

INGRÉDIENTS

4 pavés de boeuf (environ 170g)
2 bottes d'estragon
100 g de roquefort
Ail



Mesc 

FILET DE BOEUF À L'ESTRAGON ET AU ROQUEFORT

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

- TEMPS DE PRÉPARATION 5 MIN •
- TEMPS DE CUISSON 5 À 10 MIN •

LES ÉTAPES

Hacher l'estragon, l'ail et couper le roquefort en morceaux.

Dans une poêle, mélanger la moitié de l'estragon haché, l'ail et le roquefort. Saler, poivrer.

Faire cuire les pavés de boeuf environ 5 minutes au cuit-vapeur selon l'épaisseur de la pièce et vos préférences de cuisson (bleu, saignant ou à point).

Étaler la sauce au roquefort dans le fond d'une assiette et y déposer la viande par-dessus. Parsemer le tout avec le reste de l'estragon haché.

EN ACCOMPAGNEMENT

60 à 80 g de penne par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Une cuisson vapeur permet de limiter la valeur énergétique (calorique) du plat et permet de conserver les saveurs.

Cuire la viande 10 minutes avant de servir pour ne pas qu'elle sèche.

Ne pas surcuire la viande de manière à la garder tendre en bouche.

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon
16 asperges vertes
2 c.à.s de graines de courge
1 citron



Mesc  S

PAVÉ DE SAUMON AUX ASPERGES VERTES

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

- TEMPS DE PRÉPARATION 10 MIN •
- TEMPS DE CUISSON 5 À 10 MIN •

LES ÉTAPES

Laver, équeuter et découper les asperges en morceaux.

Placer les pavés de saumon, les morceaux d'asperges et les graines de courges dans un cuit-vapeur. Saler, poivrer et faire cuire 5 minutes.

Dresser les pavés de saumon dans des assiettes individuelles, y déposer des asperges et les arroser d'un filet d'huile de sésame et de citron.

EN ACCOMPAGNEMENT

60 à 80 g de riz complet par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Une cuisson vapeur permet de limiter la valeur énergétique (calorique) du plat et permet de conserver les saveurs. Vous pouvez aussi opter pour une cuisson en papillote au four avec des rondelles de citron.

INGRÉDIENTS

250 g de quinoa cuit
200 g de tomme de brebis
3 carottes
2 pommes Grany
1 radis bleu ou noir
1 citron
Roquette
Ail



Mesc  S

SALADE DE QUINOA ET TOMETTE DE BREBIS

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

- TEMPS DE PRÉPARATION 20 MIN •
- TEMPS DE CUISSON 10 À 15 MIN •

LES ÉTAPES

Rincer le quinoa dans une passoire fine. Le déposer dans une casserole remplie d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux 10 à 15 min. L'égoutter et le remettre dans la casserole à couvert. Saler, poivrer.

Éplucher et tailler des tagliatelles de carotte et de pomme. Eplucher et couper le radis en fines demi-rondelles. Couper la tomme de brebis en petits dés, hacher l'ail et presser le citron.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail et le jus de citron. Saler, poivrer.

Dans un saladier, mélanger l'ensemble des ingrédients, ajouter la roquette et la vinaigrette au citron. Bien mélanger.

EN ACCOMPAGNEMENT

150 g d'escalope de dinde par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Mélanger les huiles pour la vinaigrette
(colza, olive, noix, cameline...)

INGRÉDIENTS

300 g de patate douce
100 g de lentilles de champagne
1 citron vert
20 cl de lait de coco
15 cl d'eau
1 c.à.c de pâte de curry rouge
50 g de purée de cacahuète
1 c.à.s de vinaigre de cidre
Ail



Mesc 

CURRY SATAY DE PATATE DOUCE ET LENTILLES

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

- TEMPS DE PRÉPARATION 45 MIN •
- TEMPS DE CUISSON 35 À 40 MIN •

LES ÉTAPES

Éplucher et couper la patate douce en petits cubes d'environ 1 cm et hacher l'ail.

Dans une casserole, faire revenir la pâte de curry rouge et l'ail avec un peu d'huile d'olive. Déglacer au vinaigre de cidre puis ajouter le lait de coco, le jus de citron vert, une pincée de sel, l'eau et la purée de cacahuète.

Lorsque le mélange commence à frémir, y ajouter la patate douce et laisser mijoter 15 minutes environ.

Ajouter les lentilles vertes et laisser mijoter encore 15 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Ajouter un peu d'eau si jamais le mélange devient trop épais.

EN ACCOMPAGNEMENT

60 à 80 g de graines de sarrasin par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Préférez de la purée 100% cacahuète bio plutôt que des "beurres" de cacahuète transformés