

COLESLAW DE CHOU RAVE

Ingrédients :

- 1 chou rave
- 4 carottes
- 12 cl d'huile de colza
- Mayonnaise
- 10 g de fromage blanc
- sel et poivre
- jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de brins d'aneth
- raisins secs (facultatif)

Préparation :

1. Pelez (si nécessaire) et râpez grossièrement le chou rave et les carottes. Mettez-les dans un saladier.

2. Mélangez les légumes avec la mayonnaise, puis incorporez le jus de citron, l'aneth et le fromage blanc. Ajoutez les raisins secs.

4. Servez très frais.



VELOUTÉ DE NAVETS AU MIEL

Ingrédients :

- 4 navets
- 4 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 30 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuil à soupe de miel
- 20 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre



Préparation :

1. Pelez, lavez et coupez les navets et les pommes de terre en gros morceaux. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Dans une grande cocotte, faites chauffer le beurre.
2. Faites-y revenir l'oignon, l'ail, les navets et les pommes de terre avec le miel, un peu de sel et de poivre pendant 5 min afin de les faire dorer et caraméliser.
3. Couvrez avec le bouillon de volaille, ajoutez le laurier, le thym. Couvrez et laissez mijoter 25 min environ jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
4. Retirez le laurier et le thym, ajoutez la crème liquide, la noix de muscade et mixez jusqu'à obtenir un velouté onctueux. Servez chaud.

GRATIN DE BROCOLI ET CHOU-FLEUR

Ingrédients :

- 1 brocoli
- 1 chou-fleur
- 50g de farine
- 50g de beurre
- 50cl de lait
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 150g de fromage râpé



Préparation :

1. Faites cuire le chou-fleur et le brocoli au cuit-vapeur (ou dans de l'eau bouillante).
2. Pendant ce temps, préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine tamisée et mélangez. Versez le lait en une seule fois et mélangez sans arrêt jusqu'à obtention d'une préparation épaisse. Incorporez la noix de muscade.
3. Préchauffez le four à 210°C.
4. Beurrez un plat à gratin et disposez les choux encore chauds au fond du plat. Recouvrir de la moitié du fromage râpé. Nappez de béchamel et couvrez avec l'autre moitié du fromage.
5. Laissez cuire 20 minutes. Pensez à terminer la cuisson en passant votre gratin sous le grill.

CARROT CAKE

Ingrédients :

Gâteau

- 250g de carottes
- 50g de noix
- 150g d'huile
- 175g de poudre d'amande
- 75g de farine
- 2 œufs
- 175g de sucre roux
- 1 citron
- ½ càc de gingembre en poudre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 càc cannelle
- 1 càc de sel



Glaçage

- 50g de beurre mou
- 100g de fromage frais
- 200g de sucre glace

Préparation :

1. Blanchir les œufs avec le sucre
2. Ajouter l'huile
3. Ajouter la farine, la poudre d'amande, la levure, le sel, la cannelle
4. Ajouter les noix, le gingembre, le jus et le zeste de citron
5. Ajouter les carottes râpées
6. Huiler le moule à cake
7. Préchauffer le four et cuire 1h à 180°