

Salade endives et betteraves

Ingrédients pour 8 personnes

4 endives, 2 grosses betteraves cuites, huile colza ou tournesol 4 cuillères à soupe
vinaigre balsamique 1 cuillère à soupe, moutarde 1 cuillère à café
Sel, poivre

Lavez les endives, coupez les en rondelles, égouttez les betteraves, coupez les en morceaux.
Mélangez dans un saladier.
Faites la vinaigrette : moutarde, vinaigre, huile, sel et poivre.
Ajoutez sur les légumes.

GNOCCHIS DE BROCOLIS

Ingrédients pour 8 personnes

400 g de Pomme(s) de terre, 400 g de Brocoli(s)
300g de Farine, 100g de Maïzena, 6 càs d'huile d'olive,
sel, poivre, muscade

Eplucher et couper les pommes de terre puis les faire cuire 15 à 20 minutes
dans de l'eau salée. Il faut qu'elles soient tendres
Pour les brocolis, vous pouvez les faire cuire dans la même casserole
mais plutôt 10 à 12 minutes
Egoutter le tout. Prélever les brocolis et les essorer au maximum dans un torchon
propre pour retirer le maximum d'eau

Ecraser en purée les pommes de terre avec la moitié des brocolis puis ajouter la
farine, la maïzena, le sel, le poivre et la muscade. Pétrir quelques minutes pour
obtenir une belle boule lisse. La couper en 8 et former des boudins.

Faire cuire les gnocchis dans une grande casserole d'eau bouillante salée:
ils sont cuits quand ils remontent à la surface

Dans une poêle, faire revenir le reste de brocoli dans l'huile d'olive.
Ajouter les gnocchis et faire sauter à feu vif.

Poisson au four à la tomate et aux oignons

Ingrédients pour 8 personnes

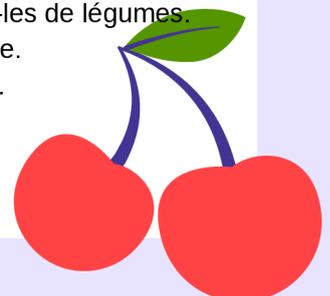
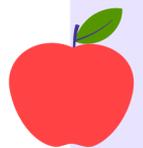
8 Filets de poisson, 500 g Tomates, 8 Oignons, thym, romarin
6 cuil. à soupe Huile d'olive, 2 cuil. à soupe Jus de citron
4 gousses d'Ail, Sel, Poivre

Préchauffez le four à 210 °C.

Lavez et séchez les tomates puis coupez-les en cubes. Epluchez les oignons, couper les finement.
Déposez les filets de poisson dans un plat à four. Salez et poivrez-les puis entourez-les de légumes.

Dans un bol, réunissez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.
Ajoutez l'ail pressé. Versez cette sauce sur le poisson et les légumes.
Parsemez le plat de thym émietté et de romarin.

Enfournez 15 min, servez chaud.



CARROT CAKE

Ingrédients pour 8 personnes

300 g de Carotte(s), 250 g de Farine, 20 cl d' Huile 4 Oeuf(s)
 200 g de Sucre en poudre, 1 sachet de Levure chimique
 2 cuillères à café de Cannelle
 1 pincée de Noix
 de muscade

Préchauffez le four à 180°C.

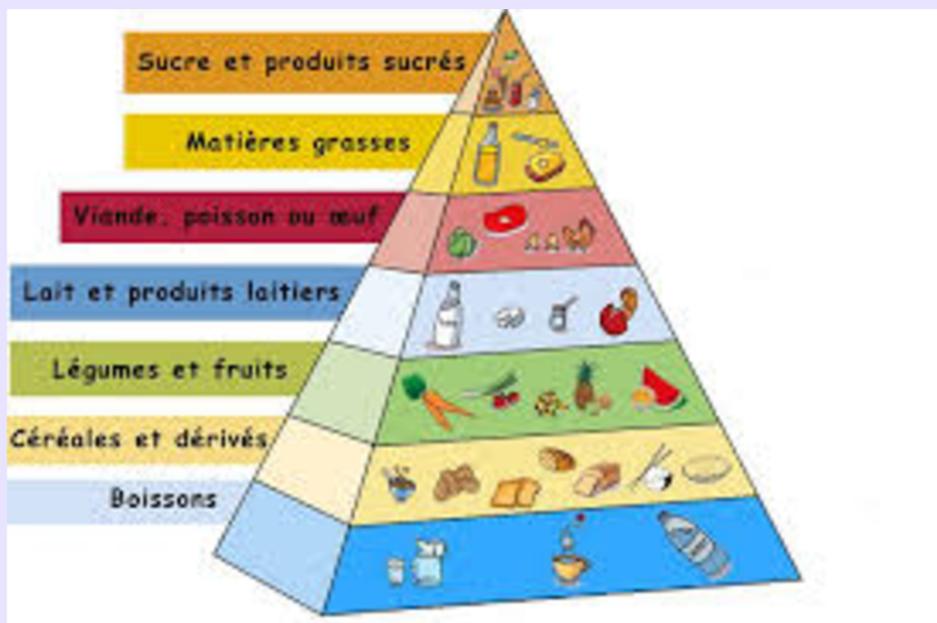
Râpez les carottes.

Mélangez les œufs et le sucre.

Ajoutez l'huile, la farine, la levure, la cannelle et la muscade.

Enfin, ajoutez les carottes râpées et mélangez.

Versez la pâte dans un moule graissé et fariné et enfournez pour 45minutes.



Les besoins alimentaires journaliers des enfants selon leur âge

									
4 à 6 ans	250 g	250 g	2 fruits	200 ml	1 yaourt	30 g	20 g	15 g	50 g
7 à 9 ans	300 g	300 g	2 fruits	250 ml	1 yaourt	40 g	30 g	20 g	80 g
10 à 12 ans	400 g	350 g	3 fruits	250 ml	2 yaourts	40 g	35 g	25 g	100 g