

## **Salade de choux de Bruxelles, potimarron et oeufs à la coque**

Pour 2 personnes, 20 minutes

- \* Potimarron - 1/2, épépiné, coupé en petits dés
- \* Huile d'olive - une goutte
- \* Paprika – quelques pincées
- \* Choux de Bruxelles - quelques grosses poignées (c. 300g)
- \* Herbes séchées - Origan ou thym, quelques pincées
- \* Vin de Marsala ou vin blanc/demi-sec - Une goutte
- \* Oeufs - 4

Préchauffer le four à 220 degrés.

Dans un plat, remuer le potimarron avec l'huile d'olive, quelques pincées de paprika, du sel et du poivre. Enfourner pendant 15 minutes.

Couper les choux de Bruxelles en quartiers. Frire dans une grande poêle sur feu vif avec une goutte d'huile d'olive et de Marsala. Cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les choux soient al dente.

Entretemps, mettre les oeufs à frémir pendant 7 minutes dans une casserole remplie d'eau. Faire couler de l'eau fraîche sur les oeufs pendant quelques secondes et les écaler soigneusement.

Pour servir, mettre dans un bol d'abord les choux de Bruxelles, puis le potimarron et en dernier les oeufs, coupés en deux. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika.

## **SALADE TIÈDE DE CREVETTES, BOULGOUR, FENOUIL ET CITRON CONFIT**

Pour 2 personnes, 20 minutes

- \* Poireau - 1, finement tranché
- \* Huile d'olive - quelques gouttes
- \* Fenouil - 1, haché
- \* Citron - jus de 3/4
- \* Boulgour brun - 2/3 tasse
- \* Persille ou coriandre - une poignée, hachée
- \* Menthe - quelques feuilles, hachées
- \* Paprika - 1/2 c. à c.
- \* Citron confit - 1/4, haché
- \* Crevettes cuites et décortiquées - 300g

Faire fondre le poireau dans une goutte d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen, couvert, pendant 5 minutes. Ajouter le fenouil, du sel et du poivre, recouvrir, et laisser cuire pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps.

Entretemps, préparer le boulgour. Mettre dans une casserole avec 1 et 1/3 tasses d'eau salée (utiliser le double de volume de liquide que du boulgour) et porter à l'ébullition. Couvrir et laisser frémir pendant 10 minutes. Enlever du feu et laisser encore deux minutes, couvert.

Ajouter une goutte d'huile d'olive au boulgour, aussi bien que le jus d'un demi citron, les herbes, le paprika, le citron confit et du poivre. Bien mélanger.

Assaisonner les crevettes avec du sel, du poivre et le reste du citron. Ajouter à la poêle avec les légumes pendant 30 secondes, pour les chauffer.

Ajouter les légumes et les crevettes au boulgour et mélanger.