

<p>Poêlée de lentilles corail à la forestière</p> <p>Faites revenir l'oignon émincé dans une cuillère d'huile d'olive, ajoutez les lentilles et laissez dorer quelques minutes.</p> <p>Ajoutez ensuite les champignons en lamelles et assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes et épice.</p> <p>Ajoutez un verre d'eau froide et laissez cuire 15 min à feu très doux en mélangeant de temps en temps.</p> <p>Pour 2 personnes Préparation 10min Cuisson 15min</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Lentilles corail bio : 1 verre Oignon ou échalote : 1 Champignons de Paris frais : 5 Huile d'olive Herbes de provence Curry Sel, poivre</p> <p>Pour compléter le repas : Salade de mâche ou de roquette</p>
<p>Pâte à tarte salée (ou quiche)</p> <p>Dans un robot ou un saladier, placez la farine, les flocons d'avoine, le sel et l'huile d'olive. Mélangez le tout et ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Placez-la ensuite entre 2 feuilles de papier cuisson afin de l'étaler facilement au rouleau.</p> <p>Retirez une des deux feuilles de papier au moment de la placer dans votre moule pour la garnir.</p> <p>Pour 1 quiche Préparation 10 min Cuisson 30 à 35 min à 180°C</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Farine d'épeautre ou de sarrasin : 150g Flocons d'avoine bio : 50g Huile d'olive : 6 càs Eau : 80 à 100mL Sel : 2 pincées</p> <p>Pour compléter le repas : Garniture de votre choix, crudité</p>

<p>Dhal de lentilles corail</p> <p>Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.</p> <p>Ajoutez ensuite l'eau, les tomates concassées, les pommes de terre émincées (lamelles de 4mm environ), les lentilles préalablement rincées, le lait de coco et la moitié de coriandre effeuillée.</p> <p>Faites mijoter à feu moyen en remuant de temps en temps pendant environ 30 à 40min.</p> <p>Pour 6 personnes : Préparation 10 min Cuisson 30 à 40 min</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Petites pommes de terre : 5 Oignon : 1 Lait de coco : 250ml Eau : 300ml Tomates concassées nature : 400g Lentilles corail crues : 250g Coriandre fraîche : ½ bouquet Curry en poudre : 3 à 4 càs Huile d'olive : 1 càs Sel, poivre</p> <p>Pour compléter le repas : Crudité au choix</p>
<p>Piperade aux œufs mollets</p> <p>Dans une casserole, faites revenir les gousses d'ail dans l'huile d'olive.</p> <p>Ajoutez ensuite les lardons, les poivrons surgelés et le coulis de tomate et laissez cuire à feu moyen pendant 20-25 min.</p> <p>Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Plongez-y les œufs délicatement et laissez-les cuire à frémissement pendant 6 minutes.</p> <p>Placez les œufs dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Écalez les et servez les avec les poivrons et le persil.</p> <p>Pour 4 personnes Préparation 10 min – Cuisson 30 min</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Gousses d'ail : 2 Poivrons bio tricolores surgelés nature : 1 sachet Coulis de tomate nature : 600g Œufs : 8 Lardons de volaille : 100g Huile d'olive : 40ml Persil plat : 6 brins Sel, poivre</p> <p>Pour compléter le repas : Riz au paprika doux, quinoa</p>

<p>Wok de poulet à la mangue</p> <p>Dans un récipient à fond plat, mélangez l'huile, la sauce soja, les échalotes coupées, le jus de citron et le miel. Laissez mariner les blancs de poulet coupés en 3 ou 4 et le tranches de mangue 12h.</p> <p>Dans un wok, faites revenir la mangue et le poulet avec la marinade.</p> <p><i>Pour 4 personnes : Préparation 20 min Repos 12h Cuisson 10 min</i></p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Blancs de poulet : 4 Mangue : 1</p> <p>Pour la marinade :</p> <p>Citron verts : 3 Sauce soja salée : 2 càs Echalotes : 4 Miel : 2 càs Huile d'olive : 4 càs</p> <p><i>Pour compléter le repas :</i> Riz semi-complet au curry, salade de mâche et de roquette</p>
<p>Velouté de carottes au curcuma</p> <p>Épluchez et coupez le carottes, l'oignon et les pommes de terre et recouvrez d'eau bouillante. Ajoutez le cube de bouillon et laissez cuire 1h jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. Mixez, ajoutez le curry et le curcuma et mixez à nouveau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.</p> <p><i>Pour 4 personnes : Préparation 20 min Cuisson 1h</i></p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Carottes : 6 Oignon : 1 Pommes de terre : 100g Curcuma : 2 càc Curry : 1 càc Bouillon de légumes : 1 cube</p> <p><i>Pour compléter le repas :</i> Dés de jambon dans la soupe, pain</p>

