.org/recettes/recette_panna-cotta_17991.aspx