



Lundi

Entrée

Émincé de fenouil aux radis

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> MARINADE 1 H

- 16 radis roses • 2 bulbes de fenouil
- 2 citrons • 2 branches d'aneth
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de graines de fenouil concassées • sel et poivre

1 Émincez le fenouil. Épluchez et lavez les radis, coupez-les en rondelles. Mettez le fenouil émincé et les rondelles de radis dans un bol. Salez et poivrez.

2 Pressez les citrons et versez le jus dans le bol. Ajoutez l'huile d'olive, les graines de fenouil concassées et l'aneth ciselé. Mélangez et laissez mariner au frais pendant 1 heure. Servez.

Dessert

Tarte aux fraises et aux kiwis

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 15 MIN

- 300 g de fraises • 4 kiwis
- 100 g de fromage blanc 20 %
- 10 cl de crème entière liquide bien froide
- 1 rouleau de pâte sablée
- 50 g + 2 c. à soupe de sucre saveur citron

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre. Réservez au réfrigérateur. Mélangez dans un saladier le fromage blanc et 50 g de sucre saveur citron. Remuez pour faire fondre le sucre, et réservez au frais. **2** Piquez le fond de tarte avec une fourchette et enfournez pour environ 15 minutes. Battez la crème bien fraîche en chantilly et incorporez-la au fromage blanc. **3** Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en deux. Épluchez les kiwis, coupez-les en tranches. Étalez la crème sur le fond de tarte cuit et refroidi. Disposez joliment en couronne les fraises coupées en deux, en alternant avec des rondelles de kiwis. Saupoudrez de 2 cuillerées à soupe de sucre saveur citron.

Débutant

Servez ces brochettes de poulet accompagnées d'un taboulé aux raisins et à la menthe.



Plat

Brochettes de poulet mariné au citron, à la fleur de miso curcuma gingembre

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 10 MIN > MARINADE 1 H

- 600 g de blancs de poulet bio coupés en dés
- 2 gousses d'ail bio
- 1,5 citron bio
- 3 c. à soupe de fleur de miso curcuma gingembre bio Danival
- 3 c. à soupe de yaourt à la grecque bio
- 1 c. à soupe de miel bio

1 Préparez la marinade : coupez les gousses d'ail en deux et retirez le germe au cœur. Pressez-les ensuite en purée ou coupez-les en petits dés. Pressez 1 citron et récupérez-en le jus. **2** Mélangez l'ail, le jus de citron, le yaourt, le miel et la fleur de miso. Mélangez cette sauce aux dés de poulet et laissez mariner 1 heure au frais. **3** Coupez le 1/2 citron restant en petits quartiers. Montez-les en brochettes en les alternant avec les morceaux de poulet, en éliminant la sauce en surplus. Grillez les brochettes au barbecue ou à la poêle sur feu moyen-vif, environ 4 minutes de chaque côté.