

Pour les petits, qui détestent les légumes ...

Galettes de flocons d'avoine au chou fleur et aux olives noires :

Pour 6 à 8 galettes, il vous faut 1 œuf, 6 c à soupe de flocons d'avoine, 6 fleurettes de chou-fleur cuit, 1 verre de lait, du sel et du poivre, 6 à 8 olives noires. Mélangez tous les ingrédients et faites cuire ces blinis à la poêle antiadhésive, en les retournant pour les dorer des 2 côtés. Miam !



Mousseline de mangue fraîche :

Epluchez une mangue fraîche (ou sortez 3 morceaux de mangue surgelée). Mixez jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Décorez avec 1 framboise ou une feuille de menthe, ou bien les 2 !



Pour les ados, branchés Snack :

Sandwich Grec sauce yaourt, frites au four :

Il vous faut 1 pain pita, quelques feuilles de salade, des tomates cerises, une escalope de poulet marinée dans des épices, cuite en émincés. Accompagnez ce sandwich d'une sauce au yaourt (1 yaourt nature, de la moutarde, du jus de citron, sel, poivre et ciboulette). Servir avec une poignée de frites dorées au four : coupez les pommes de terre en potatoes, salez et épicez avec du raz el hanout, mélangez 1 c à soupe d'huile et disposez-les sur une plaque Téfal, 20 min dans le bas du four chaud (200°C), puis 10 min sous le grill pour les rendre croustillantes. Savourez !

Milk shake glacé à la framboise

Mixez 1 poignée de framboises congelées dans 1 petit verre de lait, ajoutez 1 c à café de sucre. Dégustez sans attendre. Un régal !

Utiliser les restes de fin de semaine

Lasagnes maison :

Il vous faut des restes de viandes (bœuf, veau, porc, volaille...), un bocal de ratatouille, des feuilles de lasagnes et 3 c à soupe de parmesan en poudre. Hachez les restes de viandes, complétez si nécessaire avec du jambon. Superposez dans un plat à gratin, une couche de viande, des feuilles de lasagnes sèches, une couche de ratatouille, etc. Finissez avec de la ratatouille et saupoudrez de parmesan. Cuire 20-30 minutes à four chaud (200°C).



Poire Hérisson :

Epluchez et coupez en 2 une belle poire Comice. Décorez les 2 moitiés en plantant des corn flakes ou des amandes effilées pour les épines, 2 grains de raisins secs pour les yeux et une pépite de chocolat pour le nez.

