

Charlotte à l'ananas



Ingredients (4 personnes)

- 1 sachet de boudoirs
- 1 boîte d'ananas au sirop
- 300 g de fromage blanc
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation

- Égoutter les ananas en gardant le jus, les couper en petits morceaux.
- Imbiber les boudoirs très rapidement dans le jus d'ananas et les mettre au fond du moule +/- sur les bords.
- Dans un saladier, mélanger les ananas, le sucre et le fromage blanc.
- Remplir les moules et terminer avec des biscuits.



Recettes sans cuisson

Merci à l'équipe Relais Santé





Gaspacho express (2 personnes)

Ingredients

- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 petite boîte de pois chiches
- ½ concombre épluché
- ½ poivron rouge à l'aigre doux
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic



Préparation

5 minutes

- Emincer le concombre et poivron rouge. Peler l'ail.
- Mixer tous les ingrédients avec l'eau des tomates pelées.
- Server frais.



Verrine de clémentines et palets bretons à l'orange (4 personnes)

Ingredients

- 4 Clémentines
- 4 Palets bretons
- 4 c à c de miel
- 1 Orange



Préparation

15 minutes

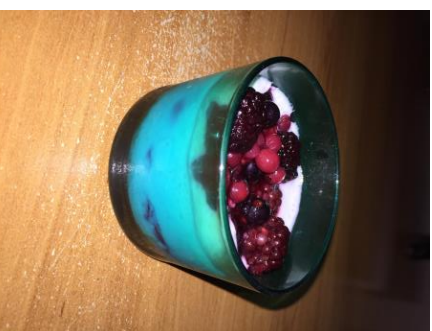
- Ouvrir l'orange en deux. Presser et verser le jus dans une assiette creuse.
- Tremper chaque biscuit dans le jus d'orange et les déposer dans des verrines.
- Retirer la peau des clémentines. Séparer tous les quartiers de clémentines et répartir dans les verrines.
- Verser une c à c de miel dans chaque verrine puis déguster.

Dessert spéculoos, mascarpone et fruits rouges

(4 personnes)

Ingédients

- 60 g de fruits rouges décongelés et égouttés
- 50 g de mascarpone
- 5 spéculoos
- 5 cl de crème liquide ou de crème de soja
- 4 c à s de sucre



Préparation

- 10 minutes + 3 heures
- Mettre les fruits rouges dans un récipient et saupoudrer avec 2 c à s de sucre.
- Dans un bol, écraser les spéculoos en miettes.
- Monter ensuite la crème liquide en chantilly, ajouter le mascarpone et les 2 c à s de sucre restantes. Bien mélanger.
- Dresser les verrines en commençant par une couche de spéculoos, une couche de crème puis une couche de fruits rouges et renouveler l'opération jusqu'au bord des verrines.
- Placer au frais pendant minimum 3 heures.

Taboulé oriental (2 personnes)

Ingédients

- 150 g de semoule moyenne
- 2 tomates
- ½ concombre
- 2 c à s de jus de citron
- 6 c à s d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil



Préparation

- 5 minutes + 2 heures
- Dans un saladier, mettre la semoule non cuite, le jus de citron et l'huile d'olive.
- Couper les tomates en petits morceaux, émincer l'oignon et hachez les herbes.
- Ajouter tous les ingrédients dans le saladier.
- Mélanger bien et laisser 2 heures au frais. La semoule va gonfler grâce à l'huile d'olive et au jus de citron.
- Mélanger bien avant de servir.

Salade mexicaine (2 personnes)

Ingédients

- 140 g de maïs
- 250 g de haricots rouges
- 1 boîte de thon
- 4 feuilles de salade
- 6 cornichons
- 1 c à s de huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre
- 1 c à s de moutarde



Préparation

- Egoutter et rincer les haricots rouges et le maïs.
- Couper le poivron et les cornichons en petits dés.
- Egoutter et émietter le thon.
- Bien mélanger les ingrédients dans un saladier.
- Laver la salade et la couper en lanières.
- Pour la présentation, commencer par les lanières de salade, pour disposer le reste de la préparation.

