



Un légume de l'entrée au dessert

**OBJECTIF : FACILITER LA CONSOMMATION
DE LEGUMES A CHAQUE REPAS**

TARTARE AU VERT

4 personnes

Ingrédients :

- ½ brocoli
- 1 avocat
- 3 kiwis
- 1 pomme Granny Smith
- 2 citrons verts
- 5 brins de menthe
- 1 cS de gingembre moulu
- 1 gousse d'ail
- 4 cc d'huile d'olive
- 4 cS de graines de courge
- Sel fin et poivre

Préparation :

1.

Lavez le brocoli et hachez-le grossièrement à l'aide du Tornado de Guy Demarle (ou d'un mixeur si vous n'avez pas).

2.

Lavez les herbes et hachez-les finement.

Récupérez le zeste d'un citron vert, et pressez les deux citrons verts.

3.

Lavez, épluchez et épépinez la pomme. Coupez-la en tout petits cubes.

Epluchez l'avocat et les kiwis et coupez-les en petits cubes de même calibre.

Citronnez la pomme et l'avocat avec la moitié du jus des citrons.

4.

Mélangez tous les ingrédients précédents (sauf le zeste de citron vert), ajoutez le gingembre moulu, salez et poivrez légèrement.

5.

Epluchez l'ail et retirez son germe eu centre. Placez-les dans le bol du Tornado avec l'huile, les graines de courge et le reste du jus de citron. Actionnez pour obtenir une texture homogène. Ajoutez 2 cc d'eau pour finaliser la sauce puis versez-la sur le tartare. Mélangez bien.

6.

Dressez la préparation dans des verrines. Décorez avec le zeste de citron.



SALADE DE CHOU ROUGE AUX NOIX

4 personnes

Ingrédients :

- ½ chou rouge
- 12 noix
- 5 brins de persil frais
- 2cc de thym déshydraté
- 4 cc d'huile de noix
- 4 cc d'eau
- 3 cc de moutarde
- 1 cS de miel liquide
- Sel, poivre

Préparation :

1.

Lavez et émincez le chou rouge en prenant soin d'enlever ses côtes. Le faire blanchir.

**blanchir* = placer les légumes dans de l'eau froide et dès que l'eau bout, poursuivre la cuisson 2 minutes maximum, puis les égoutter immédiatement et les placer dans de l'eau froide

2.

Décortiquez 12 noix (***NB ! en réserver 6 pour la décoration***)

Dans le bol du Tornado (de Guy Demarle), disposez 6 noix, le persil frais, l'huile, la moutarde et le miel. Faites émulsionner puis rajouter l'eau, le thym et le poivre.

3.

Versez la sauce émulsionner sur le chou rouge et mettez au réfrigérateur pendant 1h30 minimum.

4. Au moment de servir, présentez la salade de chou rouge avec les quelques cerneaux de noix restants.

LASAGNES DE CHOU VERT

8 personnes

Ingrédients :

POUR LA SAUCE:

- 1,5 kg de pulpe de tomate
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 4 brins de romarin frais
- 10 feuilles de basilic frais
- 2 petites échalotes (ou 1 grosse)
- 1 bouillon de légumes à l'huile d'olive
- Poivre

POUR LES LASAGNES:

- 1 paquet de pâte à lasagnes
- 1 chou vert
- 8 rondelles (<1cm) de buchette de chèvre
- 50 g de parmesan râpé
- 10 brins de ciboulette fraîche
- 1 bouillon de légumes à l'huile d'olive
- Poivre

Préparation :

1.

Préparez la sauce :

Emincez les échalotes, ciselez le basilic frais.

Dans une sauteuse, disposez un fond d'eau et faites diluer 1 bouillon de légumes pendant quelques minutes avec les échalotes. Une fois les échalotes colorées, ajoutez la pulpe de tomate, le concentré de tomate, le thym, le basilic, et le poivre. Faites mijoter 25 à 30 minutes à feu moyen avec un couvercle.

2.

Pendant ce temps, lavez et détaillez les feuilles du chou vert afin de les blanchir* dans une casserole d'eau dans lequel vous ajoutez le bouillon de légumes à l'huile d'olive.

**blanchir* = placer les légumes dans de l'eau froide et dès que l'eau bout, poursuivre la cuisson 2 minutes maximum, puis les égoutter immédiatement et les placer dans de l'eau froide

3.

Une fois la sauce tomate cuite, préchauffez votre four à 180°C (th.6) et montez les lasagnes.

Recouvrez le fond du plat à lasagnes d'un peu de sauce tomate. Déposez une première couche de pâte à lasagnes afin de bien recouvrir le plat. Disposez ensuite des feuilles de chou de la même manière, ajoutez du chèvre émietté sur le dessus et poivrez. Recouvrez généreusement de sauce tomate à l'aide d'une louche, et reproduisez l'opération dans le même ordre jusqu'à ce que les $\frac{3}{4}$ de la hauteur du plat. Terminez par une couche de pâte et recouvrir-la de sauce tomate, de la ciboulette ciselée et du parmesan râpé.

Enfournez pour 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit grillé.

4.

Servir bien chaud, avec une salade assaisonnée à l'italienne : vinaigre balsamique et huile d'olive.

GATEAU CHOU FLEUR et CHOCOLAT

8 personnes

Ingrédients :

- 75g de chou fleur
- 25 cL de lait demi écrémé
- 10g de beurre
- 150g de chocolat noir dessert corsé (70% cacao)
- 150g de farine
- 50g de sucre blanc
- 50g de cacao noir type Van Houten
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Râper le chou-fleur finement de façon à obtenir une « semoule » de chou.

Râper le chocolat dessert, et l'ajouter au chou fleur en semoule. Mélanger. Quand le mélange est bien homogène, ajouter le lait puis mixer (à l'aide d'un mixeur) pour obtenir une préparation lisse.

Dans un autre saladier, mélanger les autres ingrédients : farine, levure, cacao, sucres et sel. Incorporer la préparation à base de chou fleur préparée en amont.

Beurrer légèrement un moule, verser la préparation et enfourner pendant 30 minutes (vérifier la cuisson à l'aide de la pointe du couteau).



Et **BONNE** **DEGUSTATION !**

Le mercredi 5 mars 2025

Pôle nutrition de Wittenheim

Avec Delphine FRANCK, votre diététicienne nutritionniste