

Octobre

Verrines d'avocat au thon
Gratin de topinambours

Verrines d'avocat au thon

Ingrédients pour 4 personnes

2 avocats

1 citron

1 concombre

2 tomates

1 petite boîte de thon au naturel

1 c. à café de vinaigre balsamique

½ c. à café de Piment d'Espelette

sel

Recette :

Couper les avocats en deux. Retirer le noyau.

Enlever la chair.

Dans un saladier la mélanger à la fourchette au thon, au jus de citron et au vinaigre.

Saler et ajouter le piment d'Espelette.

Éplucher le concombre et le couper en petits dés. Assaisonner.

Laver et monder les tomates. Couper les en petits dés. Assaisonner.

Dans des petites verrines alterner les couches de tomates, concombre et avocat.

Mettre au frais au moins une heure avant de servir.

•

Atout santé : L'avocat est un des rares fruits à contenir des graisses mais celles-ci sont insaturées donc bonnes pour l'organisme. Il est riche en fibre, Vitamine A et C et en minéraux (potassium).

Gratin de topinambours

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de topinambours

30 cl de crème liquide allégée

4 cuillères à soupe de parmesan râpé

3 cuillères à soupe de chapelure

le jus d'1 citron

sel, poivre

1 cuil à soupe d'huile d'olive pour graisser le plat

Recette :

Éplucher et couper en rondelles d'environ 5 mm les topinambours. Les garder dans de l'eau froide.

Préchauffer le four à 220 degrés.

Bien mélanger dans une grande terrine la crème, le jus de citron, 3 cuillères à soupe de parmesan, 2 cuillères de chapelure et le thym.

Égoutter les topinambours et bien mélanger à la préparation.

Verser le tout dans un plat allant au four.

Mélanger le reste du parmesan de la chapelure avec thym, sel et poivre selon le goût et en saupoudrer le plat. Verser sur le tout quelques gouttes d'huile d'olive.

Cuire au four environ 30 mn, les topinambours doivent rester croquants.

**On peut mettre au grill les dernières minutes pour faire gratiner.
Temps de préparation 15 min. Temps de cuisson 30 min**

Atout santé : Les topinambours sont riches en fibres, vitamines A et B et en minéraux (magnésium, potassium, phosphore) et sont peu calorique malgré leur goût sucré. Le sucre qui les compose en majorité, l'inuline, n'est pas absorbé par l'organisme.