

MENU DU MOIS D'AVRIL 2025

Pois chiches croustillants aux épices

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bocal 250g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de sel, 1/4 de poivre
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette

Rincer les pois chiches, bien les égoutter. Les mettre dans un saladier avec les épices et le sel, bien mélanger.

Sur la plaque du four poser un papier cuisson étaler les pois chiches en évitant qu'ils se touchent et enfourner 20-25 mn, en les retournant à mi-cuisson.

Astuce : A déguster à l'apéritif en substitution des biscuits salés ou à intégrer dans des salades composées pour apporter du croustillant !



MENU DU MOIS D'AVRIL 2025

Emincés de fenouil à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients : 2 bulbes de fenouil, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 oranges, sel, poivre

Emincer les fenouils finement.

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive.

Faire revenir le fenouil. Saler, poivrer.

Verser le jus des oranges.

Couvrir et laisser cuire à couvert sur feu moyen 25 min environ, si besoin ajouter de l'eau en cours de cuisson.

Astuce : On peut réserver les quartiers d'une moitié d'orange afin de les disposer (ôter de leur peau, en suprême) en fin de cuisson dans le fenouil émincé.



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 D'AVRIL 2025

Crumble à la rhubarbe et aux fraises

Ingrédients pour 8 personnes :

500g de rhubarbe 300g de fraises 90g de farine
90g de poudre d'amandes 7 cuillères à soupe d'huile d'olive 80g de sucre

Rincer la rhubarbe et retirer la peau fibreuse. Rincer également les fraises et les équeuter. Détailler la rhubarbe en tronçons de quelques centimètres de long.

Dans un plat allant au four, disposer les fraises et la rhubarbe.

Dans un saladier, mélanger ensemble la farine, la poudre d'amandes, le sucre et l'huile d'olive. Le mélange va devenir légèrement sableux. Disposer ce mélange par-dessus les fruits en fine couche, puis enfourner à 180 °C pendant 30 minutes. Si le temps de cuisson n'est pas suffisant, n'hésitez pas à prolonger un peu pour que le dessus soit doré.

- Astuce : L'huile d'olive apporte à la recette un atout santé !

