



Le sport
avec un +

Module

Santé



Sport

ESPRITSPORT

MENU & RECETTE



MENU & RECETTE PROPOSÉS



REPAS DU 15 MARS 2014

- Entrée :** La Salade fantaisie... tagliatelles de carottes, croûtons et sauce citron
- Plat principal :** Le Saumon d'Ecosse Label Rouge au four, Sauce Safranée, Riz Noir Vénère e petits légumes du marché
- Dessert :** La Tarte fine aux pommes de saison, sucre brun



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Entrée : *La Salade fantaisie ... tagliatelles de carottes, croûtons et sauce citron*

Pour quatre personnes

Ingrédients :

200 gr. de rampons	1 Endive
2 Grosses carottes	100 gr. de tomates cerises
1 Poivron rouge	1 Poivron jaune
3 Branches de céleri	1 citron pressé (non traité)
1 dl d'huile d'olive extra vierge	Pain de mie pour les croûtons

- Mettre les rampons dans l'eau froide et changer l'eau au moins 5 fois, car on pourrait avoir du sable fin dans leurs racines. La dernière fois, ajouter un tout petit peu de vinaigre de raisin ou de pomme, pour désinfecter de façon naturelle la salade.

- Laver à l'eau courante les légumes restants et peler les carottes.
- Ensuite, couper en petits dés les poivrons, le céleri, en deux les petites tomates et enfin confectionner les tagliatelles de carottes... avec l'éplucheur à carottes...
- Préparer les croûtons de pain en coupant du pain de mie en petits dés et les passer au four à 80 degrés.
- Egoutter les rampons et les passer à la centrifugeuse à salade.
- Pour la sauce à salade, verser le jus d'un citron dans une bouteille d'eau vide, une prise de sel fin et rajouter 1 dl d'huile d'olive. Agiter fortement afin d'émulsionner votre sauce.
- Composer la salade sur l'assiette individuellement, ajouter des croûtons et arroser de sauce selon votre goût. Bon appétit...



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Plat principal : *Le saumon d'Ecosse Label Rouge au four, Sauce Safranée, Riz Noir Vénère et petits légumes du marché*

Pour quatre personnes

Ingrédients :

900 gr. saumon en filet avec la peau (4 filets d'env 225 gr.)	2 Carottes
2 Grosses carottes	1 Poireau
5 Branches de céleri	2 Échalotes
1 Bouquet de brocolis	50 gr. de beurre
20 gr. farine blanche	1 Sachet de safran
Huile d'olive extra vierge	1 Branche de romarin

- Nettoyer et laver les légumes, puis
 - Peler les carottes
 - Eplucher les échalotes
 - Couper les feuilles de l'extrémité du poireau et tremper ce dernier dans l'eau tiède pour enlever la terre
 - Couper les fleurs des brocolis et les plonger dans l'eau avec un peu de vinaigre
- Préparer un bouillon avec un peu de chaque légume, de l'eau et une prise de sel.

- Assaisonner légèrement les filets de saumon de sel et poivre, et les dorer côté peau seulement dans une poêle avec un fil d'huile d'olive. Poser ensuite les filets sur une plaque four, allumer le four à 180° et attendre qu'il chauffe.
- Couper les légumes et les faire sauter dans une casserole avec un peu d'huile d'olive ; entretemps, commencer à cuire le riz dans de l'eau bouillante salée pendant 20 – 25 minutes.
- Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu doux à l'aide d'un fouet, ajouter la farine. Faire cuire quelques minutes pour obtenir un roux (en cas d'intolérance au gluten utiliser de la farine de riz). Retirer la casserole du feu et faire tiédir, ajouter le safran et ajouter environ 4 louches de bouillon bouillant. Fouetter et cuire pendant 10 minutes, et pendant ce temps, mettre le poisson au four et égoutter le riz.
- Pour dresser les 4 assiettes chaudes : poser d'abord le riz avec une belle cuillère de légumes sautés, le filet de saumon et de sauce de légumes safranée. Verser un fil d'huile d'olive sur le riz et décorer le tout avec une feuille de persil. Bon appétit.



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Dessert : *La Tarte fine aux pommes de saison, sucre brun*

Ingrédients :

1 Rouleau de pâte feuilletée **Des Pommes Golden**
Du sucre de canne

- Eplucher les pommes et les découper en fines lamelles
- Etaler la pâte feuilletée dans le plat à four rond et poser en éventail les pommes (bien serrées), parsemer de sucre roux de canne
- Mettre à cuire au four à 80° pendant 15 – 20 minutes
- Laisser tiédir, couper des triangles et déguster. Bon appétit.