

## RILLETTES DE SARDINES

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de sardines à l'huile égouttées
- 200 g de fromage frais (type St Môret)
- 2 échalotes
- 4 carottes
- 3 cuillères à café de câpres
- 5 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

#### Équivalences :

1 petite portion de fruits et légumes  
½ portion de VPO  
1 portion de produit laitier



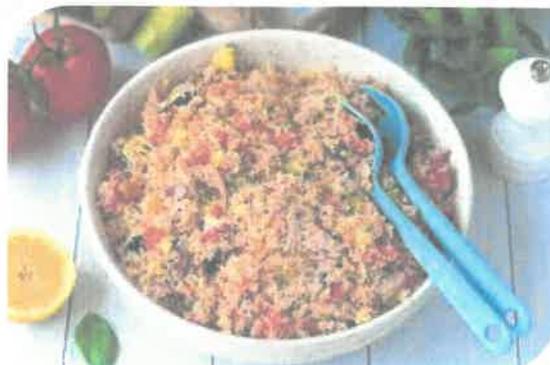
### Préparation :

- Hachez finement l'échalote et une cuillère à café de câpres.
- Mélangez le fromage frais, les échalotes, les câpres et le jus de citron. Salez et poivrez.
- Ajoutez les sardines et incorporez-les en les écrasant à la fourchette.
- Epluchez les carottes et coupez-les en batônnets.
- Placez au frais jusqu'au service et utilisez les dips de carottes pour vous servir de la rilette.

## SALADE DE PÂTES FAÇON TABOULÉ

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200g de coquillettes
- 4 tomates
- 2 oignons rouges
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de persil plat
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- Sel
- Poivre



#### Équivalences :

1 portion de fruits et légumes  
1 portion de féculents  
½ portion de matières grasses

### Préparation :

- Plongez les coquillettes dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire al dente. Pour le temps de cuisson, reportez-vous aux indications imprimées sur le paquet.
- Égouttez les pâtes et laissez-les refroidir dans un saladier.
- Lavez la menthe et le persil sous l'eau. Essorez-les et ciselez-les très finement.

- Ajoutez les herbes aux coquillettes ainsi que les tomates coupées en dés, les oignons hachés, l'huile d'olive et le jus des citrons. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mariner 1 heure au frais avant de déguster.

## FRAISES À LA PISTACHE

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g de fraises
- 15 cL de crème entière liquide
- 2 crèmes dessert à la pistache  
(ou du sucre glace + arôme pistache)

### Équivalences :

1 portion de fruits et légumes  
½ portion de matières grasses  
2 morceaux de sucre



### Préparation :

- Déposez votre crème et un saladier au réfrigérateur.
- Lavez les fraises et les équeuter.
- Mixez la moitié afin d'obtenir une soupe de fraise.
- Coupez la deuxième moitié en quartier.
- Versez la crème fraîche dans le saladier froid qui était au frigo et la fouetter à l'aide d'un batteur électrique. Une fois que la crème commence à prendre ajoutez le sucre ainsi que le concentré de pistache OU la crème dessert pistache et continuez de battre jusqu'à ce que la chantilly soit bien « rigide ».
- Dans un verre, disposez de la chantilly à la pistache et la recouvrir avec des fraises coupées.
- Déposez de la soupe de fraise par-dessus.
- Servez bien frais.