

Menu d'automne

Salade de
gésiers aux
noix

Poulet rôti

*Patate douce
au guacamole

*Poire pochée
aux épices



Menu express

Potage de
légumes

Macédoine en
vinaigrette
et œuf dur

Yaourt

Patates douces au guacamole



INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 500 g patate douce
- 2 càs d'huile d'olive
- 200 g guacamole
- 1/2 oignon rouge émincé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C. Recouvrir la plaque du four d'une feuille de papier cuisson.
2. Laver les patates douces et les couper en 2 dans le sens de la longueur et les huiler. Placer les patates douces côté chair vers le bas et laisser cuire environ 30 minutes puis retirer du four.
3. Sortir les patates douces du four, ajouter le guacamole puis l'oignon rouge émincé.

Poires pochées aux épices



INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 4 poires bien fermes
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 300 ml d'eau et 1 petit verre de jus de raisin sans sucre ajouté
- 1 bâton de cannelle
- 1 ou 2 anis étoilés (badiane)
- 2 yaourts natures brassés
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulu
- 1 gousse de vanille
- 10 cerneaux de noix

PRÉPARATION

1. Peler les poires en conservant la queue. Pour ne pas que les poires s'oxydent, les placer rapidement dans un bol d'eau froide citronnée.
2. Dans une petite casserole (qui peut contenir les poires debout), faire chauffer l'eau avec le bâton de cannelle, les anis étoilés et la gousse de vanille grattée, à feu doux. Déposer les poires dans la casserole et amener le liquide à ébullition.
3. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que les poires soient tendres.
4. Retirer du feu, laisser les poires refroidir dans la casserole puis les placer dans un plat, couvrir et placer au frais pendant au moins 6h (le mieux étant tout la nuit). S'il reste du sirop épicé, le réserver.
5. Au moment de servir, dresser une poire sur chaque assiette puis ajouter du yaourt à côté, décorer avec des noix concassées et de la cannelle.