Menu d'octobre 2017

Betterave rouge à l'huile de noix
Frites au four et oeufs à l'ail

quantité pour 2 personnes

Betterave rouge à l'ail et à l'huile de noix

- 500 g de betterave rouge crue râpée
- 1 càs d'huile d'olive et 2 càs d'huile de noix
- le jus d'un citron et 1càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de tamari
- 4 gousses d'ail hachées

Mélanger le tout et apprécier. On peut rajouter quelques noix...
Ce qui reste sera excellent pour un prochain repas, mélangé avec du riz cuit et des dés de pomme...

Frites au four

- 500 g de pommes de terre, plus ou moins selon l'appétit des convives
- mélange d'herbes sèches mixées (thym, romarin, marjolaine, prêle, ortie)
- huile d'olive, sel

1 Eplucher, laver puis couper en frites fines les pommes de terre.
2 Les laver à nouveau, les sécher dans un torchon propre.
3 Préchauffer le four à 220°.
4 Sur la lechefrite du four, verser 3 càs d'huile d'olive et les herbes. Ajouter les frites et mélanger bien avec une cuillère ou les mains.
5 Enfourner pour une demi-heure environ, remuer de temps en temps. Saler à la sortie du four.

Oeufs à l'ail : prévoir 2 oeufs et 4 gousses d'ail émincées par personne
Dans une poêle huilée, faire dorer doucement l'ail, casser les oeufs. Les faire cuire selon votre goût et saler.