

Salade fraîcheur pomme fenouil

On profite de ce que le printemps a à nous donner avec cette salade de saison. De quoi faire le plein de croquant, de fraîcheur et de saveurs tout en aidant notre système digestif. Le fenouil est reconnu pour ses propriétés digestives grâce à l'anéthol et les fibres qu'il renferme.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme acide
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- Persil ou coriandre
- Poivre
- Option : noix

Temps : 15 min

Matériel :

- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 râpe
- 1 couteau
- 1 ciseau



Étapes :

- 1) Eplucher et émincer l'échalote et mettre dans le saladier
- 2) Rincer le fenouil et la pomme.
- 3) Eplucher la pomme et enlever les pépins
- 4) Dans le saladier râper le fenouil ou le couper en fine lamelle
- 5) Couper la pomme en cube ou en fines tranches et mélanger avec les autres ingrédients du saladier
- 6) Ajouter le jus du citron pour que la pomme ne s'oxyde pas et ne noircisse pas
- 7) Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer.
- 8) Rincer et ciseler le persil ou la coriandre au-dessus du saladier
- 9) Option : Ajouter quelques noix
- 10) C'est prêt !

One pot pasta aux épinards

One pot pasta, comme son nom l'indique, le principe est de cuire tous ses ingrédients dans une seule cocotte ou casserole. On obtient à la fin ; un délicieux plat mijoté, complet, facile à faire avec seulement une casserole à nettoyer pour la vaisselle !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350g pâtes creuses type penne (complète ou semi-complètes c'est encore mieux pour l'apport en fibres)
- 200g de champignons
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 400g de feuilles d'épinard fraîches ou surgelées non cuisinées
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade ou paprika
- 200ml de crème liquide ou de lait de coco
- 400g de feuilles d'épinard fraîches
- 100g de parmesan frais
- Poivre, sel
- Huile
- 500ml d'eau bouillante



Temps : 30 min

Matériel :

- 1 marmite ou faitout ou grande casserole
- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Spatule pour mélanger
- 1 économe

Etapes :

- 1) Eplucher, émincer les oignons et l'ail
- 2) Rincer, éplucher, couper les champignons
- 3) Dans la casserole, faire chauffer un peu d'huile à feu moyen
- 4) Ajouter les oignons et l'ail avec la noix de muscade ou le paprika
- 5) Faire revenir pendant 5 min, pendant ce temps faire bouillir l'eau dans une bouilloire
- 6) Ajouter les champignons dans la casserole, saler et poivrer.
- 7) Ajouter 500ml d'eau bouillante
- 8) Ajouter les pâtes
- 9) Ajouter la crème liquide
- 10) Mélanger en surveillant environ 5-6 min, rajouter de l'eau si besoin
- 11) Rincer et égoutter les épinards
- 12) Ajouter les épinards à la préparation, cuire en mélangeant encore 5 min ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et l'eau absorbée (façon risotto).
- 13) Ajouter la moitié du parmesan
- 14) Servir dans l'assiette en saupoudrant de parmesan, c'est prêt !

Personnalisable à l'infini, on peut même le faire avec du riz, on obtient alors un one pot rice ou un plat qui se rapproche du risotto. Laissez parler votre créativité avec ce que vous avez sous la main, c'est aussi un moyen efficace d'utiliser les restes.

Nice cream

Non non ce n'est pas une faute d'orthographe, la nice cream est la nouvelle glace tendance saine et gourmande. C'est la contraction de Banana et ice cream, car la banane est l'ingrédient de base de cette recette qui se décline ensuite à l'infini. La banane va apporter une texture hyper onctueuse et crémeuse. Une glace « nice » pour nos papilles et notre organisme car elle a l'avantage de compter aussi comme une portion de fruit et d'apporter peu de sucre.

Ingrédient pour 4 personnes :

Pour la base :

- 4 Bananes congelés
- 1-2 cuillères à soupe de lait de vache ou boisson végétale

Pour personnaliser au choix :

- 1 grosse cuillère à soupe de purée de cacahuète ou amandes, ou noisette
- Cacao en poudre
- Fruits rouges surgelés ou tout autres fruits de votre choix : Fraises, mangue, pomme, abricot....
- Cannelle, vanille
- Coupeaux de chocolats pour parsemer
- Biscuits émiettés



Temps : 10 min + 24h le temps de congélation

Matériel :

- 1 mixer
- 1 tupperware
- Cuillères

Cette glace ne se conserve pas au congélateur, elle est à consommer immédiatement après préparation.

Succès garanti auprès des petits comme des grands.

Etapes :

La veille : 24h avant

- 1) Couper vos bananes en rondelles et les mettre dans un tupperware ou un sachet de congélation. Mettre au congélateur pour au moins 24h

Le jour J :

- 2) Dans un mixer mettre dans un mixer les rondelles de banane et les ingrédients de votre choix pour personnaliser votre glace
- 3) Mixer avec plusieurs à-coups si cela ne se mixe pas bien, ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe de lait : pas trop pour ne pas rendre le mélange trop liquide.
- 4) Disposer la glace dans des coupes (ou cônes) et parsemer avec les toppings de votre choix : Biscuits émiettés, copeaux de chocolat, fruits secs, graines...
- 5) Bon appétit !