

Smoothie pomme-kiwis

Ingrédients

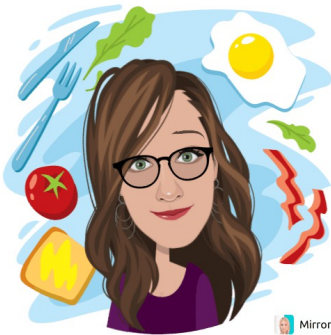
- 1 pomme de votre choix
(granny smith pour plus d'acidité, golden pour plus de douceur)
- 2 ou 3 kiwis
- 1 yaourt nature
- miel
- de l'eau



Préparation

Pour faire votre smoothie pomme kiwi :

- Épluchez les fruits et coupez-les grossièrement.
- Mettez-les dans un blender, ajoutez le yaourt nature, une ou deux cuillère(s) à soupe de miel (selon votre goût) et mixez.
- Selon la consistance souhaitée, ajoutez de l'eau et mixez à nouveau.
- Servez le smoothie pomme kiwi bien frais !



Tarte soleil italienne

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 70 g de tomates séchées
- 150 g de ricotta
- 100 g de parmesan
- 1 œuf



Préparation

- Sur un premier disque de pâte, déposez la ricotta (en laissant environ 2cm de bord vides), les tomates séchées coupées en petits morceaux et 50 grammes de parmesan.
- Sur le bord vide, déposez un peu d'eau au doigt ou au pinceau.
- Posez le deuxième disque de pâte feuilletée sur le premier en soudant bien les bords.
- Badigeonnez d'œuf fouetté.
- Au centre de la pâte, déposez un verre d'eau retourné.
- A l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez la pâte en 24 (d'abord en 4, puis en 2, puis en 3).
- Puis formez les torsades, en roulant les morceaux de pâte sur eux-mêmes (attention à ne pas trop tourner, ils risqueraient de se casser). Saupoudrez avec les 50 grammes de parmesan restants.
- Mettez au four pendant 30 min à 200°C.

Taboulé rose aux crevettes et betterave

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 200 g de semoule
- 1 petite betterave cuite
- 15 radis
- 1 tomate
- 100 g de crevettes cuites



- 50 g de feta
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 2 cuillerées à soupe de coriandre ciselée
- sel, poivre

Préparation :

- Faites chauffer 20 cl d'eau. Mettez la semoule dans un saladier et versez l'eau bouillante dessus. Couvrez d'une assiette et laissez reposer 15 min.
- Avec une fourchette, égrenez les graines de semoule pour les décoller.
- Ajoutez la betterave et la tomate coupées en petits dés ainsi que les radis coupés en rondelles.
- Ajoutez la feta coupée en cubes, les crevettes, le jus de citron, l'huile et la coriandre ciselée.
- Servez bien frais.

Tarte au citron

Ingrédients :

Pâte sablée :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 50 g de sucre
- 50 g sucre glace
- 1 œuf
- 1 pincée de sel



Crème au citron :

- 150 ml de jus de citron soit 3 ou 4 citrons
- zeste d'un citron
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de farine de maïs ou farine
- 75g de beurre

Préparation :

Réalisation et cuisson de la pâte sablée :

- Battez l'œuf avec les sucres et le sel
- Ajoutez la farine en 1 fois, pétrissez du bout des doigts
- Ajoutez le beurre mou en morceaux, pétrissez rapidement et formez une boule
- Filmez et mettez au frais au moins 1 heure
- Étalez dans le plat à tarte, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé d'haricots.
- Faites cuire 10 minutes à 180°C, puis enlevez le "poids" et remettez 8-10 minutes pour bien cuire le centre. La pâte doit être dorée (sinon prolongez la cuisson de quelques minutes)
- Réservez.

Réalisation de la crème au citron :

- Prélevez le zeste d'un citron non traité
- Portez à ébullition le jus des citrons avec le zeste
- Battez les œufs avec le sucre et la farine
- Ajoutez progressivement le jus de citron en filet sans cesser de fouetter
- Remettez le tout sur feu moyen et faites épaissir en **remuant bien tout le temps**, vous obtiendrez une crème.
- Laissez tiédir et ensuite ajoutez le beurre mou en morceaux, en fouettant bien.
- Garnissez le fond de tarte précuit. Réservez au frais.