

LE MINI-POTAGER À CROQUER

Pour 4 personnes



RECETTE - A PARTIR DE 5 ANS

Temps de préparation : 30 minutes

INGRÉDIENTS

8 Radis, 8 Mini-carotte, 8 brins de Persil, 300g Fromage frais (Carré Frais ou ricotta), 5 Cracker mutigraines

Pour cette recette, vous aurez besoin d'un cadre carré en inox d'environ 12 x 12 cm. Vous pouvez aussi utiliser des emporte-pièces carrés pour faire des portions individuelles.

- 1) Commencez par nettoyer soigneusement les radis et les carottes. Laissez seulement 2 cm de feuilles et coupez le reste (vous pouvez les réutiliser dans une soupe de fanes par exemple !)
- 2) Mettez les crackers dans un sac en plastique puis écrasez-les grossièrement pour obtenir des miettes. Vous pouvez utiliser un rouleau à pâtisserie ou le fond d'un verre.
- 3) Posez le cadre sur une assiette ou un plat et remplissez de fromage frais. Lissez le dessus avec une spatule.
- 4) Recouvrez ensuite le fromage avec les crackers émiettés. Ça ressemble à la terre du potager! Retirez délicatement le cadre.
- 5) Plantez radis, carottes et brins de persil comme dans un véritable potager. C'est prêt !

One pot pasta aux légumes d'hiver, poulet, bacon et sauce moutarde

Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

220g de pâtes (cruës), 2 poireaux, 2 carottes, 1 oignon, 2 blancs de poulet, 100g d'allumettes de bacon (ou lardons), 20cl de crème semi-épaisse, 1 ou 2 CS de moutarde à l'ancienne, 50cl d'eau, huile d'olive, sel, poivre.

Laver et peler les légumes. Couper les carottes en petits cubes, couper les poireaux en fines rondelles et émincer l'oignon.

Dans une grande casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter le poulet émincé et les allumettes de bacon.

Ajouter les légumes et l'eau, bien mélanger puis cuire à couvert 10 minutes.

Ajouter ensuite les pâtes, poursuivre la cuisson 10 à 12 minutes (tout dépend des pâtes utilisées).

En fin de cuisson ajouter la crème, la moutarde, du sel et du poivre.

MOELLEUX AU CHOCOLAT MINUTE

Pour 6 personnes



INGRÉDIENTS

3 œufs entiers, 125g de chocolat noir 70 %, 125g de beurre, 80g de sucre, 50g de farine, 50g de lait ou 5 cl de lait, cacao poudre amer pour le décor

ÉTAPE 1 : Fouetter les œufs avec le sucre et faire mousser. Ne pas hésiter à utiliser un batteur électrique.

ÉTAPE 2 : Fondre au micro-onde le beurre et le chocolat. Fouetter. Incorporer le mélange beurre-chocolat au mélange œufs et sucre. Ajouter la farine et le lait.

ÉTAPE 3 : Mettre dans 6 assiettes à soupe bien creuses.

ÉTAPE 4 : Cuire au micro-onde à 850°W pendant 25 à 35 secondes...Le moelleux doit être juste cuit et rester crémeux !

ÉTAPE 5 : Poudrer légèrement de cacao amer au moment de servir.

- On peut mettre quelques pépites de chocolat au fond de l'assiette...si on aime...
- Mais aussi des poires ou des griottes....
- Une recette qui peut se congeler à cru !
- Selon votre micro-onde et votre récipient de cuisson vous pouvez le cuire plus ou moins !