

MENU SAINT-VALENTIN

MODE DE PRÉPARATION



Assortiment d'amuse-gueules

Four : Faites chauffer pendant 5 min. dans un four préchauffé à 200 °C.

Four à micro-ondes : Faites chauffer pendant 2 min. à 800 W.



Entrées

DUO DE CROQUETTE DE CREVETTES ET DE CROQUETTE DE FROMAGE

Faites frire les croquettes à 180°C pendant 4 min. dans la friteuse. Servez-les avec la tranche de citron.

SALADE D'AVOCAT RAFRAÎCHISSANTE ET ÉCREVISSÉS

Mettez les morceaux d'avocat dans un verre ou un bol. Nappez l'avocat de sauce. Mettez les morceaux d'écrevisse sur la sauce. Décorez avec le citron vert, l'aneth et une écrevisse. Finissez avec les graines de sésame noir.



Plats principaux

SUPRÊME DE PINTADE À LA SAUCE FINE CHAMPAGNE ET CHAMPIGNONS DES BOIS

Casserole : Mettez l'emballage fermé dans une casserole d'eau frémissante pendant 20 min.

Four à micro-ondes : Percez l'emballage de quelques trous. Faites chauffer pendant 3 min. à 800 W.

SAUMON DE L'ATLANTIQUE ENROBÉ DE FILET DE SOLE, À LA SAUCE MOUSSELINE ARÔME HOMARD

Casserole : Mettez l'emballage fermé dans une casserole d'eau frémissante pendant 8 min.

Four à micro-ondes : Percez l'emballage de quelques trous. Faites chauffer pendant 2 min. à 800 W.

Poêle : Assaisonnez les tomates avec du sel et du poivre. Laissez fondre un peu de beurre dans une poêle pour qu'il devienne brun clair. Faites frire les tomates pendant quelques minutes à feu doux.

Four : Assaisonnez les tomates avec du sel et du poivre. Laissez fondre un peu de beurre dans un plat pour qu'il devienne brun clair. Déposez les tomates en grappe dans le plat et faites chauffer pendant 2 min. dans un four préchauffé à 200 °C.

Four à micro-ondes : Faites chauffer pendant 1 min. à pleine puissance.

SAUCE MOUSSELINE ARÔME HOMARD

Casserole : Faites chauffer à feu doux jusqu'à 60°C. Remuez régulièrement.

POT-AU-FEU VÉGÉTARIEN DU CHEF

Casserole : Mettez l'emballage fermé dans une casserole d'eau frémissante pendant 20 min.

Four à micro-ondes : Percez l'emballage de quelques trous. Faites chauffer pendant 2 min à 800 W.

GRATIN DE POMMES DE TERRE

Chauffez le gratin de pommes de terre pendant 20 min. dans un four préchauffé à 200°C.

CHICONS ET TOMATES EN GRAPPE

Four : Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites fondre un peu de beurre dans un plat à four pour qu'il colore légèrement. Placez les légumes dans le plat et faites-les cuire pendant 10 min. dans un four préchauffé à 200°C.

Four à micro-ondes : Faites chauffer pendant 20 sec. à 800 W.

Astuce : Saupoudrez un peu de sucre sur les chicons pour les faire caraméliser et obtenir une touche sucrée.

SALICORNES

Four à micro-ondes : Faites chauffer pendant 20 sec. à 800 W.

≡ Bon appétit ! ≡

Notre menu Saint-Valentin vous a séduit ?
Partagez vos opinions avec nous.  

