

- **Menu rouge**

Sandwiches à l'houmous rose  
Salade d'endives rouges aux pommes  
Soupe froide de fruits des bois

- **Menu noir**

Filets de poulet en croute d'olives  
Risotto venere  
Salade de carottes noires  
Gâteau au chocolat

- **Menu blanc**

Radis blanc à l'huile d'olive  
Wok de cabillaud aux nouilles chinoises, lait de coco  
Fromage blanc meringué aux litchis

## **Sandwiches à l'houmous rose**

(4 personnes)

### **Ingrédients**

200 g pois chiches secs  
150 g betterave cuite  
1 c.c. cumin moulu  
1 jus de citron  
1 gousse d'ail pressée  
8 tomates séchées à l'huile  
4 pains roses  
Sel, poivre

### **Préparation**

Faire tremper les pois chiches pendant une nuit dans l'eau, les égoutter. Les cuire pendant 60 minutes dans de l'eau, les égoutter puis les mixer avec la betterave, le cumin, l'ail, le jus de citron, assaisonner.

Farcir les pains avec l'houmous et les tomates séchées.

En été, l'houmous peut être coloré avec un poivron rouge grillé au four et pelé.

### **Salade d'endives rouges aux pommes**

(4 personnes)

#### **Ingrédients**

4 endives rouges  
1 pomme  
1 c.s. graines de grenade  
1 c.s. vinaigre balsamique blanc  
2 c.s. huile de noix  
1c.s. moutarde  
Sel, poivre

#### **Préparation**

Laver et couper les endives, enlever la partie centrale souvent amère.

Couper la pomme en morceaux, lui enlever le cœur, puis la couper en petits dés.

Faire la sauce à salade. Mélanger les endives, la pomme, les graines de grenade et servir avec la sauce.

### **Soupe froide aux fruits des bois**

(4 personnes)

#### **Ingrédients**

400 g fraises, framboises, groseilles congelées  
40 g sucre glace  
1 jus de citron

#### **Préparation**

Mixer les fruits dégelés avec le sucre glace et le citron.

En saison, ajouter de la menthe ou du basilic frais.

### **Filets de poulet en croûte d'olives noires**

(4 personnes)

#### **Ingrédients**

500 g filets de poulet  
30 g tapenade  
30 g chapelure  
2 c.s. huile pour cuire  
Sel, poivre

#### **Préparation**

Assaisonner la chapelure, paner les filets de poulet avec ce mélange.

Chauffer l'huile dans une poêle et griller les filets de poulet.

Tartinier de tapenade la face visible du filet de poulet.

Servir avec un riz venere et de la salade de carottes noires.

### **Gâteau au chocolat**

(10 personnes)

#### **Ingrédients**

200 g chocolat noir  
80 g sucre  
100 g poudre d'amandes  
4 œufs  
1 sachet de poudre à lever

#### **Préparation**

Faire fondre le chocolat au bain marie

Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter les amandes, la poudre à lever et le chocolat fondu.

Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la masse. Verser dans un moule de 20 cm de diamètre recouvert de papier sulfurisé.

Cuire au four (180°C) pendant 20 minutes.

### Wok de cabillaud aux nouilles chinoises

(4 personnes)

#### Ingrédients

250 g nouilles chinoises  
500 g filet de cabillaud coupé en petits tronçons  
1 blanc de poireau coupé finement  
2,5 dl lait de coco  
1 citron vert  
2 bâtons de citronnelle fendus en deux  
1 morceau de gingembre râpé  
1 c.s. huile pour cuire  
Sel, poivre

#### Préparation

Faire revenir le blanc de poireau émincé dans l'huile. Après quelques minutes, ajouter les morceaux de cabillaud et les sauter. Ajouter le lait de coco, le gingembre, la citronnelle et le jus de citron vert, laisser cuire quelques minutes, assaisonner. Dans une casserole à part, cuire les nouilles chinoises dans de l'eau salée pendant 4 minutes environ. Servir les nouilles dans un bol avec le poisson au lait de coco par-dessus.

En saison, et si la couleur ne doit pas être absolument blanche, ajouter de la coriandre au moment de servir.

### Fromage blanc meringué aux litchis

(4 personnes)

#### Ingrédients

250 g fromage blanc  
4 coques de meringue  
400 g litchis frais

#### Préparation

Peler et dénoyauter les litchis. Les couper en deux et les mettre au fond de bols individuels. Au moment de servir, écraser grossièrement les coques de meringue et les mélanger au fromage blanc. Les répartir sur les litchis.