APPROMARINE

LEVEZ L'ANCRE, C'EST DÉJÀ LIVRÉ !

Menus

Déjeuners :

1 Salade de Tagliatelle et Marlin
2 Salade de Patate douce et jambon cru
3 Quinoa Gourmand trés gourmand !
4 Salade de marlin a l'orange
5 Salade de pene au thon

Dîners :

1 Emincé de poulet au concombre - semoule
2 Ouassous sauce coco - riz
5 Curry de pois chiches
6 Legumes rôti au sirop de canne
7 Magret de canard aux épices et à la mangue
8 Gratin de christophines

Les dîners peuvent être les dejeuners et les dejeuners les dîner .

DEJEUNER :

- Salade de Tagliatelle Marlin ou Jambon :

Il vous faut :
- 500g de tagliatelle
- 1/3 tomates
- 1 concombre
- 1 demi Poivrons
- 1 saucisson de Marlin ou du Jambon

Lavez une salade, coupez les tomate , en des et un concombre nettoyé de ses pépins.
Préparez une sauce vinaigrette , vinaigre de banane, de l'huile d'olive et de la cive/ciboulette, sel poivre selon vos gouts
Couper le saucisson de Marlin / ou jambon en petit morceaux .

Mélanger le tout, voila à table ! :)

- Salade de patate douce et jambon cru :

il vous faut :
- 1 Kg de patate douce
- 2 tomates
- 1 demi Melons
- 200g de Feta
- 200g de jambon cru

Faire bouillir vos patate douces (ou pomme de terre) jusqu'à cuisson.
Couper des tomates et de la fêta en dés , du tranches des melon en des.
Couper de la feta en dés
Faire une vinaigrette selon votre convenance.
Mélanger le tout ajouter le jambon cru couper de manière grossière.

- Quinoa Gourmand trés gourmand ! :

il vous faut :
- 1 laitue
_ 2 / 3 tomates
- 2/ 3 tranches d'ananas
- 4 carottes
- 1 boite de maïs

Préparez votre Quinoa gourmand.
Lavez votre salade , faite une vinaigrette selon vos gouts , couper des morceaux de jambon, de tomates, des carottes, ajouter du maïs.
Couper votre ananas en des.
Mélanger le tout ajouter des feuilles de persil.

- **Salade de Marlin à l'orange :**

il vous faut :
- 1 laitue
- Marlin
- 2 avocats
- 4 tomates
- 1 Orange

Tapissez un saladier de feuilles de laitue.
Coupez en des votre Marlin en tranche ou en dés à vous de décidez ;) .
Coupez deux avocats, ôtez les noyaux, pelez les moitiés et coupez la chair en dés.
Coupez 4 tomates en dés.
Mélangez l'ensemble dans le saladier.

Vinaigrette battez 100g de mayonnaise a la fourchette avec
une cuillère à soupe de jus de citron, 3 cuillère a soupe de jus d'orange, 1cuillère à café de moutarde forte, du poivre (et un peu de persil haché).

Pour un petit plus de couleur couper des supremes d'une orange (et d'une pamplemousse . Un pure régale !)

il est ne vous reste plus qu'a déguster.

- **Salade de pâtes au thon :**

il vous faut :
- 500g de pene
- 1 oeuf /personnes
- 1 boite de thon
- 2 / 3 tomates

Faire cuire vos Penné « aldente »
Préparer vos œufs dur (compte 1 œufs dur par personne)
Ouvrer la boite de thon / ou le
poison que vous avec pêchez ;)
Découper des tomates en des.

Mélangez le tout .

Vinaigrette huile d'olive, un peu de mayonnaise , citron sel poivre et HOP c'est prêt !

Dîner :

- Emincés de blancs de poulet au concombre :

.

il vous faut :
- 1 kg de blanc poulet
- 2 cocombre
- 3 citrons

Pelez deux concombres, videz les grains et découpez la pulpe en petits cubes. Plongez les trois minutes dans une eau bouillante salée.
Découpez 4 blancs de poulet en fines lanières et faite-les dorer.
Remplacez les dans la poêle par un oignon émincé, laissez fondre quelques minutes et ajoutez le jus de 3 citrons et un peu d'eau.
Remettez les blancs à mijoter 10 minutes et les concombres égouttés 2 minutes avant la cuisson.

