

*Au menu cette semaine...*

## *Entrée : Salade d'endive, poire, bleu et noix*



**Pour 1 personne**

**Préparation : 10min**

**Ingrédients :**

- 1 endive
- 1 poire
- 30gr de fromage bleu
- 4 cerneaux de noix de Grenoble
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de moutarde
- sel poivre

**Préparation :**

1. Laver l'endive.
2. Couper l'endive en tronçons, la poire et le fromage en dés, concasser les noix.
3. Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive et la moutarde. Saler et poivrer.
4. Mélanger tous les ingrédients.

## Plat : papillote de cabillaud et petits légumes au citron vert



**Préparation : 10min - Cuisson : 15 min**

**Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 filet de cabillaud
- 100gr de mélange surgelé de petits pois, petites carottes et haricots verts
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café rase de miel
- aneth frais ciselé
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- Sel, poivre

**Préparation :**

1. Mélanger le jus de citron, le miel et 1 c. à soupe d'eau dans un plat creux.
2. Faire mariner le cabillaud dans le mélange pendant 1h.
3. Peler et hacher l'ail.
4. Dans une grande feuille de papier cuisson, répartissez les légumes, l'ail puis le filet de cabillaud sur le dessus.
5. Saler et poivrer, et verser un filet de jus de citron vert par dessus.
6. Refermer les feuilles d'aluminium pour former la papillote.
7. Faire cuire au four 15-20 minutes à 180°C.
8. Server en parsemant d'aneth ciselé.

## Dessert : Smoothie banane-cacao



**Pour 1 personne**

**Préparation : 5min**

**Ingrédients :**

- 1 banane
- 10 cl de lait
- 2 c. à café de cacao en poudre
- glaçons

**Préparation :**

1. Peler la banane et la découper en rondelles.
2. Mettre les rondelles de banane, le lait le cacao en poudre et 5-6 glaçons dans le blender et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux et homogène.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/smoothie-banane-cacao-79716.aspx?navdiapo=1083-9>