

# TARTINADE À LA FAISSELLE



2 personnes



5 minutes de préparation



± 4 €

## → Ingrédients :

- 400 g de faisselle
- 1 échalote
- Persil, ciboulette
- Sel
- Pain

## → Matériel :

- Bol
- Couteau
- Fourchette
- Planche



## → Préparation :

- 1- Égouttez et démoulez la faisselle. Puis écrasez-la à la fourchette dans un bol.
- 2- Hachez finement l'échalote et ciselez la ciboulette et le persil.
- 3- Mélangez la faisselle avec le persil, l'échalote et la ciboulette. Salez à votre goût.
- 4- Étalez sur des tranches de pain frais.

Idée d'accompagnement : Ajoutez un morceau de jambon ou de truite, et/ou des fines tranches (ou bâtonnets) de pomme.

Commentaires : Cette tartinaide peut aussi servir de sauces pour les pâtes, le riz, les pommes de terre...



## GATEAU INVISIBLE POMMES-POIRES



6 personnes



10 minutes de préparation  
35/40 minutes de cuisson



± 4 €

### → Ingrédients :

- 2 œufs
- 3 poires et 3 pommes (ou 5/6 pommes)
- 70g de farine
- 100mL de lait
- 20g de compote
- 1 sachet de levure chimique
- (Sucre, si vous le souhaitez)

### → Matériel :

- Saladier
- Couteau
- Four
- Plat
- Fouet (ou fourchettes)
- Papier cuisson

### → Préparation :

- 1- Dans un saladier, fouettez les œufs. Ajoutez la compote et le lait, bien mélanger.
- 2- Versez la farine et la levure (et le sucre à votre goût) et fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3- Pelez les pommes et les poires et tranchez-les finement. Ajoutez ces tranches au fur-et-à mesure dans la pâte et mélanger de temps en temps pour bien les enrober et éviter qu'elles ne s'oxydent.
- 4- Tapissez le fond d'un plat de papier cuisson, puis versez la préparation.
- 5- Enfournez à 190°C pour 35-40 minutes en vérifiant la cuisson avec la lame d'un couteau (plantez-là dans le gâteau : s'il est cuit, elle doit ressortir sans traces de pâte).



# RÖSTIS DE LEGUMES ET SAUCE AU YAOURT



3 personnes



10 minutes de préparation

5 minutes de cuisson



± 4 €

## → Ingrédients :

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 carotte
- 50g de céleri ou 1 panais
- 1 oignon
- Sel, poivre, aromates (persil, ciboulette...)
- 1 noix de beurre
- 125g de yaourt (ou fromage blanc)



## → Matériel :

- Râpe
- Économe
- Poêle
- Bol/assiette
- Cuillère



## → Préparation :

- 1- Éplucher les légumes et les râper (l'oignon aussi).
- 2- Assaisonner le tout à votre goût avec le sel, le poivre et les aromates.
- 3- Former 4 à 5 röstis (galettes) puis les faire dorer à la poêle avec une noix de beurre, pendant environ 5 minutes.
- 4- Dans un bol, mélanger le yaourt avec du sel, du poivre, du persil (et autres aromates que vous avez).
- 5- Servir les röstis chauds avec cette sauce.

Commentaires : Vous pouvez accompagner ces röstis de légumes avec de la viande et des féculents (pommes de terre, lentilles, riz...) pour en faire un plat complet.

## POULET / DINDE / PORC AU MIEL



2/3 personnes



15 minutes de préparation  
10 minutes de cuisson



± 3 €

### → Ingrédients :

- 2 escalopes (porc ou dinde) ou 2 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 filet d'huile
- 1 oignon

### → Matériel :

- Poêle
- Cuillère à soupe
- Couteau
- Planche

### → Préparation :

- 1- Émincez l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un léger filet d'huile.
- 2- Découper en dés (ou lamelles) le poulet (ou la dinde ou le porc).
- 3- Ajoutez la viande dans la poêle et faire cuire pendant 5 minutes (jusqu'à ce qu'elle soit cuite/dorée pour la volaille)
- 4- Enfin, ajoutez le miel et faire caraméliser. Servir chaud avec un accompagnement (légumes, purée...)



## COMPOTE DE POMMES EXPRESS



1 personne



10 minutes de préparation  
8 minutes de cuisson



± 1 €

### → Ingrédients :

- 1 pomme
- 1/2 verre d'eau
- Cannelle

### → Matériel :

- Bol
- Verre
- Couteau
- Fourchette
- Film alimentaire
- Micro-ondes



### → Préparation :

- 1- Épluchez la pomme et taillez-la en dés (2 cm environ).
- 2- Placez-les dans un plat allant au micro-ondes avec un ½ verre d'eau.
- 3- Couvrez d'un film alimentaire adapté ou d'un couvercle et faites chauffer à pleine puissance 7 à 8 min.
- 4- Écrasez ensuite les dés de pommes à la fourchette ou mixez-les pour un rendu plus lisse. Ajoutez la cannelle selon votre goût.





