

## Menu de février

*Minestrone  
d'hiver  
pois chiches,  
épinards et  
légumes  
racine*



*Pudding  
mangue coco  
au chia*



*Menu express*

*Poêlée de  
légumes  
surgelée et  
œuf sur le plat  
au bacon*



*Fromage blanc*

## Minestrone d'hiver

### INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 1,5 l de bouillon de légumes
- 2 gros navets boule d'or ou 4 moyens
- 2 panais / 4 carottes
- 2 bâtons de citronnelle (facultatif, vous pouvez remplacer par du zeste de citron et du gingembre racine que vous râpez)
- 400 g de pois chiches en boîte bien égouttés et rincés
- 1 petit poireau / 250 g de pousses d'épinards
- 1 filet d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Éplucher tous les légumes. Découper les carottes et les panais en rondelles, les navets en quatre, puis en tranches et émincer le poireau.
2. Ciseler les bâtons de citronnelle.
3. Verser le bouillon dans une cocotte et porter à ébullition.
4. Ajouter les légumes et la citronnelle, baisser le feu et laisser mijoter 20 à 30 mn, les légumes doivent être tendres mais encore un peu fermes.
5. Ajouter les pois chiches 10 mn avant la fin de la cuisson.
6. Retirer du feu, ajouter les pousses d'épinards.
7. Saler, poivrer et mélanger.
8. Répartir dans quatre bols ou assiettes creuses, ajouter
9. un filet d'huile d'olive et dégustez bien chaud.

## Pudding mangue coco

### INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 40 cl lait de coco (ou autre lait végétal)
- 50 g graines de chia
- 1 càs sucre de coco
- 1 mangue
- 2 càs noix de coco râpée

### PRÉPARATION

1. Verser le lait de coco dans un bol, ajouter le sucre et fouetter. Ajouter les graines de chia et fouetter de nouveau.
2. Éplucher et couper la mangue en dés.
3. Mettre une couche de pudding puis une couche de mangue, renouveler en terminant par un couche de fruits. Puis déposer un peu de noix de coco râpée.
4. Mettre au réfrigérateur quelques heures.