Server votre emincés avec du riz basmati .
Bonne appétit !

- Curry de pois chiches

il vous faut :
- 1kg de riz Thai
- 350 ml de lait de coco
- pois chiche
- curry
- 1 citron

Cuire votre riz thai.
Ajouter de l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir des oignons (emincer) pendant 5 à 7 min à feux vif .
Ajouter les pois chiche, la poudre de curry , un jus de citron et du lait de coco. Réduire a feux moyens et laisser mijoter le curry.

A table !!!

- Magret de canard aux épices et à la mangue :

i**l vous faut :**
3 Magret de canard
2 mangues
2 CC de graines a roussir (pas présent sur la liste mais peu être rajouter – à nous préciser)
1 cs a soupe de miel
1 cs de vinaigre de canne
2 cs d'huile de tournesol
Sel poivre

A préparer la veille écraser dans un mortier , les graines à roussir avec l'huile de façon à obtenir une pâte.

A faire le jour J
Entailler la peau des magrets en croisillons. Enduire les magrets avec la préparation et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.
Éplucher et couper les mangues en petits dés . Dans un bol mélanger le miel et le vinaigre de canne.
Mettre les magrets dans une poêle, côté peau, et assaisonner de sel et poivre
Cuire à feux doux, en laissant fondre la graisse. Retirer l'excédent de graisse au fur à mesure jusqu'à obtenir une peau croustillante.

Retourner et laisser cuire 3 min de chaque côté la chair. Retirer les magrets de la poêle et faire revenir les dés de mangue dans une cette même poêle

Lorsqu'ils commencent à colorer, ajouter le mélanger vinaigre et miel laisser cuire 2 min
Finir la cuisson des magrets dans la sauce pour les laquer légèrement.
Couper en tranche pour le service.

A servir avec des pomme de terre / du Riz Basmati / Ou une petite salade selon vos gouts.-
Légumes rôtis au sirop de canne :

Lavez et découpez 2 patates douce , une courgette, et une aubergine
Séchez à l'aie de papier absorbant.
Réunir dans un grand plat à four. Ajouter les gousses d'ail écrasées, du romain du sel, de l'huile d'olive et du sirop de canne .
Bien étaler en une seule couche
Enfourner à 200° pendant environ 30 min. Les légumes doivent être bien cuits.

C'est prêt ! vous pouvez servir vos légumes avec un poulet rôti

- **Légumes rôtis au sirop de canne :**

il vous faut :
2 patates douce
1 courgette
1 aubergine

Lavez et découpez 2 patates douce , une courgette, et une aubergine
Séchez à l'aie de papier absorbant.
Réunir dans un grand plat à four. Ajouter les gousses d'ail écrasées, du romain du sel, de l'huile d'olive et du sirop de canne .
Bien étaler en une seule couche
Enfourner à 200° pendant environ 30 min. Les légumes doivent être bien cuits.

C'est prêt ! vous pouvez servir vos légumes avec un poulet rôti ou du riz ou du Quinoa .

- **Gratin de christophine :**

il vous faut
1 kg de christophine
oignon
ail
persil
gruyère râpé
farine
lait

Coupez les christophines en deux dans le sens de la longueur et retirez le cœur.
Faites-les cuire sans enlever la peau, dans une eau bouillante salée avec quelques feuilles de laurier pendant 30 à 40 minutes (pour une cuisson parfaite attendre qu'elles soit translucide) .

Enlevez la chair à l'aide d'une cuillère puis écrasez-la pour obtenir une purée avec des petits morceaux.
Épluchez l'ail et l'oignon. Écrasez l'ail et hachez finement l'oignon et le persil puis ajoutez-les à la purée .
Préparez un roux avec du beurre, farine, lait, ail et oignons.
Mélangez à la purée et laisser cuire 5 minutes.
Remettez cette farce dans les coques en intercalant des couches de gruyère râpé.
faites gratiner au four.

Pour les extras gourmand remplacer ou ajouter gruyère par des tranches de mozzarella MIAM !!!!!!!!

Peux etre servi avec de la viande haché ou steack haché ou des lardons fris a la poêle .