

## Gâteau aux légumes

**Pour 4 personnes :**

- 6 feuilles de gélatine
- 100g de carottes
- 100g de petits pois
- 100g de blanc de poireaux
- 100g de haricots verts
- 1 bouillon dégraissé
- persil
- sel, poivre



Laver et éplucher les légumes puis les faire cuire dans un bouillon bien aromatisé pendant au moins 10 minutes

Découper-les en morceau

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant environ 5 minutes

Puis les faire dissoudre dans 400ml de bouillon

Dans un moule à cake, déposer les légumes puis verser le bouillon.

Laisser prendre dans le réfrigérateur pendant 12 heures

Démouler le tout et découper en tranches

## Asperges à la crème et au paprika

**Pour 4 personnes :**

- 500g d'asperges vertes
- 100ml de crème fraîche liquide allégée à 5% de Mat.grasses
- 1 citron
- 1 c.à.c de moutarde
- 1 pincée de paprika
- 1 c.à.c de maïzena
- Sel, poivre



Verser un fond d'eau dans une cocotte et amenez-la à ébullition.

Laver et parer les asperges.

Lorsque l'eau boue, posez les asperges délicatement dans le panier de la cocotte et couvrez.

Dès que la cocotte siffle, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, faites chauffer doucement la crème, ajoutez le jus de citron que vous aurez préalablement pressé, le paprika et la moutarde.

Salez et poivrez.

Pour épaissir la sauce, ajoutez la maïzena préalablement délayée dans un peu d'eau et faites cuire 2 minutes.

Nappez les asperges de cette sauce et servez aussitôt.

## Salade méditerranéenne

**Pour 4 personnes :**

- Salade verte
- 2 tomates
- 1 oignon blanc
- 2 poivrons rouges coupés en petits morceaux
- Moules (en boites), thon naturel ou/et petites crevettes cuites et décortiquée



Disposer les feuilles de laitue sur une assiette.

Déposer les tomates et les oignons en rondelle.

Mélanger les poivrons au poisson et les mettre au centre de l'assiette Arroser d'une vinaigrette allégée

## Salade de feta à la pastèque

**Pour 4 personnes :**

- 300 g de pastèque
- 100 g de feta
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 3 c.à.soupe d'huile d'olive
- 1 c.à.soupe de vinaigre balsamique



Découpez la pastèque en morceaux.

Émiettez la feta et émincez l'oignon en fins quartiers.

Lavez le citron et découpez-le en quartiers.

Mélangez l'huile et le vinaigre.

Dans un saladier mélangez, les morceaux de pastèque, de feta et d'oignons puis arrosez de vinaigrette.

Mélangez bien, garnissez 4 bols de cette salade.

Placez-les au réfrigérateur 30 min.

Servez avec un quartier de citron.

## Crème de concombres à la menthe

**Pour 4 personnes :**

- 1 concombre
- 4 radis frais
- 100g de fromage blanc 0%
- 2 c.à.soupe de persil frais
- 200 ml de crème fraîche 5% de Mat.gr
- Feuilles de menthe
- Sel, poivre



Épluchez le concombre et lavez-le. Coupez les 2/3 du concombre en dés et le reste en rondelles. Mélangez le concombre en dés, le fromage blanc et la crème fraîche liquide et mixez le tout.

Lavez et hachez le persil, incorporez-le à la crème, salez et poivrez.

Réservez au frais quelques minutes.

Avant de servir, ajoutez les radis coupés en dés, le concombre coupé en rondelles et les feuilles de menthe.

## Petites terrines de saumon au chèvre

**Pour 4 personnes :**

- 8 tranches de saumon fumé
- 4 c.à.café d'œufs de saumon
- 250 g de chèvre frais
- 1 citron
- 1 bouquet d'aneth
- Poivre 5 baies



Prenez 4 ramequins et tapissez-les de film alimentaire.

Déposez une tranche de saumon dans chaque ramequin afin d'en recouvrir les parois (comme vous l'avez fait avec le film alimentaire)

Arrosez de quelques gouttes de jus de citron.

Dans les 4 tranches restantes découpez 4 cercles de saumon qui serviront de capuchons aux ramequins : les cercles de saumon ont donc le même diamètre que les ramequins.

Hachez le reste du saumon.

Dans un saladier déposez le chèvre et travaillez-le afin qu'il s'assouplisse. Lavez l'aneth, ciselez-la et ajoutez-la au chèvre.

Poivrez, ajoutez les miettes de saumon et mélangez.

Versez la préparation dans les ramequins tapissés de saumon fumé puis recouvrez-les des cercles de saumon fumé.

Filmez le dessus et réservez au réfrigérateur au moins 5 heures.

Au moment de servir, retournez les ramequins dans les assiettes et démoulez. Enlevez délicatement le film alimentaire et ajoutez sur vos petites terrines quelques œufs de saumon.