

# alimentarium



## Menu éthique

Salade de saison

Hachis parmentier

Flan caramel

# Menu éthique

## Salade de saison

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

100 g de salade de rampon

---

100 g de carotte

---

100 g de concombre

---

50 g de tomates cerise

---

50 ml de sauce à salade

### Réalisation

- Râper les carottes
- Disposer la salade sur une assiette de manière artistique
- Mettre la sauce salade

## Hachis parmentier

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

400 g de viande hachée

---

50 g d'oignon

---

1 gousse d'ail

---

50 g de carotte

---

50 g de céleri

---

1 branche de persil

---

1 CC d'huile d'olives

---

200 g de tomate concassée

---

1 pincée de sel

---

1 pincée de poivre

---

1 pincée de paprika

---

100 g de gruyère râpé

---

600 g de pomme de terre

---

600 ml d'eau

---

100 ml de lait

---

1 CC de beurre

---

1 pincée de noix de muscade

---

### Réalisation

- Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes, et les cuire dans l'eau salée
- Couper tous les légumes en brunoise
- Faire revenir dans une poêle la viande, les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail
- Ajouter la tomate concassée
- Mouiller avec un peu d'eau
- Ajouter les épices
- Laisser mijoter 20 minutes
- Égoutter les pommes de terre, les écraser à la fourchette en rajoutant le lait, le beurre et la noix de muscade
- Mettre la moitié de la purée dans un plat à gratin
- Verser la bolognaise
- Recouvrir de purée
- Ajouter le fromage
- Mettre à gratiner au four 10 minutes à 170°C
- Ajouter le persil et servir chaud

# Menu éthique

## Flan caramel

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

250 ml de lait

---

100 g d'œuf

---

50 g de sucre

---

1 gousse de vanille

---

---

50 g de sucre pour le caramel

---

### Réalisation

- Mettre le sucre pour caramel dans une casserole
- Le cuire à couleur désirée
- Décuire avec un peu d'eau
- Verser dans le ramequin, laisser refroidir
  
- Mélanger dans un bol l'œuf, le lait, le sucre et la vanille
- Verser dans le ramequin sur le caramel
- Cuisson au four vapeur à 85°C pendant 25 minutes