



## MENU DU MOIS DE FEVRIER 2025

### Salade de mâche carotte et orange

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 300 g de mâche
- 1 orange
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 2 c à s d'huile d'olive
- 50 g de cerneaux de noix
- 1 carotte
- 1 pincée de sel

Laver la mâche et l'essorer délicatement.

Eplucher la carotte et la tailler à l'économique en lanières.

Laver puis zester entièrement l'orange. Réserver.

Presser la moitié de l'orange et verser le jus dans un bol. Ajouter le sel, le vinaigre puis l'huile et mélanger.

Assaisonner la salade avec la vinaigrette au moment de servir et ajouter les carottes et les noix.

**Astuce :** au moment du lavage, ne pas laisser tremper la mâche qui à la longue se gorgerait d'eau. De même, on l'assaisonne au dernier moment pour éviter qu'elle « cuise » au contact de la vinaigrette.





## MENU DU MOIS DE FEVRIER 2025

### **Cardons en béchamel**

*Ingrédients pour 4 personnes*

1. 1 kg de cardons
2. 30 g de maïzena
3. 1/2 citron
4. 30 g de farine
5. 2 dl de lait
6. Sel, poivre et muscade en poudre.

1. Laver et couper les cardons en tronçons de 5 cm. Retirer les fils si besoin.
2. Faire bouillir une casserole d'eau salée avec le jus de citron et cuire les côtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20 à 25 minutes).
3. Pendant ce temps préparer la béchamel diététique en diluant à froid le lait et la maïzena. Ajouter sel, poivre et muscade et remuer au fouet jusqu'à épaississement souhaité.
4. Ajouter cette sauce aux cardons pour déguster.

Astuce : On peut ajouter du fromage râpé (emmental ou parmesan) et gratiner avant de déguster !





## MENU DU MOIS DE FEVRIER 2025

### **Moelleux au citron**

Ingrédients pour 8 personnes :

4 œufs 3 citrons 120 g de farine 100 g de sucre 40 g de beurre 40 g d'huile d'olive 1 sachet de levure chimique 1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180° C.
- Faire fondre le beurre puis le laisser refroidir.
- Tapisser le moule (18 à 22cm) de papier cuisson.
- Prélever le zeste d'un citron puis extraire 120 ml de jus.
- Tamiser la farine.
- Blanchir au fouet (ou au batteur) les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume.
- Incorporer le beurre fondu tiède et l'huile d'olive.
- Ajouter le zeste et le jus du citron. Mélanger à nouveau.
- Ajouter ensuite progressivement la farine, la levure et le sel en évitant de trop travailler la pâte.
- Monter les blancs en neige avec une goutte de jus de citron. Démarrer à faible vitesse puis augmenter progressivement.
- A l'aide d'une Maryse, incorporer délicatement les blancs en neige à la pâte.
- Verser la pâte dans le moule puis enfourner 20 à 25 minutes.
- Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
  
- Astuce : Pour décorer ce gâteau on peut le saupoudrer de sucre glace.

