



Avril – Semaine 2

Au menu

- Entrée : carottes râpées avec quartiers de pommes et raisin sec
- Desserts : yaourts et [crème dessert maison](#)
- [Pie de poulet aux légumes nouveaux](#)
- [Gratin suédois](#)
- [Croquettes de thon et légumes](#)
- Dahl de lentilles
- [Tarte aux oignons pommes et camembert](#)
- [Curry de poisson indien](#)



Mes conseils recette

Dahl de lentilles corail : faire revenir un oignon émincé et une carotte coupée en petits dés, ajouter un grand verre de lentilles corail, 250ml de bouillon de légumes, curcuma, cumin et une boîte de tomates pelées. Laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes, ajouter 20cl de lait de coco et laisser encore une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes. A servir avec un riz complet

Pie de poulet : je vais tenter en remplaçant la pâte feuilletée par une pâte brisée maison

Pâte brisée rapide : dans un bocal (ou un tupperware), verser 125g de farine, 1 pincée de sel, ½ cuillère à café de levure chimique. Ajouter 50ml de beurre fondu, 50ml d'eau chaude. Fermer le bocal et secouer énergiquement. Récupérer la pâte formée, faire une boule et étaler.

La liste des courses

8 belles pommes de terre
1 botte d'oignons nouveaux
3 navets nouveaux
500g de petits pois
8 carottes
5 oignons

30g de raisins secs
200g de lentilles corail
40cl de lait de coco
1 boîte de tomates pelées en dés (gratin de pâtes et chili)
Moutarde
Chapelure

1 boîte de thon au naturel
Bouillon de légumes
Fécule de maïs

1 bocal d'anchois à l'huile
400g de filet de poulet
200g de lardons
1 pâte feuilletée
1 pâte brisée
Crème fraîche
Œufs
1 camembert