

Caviar d'aubergine

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 belles aubergines
- 3 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de basilic
- 60g de parmesan râpé
- Jus de 2 citrons
- Vinaigre de vin
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Équivalences :

1 portion de fruit et légume
½ portion de produit laitier



Préparation :

- Préchauffer le four à 240°C.
- Rincer les aubergines, les éponger et les couper en deux dans la longueur.
- Les disposer sur une plaque allant au four côté tranché vers le haut et laisser cuire une dizaine de minutes.
- Retirer les aubergines du four, les vider dans un bol puis ajouter l'huile d'olive et le jus de citron sans cesser de remuer.
- Eplucher les oignons et hacher les finement. Procéder de même pour les gousses d'ail.
- Mixer l'ensemble en y ajoutant les feuilles de basilic, le sel, le poivre, le parmesan et le vinaigre.
- Réserver au réfrigérateur et consommer frais avec des tranches de pain grillé.

Tarte Saumon Brocolis

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300g de farine
- 125g de beurre pommade
- 60 ml d'eau
- Sel, poivre
- Aneth
- 800g de brocolis
- 8 tranches de saumon fumé
- 6 œufs
- 400 ml de crème légère liquide
- 60g de gruyère râpé



Équivalences :

1 portion de fruit et légume
1 portion de VPO
1 de portion de féculent
1 portion de matière grasse
½ portion de produit laitier

Préparation :

- Faire cuire les brocolis dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Mélanger la farine, le poivre, l'aneth et le sel dans un saladier.
- Ajouter le beurre pommade puis l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
- Incorporer l'eau petit à petit. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule.
- Etaler la pâte sur du papier cuisson puis la placer dans un moule à tarte.
- Déposer les tranches de saumon fumé puis les brocolis bien égouttés sur le fond de la pâte.
- Mélanger la crème et les œufs puis le sel, poivre et aneth. Verser cet appareil dans le moule. Recouvrir du gruyère.
- Placer au four environ 45 min à 180°C (si besoin placer une feuille d'aluminium sur le dessus pour terminer la cuisson).

Ile Flottante aux Fraises

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600g de fraises
- 40g de sucre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 blancs d'œufs

Équivalences :

1 portion de fruit et légume
2 morceaux de sucre



Préparation :

- Laver et équeuter les fraises puis les mixer.
- Ajouter le jus de citron
- Batts-les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Lorsqu'ils sont fermes, ajouter 40g de sucre. Les faire cuire environ 40 secondes au micro-onde à la puissance la plus basse. Ils peuvent aussi être cuits dans une grande casserole d'eau frémissante.
- Verser le coulis dans 4 coupes. Ajouter les blancs d'œufs et servir aussitôt.

Optionnel : vous pouvez caraméliser le plat en le saupoudrant de 30 g de sucre et en ajoutant quelques gouttes de jus de citron. Placer le plat sur le feu et remuer sans utiliser d'ustensile. Une fois que le caramel est ambré et bien réparti sur tout le fond du moule, laisser refroidir quelques minutes avant de verser l'appareil.