

Maranatha Christ Revient

Pomme de terre artichauts

1 kg de pomme de terre,
500 g d'artichauts
,300 g de petit poids
1 oignon,
1 poivron rouge,
4 gousse d'ail,
2 litres d'eau .

INGREDIENTS COMPLEMENTAIRES. 1/2 cuillerée a café de paprika. 4 cuillères a soupe d'huile d'olive [chaque cuillère ajoute a la recette 133 kcal, c'est a dire, environ 33 kcal par personne,

REALISATION. pelez, lavez et coupez en morceaux les pommes de terre. éliminer la tige et les feuilles extérieur des artichauts et coupez-les en lanières.. pelez et hachez finement l'oignon, l'ail, et le poivron. chauffez l'huile dans une casserole et faite-y revenir légèrement l'oignon et le poivron. quand l'oignon commence a adorer, ajouter les pommes de terre et remuez pendant quelque minutes. après, ajouter les artichauts et l'ail. maintenez a feu doux pendant 10 minutes. ajouter le paprika et couvrez le tout d'eau. Quand la préparation arrive a ébullition. incorporez les petits pois et le sel. laissez cuire, a feu doux, jusqu'a ce que tout soit tendre [environ 20 minutes]

Recette pour le cœur?

[pour 4 personnes]
2 bananes
1/2 litres de jus d'orange naturelle
2 cuillerées a soupe de miel de sucre de canne [mëlasse]
250 ml d'eau .

REALISATION. pelez et ecrasez les bananes. mettez tous les ingrédients dans un récipient a bord haut. battez pour obtenir une substance crémeuse. versez le milk-shake dans des coupes avec de la glace pilee, et consommez immédiatement.