



PISSALADIÈRE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 PÂTE À PIZZA
QUELQUES FILETS D'ANCHOIS
QUELQUES OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES

COMPOTÉE D'OIGNONS

1 OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
80CL DE VIN BLANC
HUILE D'OLIVE
THYM
LAURIER

PRÉPARATION

RÉALISER LA COMPOTÉE D'OIGNONS

- Éplucher l'oignon et couper en fines lamelles.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile puis faire suer les oignons et l'ail préalablement pressé.
- Ajouter le thym et le laurier.
- Mouiller avec le vin blanc puis laisser compoter à feux doux jusqu'à obtention d'une couleur brune.
- Sortir du feu et réserver.
- Préchauffer le four à 160 degrés.
- Déposer la pâte à pizza dans un moule à tarte préalablement recouvert de papier cuisson.
- Étaler la compotée d'oignons dessus puis déposer les anchois et les olives.
- Enfourner pendant 25 minutes.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 241g - 260 Kcal :
Glucides : 33,6g dont Sucres : 1,4g,
Lipides : 9,5g dont AG Saturés : 0,9g,
Protéines : 10g, Calcium : 23mg
Fer : 0,8mg, Fibres : 5,4g, Sel : 3,2g



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN - POISSON - SULFITES



SALADE NIÇOISE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300G DE TOMATES MOYENNES
350G DE THON AU NATUREL
250 DE HARICOTS VERTS TRÈS
FINS
150G DE FÈVES ENTIÈRES
PÉLÉES
150G DE CONCOMBRE
150G DE RADIS ROSES
150G DE POIVRON ROUGE
1 TÊTE DE LAITUE
1 OIGNON ROUGE
3 ŒUFS

30G DE FILET D'ANCHOIS
À L'HUILE
BASILC
QUELQUES OLIVES NOIRES
DÉNOYAUTÉES
QUELQUES CÂPRES FINES

VINAIGRETTE

1 CUILLÈRE À SOUPE
DE VINAIGRE
HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Laver les légumes.
- Éplucher le concombre.
- Couper les tomates en quartiers et les concombres en rondelles
- Cuire les œufs, les laisser refroidir, les écaler puis les couper en deux. Réserver.
- Cuire 5 minutes les haricots verts et les fèves à l'eau bouillante salée puis les refroidir à l'eau froide.
- Émincer finement les poivrons.
- Éplucher et tailler les oignons rouges en fines rondelles.
- Équeuter les radis et les émincer finement dans le sens de la longueur.
- Réaliser la vinaigrette : mélanger le vinaigre avec de l'huile d'olive. Ajouter du sel et du poivre.
- Répartir dans des grands bols ou assiettes creuses. La salade, puis dresser par-dessus le reste des éléments en les séparant : la tomate, les haricots verts, les fèves, le thon émietté, les anchois égouttés puis roulés, les radis, les poivrons, l'oignon, les câpres les olives noires et un demi-œuf.
- Enfin, arroser avec de la vinaigrette olive et citron.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 420g - 370 Kcal :
Lipides : 11,4g dont AG Saturés : 3,2g,
Protéines : 27,4g, Fibres : 6,1g,
Sel : 2,1g, Calcium : 75,7mg, Fer : 1,7mg



ALLERGÈNES : ŒUF - POISSON - SULFITES



SMOOTHIE FRAMBOISE PÊCHE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

600G DE PÊCHES JAUNES
1,5 YAOURT NATURE : 125G
250G DE FRAMBOISES
50ML DE MIEL

PRÉPARATION

- Laver les pêches et les couper grossièrement (on peut garder la peau afin de réduire le gaspillage et préserver les minéraux et les vitamines).
- Verser dans un mixer.
- Ajouter les framboises.
- Mixer les fruits avec le miel et les yaourts.
- Verser dans des verres.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 218g - 113 Kcal :
Glucides : 23,3g dont Sucres : 20,3g,
Lipides : 1g dont AG Saturés : 0,3g,
Protéines : 2,6g, Fibres : 3,2g,
Fer : 0,1mg, Sel : 0,1g



ALLERGÈNES : LAIT