

Soupe miso aux pommes de terre et lardons



Personnes

6

Temps

40 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients



120g de lardons fumés



300g de pommes de terre à chair ferme



300g de carottes



1 cuillère à soupe de pâte à miso



4 oignons blancs

Préparation

Étape 1 :

Laver les pommes de terre et les carottes puis les couper en brunoise.

Étape 2 :

Émincer finement les oignons blancs.

Étape 3 :

Faire revenir les lardons fumés dans une casserole.

Étape 4 :

Ajouter les dés de légumes et 2 litres d'eau aux lardons fumés. Laisser cuire pendant 25 minutes.

Étape 5 :

Ajouter les oignons blancs crus à la soupe, puis délayer 1 cuillère à soupe de pâte à miso.

Conseil du chef : des champignons sautés ou crus peuvent être ajoutés.

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Salade corail aux maquereaux fumés



Personnes

6

Temps

25 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients



200g de lentilles corail



120g de maquereaux fumés



1 barquette de tomates cocktail



3 cuillères à soupe de croûtons ailés



3 oignons blancs



Sauce moutarde à l'ancienne*

Préparation

Étape 1 :

*Préparer la sauce moutarde à l'ancienne : mélanger 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 3 cuillères à soupe d'huile de colza, du sel et du poivre.

Étape 2 :

Rincer les lentilles à l'eau puis les faire cuire à la casserole dans une eau non salée (3 fois le volume d'eau). Porter à ébullition puis faire cuire à petit feu, à couvert pendant 10-15 minutes (vérifier la cuisson).

Étape 3 :

Laver et couper les tomates cerises en petits quartiers et émincer finement les oignons blancs.

Étape 4 :

Couper les filets de maquereaux fumés dans la largeur sur 0.5cm d'épaisseur environ.

Étape 5 :

Agrémenter les lentilles avec la sauce, les tomates et une partie des maquereaux. Puis, ajouter sur le dessus les oignons, le reste des maquereaux et les croûtons ailés

Conseil du chef : cette entrée peut se déguster froide ou chaude.

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Salade médina



Personnes

6

Temps

35 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients



1kg d'aubergines



300g de pois chiche



200g de poivrons rouges



20g de raisins secs



100g de roquette



3 branches de menthe



1/2 cuillère à café de Ras el hanout



Vinaigrette*

Préparation

Étape 1 :

*Préparer la vinaigrette : mélanger 3 cuillères à soupe d'huile de sésame et 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès.

Étape 2 :

Réaliser le caviar d'aubergines : couper des cubes de 1cm de section. Les cuire à 180° pendant 20 minutes et les arroser d'huile d'olives.

Étape 3 :

Réaliser la julienne de poivrons : tailler les poivrons en fins bâtonnets, les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive et assaisonner.

Étape 4 :

Préparer les pois chiches et ciseler les feuilles de menthe.

Étape 5 :

Mélanger le caviar d'aubergines, la julienne de poivrons, les pois chiches, les raisins secs, la roquette, 1/2 cuillère à café de Ras el hanout et la menthe. Assaisonner à votre convenance.

Conseil du chef : vous pouvez ajouter des carottes cuites al dente

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Salade de pâtes bio à l'orange et mozzarella



Personnes

6

Temps

25 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  300g de pâtes 
-  150g de carottes
-  120g de mozzarella billes
-  3 oranges
-  3 branches de persil plat
-  3 branches de cerfeuil
-  3 pointes de ciboulette
-  Vinaigrette aux agrumes*

Préparation

Étape 1 :

*Préparer la vinaigrette aux agrumes : mélanger 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de jus de pamplemousse et de jus d'orange, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du cerfeuil, de la ciboulette, du sel et du poivre.

Étape 2 :

Cuire les pâtes al dente ou à votre goût, les égoutter et laisser refroidir.

Étape 3 :

Ciseler le persil plat et couper les carottes en bâtonnet. Faire cuire les carottes dans de l'eau salée.

Étape 4 :

Préparer les quartiers d'orange après les avoir épluchés. Mélanger les oranges, les pâtes, les carottes et le persil.

Étape 5 :

Agrémenter la salade avec la vinaigrette : le mélange doit être ni trop sec ni gras. Ajouter au besoin de la fleur de sel.

Conseil du chef : la vinaigrette aux agrumes peut être utilisée également avec du poisson en marinade.

