



## Menu de l'atelier cuisine

### « La popote numérique » N° 3

#### 1. Salade fraîcheur

##### Ingrédients (pour 4 pers)

1 pot de maïs (300g)  
1 pot de haricot rouge cuit  
1 courgette  
2 tomates  
50g olives noires  
1 oignon blanc ou cibette  
1 vinaigrette (huile olive et vinaigre balsamique)  
sel poivre

##### Préparation :

- ✿ Coupez en cube, la courgette, les tomates, l'oignon
- ✿ Rincez les haricots et les maïs et ajoutez aux légumes
- ✿ Mélangez le tout, ajoutez les olives et assaisonner.
- ✿ Mettez au frais avant de déguster

#### 2. Rillettes de maquereaux

##### Ingrédients (pour 4 pers)

1 boîte maquereau au naturel  
1 ricotta, 1 ciboulette  
1 jus de citron, sel poivre  
(1 pain) frais si possible pour les toasts

##### Préparation :

- ✿ Ecrasez la ricotta avec le maquereau émietté
- ✿ Ajoutez la ciboulette ciselée, sel, poivre, jus d'un citron

Mettre sur une tartine décorez avec des rondelles de radis

#### 3. Verrine à la pêche

##### Ingrédients (pour 4 pers)

4 pêches  
8 spéculos ou sablé  
2 yaourts à la grecque (menthe ou verveine)

##### Préparation :

- ✿ Émiettez les spéculos dans des verres ou ramequins
  - ✿ Ajoutez ½ yaourt par-dessus
  - ✿ Coupez en cubes les pêches et ajoutez sur le yaourt
- Un biscuit et/ou une feuille de menthe en déco et voilà !

##### Liste des ustensiles :

- Passoire légumes
- Planche à découper
- Couteau + économe
- 2 Saladier
- 4 Verrines ou 4 ramequins

Diététicienne et psycho-nutritionniste

Mail : [nath.thieblemont@gmail.com](mailto:nath.thieblemont@gmail.com) WEB : [www.dietetique-gourmande.com](http://www.dietetique-gourmande.com)

Consultations et Ateliers cuisine 278 impasse d'Alès 30330 Cavillargues Tél 06 38 01 18 13