



Smoothie pamplemousse-fraises

PRÉPARATION

- 1 Lavez tous les fruits.
- 2 Pelez le pamplemousse et coupez les suprêmes en morceaux. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre.
- 3 Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.
- 4 Ajoutez les fruits et le lait dans un blender. Mixez le tout. Servez bien frais en ajoutant des feuilles de menthe pour la décoration.

Pour 4
personnes

INGRÉDIENTS

1 petit pamplemousse
1 banane
300 g de fraises
20 cl de lait ½ écrémé
Quelques feuilles de
menthe (décoration)

MATÉRIEL

1 couteau
1 blender (ou un mixeur
plongeur)
1 passoire
Verres à dégustations
ou verrines

www.prif.fr





Concombre farci aux rillettes de thon à l'estragon

PRÉPARATION

- 1 Egouttez et émiettez le thon finement dans un bol.
- 2 Ajoutez dans l'ordre et en mélangeant à chaque étape : petits suisses, moutarde à l'ancienne, jus de citron et estragon ciselé.
- 3 Mélangez à la fourchette.
- 4 Ajoutez sel et poivre. Goûtez. Couvrez avec un film et réservez au frais.
- 5 Lavez puis coupez le concombre en tronçons de 3 à 4 cm d'épaisseur. Evidez-les à la cuillère en prenant soin de laisser de la chair.
- 6 Les remplir avec la préparation au thon.
- 7 Servir frais.

Pour 4
personnes

INGRÉDIENTS

1 concombre
100 g de thon au naturel
3 petits suisses
demi-écrémés
2 c à café de moutarde
à l'ancienne
½ citron non traité
2 c à soupe d'estragon
frais haché
Sel + poivre

MATÉRIEL

1 fourchette
1 couteau
2 cuillères à café
1 vide-pomme
1 passoire
1 bol
1 planche à découper
Film alimentaire

POUR
B I E N
V I E I L L I R