

Velouté de laitue à la menthe Nems de poulet curry & Salade de pastèque à la féta

1. Velouté de laitue à la menthe

Liste et quantités d'aliments

1 grosse laitue
10gr de beurre
1 oignon coupé en morceaux
2 cuillères à café de menthe hachée fraîche
1 cuillère à soupe de farine ou de maïzena
5 cuillères à soupe de crème fraîche
1 bouillon cube de légumes
500ml de lait $\frac{1}{2}$
poivre, sel
Quelques brins de menthe pour décorer
l'assiette (facultative)

Préparation

- Nettoyer puis couper la salade en petits morceaux
- Faire fondre le beurre dans une cocotte. Ajouter l'oignon, la salade et la menthe
- Faire cuire 10 minutes à feu doux
- Hors du feu, ajouter la farine, le lait, le bouillon, le sel, le poivre et bien mélanger.
- Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
- Mixer la soupe
- Ajouter la crème fraîche, mélanger et servez. Vous pouvez garnir avec quelques feuilles de menthe.

2. Nems de poulet

Liste et quantités d'aliments

400g de blancs de poulet
12 feuilles de riz
1 oignon blanc
2 gousses d'ail
200 g de tomates pelées
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 bouquet de coriandre fraîche
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Egoutter et concasser les tomates, couper le poulet en dés, éplucher et écraser l'ail. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
- Ajouter le poulet, les tomates, le curry, du sel, du poivre et laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux et à couvert.
- Ajouter le bouquet de coriandre ficelé 5 min avant la fin de la cuisson. S'il reste du jus de cuisson, le faire évaporer à feu vif quelques minutes.
- Tremper les feuilles de riz à l'eau tiède et les retourner pour bien les humidifier.
- Les déposer sur un torchon propre et sec pour bien absorber l'excédent d'eau puis les disposer sur le plan de travail.
- Disposer sur le bord inférieur la farce (contenue de la sauteuse débarrassé de la coriandre), de farce sur la partie inférieure de la feuille de riz, assez proche du bord, en laissant toutefois une marge.
- Refermer la feuille de riz sur la farce en tassant avec les doigts.
- Replier ensuite les côtés de la feuille sur la farce puis rouler la feuille sur elle-même pour envelopper la farce de façon bien hermétique.
- Faire revenir quelques minutes les nems dans une poêle creuse, avec une cuillère d'huile.
- Servir chaud, saupoudrée de curry.

3. Salade de pastèque à la fêta :

Liste et quantités d'aliments
1 quartier de pastèque
100g de fromage feta ou chèvre frais
10 olives noires (niçoises)
1 c à soupe d'huile d'olive

Préparation
<ul style="list-style-type: none"> - Couper la chair de la pastèque en dés, ajouter la feta (que l'on coupe en dés également) et les olives noires (dénoyautées) coupées en rondelles. - Parsemer la préparation de menthe fraîche et arroser d'un filet d'huile d'olive. - Mélanger délicatement et mettre au frais. - On peut servir la salade dans l'écorce de la pastèque évidée.

4. POINT DIETETIQUE : QUELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE LA PATE FEUILLETEE ET LES FEUILLES DE RIZ ?

	PATE FEUILLETEE	FEUILLE DE RIZ
INGREDIENTS	Pour 1 feuille (20g) <ul style="list-style-type: none"> • 10 g de farine • 1 g sel fin • 2 g d'eau • <u>7,5 g de beurre</u> 	Pour 3 feuilles (20g) <ul style="list-style-type: none"> • 12 g de riz trempé • 1 g sel fin • 25 g d'eau
CALORIES	63.6 kcal	41.6 kcal
Graisses	3.6g	0g
Glucides	6.4g	9.2g

Remarque :	Source de beurre <i>Attention : à consommer occasionnellement pour ne pas déséquilibrer son régime</i>	plus légère, la préparation ne nécessite pas de matière grasse ➔ ce qui la rend moins
------------	---	---



	<i>alimentaire.</i>	<i>calorique. Pratique pour préparer des entrées. Attention : ne pas utiliser trop d'huile lorsqu'on fait revenir les nems.</i>
--	---------------------	---