

Brick poireaux

ingrédients (pour 4 personnes)

8 feuilles de Brick
150g de poireaux
60g de Champignons
1 échalote moyenne (environ 20g)
1 gousse d'ail
Pincée de Curcuma
Pincée de coriandre
20ml d'huile d'olive
Sel & Poivre

préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle, y ajouter les échalotes. Puis ajouter les poireaux, l'ail et les champignons, puis saler et poivrer.

Ajouter du curcuma et de la coriandre.

Une fois la préparation cuite, laisser refroidir.

Faire chauffer le four à 180°C.

Puis couper les feuilles de brick en 2 et rabattre la partie arrondie.

Garnir dans un des coins, puis plier. Une fois la dernière partie repliée, badigeonner d'huile d'olive au pinceau.

Cuire environ 15-20 minutes (jusqu'à ce que la feuille de brick soit dorée).

Curry Maquereau patate douce

ingrédients (pour 4 personnes)

200ml de Lait de coco
4 filets de maquereaux
500g de Patate douce
300g Chou fleur
Zeste d'orange bio
Curry
Coriandre
Sel
Poivre

préparation

Rincer le poisson et retirer sa peau puis réserver. Eplucher et couper les patates douces en gros cubes, et le chou fleur en fleurette. Précuire le chou fleur 10 minutes dans une eau chaude avec du bicarbonate.

Faire revenir dans une poêle huilée les patates douces et les flequettes de chou fleur, puis ajouter le lait de coco, un peu d'eau, le zeste d'orange et le curry . Saler et poivrer et cuire environ 10 minutes. Ajouter le poisson et cuire environ 10 minutes. Parsemer de coriandre et servir tiède.

Papillote ananas poires aux épices

ingrédients (pour 4 personnes)

-Gingembre
Vanille
2 cuillères à café de Miel
200g d'Ananas
200g de Poire

préparation

Laver et couper la poire, puis éplucher et couper l'ananas en cubes.

Préchauffer le four à 180°C.

Placer les fruits au cœur d'une papillote, recouvrir d'un peu de miel, de vanille et de gingembre.

Cuire environ 15-20 min et servir chaud ou tiède.