



Au menu de l'assiette expresse 12 :

Entrée : Carpaccio de pommes

Plat : Couscous de lentilles corail et pois chiches, reste de Ratatouille et crumble

CARPACCIO DE POMMES

Pommes 6 à 12 selon la taille

Jus de citron 6 càs

Huile d'olive 6 càs

Sel et poivre Timut

Laver, sécher, évider et tailler des rondelles de pommes à la mandoline ou couper les pommes en deux, éliminer le cœur et tailler des demi rondelles.

Les étaler sur 6 assiettes, verser un filet de jus de citron et un d'huile d'olive, saler très peu et saupoudrer généreusement de poivre Timut.

COUSCOUS DE LENTILLES CORAIL ET POIS CHICHES

Couscous de pois chiches et lentilles corail 250 g

Eau chaude 300 g

Sel 1 càc

Huile d'olive 30 g

Verser le couscous dans un saladier et couvrir d'eau chaude (non bouillante). Laisser reposer au moins 5 min avec un couvercle.

Ajouter le sel et l'huile et séparer les grains à l'aide d'une fourchette. Servir aussitôt.





RESTES DE RATATOUILLE ET CRUMBLE

Oignons émincés 300 g
Huile d'olive 100 g
Thym, laurier, herbes de Provence
Poivrons vert, rouge, jaune taillés en dés 1 de chaque
Tomates taillées en cubes 400 g
Aubergines à demi épluchées et taillées en rondelles 600 g
Courgettes taillées en rondelles 600 g
Ail écrasé 4 gousses
Sel, piment

Faire dorer les oignons à l'huile avec les herbes.

Ajouter dans l'ordre et au fur et à mesure de la préparation (environ toutes les 10 min), les poivrons puis

les tomates, les aubergines et pour finir les courgettes cuire encore 10 min et ajouter l'ail, le sel et le piment.

Farine de pois chiches 150 g
Farine de riz ou sarrasin ou arrow root 50 g
Huile d'olive 75 g
Herbes de Provence 1 càc rase
Sel 1 càc rase
Piment 1 pincée

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients du bout des doigts en les émiettant.

Étaler sur une plaque à pâtisserie et cuire au four à 180°C, 10 à 15 min.

Présenter sur la ratatouille au moment de servir.

