

Mercredi 22 mai : Frites de patate douce (recette spéciale DME = diversification alimentaire menée par l'enfant)

Croquettes de poisson maison (recette spéciale DME)

Tomates farcies avec tartare de concombre

+ yaourt grec, moutarde aux graines à l'ancienne, jus de citron

* Frites de patates douces

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 grosses patates douces
- Huile d'olives
- Herbes de Provence
- 1 cc de Paprika

Ustensiles :

Couteau éplucheur (ou économe)

Pinceau pour répartir l'huile d'olives



Déroulement de la recette

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. Epluchez les patates. (Pas trop en avance avant la cuisson car elles vont s'oxyder, c'est-à-dire devenir noir – épluchez-les juste avant de les cuire)
3. Coupez des tronçons de la taille d'un pouce.
4. Disposez une feuille de cuisson sur une plaque allant au four.
5. Déposez tous les tronçons de patates douces sur la plaque et badigeonnez-les d'huile d'olives et saupoudrez les herbes de Provence.
6. Enfourez 20 minutes.

* Croquettes de poisson maison



Ingrédients pour 6 personnes

- 2 boîtes de saumon sans sel ajouté
- 2 œufs
- Aneth fraîche
- 1 CS de Jus de citron
- 1 poignée d'épinards frais
- ½ d'une gousse d'ail écrasée
- Poivre
- ½ d'un petit oignon haché

Déroulement de la recette

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier.
2. Tout mélanger.
3. Mettre des gants à usages unique. Formez des croquettes avec vos mains, épaisses d'environ 1.5 cm. Vous pouvez également utiliser un emporte pièce.
4. Faites cuire soit dans une poêlée huilée légèrement les croquettes 5 minutes de chaque côté ou bien au four en huilant légèrement le dessus avec un pinceau.

* Tomates farcies avec tartare de concombre



Ingrédients pour 6 personnes

- 6 belles tomates
- 1 concombre
- 1 yaourt à la grecque
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne aux graines
- Le jus d'1 demi citron Bio (pour éviter les pesticides)
- ½ d'une gousse d'ail fraîche
- Sel, poivre, basilic frais (quelques feuilles)

Déroulement de la recette

1. Lavez les tomates.
2. Coupez délicatement le dessus de chaque tomate.
3. Videz l'intérieur de chaque tomate et découpez en petits morceaux (brunoise = petits cubes) à l'aide d'un grand couteau sur une planche.
4. Versez dans un saladier.
5. Découpez en brunoise le concombre.
6. Versez dans le saladier et ajoutez le reste des ingrédients.
7. Bien mélanger la farce et répartir dans chaque tomate.
8. Repositionner le « chapeau » de chaque tomate.
9. Réservez au frais.