

Novembre 2017



Roulés de carottes à la ricotta
Steak grillé
Poêlée de panais et châtaignes
Agrumes en gelée de thé earl grey

Roulés de carottes à la ricotta

Ingrédients pour 6 personnes

- 3 grosses carottes
- 250g Ricotta
- Graines de sésame grillées
- Herbes fraîches
- Sel, poivre



Laver et éplucher les carottes. Couper de belles lamelles de carottes comme des tagliatelles à l'aide de l'épluche-légumes. Assaisonner la ricotta de sel, poivre, et l'agrémenter d'herbes fraîches ciselées (ciboulette, basilic, thym...), bien mélanger. Au bout de chaque lamelle, déposer une demi-cuillère à café de ricotta améliorée. Rouler la lamelle sur elle-même pour former un petit rouleau. Coller le bout de la lamelle avec un peu de préparation à la ricotta pour maintenir le rouleau bien fermé. Tremper les 2 côtés du roulé dans une petite soucoupe de graines de sésame. Servir bien frais accompagné d'une salade.

Agrumes en gelée de thé earl grey

Ingrédients Pour 4 personnes

- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 2 clémentines
- 1 sachet de thé Earl Grey
- 1g d'agar agar

Peler à vif les oranges, le pamplemousse. Récupérer les suprêmes et les répartir dans 4 ramequins. Faire infuser 4 minutes le thé dans 25cL d'eau bouillante. Presser les clémentines et passer le jus au chinois. Mettre le jus de clémentine dans une casserole, délayer l'agar agar, puis ajouter le thé. Porter à frémissements pendant 2 minutes, laisser refroidir un peu puis verser sur les agrumes. Mettre au frais.

Equivalences glucidiques : 1 portion de 100g de panais et châtaignes = 20g glucides
1 part de dessert = 20g de glucides = 1 portion de fruit