

VERRINES CHAMPIGNONS ET CREME DE JAMBON

Ingrédients (pour 12 verrines) :

- 4 gros champignons de Paris frais
- 3 tranches de jambon blanc
- 1 cuillère à soupe de persil haché et de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à soupe de fromage frais type Saint Morêt
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 15%MG
- 1 noisette de beurre
- sel, poivre

Equivalences :

1/6 portion de légumes

1/10 produit laitier

1/4 de portion de VPO



Préparation :

- ✂ Émincer les champignons et les faire revenir à la poêle avec le beurre et le persil. Saler, poivrer.
- ✂ Hacher le jambon.
- ✂ Dans un bol, mélanger le fromage frais avec la crème fraîche, y ajouter la ciboulette et saler.
- ✂ Dans chaque petit verre, déposer des champignons (environ 1/3 de la hauteur du verre), du jambon haché (environ 1/3 de la hauteur du verre) et napper de la crème à la ciboulette.

SALADE D'ENDIVES, ABRICOTS ET AMANDES

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 endives
- 3 abricots secs
- Quelques amandes effilées
- 1 yaourt nature brassé
- sel, poivre
- vinaigre

Equivalences :

- 1 portion de légumes



Préparation :

- ✂ Laver les endives puis les couper
- ✂ Couper les abricots secs en petits morceaux
- ✂ Griller les amandes à la poêle
- ✂ Mélanger le yaourt avec le sel, le poivre et le vinaigre
- ✂ Mélanger endives, sauce et abricots et disposer dessus les amandes grillées.

TARTIFLETTE AUX POIREAUX

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes de terre
- 400g de poireaux
- 300g de dés de jambon
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 300g de cancoillotte
- 40g de beurre
- cumin
- sel et poivre

Equivalences :

- 1 portion de légumes
- 1 portion de féculents
- 1 portion de VPO
- 1 portion de MG
- 1 produit laitier



Préparation :

- ↗ Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau bouillante salée
- ↗ Les passer sous l'eau froide et les éplucher
- ↗ Préchauffer le four à 180°C
- ↗ Laver et émincer les poireaux
- ↗ Les faire blanchir dans l'eau bouillante pendant 3 minutes
- ↗ Emincer les oignons
- ↗ Dans une sauteuse, faire fondre oignons et poireaux 5 min dans 20g de beurre.
- ↗ Saler et poivrer
- ↗ Beurrer et frotter d'ail un plat à gratin
- ↗ Disposer les pommes de terre en rondelles puis les poireaux
- ↗ Parsemer de dés de jambon puis napper de cancoillotte
- ↗ Faire gratiner 15-20 minutes puis parsemer une cuillère à café de cumin

SALADE D'HIVER VITAMINEE

Ingrédients : (8 personnes)

- 3 oranges
- 6 clémentines
- 6 kiwis
- cannelle

Equivalences :
1 portion de fruits



Préparation :

- ↗ Eplucher les fruits. Couper les oranges et kiwis en petits dés et séparer les quartiers des clémentines
- ↗ Mettre le tout dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'eau et saupoudrer de cannelle ! Servir frais