

## MILLE FEUILLES DE RADIS ROSE ET POMME

Matériel : MANDOLINE ou couteau bien aiguisé

**Recette pour 4 personnes**

### **INGRÉDIENTS**

- 1 pomme
- 6 radis
- 150 g fromage de chèvre frais (si on n'aime pas le chèvre un fromage type fromage frais fouetté fera l'affaire)
- 50 g fromage blanc
- herbes au choix
- 1 gousse ail
- sel et poivre

## PAPILLOTES DE POULET AU CURCUMA ET QUINOA AUX FRUITS

Matériel : Four, papier sulfurisé,

**Recette pour 4 personnes**

### **INGRÉDIENTS**

- 4 escalopes poulet
- 600 g quinoa
- 2 kiwi jaune ou vert
- 1 pomme granny
- 1 cuillère à soupe raisins secs
- 1 cuillère à café curcuma moulu
- 1 citron jaune non traité
- 1 sachet thé vert
- huile d'olive
- sel et poivre

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude avec le sachet de thé vert le matin de la recette.