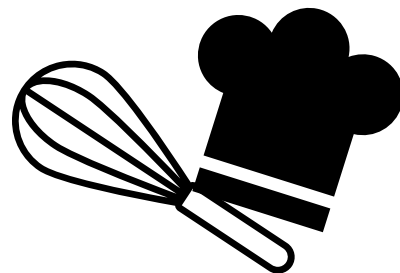


Compote à la rhubarbe

Ingredients

Pour 6 personnes :

- 600g de rhubarbe
- 600g de pommes
- 60g de sucre



Préparation

Lavez et coupez la rhubarbe et les pommes en cubes.

Verser les fruits dans une casserole avec le sucre et quelques cuillères à soupe d'eau.

Faire cuire à feu moyen avec un couvercle pendant environ 30 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau au besoin en cours de cuisson.

Stoppez la cuisson lorsque les fruits sont fondants, écrasez à la fourchette ou mixez l'ensemble.

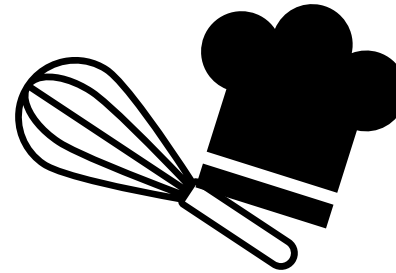


Pancakes à la betterave

Ingrédients

Pour 25 pancakes :

- 400g de betteraves
- 2 œufs
- 240 ml de lait
- 200g de farine complète
- Quelques càs de sirop de betteraves
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càc de poudre à lever



Préparation

Mixer les betteraves en purée

Dans le mixeur avec la purée de betterave ajouter les œufs, la farine, le lait, le sirop de betterave, l'huile d'olive et la poudre à lever

Mixer et laisser la pâte reposer une vingtaine de minutes

Lorsque la pâte a reposé, la mélanger pour la réhomogénéiser

Dans une poêle chaude, à feu moyen, verser des cuillères à soupe de la préparation pour faire les pancakes. Retourner sur l'autre face quand le pancake commence à gonfler et faire des bulles (environ 2 minutes de chaque côté).

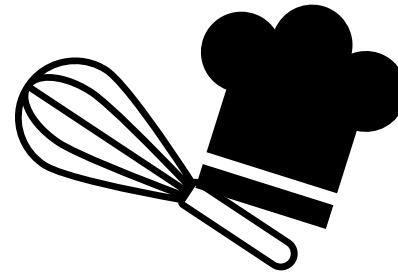


Smoothie fraise et rhubarbe

Ingrédients

Pour 2 verres de smoothie, il suffit de vous munir de :

- 250 g de fraises
- 250 g de rhubarbe
- 10 cl de lait ou un jus de fruit



Préparation

La veille, découpez votre rhubarbe en tronçons et saupoudrez-la de sucre afin qu'elle dégorge son acidité.

Au moment de préparer votre smoothie, lavez puis équeutez les fraises, placez-les avec vos tronçons de rhubarbe égouttés dans votre blender individuel, le jus de fruit ou le lait.

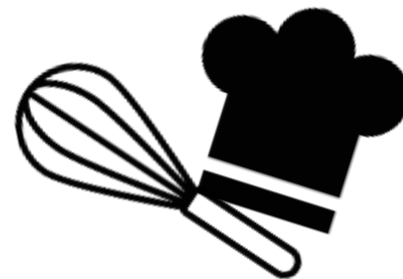
Mixez le tout : c'est prêt !



Tzatziki d'épinards

Ingrédients

- 1 concombre
- 125g d'épinards
- 50 cl de yaourt nature
- ½ citron
- 3 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- Sel, poivre



Préparation

Pelez et râpez le concombre puis, réservez dans un bol.

Lavez les épinards, pelez l'ail et hachez l'ensemble avec le persil, finement.

Pressez le demi citron afin de récupérer son jus.

Ajoutez les épinards, l'ail, le yaourt brassé, le persil et le jus de citron à la chair de concombre dans le bol. Salez et poivrez selon vos goûts puis mélangez bien.

