|  |
| --- |
| **Plaisir à l’aubergine** |
| **Parts : 8** | ***ProPoints*® par part : 1** |
| **Préparation : 15 min** | **Cuisson : 30 min** |
| Mettre 1 **aubergine** de taille moyenne finement coupée dans une passoire. Saupoudrer de 3cc de **sel**. Laisser dégorger 15 minutes. Bien rincer, puis égoutter. Faire chauffer 2CS d**’huile d’olive** dans une large poêle antiadhésive sur feu moyen. Faire cuire l’aubergine avec ½ **oignon rouge** haché, 1 **poivron rouge** finement coupé et 2**gousses d’ail** écrasées sur feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter 100 g de **betteraves** râpées dans les 10 dernières minutes de cuisson. Laisser refroidir dans la poêle. Ajouter 2cc de **vinaigre de vin rouge**, 12 **olives noires** et 2cc de **câpres**. Assaisonner avec du **poivre**. |
| * Servir avec une viande ou un poisson grillé.
 |

|  |
| --- |
| **2. Chutney de tomates** |
| **Parts : environ 500g** | ***ProPoints* pour 2CS : 0** |
| **Préparation : 15 min** | **Cuisson : 70 min** |
| Préchauffer le four à 180°C. Recouvrir une plaque avec du papier à cuisson. Couper 8 grosses **tomates** type Roma en quartiers. Disposez-les sur la plaque de cuisson, face coupée au-dessus. Les faire cuire 1 heure, jusqu’à ce qu’elles soient légèrement dorées. Laisser refroidir avant de les hacher grossièrement. Faire chauffer 2cc d’**huile d’olive**dans une poêle de taille moyenne sur feu moyen. Faire revenir 1 gros **oignon rouge**finement coupé pendant 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu’à ce qu’il soit bien doré. Ajouter 2 **gousses d’ail** hachées, 1/2cc de **piment rouge**, 1cc de **grains de moutarde** et 1cc de **graines de cumin**. Faire cuire 1 minute. Ajouter les tomates, 2cc de **sucre roux** et 2cc de **vinaigre balsamique** et faire cuire en remuant pendant 1 minute. |
| * Servir avec du poulet grillé ou la viande de votre choix.
* Vous pouvez la conserver dans un récipient hermétique une semaine au réfrigérateur.
 |

|  |
| --- |
| **3. Salsa verte** |
| **Parts : 4** | ***ProPoints* par part : 2** |
| **Préparation : 15 min** | **Cuisson : 0 min** |
| Mélanger 2 tranches de pain de mie avec 2CS de lait écrémé. Laisser reposer 10 minutes. Mixer le pain avec 2 filets d’anchois égouttés et rincés, 2 gousses d’ail hachées, 1 bouquet de persil plat, 1CS d’huile d’olive er 2CS de jus de citron, jusqu’à obtenir une pâte épaisse. Mettre la sauce dans un récipient et assaisonner en sel et en poivre. |
| * Servir avec des escalopes de poulet, des filets de poisson ou un steak.
* Vous pouvez la conserver une semaine au réfrigérateur.
 |

|  |
| --- |
| **4. Tapenade aux olives et persil** |
| **Préparation : 10 min** | ***ProPoints* par part : 2** |
|  | **Cuisson : 0 min** |
| Mettre 35 g d’**olives vertes** et **noires** dénoyautées, 1CS de **câpres**, ½ bouquet de**persil** et ½ de **coriandre** frais dans le robot et mixer. Le mixer en marche, ajouter progressivement 1,5CS d’huile d’olive. Mélanger. |
| * Servir avec du poisson ou du poulet.
* Pour déguster en bruschetta, ajoutez des tomates coupées en dés et du basilic et servez sur des morceaux de baguette grillés.
 |

|  |
| --- |
| **5. Sauce Thai** |
| **Parts : 12** |  |
| ***ProPoints* par part : 0** | **Préparation : 3 min** |
| Mélanger 2CS de **sauce soja**, 5cl de **sauce poisson** (magasin spécialisé), 1 **gousse d’ail**hachée, 2cc de **gingembre** frais râpé et 10cl de **sauce chili douce**. Mettre dans un shaker et remuer pour mélanger. |
| * Servez cette sauce avec un steak grillé, du poulet ou des légumes vapeur.
* Vous pouvez la conserver au réfrigérateur pendant une semaine.
 |