

MENU SPÉCIAL POUR L'ACTION DE GRÂCES

d'Ideal Protein^{MC} et du Chef Verati



Hors D'Oeuvres

Champignons farcis - 4 portions

½ lb de crevettes décortiquées,
déveinées et hachées
4 gros champignons Portabella
1/2 tasse de concombre, haché
1/2 tasse de concombre, coupé en tranches
1/2 tasse de radis, hachés

1 c. à table d'oignons verts, hachés
16 feuilles de basilic frais
4 c. à table de vinaigrette balsamique
classique Ideal Protein^{MC}*
1 c. à thé d'huile d'olive
Sel de mer et poivre au goût

Préchauffer le four à 375 degrés. Sur une plaque de cuisson, placez les capuchons de Portabella et garnissez d'un filet d'huile d'olive; faire cuire au four environ 15 minutes. Pendant ce temps, dans un grand bol, combinez les concombres, les radis, les oignons verts et la vinaigrette balsamique. Lorsque les capuchons de Portabella sont prêts, vous pouvez débiter la présentation de vos assiettes. Servez-vous d'un anneau que vous déposez au milieu de l'assiette et disposez des tranches de concombres à l'intérieur de l'anneau. Ensuite, placez une partie du mélange à l'intérieur du rond et garnissez de capuchons de Portabella. Bon appétit !



Plat Principal

Millefeuille à la dinde et légumes grillés - 4 portions

16 oz de poitrines de dinde, finement tranchées
1 tomate, tranchée
1 tasse de poivrons, orange et jaune, tranchés

1 tasse d'épinards, cuits
Sel de mer et poivre au goût

Préchauffer le four à 375 degrés. Sur une plaque de cuisson, déposez les tranches de poivrons, et faites griller environ 30 minutes. Une fois que les poivrons sont bien grillés, les retirer et les laisser refroidir. Puis, dans un moule allant au four (genre ramequin), déposez des tranches de tomates dans le fond, puis couvrez dans l'ordre suivant : dinde crue, poivrons grillés, dinde, épinards, dinde. Couronnez le tout avec une dernière tranche de tomate. Enfin, placez les millefeuilles au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite. Bon appétit !



Dessert

Crème glacée croustillante à la vanille et à saveur de tarte à la citrouille - 4 portions

1 barre à saveur de biscuits
crémeux Ideal Protein^{MC}
3 poudings à la vanille Ideal Protein^{MC},

1 pincée d'épice à la citrouille
4 c. à table de sirop à saveur d'érable Ideal Protein^{MC}

Dans un mélangeur, émiettez la barre à saveur de biscuits crémeux jusqu'à l'atteinte d'une consistance croustillante. Ensuite, mélangez dans un grand bol les poudings à la vanille et l'épice à la citrouille. Puis, dans le fond d'un ramequin, pressez le mélange de biscuits crémeux pour créer un fond, et couvrez avec le mélange de pouding à la vanille et l'épice la citrouille. Enfin, placez les ramequins au congélateur pendant environ une heure. N'oubliez pas de garnir de sirop à saveur d'érable avant de servir. Bon appétit !



*La vinaigrette balsamique classique Ideal Protein^{MC} n'est pas encore disponible. Vous pouvez la substituer durant la phase 1 par une autre vinaigrette balsamique semblable.