

Salade de Quinoa

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,5 verres de quinoa
- 3 tomates
- 0,5 concombre
- 1,5 échalote
- 30 feuille de menthe
- jus de citron
- huile d'olive
- sel



Préparation :

- 1- Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit, refroidissez-le en le rinçant à l'eau froide et laissez-le s'égoutter dans une passoire.
- 2- Pendant que le quinoa cuit, rincez les tomates, retirez les pépins et le jus qui s'en écoule et coupez les tomates en tous petits cubes. Épluchez le demi-concombre, enlevez les graines et coupez-le, lui aussi, en tous petits dés. Coupez très finement la menthe et l'échalote.
- 3- Mélangez tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive !

Ratatouille traditionnelle et œuf poché

Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 aubergines
- 2 poivrons
- 4 courgettes
- 6 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de poivre
- 2 brins de thym
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 œufs, à poché dans de l'eau bouillante, à la fin de la recette et à rajouter à la préparation !



Préparation :

- 1 - Lavez et pelez les poivrons et les tomates puis coupez-les en dés. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail et coupez les en cubes. Nettoyez les courgettes et les aubergines et coupez-les, là aussi, en morceaux grossiers (sans les peler).
- 2 - Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et l'aubergine et faites revenir 3 minutes à feu vif. Mettez ensuite les poivrons que vous laissez cuire 2 minutes à feu vif puis ensuite ajoutez les courgettes, les tomates, l'ail, le thym et le laurier, le sel, le poivre.
- 3- Laissez mijoter 5 minutes à couvert puis découvrez et laissez cuire ensuite entre 15 et 30 minutes (selon la taille de vos morceaux) à feu moyen.

Tiramisu aux pêches

Ingrédients pour 6 personnes :

à garder 2 h au frais avant de servir !

- 6 pêches
- 18 boudoirs
- 5 œufs extra frais
- 375 g de mascarpone
- 150 g de sucre
- sel



1- Pelez les pêches et coupez la chair en morceaux.

2- Posez les boudoirs au fond d'un plat. Versez du nectar de pêche pour imbiber.

3- Répartissez les morceaux de pêche sur les boudoirs. Cassez et séparez les blancs des jaunes d'œufs.

4- Dans le bol des jaunes, versez le sucre mélangez jusqu'à obtenir une texture jaune pâle.

5- Ajoutez le mascarpone et mélangez bien. Dans l'autre bol, fouettez les blancs avec le sel, en neige ferme.

6- Incorporez délicatement les blancs d'œufs au mélange de mascarpone. Versez cette crème sur les pêches.

7- Gardez au frais pendant 2 heures, avant de servir. Bonne dégustation !

