

Salade colorée



INGREDIENTS



Pour 4 personnes

30 minutes de préparation



2 pommes



80 g de sarrazin
torréfié



1 citron



1 boîte de thon
(80g)



400 gr de carottes



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



100 gr de blé



Salade colorée

Recette réalisée par les élèves du Lycée Rabelais à Hérouville St Clair (14)



PREPARATION



1 - Prendre deux casseroles, mettre à ébullition l'eau salée, puis plonger le blé dans une et le sarrasin torréfié dans l'autre



2- Laver les carottes, éplucher les carottes et les pommes (ajouter du citron) puis les râper.



3- Emietter le thon



4- Faire la vinaigrette : vinaigre, huile, sel et poivre.
Astuce : ajouter un peu de poudre de noisette



5- Assembler les ingrédients en verrine et assaisonner à l'aide de la vinaigrette

Curry de Dinde et Risotto des Iles



INGREDIENTS

Pour 4 personnes

15 minutes de préparation



320 g de filet de
dinde



10 g de curry et de
tandoori en poudre



1 poireau



5 g d'huile d'olive



1 poivron



10 cl de fond
blanc et lait de
coco



1 carotte



240 g de riz
basmati

Curry de Dinde et Risotto des Iles

Recette réalisée par les élèves du Lycée Rabelais
à Hérouville St Clair (14)



PREPARATION



1 - Laver les légumes, les éplucher puis les couper en fines lamelles.



3- Faire mariner la dinde dans les épices et l'huile d'olive.



5- Dans une poêle bien chaude mettre les lamelles de dinde puis les légumes et le lait de coco. Couvrir, laisser mijoter 6 min. Ôter le couvercle et laisser cuire 1 min de plus.



2- Couper les filets de dinde en fines lamelles



4- Porter à ébullition 0.6 litre d'eau avec le fond blanc. Verser le riz et laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'eau puis verser un peu de lait de coco.

Tarte aux pommes à la poêle



INGREDIENTS

Pour 4 personnes

20 minutes de préparation



1 pâte brisée
toute faite



15 g de sucre
cassonade



4 pommes
Golden

2 cuillères à café
d'huile de
tournesol



1 citron

Cannelle en
poudre



10 g de beurre demi
sel



Tarte aux Pommes à la Poêle

Recette réalisée par les élèves du
Lycée Rabelais à Hérouville St
Clair (14)



PREPARATION



1 - Dérouler la
pâte brisée et
couper des cercles d'environ
10cm de diamètre dedans.



2- A l'aide de la
paume de la main, étaler de la
cannelle sur chaque face de pâte.

3- Cuire chacun des
ronds à la poêle
(comme des crêpes)
avec un peu d'huile .



4-Couper les pommes en 4.
Garder $\frac{1}{4}$ cru et $\frac{3}{4}$ pour la
cuisson.



5-Couper en
julienne (dans
le sens de la longueur) le
quart cru, ajouter le jus du
citron et réserver.



6-Couper en dé les
3 quarts destinés à
être cuits.



7-Dans une poêle,
mettre le beurre demi
-sel, ajouter les pommes puis la
cassonade. Laisser dorer les
pommes.



8- Sur la pâte
cuite, mettre les
pommes dorées
ainsi que les pommes
cruées coupées en julienne.

