Tarte chèvre - épinards

Ingrédients : 1 pâte brisée, sel, poivre, 1 boite d'épinards, 3 oeufs, 25 cl de crème fraiche, 1 bûche de chèvre.

Recette : mélanger les oeufs et la crème au fouet,
Ajouter au mélange le fromage de chèvre en coupant les rondelles en 4
Réserver 4 rondelles pour la décoration. Saler, poivrer.
Verser les épinards bien égouttés dans le mélange,
remuer, puis verser le tout sur votre pâte.
Disposer les 4 rondelles de chèvre.

Faire cuire environ 30 mn à 200°C

Salade de haricots verts

Ingrédients : 1 boite d'haricots verts, huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre.

Recette : égoutter les haricots verts, les mettre dans un saladier.
Faire une vinaigrette et assaisonner le tout.

Salade de lentilles au thon

Ingrédients : 1 boite de lentilles, 2 tomates, 1 boite de thon,
1 boite de mais,
huile, vinaigre, sel poivre.

Recette : égoutter les lentilles et les mais,
couper les tomates en petits dés.
Faire une vinaigrette. Dans un saladier mélanger lentilles, mais, tomates et thon, et assaisonner le tout.

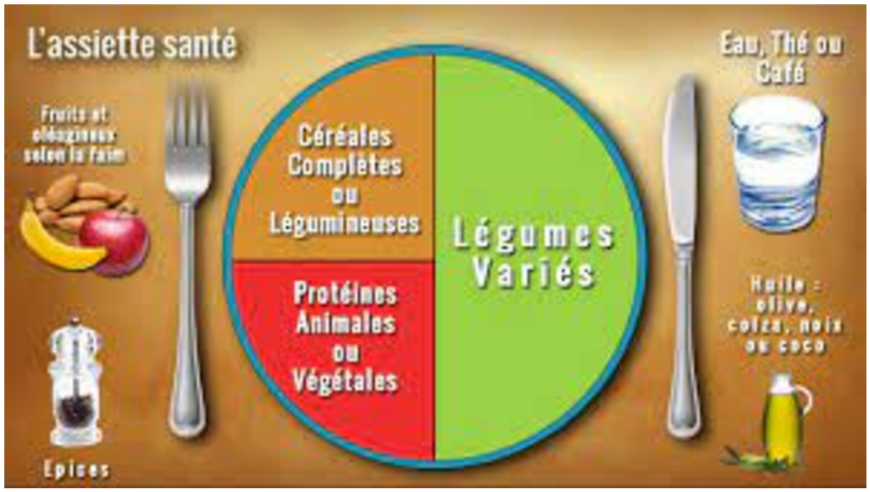
Terrine de thon aux légumes

Ingrédients : 6 oeufs, 30 cl de crème fraîche épaisse
200 g de thon en boite, 500 g de macédoine de légumes (1 grande boîte)
120 g de fromage râpé, 3 cuillères à soupe de chapelure, sel, poivre
4 à 5 cuillères à soupe d'herbes (ciboulette, persil, basilic...

Recette : Préchauffer le four à 200°C, thermostat 6-7.
Battre les œufs avec la crème fraîche et bien homogénéiser.
Ajouter le thon émietté et la macédoine
préalablement égouttée puis le fromage râpé et la chapelure.
Assaisonner et ajouter les herbes.

Verser dans un moule à cake et enfourner 45 à 60 minutes.

Salade de fruits

Ingrédients : 4 pommes, 4 bananes, 1 boite pêches au sirop,
deux boites d'ananas, 2 sachet de sucre vanillé, quelques feuilles de menthe.

Recette : Épluchez et coupez les fruits en morceaux.
Les mettre dans un saladier et les arroser du jus d'ananas,
y ajouter le sachet de sucre vanillé et les feuilles
de menthe cizelées et servir frais.