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Poke bowl



Personnes

6



Temps


2 heures


Niveau de difficulté


Facile

Ingrédients

 180g de riz complet 


 120g de crevettes de saumure

 120g de champignons de Paris bien blancs

 120g d'ananas frais en dès

 2 avocats

 1 feuille d'algue nori

 Des graines de sésames

 Sauce Savora*

Préparation

Étape 1 :

*Préparer la sauce Savora : mélanger 4 cuillères à soupe d'huile de colza, 100g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de moutarde Savora, 100g de mayonnaise et 1 trait de vinaigre de Xérès.

Étape 2 :

Rincer et laisser tremper le riz 1h.

Étape 3 :

Couper harmonieusement les champignons de Paris, les avocats et les ananas. Préparer les crevettes.

Étape 4 :

Cuire le riz à l'eau bouillante salée environ 45 minutes (vérifier la cuisson).

Étape 5 :

Agrémenter le riz avec la sauce puis disposer tous les ingrédients sur le riz.

Conseils du chef : la cuisson du riz complet dépend du type de riz, surveiller attentivement. Il est possible de remplacer les crevettes par du saumon.

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Duo de quinoa bio et fingers de saumon



Personnes

6

Temps

40 minutes

Niveau de difficulté

Intermédiaire

Ingrédients

-  300g de duo de quinoa 
-  40g de farine de blé
-  80g de chapelure
-  3 filets de saumon sans peau
-  1 mangue bien mûre
-  2 avocats bien mûrs
-  2 œufs
-  1 barquette de germe de Luzerne
-  De la coriandre
-  Du persil plat
-  Vinaigrette*

Préparation

Étape 1 :

*Préparer la vinaigrette : mélanger 3 cuillères à soupe de soja sucré et une cuillère à soupe de jus de citron.

Étape 2 :

Prélever et couper en dés les chairs d'avocat et de mangue. Ajouter un peu de jus de citron afin de les protéger.

Étape 3 :

Cuire à l'eau salée le duo de quinoa pendant 10 à 15 minutes. Ensuite, couper le feu et laisser gonfler pendant 10 minutes.

Étape 4 :

Couper des lamelles de saumon et les paner en les saupoudrant de farine. Puis les tremper dans les œufs battus puis la chapelure.

Étape 5 :

Agrémenter le quinoa avec l'avocat, la mangue et la sauce puis assaisonner.

Étape 6 :

Cuire les fingers de saumon à la poêle antiadhésive jusqu'à légère coloration. Dresser la salade en déposant au-dessus du quinoa les fingers de saumon. Décorer votre assiette en y ajoutant les germes, le persil et la coriandre.

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Fricassée de légumes racines rôties



Personnes

6

Temps

55 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients



300g de patates douces



300g de carottes multicolores



300g de courge butternut



30g de panais



10cl d'huile d'olive



1 branche de thym



1 feuille de laurier

Préparation

Étape 1 :

Après avoir soigneusement lavé les légumes, les couper en tronçon assez large sans les éplucher.

Étape 2 :

Plaquer les légumes dans un plat en terre cuite et enduire d'huile d'olive, de thym et de laurier.

Étape 3 :

Faire cuire au four à 180° pendant 45 minutes à couvert.

Conseil du chef : laisser la peau des légumes confère une saveur et des couleurs parfaites. C'est également un apport nutritionnel inédit : caroténoïdes, anti-oxydants, vitamines, fibres, ...

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 

Gâteau au chocolat à la courgette



Personnes

6

Temps

45 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients



200g de courgettes



120g de sucre semoule



150g de chocolat noir 75%



70g de maïzena



130g de farine



60g de cerneaux de noix



7g de levure chimique



5cl d'huile d'olive

Préparation

Étape 1 :

Faire fondre le chocolat au bain marie ; casser la tablette en petits morceaux. Superposer une grande casserole d'eau et une petite avec le chocolat. Chauffer à feu doux sans faire bouillir l'eau. Dès que le chocolat commence à fondre, mélanger régulièrement.

Étape 2 :

Laver et râper les courgettes.

Étape 3 :

Mélanger la farine, la maïzena, le sucre et la levure. Ajouter les courgettes râpées.

Étape 4 :

Mélanger le tout avec le chocolat fondu et l'huile. Incorporer les cerneaux de noix concassés.

Étape 5 :

Faire cuire dans un plat au four à 180° pendant 30 minutes.

Conseil du chef : pour relever le goût du chocolat, ajouter une pincée de sel ou un peu de café fort.

**Recette de la semaine "Savourer autrement"
en partenariat avec L'atelier des Chefs
du 18 au 22 mars 2019**

Vous satisfaire chaque jour 