

# Mélange Frisé



Pour 4 personnes

30 minutes de préparation



120 g de riz

1 boîte de thon



1 salade

1 boîte de maïs



2 tomates



Vinaigrette : 1 cuillère à soupe de moutarde, 6 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de vinaigre, sel et poivre



# Mélange Frisé

Recette réalisée par les élèves de la Maison Familiale Rurale de Saint Sauveur Lendelin (50)



St Sauveur Lendelin  
Maison Familiale Rurale

## PREPARATION



1- Plonger le riz dans l'eau bouillante salée (temps de cuisson indiqué sur l'emballage) puis l'égoutter et le faire refroidir sous l'eau froide.



2- éplucher la salade, la rincer dans l'eau vinaigrée.



4- rincer les boîtes de conserve avant l'ouverture, rincer et égoutter le thon.



3- laver les tomates à l'eau vinaigrée. Rincer dans l'eau claire, enlever le pédoncule et les couper en 8 quartiers.



5- Mettre la salade au fond du bol, ajouter le riz, le thon émietté, le maïs. Décorer avec les quartiers de tomate, enfin napper de vinaigrette.

# Pavé de poisson en couleur



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

20 minutes de préparation



1 chou fleur



30 cl de crème



1 poivron  
rouge et 1  
poivron  
jaune



1 boîte de haricots  
verts



1/2 cube de bouillon



4 filets de poisson



1 oignon



Sel, poivre

# Pavé de Poisson en Couleur

Recette réalisée par les élèves de la Maison Familiale Rurale de Saint Sauveur Lendelin (50)



St Sauveur Lendelin  
Maison Familiale Rurale

## PREPARATION



1 - Enlever les feuilles vertes.  
Couper chaque « fleur » à son extrémité.

2- nettoyer les « fleurs » à l'eau vinaigrée puis les rincer à l'eau claire.



3- cuire 5 min dans de l'eau bouillante (blanchir). Egoutter. Répéter cette opération 15 mn dans de l'eau bouillante salée.

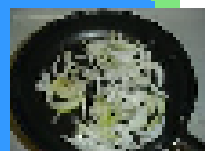
4-Equeuter les poivrons, enlever les pépins restants. Les laver à l'eau vinaigrée et les rincer à l'eau claire. Les couper en lamelles fines.



5-éplucher l'oignon, le couper en 2 puis en fines lamelles.



7-faire revenir à la poêle les oignons puis le poisson et ajouter un demi verre de bouillon.



6-Mettre le poisson dans de l'eau avec le 1/2 cube de bouillon dans une casserole (Mouiller à hauteur).



8 - Ajouter la crème, le sel et le poivre.



9 - Rincer la boîte de haricots avant ouverture et rincer les légumes. Les réchauffer à la casserole avec un peu de beurre.



# Poêlée de Pommes sur son Nuage



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

10 minutes de préparation



2 pommes



1 sachet de sucre  
vanillé



100 g de sucre  
en poudre



1 cuillère à soupe  
de matière grasse



60 cl de crème  
liquide



Biscuits : Speculos

# Poêlée de Pommes sur son Nuage

Recette réalisée par les élèves de la Maison Familiale Rurale de Saint Sauveur Lendelin (50)



St Sauveur Lendelin  
Maison Familiale Rurale

## PREPARATION



1 - Fouetter la crème liquide bien froide avec le sucre vanillé et 80 g de sucre dans un saladier jusqu'à épaississement.



2- Emietter les gâteaux dans le fond de chaque verre.



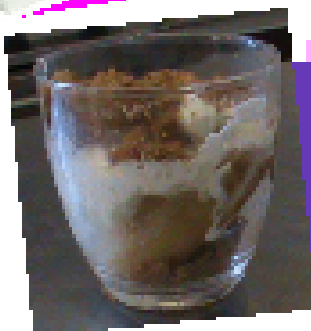
3- Eplucher les pommes et les couper



4-Cuire les morceaux de pomme à la poêle avec une cuillère à soupe de matière grasse.



5-Saupoudrer les pommes avec du sucre



6-Dresser le verre : au fond le gâteau émietté puis les morceaux de pommes puis une autre couche de gâteau émietté puis la crème fouettée.