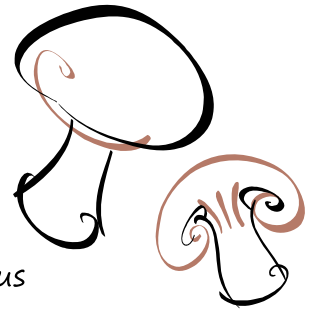


Menu Grec

(Pour 4 personnes)



Recette : Préparer la marinade : dans une casserole, placer 5dL d'eau, le jus de 2 citrons, les côtes de céleri coupées en bâtonnets, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 1 cuillère à café de graines de fenouil, le bouquet garni, le sel. Faire cuire pendant 30 minutes. Pendant ce temps, laver les champignons à l'eau citronnée. Les verser dans la casserole et laisser cuire doucement pendant 10 minutes à la reprise de l'ébullition. Laisser refroidir. Retirer le bouquet pour servir.

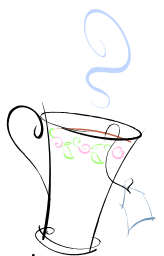
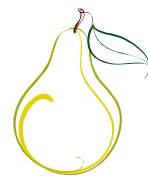
Recette : Cuire les aubergines pelées et taillées en gros dés au micro-ondes, à la vapeur ou à couvert dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'eau. Une fois cuites, les saler et les mettre à égoutter pendant 1 heure. Dans une poêle, faire dorer le steak haché émietté puis ajouter l'oignon haché finement. Ajouter les tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement. Pour la sauce Béchamel : délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid, chauffer le reste du lait. Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaississement. Arrêter le feu aux premiers bouillons. Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade. Dans un plat allant au four, disposer une couche de bolognaise, une couche de béchamel, les aubergines, une couche de béchamel et une couche de bolognaise. Mettre au four 5 à 10 minutes.

Recette : Eplucher les pommes et les poires et les couper en morceaux. Faire chauffer 50cL d'eau à la bouilloire. Verser l'eau bouillante dans une casserole. Ajouter les sachets de tisane et les laisser infuser 3 ou 4 min. Ajouter les fruits en morceaux, 3 cuillères à soupe d'édulcorant et ½ cuillère à soupe de cannelle en poudre. Mélanger. Faire chauffer la casserole à couvert et à feu doux 10 minutes environ : on obtient ainsi des fruits pochés. Répartir les fruits dans 4 verres transparents. Verser le jus de cuisson par-dessus et saupoudrer le tout d'une demi-cuillère à soupe de cannelle en poudre.

Entrée
Champignons à la Grecque

Plat
Moussaka

Dessert
Salade Tiède de Pommes et Poire



Ingrédients : 400g de Petits Champignons _ 2 Citrons _ 2 Côtes de Céleri _ Coriandre _ Graines de Fenouil _ 1 Bouquet Garni _ Sel _ 400g de Steak Haché (à 5% de Matière Grasse) _ 800g d'Aubergines _ 2 Oignons _ 400g de Tomates Concassées _ 500mL de Lait _ Poivre _ 20g de Maïzena _ Muscade _ 4 Pommes (Belle de Boskoop, Jonagold ou Pink Lady) _ 4 Poires _ 3 Sachets de Tisane Verveine-Menthe _ Edulcorant _ Cannelle en Poudre