Sandwichs (1 personne)

Bagel au jambon & fromage frais

- 1 pain bagel
- 1 tomate
- 1 tranche de jambon fumé
- 1 c à s de fromage frais
- persil ciselé
- ciboulette ciselée



Sandwich chèvre & tomate

- ½ fromage de chèvre
- ½ baguette de pain
- 1 tomate
- Herbes de Provence



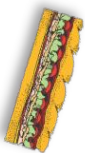
Sandwich saumon fumé

- 2 tranches de pain
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 feuille de salade
- 1 c à s de fromage blanc
- 1 c à c de jus de citron



Sandwich (4 personnes)

Sandwich tomate, thon et avocat



- 1 avocat
- 8 tranches de pain
- 2 tomates émincées
- 2 tasses de roquette
- 1 c à s de jus de citron
- 2 c à s de persil haché
- 2 c à s de basilic émincé
- 3 c à s fromage blanc
- 2 oignons verts hachés
- ½ yaourt nature
- 240 g de thon

Comment préparer un sandwich de base?

1. Choisir votre type favori de pain.
2. Étaler les condiments directement sur le pain.
3. Mettre la viande et le fromage en bas du sandwich.
4. Ajouter des légumes pour une meilleure texture.
5. Assaisonner le sandwich pour en améliorer le goût.

Tartines au blanc de poulet et courgettes

- 4 tranches de pain
- 40 g de fromages à tartiner
- 4 tranches de blanc de poulet
- ½ courgette
- 1 c à s d'huile d'olive
- Roquette
- Tomates séchées



Salade de lentilles à la feta (2 personnes)

Ingrédients

- 250 g de lentilles (en conserve)
- 38 g feta
- 1 oignon rouge
- Menthe
- 1 c à s huile d'olive
- 1 poignée de roquette

Préparation

- Ouvrir la boîte de lentille et rincer.
- Mettre les lentilles, la feta, l'oignon rouge haché et la roquette dans un saladier.
- Dans un bol, ajouter le filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.



Salade de concombre, tomates et olives noires

Ingrédients (4 personnes)

- 2 concombres
- 6 tomates cerise
- 8 olives noires
- 1 boule de mozzarella
- 2 filets de poulet déjà cuits
- 4 tranches de pain
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Mayonnaise
- Persil

Préparation

- Découper les concombres, les tomates, la mozzarella et le poulet en cubes.
- Eplucher l'ail et l'échalote et les couper.
- Ajouter l'huile d'olive et mélanger tous les ingrédients préparés.
- Saler et poivrer.



Wrap froid végétarien (1 personne)

Ingédients

- 1 tortilla
- ½ poivron rouge
- ¼ concombre
- 1 tomate
- ½ bûche de chèvre
- 1 c à c fromage blanc
- 1 c à c moutarde
- Sel et poivre

Wrap dinde (1 personne)

Ingédients

- 1 feuille de salade
- 10 g de pousses d'épinards hachés
- ¼ d'oignon rouge
- 1 wrap de blé
- 1 tranche de blanc de dinde
- 20 g de carotte râpées
- 30 g fromage frais
- Ail en poudre ou haché
- Herbes aux choix (persil, ciboulette etc.)



Comment bien rouler un wrap?

1. Humidifier et passer le wrap 10 secondes au micro-ondes avant de le garnir.
2. Garnir la galette sur une bonne moitié en laissant une bordure de 2 cm.
3. Replier les deux côtés de la galette.
4. Rouler la galette en serrant bien.

Wraps poulet tomates concombres (1 personne)

Ingédients

- Émincés de poulet
- Une tomate
- Un demi-concombre
- Mayonnaise
- 2 wraps



Wrap au thon et à l'orange (2 personnes)

Ingédients

- 2 grandes tortillas de 25 cm
- 1 tasse de pousses d'épinards
- 8 asperges blanchies
- Sel et poivre
- 170 g de thon
- 1 orange (coupée en dés)
- 1 carotte râpée
- 1 petite échalote hachée
- 2 c à s de mayonnaise

