

Salade de betterave et pommes de terre

Pour 8 personnes

Ingrédients : 4 betteraves rouges, 6 pommes de terre, 2 oignons, 4 càs d'huile, 1 cas de vinaigre, 1 càs de moutarde, sel, poivre

Recette : Pelez les betteraves et coupez les en dés. Lavez les pommes de terre et cuisez les dans l'eau environ 20 minutes. Pelez l'oignon puis ciselez le. Mettez les betteraves, les pommes de terre et l'oignon dans un saladier. Réalisez la vinaigrette et mélangez avec la salade.

*On peut y ajouter de la salade verte et du thon,
et ce sera un plat complet et équilibré..*



Risotto aux cinq légumes

Pour 8 personnes

Ingrédients : 2 oignon, 4 carottes, 2 courgettes, 3 poivrons, 1 boîte de petits pois
300 g de riz, 2 litre de bouillon (volaille ou légumes), 4 cuillère à soupe de crème fraîche,
40 g de beurre, sel et poivre

Recette : Tout d'abord, faites bien chauffer le bouillon.

Coupez l'oignon, la carotte, la courgette et le poivron en petits dés.

Faites revenir dans une casserole le beurre l'oignon et la carotte pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que ce dernier devienne translucide.

Salez légèrement et poivrez généreusement.

Versez une louche de bouillon et remuez jusqu'à absorption du liquide.

Versez à nouveau une louche et remuez.

Au bout de 5 minutes, ajoutez les poivrons et les courgettes (ils cuisent tous deux moins longtemps). Répétez l'opération du bouillon jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé.

Comptez 20 bonnes minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les petits pois

Pêches poêlées sur fromage blanc

Pour 8 personnes

Ingrédients : 8 pêches, 8 pots de fromage blanc/yaourt nature,
4 cuillères de sucre, 1 noix de beurre

Recette : Commencer par laver les pêches. Les tailler en quartiers
Faire fondre le beurre dans une poêle, et ajouter les morceaux de pêches
Les faire revenir dedans durant 5 minutes environ

Pendant ce temps, mélanger le sucre et le fromage blanc
Puis le répartir dans des verrines
Déposer ensuite les fruits par dessus!

Pour un peu de croustillant, ajouter quelques fruits secs, ou un peu de muesli!

Manger chaud ou froid! Les deux sont très bon!