



MENU DU MOIS D'OCTOBRE 2024

Salade de Mangue Avocat Grenade

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 mangue
- 1 Avocat
- 1 Grenade
- 3 cuil. à soupe d'huile de colza
- 1 cuil. A soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil.à soupe de moutarde
- Sel, poivre

Coupez la mangue et l'avocat en lamelles.

Les déposer dans un saladier et ajouter les grains de grenade.

Faire une vinaigrette en délayant le vinaigre et la moutarde puis en ajoutant ensuite l'huile de colza, sel et poivre.

Astuce : : On peut ajouter des herbes aromatiques en fonction de vos goûts : aneth, ciboulette, menthe, basilic...



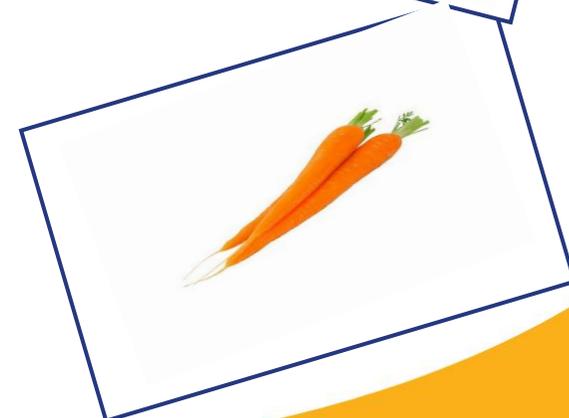


MENU DU MOIS D'OCTOBRE 2024

Poêlée de Potimarron Carottes et Lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de Potimarron
 - 150g de Lentilles
 - 3 carottes
 - 1 oignon
 - 3 gousses d'ail
 - 1 cube de bouillon de volaille (250ml)
 - 4 cuil. à soupe de concentré de tomates
 - 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - Thym
 - Sel, poivre
- ✓ Brosser le potimarron. Le couper en deux, l'évider puis le détailler en cubes. Rincer les lentilles. Éplucher l'ail et les oignons puis les hacher finement. Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
- ✓ Dans une poêle, faire dorer l'ail et l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajouter le potimarron et le laisser cuire quelques minutes en mélangeant régulièrement.
- ✓ Délayer le concentré de tomates dans l'eau et le bouillon de volaille. Mouiller la préparation avec ce liquide. Ajouter les carottes et les lentilles puis couvrir d'eau si le bouillon ne couvre pas la préparation.
- ✓ Porter à ébullition puis réduire le feu au minimum. Laisser réduire ainsi jusqu'à évaporation du liquide. Les légumes doivent être tendres.





MENU DU MOIS D'OCTOBRE 2024

Gâteau fondant aux poires

Ingrédients pour 8 personnes :

- 6 poires
- 2 œufs
- 150g de farine
- 3 cuil.à soupe d'huile d'olive
- 80g de sucre
- 10cl de lait ½ écrémé
- ½ sachet de levure chimique

Dans un saladier, mettre le sucre, deux œufs et 1 pincée de sel. Fouetter le mélange jusqu'à ce que la préparation mousse et fasse un ruban.

Incorporer la farine et la levure puis délayer la pâte avec le lait et l'huile. Faire chauffer votre four à thermostat 6 (180°C).

Peler et épépiner les poires, les découper en petits dés.

Versez la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre chemisé et y intégrer les poires.

Enfourner et faire cuire 40 min.

Astuce : Pour le craquant on peut ajouter des noix ou des noisettes ou des amandes pilées et on peut aussi varier les fruits ou les mélanger (pommes, bananes, figes...)

