Entrée / Snack

Citadelle Hopital

BRUSCHETTA DE TOMATES

Ingrédients pour 4 parts :

+ 4 tr. épaisses de pain de campagne
+ 10 tomates Roma
+ 1 gousse d'ail
+ 3 c. à s. d'huile d'olives
+ Basilic frais

Étapes

1. Découper les tomates en petits dés. Assaisonner d'huile d'olive. Ecraser la gousse d'ail, mélanger et laisser mariner au frais.
2. Au moment de servir, griller le pain de campagne puis le frotter d'ail.
3. Disposer le mélange de tomates sur chaque tranche et parsemer de basilic.
4. Servir tiède.

Vos notes

par portion
Calories : **250**kcal
Protéines : **8**g
Glucides : **34**g
Lipides : **7,8**g
Sel : **2,6**g

Entrée

POTAGE AUX BETTERAVES ROUGES

Ingrédients

pour 4 personnes

+ 2 betteraves précuites
+ 1 vert de poireau
+ 1 carotte
+ 1 cube de bouillon de légumes
+ Persil
+ Crème fraîche (facultatif)

Étapes

1. Laver, peler et émincer les légumes, les déposer dans la casserole avec le cube de bouillon et couvrir d'eau.
2. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
3. Mixer finement.
4. Servir chaud ou froid avec un peu de persil et éventuellement un filet de crème fraiche.

