

Menu de janvier

*Soupe
complète au
chou et aux
deux saumon*



*Salade de
fruits*



Menu express

*Potage de
légumes*



*Omelette à la
tomate
Salade verte*

*Mug cake aux
pommes*

Soupe complète au chou et deux saumons

INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 200 g de pavés de saumon
- 100 g de saumon fumé
- 4 pommes de terre
- 1/4 de chou
- quelques brins d'aneth
- 2 càs de crème fraîche ou soja
- 1 citron
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

1. Rincer le chou et le couper en lanières.
2. Éplucher, rincer, couper les pommes de terre en petits quartiers.
3. Couper le saumon fumé en lanières.
4. Rincer et sécher l'aneth.
5. Faire cuire le chou et les pommes de terre 25 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec le thym, le laurier.
6. 10 min avant la fin de la cuisson, ajouter les pavés de saumon émiettés.
7. Lier le jus avec la crème fraîche ou soja après avoir retiré le thym et le laurier.
8. Servir la soupe dans les assiettes.
9. Ajouter des lanières de saumon fumé.
10. Décorer d'aneth et ajouter un filet de jus de citron.

PRÉPARATION

Mug cake aux pommes

INGREDIENTS (2 PORTIONS)

- 1 grosse pomme ou 2 moyennes
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càs de jus de citron
- 2 càs d'eau
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 20 g de beurre demi-sel (froid)
- 2 càs de flocons d'avoine
- 2 càs de farine
- 1 càs de sucre de coco

1. Couper en petits morceaux le beurre bien froid. Le mélanger avec les flocons d'avoine, la farine et le sucre de coco. Réserver cette pâte à crumble.
2. Couper la pomme en petits dés.
3. Dans 2 mugs, mélanger la pomme coupée, le jus de citron, le sirop d'agave, la cannelle et l'eau.
4. Cuire au micro-ondes 3 minutes à 800 W.
5. Ajouter la pâte crumble et cuire 2 minutes 30 à 800 W.
6. Laisser tiédir les mug cakes crumble aux pommes et flocons d'avoine quelques minutes avant de les déguster à la petite cuillère.

PRÉPARATION