



Menu de St Valentin



Pour 2 personnes

Entrée

Velouté de Carottes au Gingembre

Plat

Légumes à la Grecque

Dessert

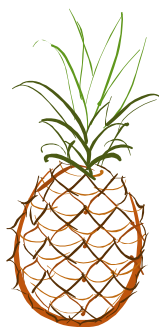
Mousse Ananas et
Noix de Coco

Eplucher les carottes, les couper en lamelles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter les carottes, puis le gingembre, l'eau, le bouillon et l'ail. Saler et poivrer. Faire cuire à couvert, à feu doux, jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Mixer le tout (si le velouté est trop épais, ajouter un peu d'eau). Ajouter la crème et mixer à nouveau. Servir chaud.



Oter la chair de l'ananas à l'aide d'une cuillère à soupe. La mixer avec le jus de citron pour obtenir une purée fluide et lisse. Séparer les jaunes des blancs. Dans une jatte, battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer à cette préparation l'ananas réduit en purée. Verser le tout dans une casserole et faire cuire 5 minutes à feu doux, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laisser refroidir. Dans un saladier, battre les blancs en neige très ferme. Les ajouter délicatement à la préparation à base de purée d'ananas. Répartir dans 2 ramequins et les placer au congélateur 2 heures. Sortir du congélateur, saupoudrer de noix de coco râpée.

Emincer l'oignon, épépiner le poivron et le couper en anneaux, couper les tomates en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Y faire revenir l'oignon, les poivrons et l'ail. Quand les légumes commencent à se colorer, ajouter les tomates et poursuivre la cuisson quelques minutes. Couper la feta en cubes. Lorsque les légumes sont fondants, ajouter la feta et l'origan. Saler et poivrer. Couvrir et faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Parsemer de persil ciselé et servir aussitôt avec du pain chaud bien croustillant.



Ingrédients

- 4 Carottes _ 500 mL d'Eau _ 1 Cuillère à Café de Bouillon de Volaille Déshydraté _ 1 Cuillère à Café de Gingembre en Poudre _ 1 Gousse d'Ail Hachée _ Sel _ Poivre _ 5 mL de Crème Liquide _ 1 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive
- 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive _ ½ Oignon Emincé _ 1 Poivron _ 2 Gousses d'Ail Ecrasées _ 2 Tomates _ 80 g de Fêta _ Origan séché _ Sel _ Poivre _ Persil Plat
- ½ Ananas _ 2 Œufs _ ½ Jus de Citron _ 20 g de Sucre en Poudre _ 1 Cuillère à Café de Noix de Coco Râpée