

Mercredi 27 février : Tagliatelles au saumon et brocolis

Crêpes sans lait à la noix de coco

Crème au chocolat au lait de coco express

- Tagliatelles au saumon aux brocolis :

Pour 6 personnes :

500 g de tagliatelles fraîches

1 pavé de saumon de 300 g environ, sans peau et sans arête

6 c à soupe de fromage blanc 0 %

1 bouquet de ciboulette

1 c à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre

PRÉPARATION :

Coupez le pavé de saumon en petits cubes.

Faites-les revenir avec 1 c à café d'huile d'olive, émiettez-les et réservez-les.

Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les tagliatelles et faites les cuire le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson « al dente ».

Egouttez les pâtes. Réservez-les.

Faites chauffer le fromage blanc dans une grande casserole, sur feu doux.

Salez, poivrez, ajoutez la ciboulette et les tagliatelles.

Incorporez le saumon.

Rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien.

Pour un repas de fête, vous pouvez agrémenter ce plat de quelques œufs de saumon.

- Crêpes sans lait et sans sucre

Pour 10 crêpes :

120g de farine de blé semi-complète

100g de noix de coco râpée

2 œufs

500ml d'eau

Préparation :

Dans un saladier, mélangez la farine et la noix de coco. Ajouter les œufs. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ensuite, ajoutez l'eau et continuez de mélanger. Laissez reposer environ 30 minutes. Cuire dans une crêpières préalablement huilée.

- Crème au chocolat au lait de coco express

Pour 6 pots :

3 jaunes d'œuf
40g de miel d'acacia
5 doses de noix de coco
(équivalent des 100ml d'un verre mesureur)
10 doses d'eau en bouteille
100g de chocolat noir pâtissier
1 sachet de sucre vanillé



PRÉPARATION :

1. Préparez un bain marie : 1 casserole avec de l'eau et 1 vide.
2. Cassez au blender les carrés de chocolat.
3. Mettre les jaunes d'œufs et le miel et fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange blanchi et crémeux.
4. Réaliser le lait de coco : mettre l'eau et la noix de coco râpée dans un blender et mixez 20 secondes.
5. Ajoutez-le au mélange jaunes et miel.
6. Posez sur la casserole d'eau chaude et fouettez jusqu'à épaississement.
7. Hors du feu, ajoutez le chocolat et mélanger.
8. Répartissez dans des petits pots et laissez refroidir au moins 30 minutes avant de servir.