Vos notes

Entrée

Citadelle Hopital

POTAGE BUTTERNUT

Ingrédients

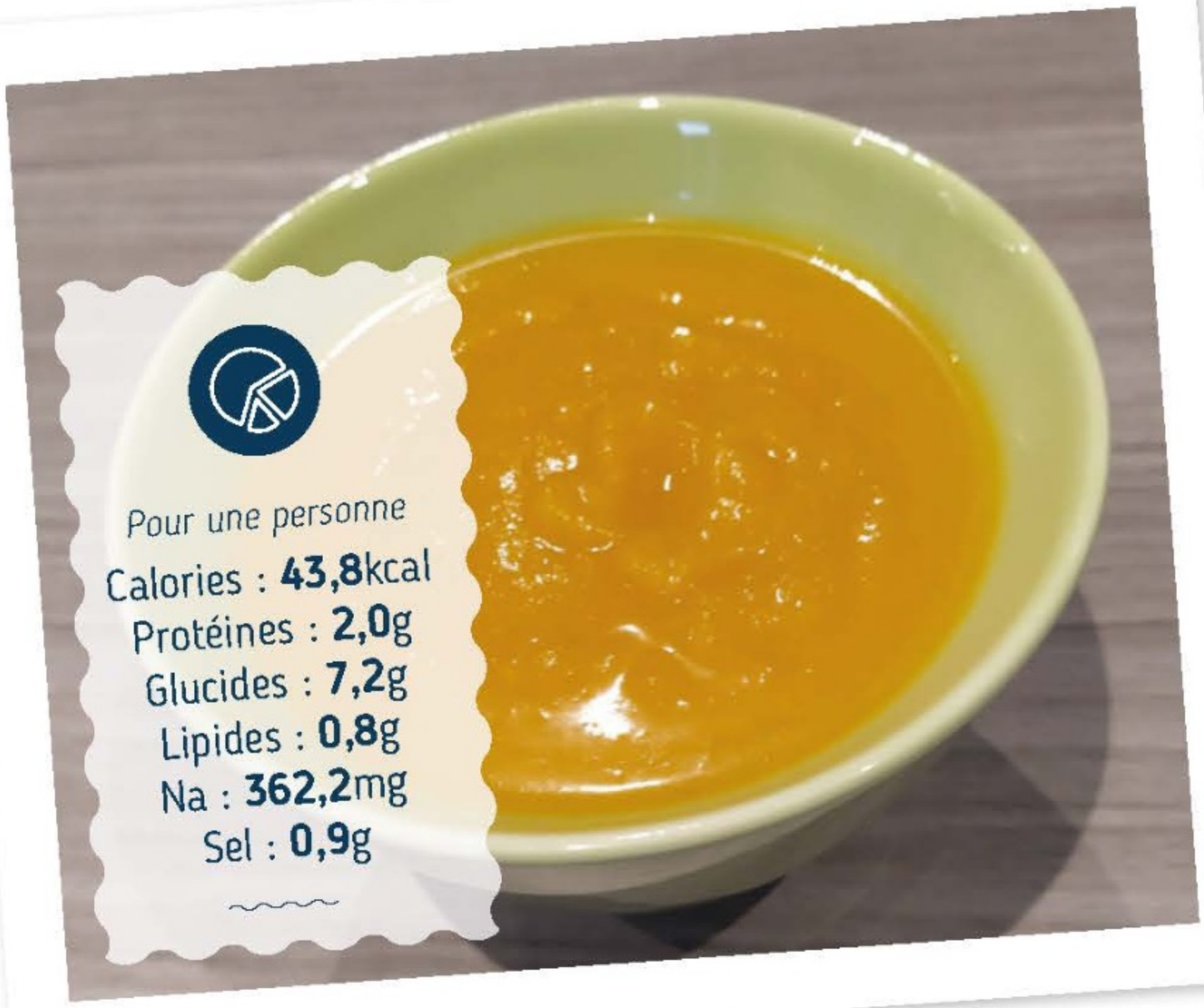
pour 6 personnes

+ 1 Butternut
+ 2 grosses carottes
+ 1 oignon
+ 1 cube de bouillon

Étapes

1. Découpez le butternut. Enlever les pepins, vous pouvez laisser la peau car elle est comestible.
2. Pelez et découpez les carottes et l'oignon.
3. Couvrez tous les légumes d'eau dans une grande casserole, ajoutez le cube de bouillon et faites cuirependant 30minutes.
4. Mixez la soupe, assaisonnez si necessaire avec sel et poivre.

Vos notes



Pour une personne

Calories : **43,8**kcal
Protéines : **2,0**g
Glucides : **7,2**g
Lipides : **0,8**g
Na : **362,2**mg
Sel : **0,9**g

Plat

Citadelle Hopital

SALADE DE JAMBON DE PARME & MELON CHARENTAIS

Préparation
45 minutes

Niveau
facile

Ingrédients
pour 4 personnes :

+ 180 g jambon de Parme
+ 1 melon
+ 1 salade frisée
+ 200 g tomates cerises multicolores
+ 1 c. à soupe miel
+ 2 c. à soupe vinaigre de cidre
+ 4 c. à soupe huile d'olive
+ 2 c. à soupe de cerneaux de noix
+ sel et poivre

Étapes

Avant tout :

1. Coupez le melon en 2, enlevez les pépins et réalisez quelques petites billes dans la chair avec une cuiller parisienne.
2. Ôtez le reste de la chair en récoltant le jus dans un poêlon.
3. Coupez les tomates en 2 et émincez la salade.
4. Coupez le jambon de Parme en lanières.

Préparation :

1. Portez le jus et la chair du melon (pas les billes) à ébullition avec le miel pendant 10 min. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette et tamisez-la.
2. Mélangez le jus de melon ainsi obtenu avec le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Présentation:

Répartissez la salade sur les assiettes. Décorez des demi-tomates cerises et des billes de melon. Ajoutez le jambon de Parme, aspergez de vinaigrette au melon et parsemez de mélange de noix.

Vos notes

Entrée

Citadelle Hopital

TARTARE AUX DEUX SAUMONS

Préparation
5 minutes

Cuisson
0 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

+ 150 g de saumon frais
+ 150 g de saumon fumé
+ 1/2 pomme granny
+ 10 brins de ciboulette
+ 3 gouttes de Tabasco
+ 20ml d'huile d'olive
+ 1 citron vert
+ 1/2 oignon rouge
+ 2 c. à café de graines de sésame blond ou noir
+ 2 pincées de sel et poivre
+ quelques germes de poireaux

Étapes

1. Éplucher et couper l'oignon en morceaux. Placer les morceaux dans le hachoir et mixer 20 secondes
2. Couper les deux saumons et la pomme en petits cubes.
3. Ciseler la ciboulette. L'ajouter dans le bol avec les deux saumons, le Tabasco, l'huile, le jus du citron, le sel, le poivre et les graines de sésame.
4. Mélanger le tout
5. Répartir dans des ramequins ou des moules individuels.
6. Réfrigérer 2h.
7. Au moment de servir, garnir avec des germes de poireaux.

Vos notes