

CÉLERI RÉMOULADE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600g de céleri rave
- Huile de tournesol
- 1 à 2 cuillères de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre
- Vinaigre
-

Préparation :

- Laver et éplucher le céleri.
- Le râper dans un saladier.
- Dans un autre récipient, mélanger le jaune d'œuf, moutarde, sel et poivre.
- Fouetter en ajoutant un peu d'huile, cela doit épaissir.
- Une fois la texture un peu plus épaisse, ajouter un filet d'huile en continuant de fouetter sans s'arrêter.
- Reproduire cette action jusqu'à obtenir la quantité de mayonnaise désirée.
- Ajouter l'équivalent d'une cuillère de vinaigre. Fouetter.
- Rassembler le céleri râpé et la mayonnaise dans un même saladier.
- Servir frais.

Équivalences :

1 portion de fruits et légumes
1 portion de matières grasses



PÂTES À LA BOLOGNAISE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de pâtes
- 500g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 boîte de chair de tomates
- 1 petite carotte
- 120g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence (facultatif)
- Sel et poivre

Équivalences :

1 portion de fruits et légumes
1 portion de féculents
1 portion de VPO
1 portion de produit laitier



Préparation :

- Dans une grande marmite ou poêle, verser un peu d'eau, et y faire revenir l'oignon, l'ail écrasé et la carotte coupée en petits dés.
- Mélanger et laisser cuire à feu moyen (ajouter un peu d'eau si cela accroche).
- Lorsque les oignons deviennent translucides, ajouter la viande hachée, mélanger et laisser cuire en remuant constamment.

- Ajouter ensuite les tomates, les herbes aromatiques, saler et poivrer.
- Recouvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 1heure (ou plus si vous avez le temps), à la fin de la cuisson rectifier l'assaisonnement).
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y plonger les pâtes. Laisser cuire environ 10 minutes (ou bien suivre le temps de cuisson indiqué sur l'emballage).
- Servir les pâtes avec la sauce bolognaise et ajouter le fromage râpé (ou le râper par-dessus si vous avez du fromage « entier »).

COMPOTE DE POMMES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 pommes
- Cannelle (quantité selon le goût)

Équivalences :

1 portion de fruit et légumes



Préparation :

- Eplucher les pommes et les couper en petits cubes.
- Les déposer dans une casserole avec un peu d'eau et saupoudrer de cannelle.
- Mélanger le tout.
- Faire cuire 20 à 30 minutes selon la texture désirée en mélangeant en permanence.
- Ajouter un peu d'eau (pas trop) si cela commence à accrocher au fond de la casserole.
- Mélanger et écraser à l'aide d'une fourchette (ou mixer).
- Servir tiède ou froid selon votre goût.