

# Salade de pâtes à la crème d'avocat

*Les crudités sont importantes pour notre santé. Elles nous fournissent de nombreux vitamines et minéraux, notamment de la vitamine C. Notre corps ne sait pas stocker cette vitamine, il faut donc lui en apporter chaque jour.*

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de pâtes
- 1 avocat
- 100 mL d'eau
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à c. de moutarde
- Aneth
- Sel, poivre
- 1 boîte de pois chiche
- 1 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 3 tomates
- 2 branches de céleri



## Etapes :

- 1) Couper l'avocat et mettre la chair dans le mixeur
- 2) Eplucher l'ail et l'ajouter dans le mixeur
- 3) Ajouter l'aneth, la moutarde, le sel, le poivre, et l'eau dans le mixeur
- 4) Mixer le tout et réserver au frais
- 5) Cuire les pâtes selon les indications du paquet. Les égoutter, les rincer (pour qu'elles ne collent pas) et les réserver au frais.
- 6) Laver et couper le concombre, le poivron, les tomates et les branches de céleri en dés.
- 7) Eplucher et laver l'oignon, puis l'émincer.
- 8) Egoutter les pois chiches et les rincer.
- 9) Pour finir, mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- 10) C'est prêt !

**Temps :** 20 min

### Matériel :

- 1 Mixeur
- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Casserole
- 1 Saladier
- 1 Passoire

*Cette salade peut être modifiée à l'infinie selon vos goûts.*

*Se conserve 2 jours au frais*

# Galette au thon

*Le fenugrec est une épice très utilisée dans la cuisine indienne et orientale. Elle était traditionnellement utilisée en Inde pour stimuler l'appétit.*

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 grande boîte de thon
- 4 œufs
- Maïzena ou farine
- Sel, poivre
- Coriandre en feuille
- Muscade en poudre
- Fenugrec
- 1 c. à soupe d'huile pour la cuisson

**Temps :** 10 min

## Matériel :

- 1 Saladier
- 1 Fourchette ou un fouet
- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Poêle
- 1 Louche



## Etapes :



- 1) Egoutter le thon et l'émietter dans le saladier
- 2) Laver et couper la coriandre
- 3) Ajouter dans le saladier la coriandre, la muscade, le fenugrec et les œufs.



- 4) Mélanger
- 5) Ajouter de la farine ou de la maïzena jusqu'à obtenir une consistance onctueuse



- 6) Mettre l'huile dans la poêle.
- 7) Une fois que l'huile est bien chaude, mettre dans la poêle une louche de préparation pour former une galette.



- 8) Une fois que la face est cuite, faire cuire l'autre face.
- 9) Renouveler ces opérations jusqu'à qu'il n'y ait plus de préparation.
- 10) Vous pouvez déguster !

*Vous pouvez assaisonner cette galette avec les épices que vous souhaitez. Et remplacer le thon par un autre poisson en conserve.*

*Se conserve 3 jours au frais*

# Banoffee revisité

*Avoir une alimentation équilibrée ne signifie pas qu'il faut supprimer les aliments plaisir. Cela signifie plutôt qu'il faut les consommer avec modération et surtout de les savourer au moment venu.*

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes
- 16 spéculos
- 4 c. à c. de confiture de lait ou de sauce caramel
- 400 g de fromage blanc
- Une noisette de beurre

**Temps :** 15 min

## Matériel :

- 4 Verrines ou verres
- 1 Poêle
- 1 Spatule
- 1 Couteau
- 1 Planche à découper



## Etapes :

- 1) Emietter 2 spéculos dans chaque verrine.
- 2) Ajouter 1 cuillère à café de confiture de lait ou de sauce caramel dans chaque verrine
- 3) Eplucher et couper les bananes en rondelles.
- 4) Faire revenir les bananes dans une poêle avec une noisette de beurre.
- 5) Répartir les bananes dans les verrines.
- 6) Ajouter le fromage blanc sur les bananes
- 7) Emietter le reste de spéculos sur le fromage blanc
- 8) Et savourez !

*Il est possible de remplacer les bananes par un autre fruit comme des pommes, des poires ou des fraises. Et vous pouvez également les mettre crus pour un apport plus intéressant de vitamines et de minéraux.*

*A consommer sans plus attendre !*