

Nos recettes de la semaine du goût

LUNDI :

Compote pour 6 personnes :

- 3 oranges
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1,5 kg de pomme
- Cannelle en poudre
- 2 poignées de raisins secs

ÉTAPE 1

Eplucher les pommes et les couper en morceaux de 2 à 3 cm environ.

ÉTAPE 2

Les mettre dans une casserole.

ÉTAPE 3

Râper le zeste d'une orange sur les pommes, puis arroser du jus des 3 oranges.

ÉTAPE 4

Saupoudrer de cannelle (plus ou moins selon votre goût) et du sucre vanillé. Et ajouter les raisins secs.

ÉTAPE 5

Laisser compoter à couvert sur feu moyen, en remuant de temps en temps. La compote est prête quand les pommes s'écrasent facilement. Garder quelques morceaux entiers, c'est bien meilleur.

ÉTAPE 6

A déguster sur un lit de fromage blanc allégé, en cas de régime, sinon avec une boule de glace vanille.

Soupe pour 5 personnes :

- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 cubes de bouillon
- 1kg de potiron
- 2 patates douces (selon taille)

ÉTAPE 1

Couper en gros cubes les légumes épluchés et les faire revenir dans un peu de matière grasse dans une cocotte.

ÉTAPE 2

Verser de l'eau à ras des légumes et ajouter les cubes de bouillon. Faire cuire à feu moyen pendant environ 30 min.

ÉTAPE 3

Mixer finement la soupe.

JEUDI :

Smoothie pour 4 personnes :

- 1L de jus d'orange
- 1 concombre
- 4 kiwis
- 5 brins de persil

ÉTAPE 1

Eplucher les kiwis et le concombre et enlever les graines.

ÉTAPE 2

Couper les fruits et légumes en morceaux.

ÉTAPE 3

Ajouter les brins de persil et le jus d'orange.

ÉTAPE 3

Mixer le tout 30 secondes à vitesse 10.

Soupe pour 4 personnes :

- 1 poireau
- 1 courgette
- 1/3 botte de persil
- 10 cl de crème fraîche
- 2 pommes de terre
- 1 tablette de cube de bouillon

ÉTAPE 1

Couper les légumes en morceaux en gardant la peau de la courgette.

ÉTAPE 2

Les cuire dans 1 litre d'eau avec le bouillon de cube pendant 10 min, sans les morceaux de courgettes. Puis ajouter la courgette et cuire encore 10 min. Saler et poivrer.

ÉTAPE 3

Mixer la soupe.

VENDREDI :

Smoothie pour 4 personnes :

- 100g de fruits rouges
- 2 bananes
- 150g de lait de soja
- 350g de lait demi-écrémé
- 30g de sucre en poudre

ÉTAPE 1

Mettre les fruits rouges, les bananes coupées, le lait de soja, le lait demi-écrémé et le sucre dans un blender.

ÉTAPE 2

Mixer le tout 40s à vitesse 10.

Soupe pour 4 personnes :

- 400g de betterave
- 4 carottes
- 1 oignon
- 25cl de crème fraîche

ÉTAPE 1

Peler les carottes et les laver. Peler l'oignon et l'émincer. Couper les betteraves en cubes,

ÉTAPE 2

Couvrir d'eau puis laissez cuire pendant 20 min.

ÉTAPE 3

Mixer les légumes à l'aide d'un blender. Ajouter la crème fraîche puis mélanger le tout.