

MENU DU 3 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

CHOUROUTE DE LA MER :

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



FROMAGE BLANC + ORANGE



DINER :

SOUPE POTIRON

OMELETTE + SALADE
(+ RIZ SI FÉCULENT LE SOIR)

FROMAGE DE BREBIS + POIRE



CHOUCROUTE DE LA MER RAPIDE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de choucroute cuite
- 500 g de pommes de terre
- 700 g de moules
- 250 g de crevettes roses
- 150 g de cabillaud
- 150 g de saumon
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café de persil haché
- 2 c. à café de ciboulette
- 15 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN
TEMPS TOTAL : 50 MIN

PRÉPARATION

1.

- *Épluchez et coupez en gros dés les pommes de terre puis cuisez-les 25 min à la vapeur.*
- *Salez, poivrez et réservez au chaud.*
- *Cuisez également les filets de saumon et de cabillaud à la vapeur pendant 25 min (ou au court bouillon pendant 10 min).*

2.

- *Nettoyez les moules. Pelez l'oignon (ou les 2 échalotes) et l'ail.*
- *Dans une cocotte, versez le vin blanc, ajoutez l'oignon et l'ail émincés, 2 c. à café de persil et 2 c. à café de ciboulette, puis jetez-y les moules 10 min sur feu moyen pour qu'elles s'ouvrent.*

3.

- *Décortiquez les crevettes.*
- *Dans une poêle, faites-les cuire 2 min dans l'huile.*
- *En fin de cuisson, ajoutez la ciboulette et le persil restants, du sel et du poivre.*

4.

- *Réchauffez la choucroute au four à micro-ondes ou sur feu doux dans une casserole avec une noisette de beurre.*
- *Puis disposez-la dans un plat chaud avec les pommes de terre, les poissons et les crustacés. Servez aussitôt !*