

## Recette de fruits et les légumes (sous ses différentes formes)

### 1) HOSAF DE FRUITS SECS

#### **Ingrédient :**

- ✓ 150 g de raisins secs
- ✓ 150 g d'abricots séchés
- ✓ 1,5 litre d'eau
- ✓ 2-3 clous de girofle



#### **Préparation :**

- Tremper dans de l'eau l'ensemble des fruits secs pendant 15 minutes, les abricots séchés peuvent être découpé en 2 ou en 4 (selon les préférences)
- Mettre à ébullition de mélange d'eau et de fruits secs dans une casserole, ajouter les clous de girofle.
- Cuire à basse température pendant 35-40 minutes.

### 2) VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

Cuisson : 15 minutes                      préparation : 5 minutes

Matériel : un mixe-soupe

#### **Ingrédient :** (pour 4 personnes)

- 1 chou-fleur
- 2 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Facultatif : 2càs de parmesan
- 1 litre d'eau
- 15 cl de lait demi-écrémé



Facultatif : quelques branches de persil frais pour la décoration

**Préparation :**

- Émincer l'ail et l'oignon, ensuite les faire suer dans une casserole avec 1 cuillère d'huile
- Laver et couper en petit bouquet le chou-fleur, en petit cube les pommes de terre.
- Ajouter dans la casserole les choux-fleurs avec l'eau bouillante
- Cuisson couvercle mi- fermé pendant 15 minutes
- Assaisonner selon votre gout et mixer le tout
- En fin de cuisson, ajouter le lait
- Râper un peu de parmesan au moment de servir dans les bols.

Zoom sur la recette :

*Ci-dessus un exemple de recette de potage très facile à réaliser et en peu de temps, utiliser les légumes que vous appréciez, « taper »-les dans une casserole rempli d'eau et le tour est « joué ». Ce velouté de chou-fleur est riche en goût, riche en fibre, riche en vitamines et minéraux essentiel pour le bon fonctionnement de notre corps. En période de chaleur, il est également possible de faire des soupes « froide » en mixant plusieurs légumes avec un blender.*

**3) MOUSSE DE FRAISES**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de fromage blanc
- 1 gousse de vanille
- 2 oeufs
- 250 g de fraises
- 20 g de miel
- Une pincée de sel



**Préparation :**

- A l'aide d'une fourchette, mélanger le fromage blanc dans un saladier afin de l'assouplir.
- Dans 2 bols distincts, casser les œufs en prenant soin de bien séparer les blancs des jaunes d'œufs. Les jaunes ne seront pas utilisés pour la recette.
- Mixer les ¾ des fraises avec l'aide d'un blender et ajoutez-les dans le fromage blanc. Intégrer les graines de la gousse d vanille. Bien mélanger.
- Monter les blancs en neige fermes avec une pincée de sel et, ajouter délicatement au mélange précédent.



- Prenez vos verrines et commencer la disposition : mettre d'abord quelques morceaux de fraise puis une couche de crème à la fraise, ajouter par-dessus un morceau de fraise pour la décoration.
- Laisser de préférence reposer pendant au moins 1 à 2 heures avant la dégustation.
- Conservation 3 jours max. au frigo.

#### 4) QUICHE PROVENÇALE

##### **Ingrédient :**

1 pâte brisée

Pour la garniture :

- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- Quelques olives vertes (10-12)
- 1 tomate ou 7-8 tomates cerise
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Épices : sel, poivre
- Aromate : thym frais (de préférence)
- 1-2 cuillère à soupe d'huile d'olive



Pour la crème :

- 2 œufs
- 300 ml de lait demi-écrémé
- Fromage râpé au choix : emmental, parmesan, gruyère,...
- Muscade, sel, poivre

##### **Préparation :**

- Éplucher les aubergines et les tailler en petits dés. Éplucher les poivrons et les tomates, les vider et les couper en dés. Éplucher l'oignon et le ciseler en petits dés.
- Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faire suer l'oignon avec les poivrons et l'ail. Cuire pendant 3 min et ajouter les aubergines. Saler, poivrer, puis ajouter la branche de thym.
- Cuire à feu fort et à couvert pendant 5 à 6 min. Ajouter ensuite les tomates et cuire 2 min, puis ajouter les olives coupées en 4. Laisser colorer légèrement pendant 3 à 4 min et rectifier l'assaisonnement.



- Préchauffer le four à 180°C. Faire une cuisson à blanc pendant 10 minutes de la pâte brisée, pour cela, étaler la pâte dans un moule à tarte, couvrir de papier de cuisson en ajoutant soit des légumes secs, soit des cuillères.
- Dans un bol, mélanger le lait avec les œufs. Incorporer le fromage râpé.
- Verser la préparation de légumes sur la pâte, puis ajouter par-dessus la crème et cuire environ 25 minutes. Retirer du four lorsque la quiche est dorée.

C'est prêt ! Bon appétit