

AU MENU CETTE SEMAINE...

ENTRÉE : SALADE D'AVOCAT ET TOMATES CERISES AU CUMIN



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 avocat
- 100 g de tomates cerises
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerées à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerées à soupe d'huile de colza
- 2 brins de coriandre
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation de la recette :

Préparation des légumes :

1. Peler l'ail.
2. Rincer les tomates, les couper en deux.
3. Couper l'avocat en deux, retirer la peau et le noyau, détailler la chair en cube.

Préparation de la sauce :

Dans un saladier, mélanger au fouet une pincée de sel, le cumin, les huiles, l'ail pressé et le jus de citron. Verser avocat et tomates dans le saladier, mélanger.

<https://madame.lefigaro.fr/recettes/avocat-tomates-cerises-cumin-040408-6750>

PLAT : STEAK HACHÉ ET GALETTES DE POMMES DE TERRE AU CHEDDAR



Ingrédients pour 2 personnes :

- 300gr de pommes de terre soit environ 2 pommes de terre moyennes
- 150gr de cheddar râpé
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel et une de poivre
- 1 noisette de beurre ou 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 steaks hachés

Préparation des galettes de pomme de terre :

1. Faire cuire les pommes de terre épluchées et coupé en cube 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante et salée.
2. Égoutter et écraser les pommes de terre en purée.
3. Dans un bol, bien mélanger la purée de pommes de terre, l'œuf et le cheddar râpé.
4. Saler et poivrer.
5. Faire chauffer le beurre dans une poêle.
6. Former des galettes d'une bonne épaisseur et faire colorer au beurre dans la poêle, environ 4 à 5 minutes par côté à feu moyen.

Préparation des steaks hachés :

1. Dans une poêle, faire fondre 1 noix de beurre.
2. Quand la poêle est bien chaude faire cuire les steaks pendant 30 secondes de chaque côté, puis terminer la cuisson en diminuant le feu pendant 2 minutes pour chaque côté.

DESSERT : CRÈME AU CITRON ET AU PAMPLEMOUSSE



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pamplemousses roses
- 1 gros citron
- 140 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 2 jaunes d'œufs

Préparation :

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Presser le citron et les pamplemousses.
3. Mettre le jus des fruits et le sucre dans une casserole à fond épais.
4. Chauffer doucement pour dissoudre le sucre.
5. Ajouter la maïzena et fouetter avec vigueur.
6. Ajouter les jaunes d'œufs et fouetter énergiquement jusqu'à ce que la crème soit bien épaisse.
7. Mettre la crème dans des petits pots et réserver au frais minimum 1h30 avant de servir.

<https://www.supertoinette.com/recette/6349/cremes-au-pamplemousse-et-au-citron.html>