



MENU DU MOIS DE DECEMBRE 2023

Carpaccio de kaki, roquette, noisettes et chèvre chaud

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 kakis
 - Quelques feuilles de roquette
 - 1 càs de noisettes concassées
 - 2 fromages de chèvre type cabecou
 - 1 càc d'huile d'olive
 - Thym, poivre
- ✓ Laver et émincer finement les kakis en tranches à l'aide d'une mandoline. Rincer la roquette
- ✓ Répartir les tranches de kakis dans les assiettes et ajouter quelques feuilles de roquette.
- ✓ Préchauffer le grill à feu moyen. Déposer les fromages sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de thym, poivrer.
- ✓ Passer sous le grill 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à fondre.
- ✓ Déposer les chèvres chauds sur le carpaccio et parsemer de noisettes concassées juste avant de servir.

Le kaki est le fruit du plaqueminier. Il contient des Vit A, B et C et de nombreux minéraux (magnésium, potassium, phosphore, calcium, manganèse...) et des fibres.



Le DAC 34 reste à votre disposition, n'hésitez pas à nous solliciter -
04 11 93 81 05 - contact@dac34.org - www.dac34.com





MENU DU MOIS DE DECEMBRE 2023

Topinambours sautés en persillade *Ingrédients pour 4 personnes*

- 12 topinambours
 - 10 brins de persil
 - 2 gousses d'ail
 - 2 càs d'huile d'olive
 - Sel, poivre
-
- ✓ Laver et éplucher les topinambours. Les couper en cubes de 2 cm environ.
 - ✓ Chauffer l'huile d'olive et mettre les topinambours à rissoler. Saler et poivrer. Remuer régulièrement, couvrir et ajouter un peu d'eau pour ne pas que cela attache.
 - ✓ Pendant la cuisson, laver le persil, éplucher l'ail et émincer le tout.
 - ✓ Quand ils sont cuits ajouter la persillade et faire cuire 5 minutes.
 - ✓ Déguster avec une volaille ou un poisson ou des œufs !

Les topinambours sont riches en fibres. Le sucre qu'ils contiennent, l'inuline élève peu la glycémie. Ils contiennent des vitamines du groupe B et du fer.



Le DAC 34 reste à votre disposition, n'hésitez pas à nous solliciter -
04 11 93 81 05 - contact@dac34.org - www.dac34.com





MENU DU MOIS DE DECEMBRE 2023

Sablés à l'huile d'olive et au miel

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 œuf
- 150g de farine
- 4 càs d'huile d'olive
- 2,5 càs de sucre
- 1,5 càs de miel
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

- ✓ Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, et le sel.
- ✓ Ajouter l'œuf battu, l'huile d'olive, la levure et le miel. Bien mélanger.
- ✓ Former une boule avec la pâte et le réserver au frais une heure environ.
- ✓ Etaler la pâte et découper à l'aide d'emporte-pièces.
- ✓ Disposer les sablés sur une plaque antiadhésive. Enfournier 12 minutes à 180°C.
- ✓ Surveiller la cuisson et retirer dès que les sablés sont dorés.

***L'huile d'olive remplace le beurre et donne à ce biscuit un atout santé.
Cette huile apporte des acides gras qui diminuent le mauvais cholestérol dans notre***

