



Le sport
avec un +

Module

Santé



Sport

ESPRITSPORT

MENU & RECETTE



MENU & RECETTE PROPOSÉS



REPAS DU 21 MARS 2015

- Entrée :** Nems de céleri rave et légumes croquants marinés
- Plat principal :** Brochette de saumon et pesto d'oseille, riz artemide
- Dessert :** Feuilleté frangipane



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Entrée : *Nems de céleri rave et légumes croquants marinés*

Pour quatre personnes

Ingrédients :

1 Céleri rave (grosse boule)	400 gr. Pousses de soja
1 Courgette	4 dl Huile de sésame
1 Carotte	2 dl Vinaigre de riz
1 Botte radis rose	Sel & poivre

- Laver et éplucher le céleri rave. Tailler le céleri en tranches le plus fin possible. Le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes, puis le plonger dans l'eau glacée (blanchir).
- Laver tous les autres légumes.

- Eplucher seulement les carottes et les relaver. Equeuter 1 radis. Tailler les radis, la courgette et les carottes en julien (bâtonnets les plus fins possible).
- Mélanger tous les légumes dans un saladier et les faire marir avec le vinaigre et l'huile environ 15 minutes.
- Egoutter les légumes et les assaisonner (sel & poivre).
- Disposer la tranche de céleri sur une planche à découper déposer dessus les légumes.
- Rouler comme un Nems et disposer au centre de l'assiette avec un filet de marinade restante au fond du saladier.



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Plat principal : *Brochettes de saumon et pesto d'oseille, riz artemide*

Pour quatre personnes

Ingrédients :

800 gr. de filet de saumon sans peau et sans arêtes	1 Gousse d'ail
4 Pics à brochette	1 dl Huile d'olive
1 Botte d'oseille	1 dl Huile d'arachide
200 gr. de riz cru	Sel & Poivre

- Tailler le saumon en cubes de 3 cm de chaque côté. Monter les cubes sur les pics à brochette (4 cubes par personne).

- Pour réaliser le pesto, il suffit de mixer l'oseille, l'ail et l'huile d'olive. Puis saler et poivrer.
- Cuire le riz artemide. Départ eau froide 1 fois et demi le volume de riz, soit pour 200 gr. de riz mettre 300 gr. eau. Laisser cuire 17 minutes à partir de l'ébullition et laisser reposer – surtout pas égoutter.
- Cuire les brochettes dans une poêle avec de l'huile d'arachide seulement sur deux faces pour ne pas dessécher le poisson.
- Pour le dressage de l'assiette, déposer un rond de pesto, une timbale de riz et déposer une partie de la brochette sur le riz l'autre partie par dessus le pesto.



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Dessert : *Feuilleté frangipane*

Ingrédients :

1	Pâte feuilletée (un rouleau)	2	Œufs
60	gr. Poudre d'amande	2	Cuillères à soupe de Farine
50	gr. Sucre cristal		Sirop d'orgeat
50	gr. Beurre		Rhum ambrée

- Tailler des rectangles de pâte feuilletée de 8 cm sur 5 cm (deux par personne). Les réserver au frais.
- Pour réaliser la crème frangipane, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance pommade.

Puis, incorporer la farine, la poudre d'amande et les œufs un à un. Ajouter sirop d'orgeat et du rhum à votre convenance.

- Disposer un rectangle de pâte sur une plaque adaptée à votre four, la dorer avec un jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau au pinceau.
- Garnir le rectangle de crème en laissant un cm de marge sur chaque côté du rectangle et recouvrir avec le deuxième rectangle de pâte, dorer à nouveau.
- Cuire au four sans ventilation à 170 degrés pendant 15 minutes.
- Se déguste aussi bien chaud que froid.