

Tartare d'ananas au gingembre

INGRÉDIENTS

- 600g de chair d'ananas frais
- 1 càc de gingembre frais râpé
- Menthe fraîche



PRÉPARATION



- Ôtez l'écorce et le cœur de l'ananas, puis coupez la chair en petits dés.
- Dans un saladier mélanger avec le gingembre râpé.
- Dans une assiette à dessert, utilisez un cercle à pâtisserie pour y incorporer le tartare de fruit.
- Après avoir tassé le tartare, retirer le cercle à pâtisserie délicatement et décorez le dessus d'une feuille de menthe.
- Répétez cette opération afin de réaliser quatre tartares.

Astuce :

Le parfum du gingembre pourra mieux se diffuser après un repos au réfrigérateur de quelques heures, avant le dressage. En l'absence de cercles à pâtisserie, vous pouvez utiliser des ramequins transparents, voire même des verres.



Atouts Nutritionnels

L'ananas est une bonne source de vitamine C, de minéraux, de fibres et d'une enzyme (la broméline) qui aide l'organisme à digérer les aliments riches en protéines.

Valeurs nutritionnelles par portion :

72 Kcal

Protéines : 1g

Glucides : 17g

Lipides : 0g

Salade d'ebly à la feta et aux herbes

Recette élaborée par notre
équipe de diététiciens

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min



INGRÉDIENTS

- 250g d'Ebly (poids cru)
- 200g de feta
- 20ml d'huile de noix
- le jus d'un citron
- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- 3 càs de persil ciselé
- 3 càs de ciboulette ciselée
- 1 càs de menthe ciselée

PRÉPARATION



- Cuire l'Ebly à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le laisser refroidir.
- Peler l'oignon et le concombre, puis les tailler en petits dés, ainsi que la feta.
- Lorsque l'Ebly est refroidi, ajouter les légumes, les herbes aromatiques, le jus de citron et l'huile.
- Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).
- Incorporer à la fin les dés de feta.

Astuce :

Cette salade sera meilleure après un repos au frigo de quelques heures.



Atouts Nutritionnels

Un plat complet source d'énergie sur la durée grâce aux glucides lents.

L'huile de noix est protectrice sur notre système cardio-vasculaire, elle contribue à réduire le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Valeurs nutritionnelles par portion :

400 Kcal

Protéines : 16g

Glucides : 46g

Lipides : 18g