

MENU

1

Salade

Purée de pommes de terre
Escalopes de dinde au four

Gâteau roulé au nutella

Le menu peut être adapté en fonction des goûts : poulet à la place de la dinde, confiture à la place du nutella...

Les quantités indiquées sont pour 4 personnes (adultes)

Salade

Au choix : salade verte, carottes rapées etc

Nous vous proposons deux recettes de
sauce

Mélanger :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre, sel

Mélanger :

- 200 g de yogourt nature
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- ½ citron (pressé)
- 1 cc de moutarde
- ¼ de bouquet de ciboulette
- 1 brin de persil (plat) Sel, poivre



*Vous pouvez varier les goûts en rajoutant du ketchup, de la mayonnaise, du miel, du maggi, de l'aromat, du vinaigre balsamique, du paprika, du citron, ciboulette, persil, basilic, origan, menthe etc.
Tout est permis !*

Purée de pommes de terre

- 1 kilo et demi de pommes de terre
 - 2 dl et demi de lait bien chaud
 - 50 gr de beurre coupé en morceaux
 - un peu de noix de muscade
 - sel, selon le goût
1. Eplucher les pommes de terre
 2. Les couper en petits morceaux
 3. Les jeter dans une casserole d'eau bouillante salée
 4. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (la pointe du couteau s'enfonce dedans)
 5. Les égoutter une fois qu'elles sont cuites

***Si vous n'avez pas de muscade prenez un peu de poivre
Le beurre peut être remplacé par la margarine***

Pour réduire en purée

Soit vous avez un passe-vite (ou moulin à légumes)

Moulinez !!!

Chauffer le lait, faites-y fondre le beurre

Ajouter sel et muscade

Versez petit à petit sur les pommes de terre écrasées et remuez

Si vous avez un presse-purée

Verser le lait chaud dans lequel vous aurez fait fondre le beurre avec sel et muscade

Ecrasez !!



Escalopes de dinde sauce à la crème

Chauffer le four à **220** degrés

Faire une marinade => mélangez :

1 cuillère à café de moutarde

1 demi citron : le zeste + 1 cuillère à café de jus
un peu de romarin

1 pointe de gingembre en poudre

1 cuillère à soupe sauce soja

1 cuillère à soupe de xeres ou vin blanc (facultatif)

4 escalopes de dinde (environ 150 grammes chacune)

Les **badigeonner de marinade**

Mettre dans un plat à gratin

15 minutes au four

Sortir du four

Mettre le four à **250** degrés

1,8 dl de crème 1 cuillère à café de gingembre en poudre

Verser sur les escalopes

Poivrez

7 minutes au four à 250 degrés

**Vous pouvez
remplacer la
dinde par du
poulet**



Roulé au nutella

- 4 œufs
- 80 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 110 g de Nutella
- 1 pincée de sel



Le nutella peut être remplacé par de la confiture, de la crème etc

Préchauffez le four à 180°C

Séparez les blancs des jaunes d'œufs dans deux saladiers

Ajoutez une pincée de sel aux blancs et montez-les en neige ferme

Dans le second saladier, mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse

Ajoutez à la préparation la farine et mélangez à nouveau

énergiquement. Incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule. Étalez la pâte à gâteaux sur plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez la génoise pendant 10 min.

À la sortie du four, posez la génoise sur un torchon propre et humide (côté papier). Enroulez-la puis attendez un peu. Déroulez-la ensuite et décollez-la facilement du papier sulfurisé.

Tartinez-la de nutella, enroulez à nouveau.


Réservez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de la dégustation.

Bon appétit

**Envoyez-nous des
photos de vos petits
plats**



La Dzèbe
Parc de la Tuilerie 3B
078 924 69 02
ladzebe.ch
ladzebe@bluewin.ch

 078 924 69 02

 La Dzèbe

 ladzebe