

Menu équilibre – Jonglez avec les nutriments !

Brick croustillant de saumon, mousseline de patates douces, légumes sautés sauce soja
Panna cotta et fruits de saison

On est sur la corde raide ! Trop de sucres, pas assez de protéines, plus de fibres ! Composer une assiette saine est un véritable exercice d'équilibriste ! À quoi servent les vitamines ? Qu'est-ce que c'est qu'un féculent ? Que manger pour bien grandir et rester en bonne santé ? Découvrir la nutrition en s'amusant, jongler avec les groupes d'aliments, parcourir la pyramide alimentaire de la base jusqu'au sommet et mettre le tout en pratique dans un atelier de cuisine, c'est le pari que nous faisons ! Pari tenu ?

Brick croustillant de saumon, mousseline de patates douces, légumes sautés sauce soja

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

4 feuilles de brick
4 pavés de saumon d'environ 140 gr sans peau et sans arêtes
2 CS d'huile d'olive
1 citron bio (seulement le zest)
30 gr de gingembre
Sel et poivre du moulin

Pour le service :

4 quartiers de citrons bio

Pour la mousseline de patates douces :

300 gr de patates douces épluchées et taillées en cubes
Sel et cannelle en poudre
1.5 dl de lait

Pour les légumes sautés :

80 gr de carottes pelées
100 gr de courgettes
100 gr de pousses de haricot mango
1 CS d'huile de tournesol ou d'arachide
1 CS de sauce soja

Facultatif huile de sésame et fines herbes pour la finition

Réalisation

- Tailler en petits cubes les patates douces, placer les dans une casserole, recouvrir d'eau et ajouter une demi CC de sel. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les morceaux s'écrasent. Egoutter, mixer en incorporant la cannelle et le lait chaud petit à petit jusqu'à la consistance souhaitée. Vérifier l'assaisonnement.
 - Tailler les carottes et les courgettes en fin bâtonnets (terme culinaire : julienne)
 - Placer dans une poêle la CS d'huile. Commencer par cuire les carottes et les pousses de haricot mango. Après 2 à 3 minutes de cuisson, incorporez les courgettes qui cuiront plus rapidement. Terminer avec la sauce soja (ne rajouter pas de sel) et quelques gouttes d'huile de sésame (facultatif).
 - Pour les croustillants au saumon, placer un pavé de saumon sur la feuille de brick, arroser avec un peu d'huile d'olive, ajouter les zests de citron vert, le gingembre et assaisonner de sel et de poivre. Refermer délicatement en gardant le plis en dessous. Vous pouvez ajouter une goutte d'huile à la surface afin d'obtenir un meilleur croustillant.
 - Cuire les croustillants au four à 185°C durant 8 à 10 minutes.
 - Server de suite accompagné des garnitures et de la sauce.
-

alimentarium

Panna cotta à la vanille et fruits de saison

Chaque mois de l'année, certains fruits et légumes sont à privilégier ; ceux « de saison », c'est-à-dire qui arrivent à maturité naturellement dans leur zone de production.

Les produits cultivés sous serre génèrent plus de gaz à effet de serre, de même que ceux qui ne sont pas produits localement, en raison du transport par avion ou sur de longues distances. Les produits de saisons, cueillis peu de temps avant leur consommation ont des qualités nutritives et gustatives plus importantes que ceux ayant muris durant leur long transport !

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

1.5 dl de lait

2.8 dl de crème

40 gr de sucre

¼ de gousse de vanille

2 feuilles de gélatine

180 gr de mélange de fruits pour la finition selon la saison (fraises, framboises, myrtilles, mûres, groseilles, agrumes, poires pochées, mangue, ananas, ...)

Décor en chocolat

Réalisation

- Mettre à tremper (ramollir) la gélatine dans l'eau froide (surtout pas de l'eau chaude ou la gélatine va disparaître !)
- Faites chauffer le lait avec le sucre et la vanille (le fait de ne pas chauffer tout le liquide permet un temps de refroidissement plus rapide).
- Hors du feu, incorporer à l'aide d'un fouet, la gélatine dans le lait chaud et mélanger jusqu'à dissolution complète.
- Ajouter la crème liquide, mélanger de nouveau et garnir les ramequins ou verrines.
- Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange prenne sous l'effet de la gélatine (Minimum 1 heure)
- Pendant ce temps, laver et découper les différentes variétés de fruits.
- Réaliser les décors en chocolat (tuiles, copeaux, ...)
- Finaliser votre panna cotta en disposant délicatement les fruits à la surface et finaliser avec les décors en chocolat.