## FONDUE DE POIREAUX ET POULET



2 personnes



10 minutes de préparation  
25 minutes de cuisson



± 9 €

### → Ingrédients :

- 2 gros poireaux
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 2 cuillères à café de moutarde
- 400g de blanc de poulet
- Sel
- Poivre
- 1/2 verre d'eau

### → Matériel :

- Poêle
- Couteau
- Passoire

### → Préparation :

1. Couper les extrémités des poireaux (feuilles vertes et racines) puis les détailler en rondelles.
2. Bien laver les poireaux sous l'eau froide.
3. Dans une poêle, mettre les poireaux avec un peu d'eau avec un couvercle pendant 15 min.
4. Lorsque les poireaux sont fondants ajoutez le poulet et laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps.
5. Lorsque votre poulet est cuit ajoutez le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre



## CHIPS DE POMME DE TERRE SANS FRITURE



2 personnes



5 minutes de préparation  
5 minutes de cuisson



± 0,50 €

### → Ingrédients :

- 2 pommes de terre ou 5 petites
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café d'épices de son choix

### → Matériel :

- Micro-onde
- Couteau

### → Préparation :

1. Laver les pommes de terre à l'eau et à l'aide d'un couteau les tailler en tranches très fines.
2. Découpez une feuille de papier sulfurisé de la grandeur du plateau en verre du micro-ondes.
3. Répartissez les tranches de pommes de terre sur le papier en une seule couche, sans qu'elles se chevauchent.
4. Dans un bol, mélangez les épices et le sel. Pincée par pincée, saupoudrez de manière homogène les tranches de pommes de terre. Retournez-les et saupoudrez l'autre côté.
5. Faites chauffer au micro-ondes puissance 700W pendant 5 minutes. Les chips doivent être dorées mais encore un peu molles, elles durcissent en refroidissant.
6. Laissez les chips refroidir à température ambiante avant de les décoller délicatement du papier sulfurisé.
7. Conservez les chips dans une boîte hermétique.



## POIRE MIEL ET CANNELLE



2 personnes



5 minutes de préparation  
8 minutes de cuisson



± 5 €

### → Ingrédients :

- 4 petites poires ou 2 normales
- 3 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de miel
- 20g de beurre

### → Matériel :

- Poêle
- Couteau
- Econome

### → Préparation :

1. Nettoyez, pelez et coupez-en deux les poires en laissant les queues.
2. Faites chauffer la poêle pour faire fondre le beurre. Déposez les poires dans la poêle et faites-les revenir à feu moyen quelques minutes en les retournant délicatement.
3. Versez le miel en filet par-dessus et laissez cuire quelques minutes. Saupoudrez les poires de cannelle et servez-les aussitôt.





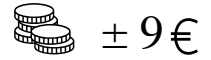
## HEALTHYBOWL



2 personnes



10 minutes de préparation  
30 minutes de cuisson



± 9€

### → Ingrédients :

- 4 petites poires ou 2 normales
- 3 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de miel
- 20g de beurre

### → Matériel :

- Poêle
- Couteau
- Econome
- Casserole

### → Préparation :

1. la carotte et les couper en grosses lamelles
2. Faire cuire les carottes et les lentilles 30 minutes dans une casserole
3. Dans une poêle, faire revenir des rondelles de pomme de terre dans un filet d'huile puis quand elles sont dorées
4. Faire bouillir de l'eau à côté en y ajoutant les œufs 6min pour en faire des œufs mollets
5. couper la mozzarella en petit morceaux
6. ajouter le tout dans un bol (vous pouvez rajouter des graines de courges)



# TORTILLA



2 personnes



10 minutes de préparation  
10 minutes de cuisson



± 3,5 €

## → Ingrédients :

- 4 œufs
- 4 petites pommes de terre ou 2 grosses
- 1 oignon
- Huile
- Poivre
- Sel

## → Matériel :

- Poêle
- Casserole
- Couteau
- Econome

## → Préparation :

1. Pelez et coupez les pommes de terre en petits cubes, et l'oignon en rondelles.
2. Faites-les cuire à la poêle dans un peu d'huile, à couvert. Ne laissez pas dorer. Salez, poivrez. Vérifiez que les pommes de terre soient cuites à cœur.
3. Battez les œufs en omelette à la fourchette. Ajoutez-y les pommes de terre et oignons égouttés.
4. Versez le tout dans la poêle chaude et huilée. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Glissez-la tortilla sur une assiette, retournez-la et faites cuire 5 minutes sur l'autre face.
5. Dégustez-la tortilla chaude ou froide.

