

RISOTTO AU VERT

Ingrédients pour 6 personnes : 375 g de riz rond, 1 concombre, 3 c. à de persil haché, quelques feuilles de persil, 2 oignons, 60g de copeaux de parmesan, 15 cl de vin blanc, 90cl de bouillon de légumes, 20 g de beurre, 1 c à s d'huile d'olive, sel, poivre.

Epluchez les oignons et les hachez.

Epluchez le concombre et taillez le en fines lamelles.

Faites chauffer l'huile dans un faitout. Mettre l'oignon et le riz à revenir sans coloration en remuant. Y mouillez avec le vin. Laissez cuire en mélangeant sans arrêt jusqu'à absorption du vin par le riz.

Faites blanchir les lamelles de concombre une minute dans l'eau bouillante salée. Les égouttez et les maintenir au chaud.

Versez petit à petit le bouillon chaud sur le riz, en mélangeant sans arrêt. Le riz doit quasiment tripler de volume et ne doit pas attacher !!

Salez et poivrez puis incorporez le beurre froid en petits dés, le persil et le parmesan.

Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes.

Servir en assiette et ajoutez les lamelles de concombre, décorez avec les feuilles de persil.

Calories par portion : 250 kcal

CLAFOUTIS ECHALOTES, FETA ET CHAMPIGONS AU CURRY

Pour 4 personnes :

6 œufs+2 jaunes, 90 cl de lait demi-écrémé, 200 g de champignons de Paris, 200 g de fêta nature, 75 g de gruyère râpé, 4 échalotes, 2 c à c de curry en poudre, 1 c à s d'huile, sel, poivre.

Préchauffez votre four à 180 °C.

Pelez et coupez les échalotes en 4 dans la longueur.

Lavez et coupez les champignons en 4.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait puis ajoutez le gruyère. Salez et poivrez.

Mettez l'huile dans une poêle, faites chauffer puis faites sauter les échalotes et les champignons sans cesser de remuer. Après 5 mn de cuisson, saupoudrez de curry et laissez cuire encore 2 mn.

Versez le mélange dans un plat à gratin. Ajoutez la fêta puis versez la pâte sur le dessus.

Enfournez pour 30 mn de cuisson. Servir froid ou tiède.

Calories par portion : 250kcal

FEUILLETE DE CHOU ROMANESCO A LA MOZZARELLA

Pour 4 personnes : ½ chou romanesco, 1 paquet de feuille de brick, 500 g de mozzarella, 100 g de raisins secs jaunes, sel, poivre.

Découpez des cercles d'environ 10 cm de diamètre dans les feuilles de brick. Les badigeonnez au pinceau d'huile d'olive. Mettez les au four pendant 5 mn au grill pour les faire brunir.
Faites cuire les fleurettes de chou romanesco 10 mn à l'eau bouillante salée. Il faut qu'elles restent légèrement croquantes.

Commencez le montage avec une feuille de brick, puis une lamelle de mozzarella, sel, poivre et quelques raisins et enfin une autre feuille de brick et le chou romanesco.
Réitérez l'opération et passez au four avant de servir afin que la mozzarella soit fondue.

Calories par portion : 200 kcal

SOUPE DE LENTILLES AUX CROUTONS

Pour 8 personnes: 2 tasses de lentilles, 2 litres d'eau, 1/4 de kg d'oignons émincés, 4 c à soupe de sauce soja, sel marin, 3 c à soupe de persil haché, croûtons.

Faites cuire les lentilles et les oignons pendant 45 minutes environ.

Passez au passe-vite ou au mixer.

Assaisonnez à la Sauce Soja et au sel et ajoutez le persil au moment de servir.

Si le potage n'est pas assez épais à votre goût, liez-le avec 1 ou 2 cuillerées de farine complète.

Servez avec quelques croûtons de Pain frits à l'huile.

Calories par portion : 200 kcal