

BON APP

BRUNCH SALÉ

du dimanche



FAITES VOUS DU BIEN

PRENEZ SOIN DE VOUS

Rien de tel que de profiter du dimanche matin pour se régaler d'un bon brunch gourmand.

Menu

Smoothie vert

Frites de patate douce, sauce ketchup maison

Toast à l'avocat-grenade-orange

Oeufs brouillés à la mexicaine

Courses

QU'EST CE QUE C'EST ?

Le brunch n'est ni un petit déjeuner, ni un déjeuner. C'est un repas qui se prend entre deux (jusque 15H) et qui combine des plats type petit déj' et des plats type déjeuner.



Cela nous vient des Etats-Unis où il est très répandu. De nos jours, nombreux sont les restaurants proposant un brunch, généralement le dimanche. On prend le temps de faire une grasse matinée, puis on retrouve les amis pour «bruncher».



Tantôt sucré, tantôt salé, ou bien les deux, il peut prendre la forme de buffet gargantuesque où chacun pioche ce qui lui donne envie...

Je vous propose une version simple et salée cette fois-ci pour un petit brunch ce dimanche.

**Bon
appétit !**



Liste de courses

1 kiwi - 1 banane - 1 orange - 1 patate douce taille moyenne - 1 avocat - 1 grenade - 1 poivron rouge - 2 poignées d'épinards frais - 200 ml de lait d'amande - 1 bocal de tomates séchées à l'huile -

Dans vos placards

Gingembre - Huile d'olive ou de cuisson - des oeufs - 2 tranches de pain - raisins secs - dattes - vinaigre - oignon - ail en poudre - herbes de provence - épices (guacamole, mélange chili) - sel



Chlorophylle, vitamines, minéraux et fibres en abondance, ce smoothie vert est parfait pour démarrer la journée.

SMOOTHIE VERT

Pour 1 personne

- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 à 3 cm de gingembre
- 2 poignées d'épinards
- 20 cl de lait d'amande

Mettez les fruits épluchés dans un blender et mixez.

Ajoutez le lait d'amande, remixez, dégustez !



Des frites de patate douce... pur régal. A l'index glycémique moins élevé que la pomme de terre classique, cuites au four pour une faible teneur en gras frit... que des bons points !

FRITES DE PATATE DOUCE

Pour 1 personne

- 1 patate douce de taille moyenne - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - épices (mélange guacamole, mélange chili) - une pincée de sel

Préchauffer le four à 220 degrés.

Eplucher la patate douce, la couper en frites, mettre dans un bol et arroser d'huile et d'épices. Bien mélanger.

Enfourner sur une feuille de papier cuisson pendant 10 à 15 minutes (surveiller la cuisson)





Une sauce type ketchup toute en couleur pour tremper vos frites.

SAUCE KETCHUP

Pour 1 personne

5 Tomates séchées à l'huile

1 cuillère à soupe bombée de raisins secs + 1 datte

1 cuillère à soupe de vinaigre

Aromates : ail en poudre, herbes de provence, sel

De l'eau

Mettez le tout dans un mini-blender et mixez. Rajoutez de l'eau si besoin.



Pour une version sans gluten, privilégiez un pain type sans gluten ou petit épeautre.

La grenade pourra se consommer le lendemain en jus, pressé avec du jus d'orange : un mélange détonant pour un réveil tonique !

TOAST À L'AVOCAT, GRENADE ET ORANGE

Pour 1 personne

2 belles tranches de pain

1 avocat

épices guacamole

quelques grains de grenade

zeste d'orange

- Faites griller le pain

- Dans une assiette, écrasez à la fourchette l'avocat et mélangez avec un mix d'épices à guacamole par exemple.

- Prélevez les zestes d'une demi-orange, égrenez la grenade

- Etalez la purée d'avocat sur les tranches de pain

- Décorez avec les grains de grenade et les zestes d'orange



Des oeufs brouillés pour compléter ce brunch gourmand salé.

Ici je vous présente une version mexicaine qui se combine bien avec les toasts à l'avocat.

OEUFS BROUILLÉS À LA MEXICAINE

Pour 1 personne

2 oeufs moyens

1/2 poivron rouge - 1/2 oignon -
1 gousse d'ail

Ciboulette du jardin

Un peu d'huile de cuisson

(facultatif : fromage râpé, une
tomate quand c'est la saison)

Dans un bol, battez les oeufs.

Emincez le poivron, l'oignon et l'ail.



Faites revenir les légumes dans
une poêle bien chaude puis
ajoutez les oeufs. Brouillez le tout.

Décorez de ciboulette.



NATURALISTIC