<p>Galettes de viande</p> <p>Épluchez et émincez les échalotes, hachez le persil et mélangez-les avec la viande hachée, les œufs, la chapelure et les épices.</p> <p>Formez des boulettes avec vos mains et disposez les dans un plat allant au four.</p> <p>Laissez cuire environ 20 minutes à 210°C.</p> <p>Pour 4 personnes : Préparation 20 min Cuisson 20 min</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Viande hachée de bœuf (5% MG) : 500g Echalotes : 2 Œufs : 2 Chapelure : 2 càs Persil : un petit bouquet Paprika Sel, poivre</p> <p>Pour compléter le repas : pommes de terre, salade ou autres légumes</p>
<p>Clafoutis au fromage de chèvre</p> <p>Préchauffez le four à 180°C. Émincez grossièrement et lavez les poireaux. Faites-les revenir avec 1 càs d'huile d'olive pendant 10min pour qu'ils deviennent fondants.</p> <p>Mélangez ensemble le lait et le fromage de chèvre puis ajoutez le fromage blanc, les œufs, la Maïzena, le sel et le poivre.</p> <p>Beurrez un plat à gratin et disposez les tranches de bacon au fond puis versez la préparation au poireau par-dessus.</p> <p>Enfournez pour 35min de cuisson.</p> <p>Pour 4 personnes : Préparation 20min – Cuisson 45min</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Chèvre frais : 300g Bacon en tranches : 6 Lait bio ½ écrémé : 300ml Poireaux : 2 Œufs : 4 Maïzena : 100g Fromage blanc 20% MG : 4 càs Sel, poivre Huile d'olive</p> <p>Pour compléter le repas : Riz ou pommes de terre</p>

<p>Cabillaud tomates</p> <p>Émincez l'ail et placez le dans une casserole ou un wok avec l'huile, la pulpe de tomate et le thym et faites revenir le tout pendant 5 min à feu vif en remuant.</p> <p>Ajoutez ensuite les filets de poisson sur la sauce tomate ainsi obtenue et laissez cuire une vingtaine de minutes à feu moyen.</p> <p>Pour 4 personnes : <i>Préparation 15min – Cuisson 30-40min</i></p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Filet de cabillaud frais : 600g Gousses d'ail : 2 Pulpe de tomate : 300g Branches de thym : 4 Huile d'olive : 2 càs</p> <p>Pour compléter le repas : Pommes de terre vapeur ou rissolées, salade de mâche à l'orange.</p>
<p>Crumble de saumon et courgettes</p> <p>Lavez et émincez les courgettes ou placez les surgelées avec le bouillon et l'huile d'olive dans une poêle pour les faire revenir pendant 15 min. Pendant ce temps préparez la pâte à crumble en mélangeant le beurre ramolli en dés, le parmesan, la chapelure et la farine.</p> <p>Disposez les courgettes dans le fond d'un plat à gratin, placez le saumon cru en petits morceaux dessus puis la pâte. Faites cuire à 180°C pendant 30 min.</p> <p>Pour 6 personnes : <i>Préparation 15min – Cuisson 30-40min</i></p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Courgettes : 5 ou 1 paquet de courgettes surgelées bio nature (800g) Saumon : 2 pavés Farine complète : 75g Parmesan : 80g Beurre : 60g Chapelure : 4 càs Bouillon cube : 1 Huile d'olive : 1 càs</p> <p>Pour compléter le repas : +/- pain, salade verte</p>