

Livret de recettes!

Les recettes de cuisine

Du centre de rééducation cardiaque

PRÉAMBULE

Les recettes de ce livret sont adaptées à l'équilibre nutritionnel de toutes personnes. Mais aussi aux personnes coronariennes, diabétiques, en surcharge pondérale et insuffisants cardiaque.

Certaines recettes peuvent contenir du sel, pour cela la mention «contient du sel » est indiquée.

Votre alimentation doit être :

- Variée (au sein du repas, d'une journée et d'une semaine)
- Régulière (3 repas par jour, voir une collation si vous bougez plus)
- Quantitativement adaptée à vos besoins énergétiques (je ne me dépense pas, je mange moins !)
- Contrôlée en sel (penser aux épices, herbes aromatiques, fruits et légumes aromatiques)

Le but de ce recueil de recettes est de vous donner envie de cuisiner avec plaisir, d'y associer des couleurs et du goût aux plats.

Bon appétit ! Et surtout bonne santé !

Hélène Garnier
Diététicienne nutritionniste
Clinique Saint Joseph

SOMMAIRE



ENTRÉES ET/OU SALADES COMPOSÉES

Carpaccio de pamplemousse à l'avocat
Champignons à la grecque
Concombres à la menthe
Potage carotte pois chiche
Potage de panais au chou fleur
Salade d'asperges vertes, crevettes sauce fromage blanc
Salade d'automne
Salade d'épinards au gingembre
Salade de betteraves rouges aux pommes et à la ciboulette
Salade de betteraves, mâche et noix
Salade de carottes à l'ail et à l'estragon
Salade de poulet à la betterave et au fenouil
Salade fenouil lentilles
Salade grecque Taboulé



LES SAUCES

Béchamel diététique
Coulis de tomates
Ketchup maison
Mayonnaise allégée
Sauce fromage blanc et à la ciboulette
Sauce yaourt
Vinaigrette allégée



LES POISSONS

Brick de poisson
Colin aux courgettes et à l'estragon
Daurade au fenouil
Filets de Cabillaud au citron
Papillote de poisson aux agrumes
Papillote de saumon aux herbes
Terrine de poisson

SOMMAIRE



LES VIANDES

Artichaut farci à la viande
Brochettes de bœuf aux courgettes et aux tomates
Brochettes de poulet à la mandarine
Brochettes de poulet mariné au citron
Dinde en papillote
Emincé de poulet sauce basilic
Emincé de veau à l'indienne
Légumes farcis
Poulet à la grecque
Quiche sans pâte
Tajine de dinde aux carottes et raisins secs



LES GARNITURES ET/OU PLATS SANS VIANDE

Chili con carne végétarien
Flan de légumes aux épices
Fondue de poireaux au curry
Frites au four
Pizza aux légumes
Pommes boulangères
Ragoût de lentilles corail
Ratatouille
Risotto aux légumes
Riz au curry et aux amandes
Salsifis à l'estragon
Samossa aux poireaux
Spaghetti forestière
Tajine de légumes et légumes secs
Tomates provençales

SOMMAIRE



LES DESSERTS

Ananas surprise
Bavarois aux fruits
Biscuit de Savoie
Brick aux pommes et épices
Brochettes de fruits frais
Buche de Noël
Charlotte aux poires
Crème en trio marbré
Fantaisies de fromage blanc fruité
Fraises au citron vert et basilic
Gâteau aux fraises et kiwis
Gâteau au yaourt
Gâteau aux pommes
Gâteau chocolat courgettes
Milk-shake aux fraises
Moelleux de noisettes ou noix
Panna cotta de fruits
Pastèque et melon à la menthe fraîche
Salade d'orange
Smoothie à la fraise
Tiramisu aux fraises



LES SANDWICHS

Hamburger de légumes
Pain bagnat
Sandwich catalan
Sandwich latino
Sandwich libanais
Sandwich mexicain
Wrap thon-avocat-fromage frais



LES APÉRITIFS

Les boissons sans alcool
Le salé
Le sucré



LES ENTRÉES

et/ou les salades composées

CARPACCIO DE *pamplemousse à l'avocat*

Pour 4 personnes :

- 2 pamplemousses
- 2 avocats
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin
- Poivre

Les étapes

Épluchez les pamplemousses et coupez-les en lamelles. Faites de même avec les avocats. Dans un bol, confectionner la vinaigrette en délayant un petit peu de jus des pamplemousses avec le vinaigre et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive.

Répartissez les tranches de pamplemousses et d'avocats dans une assiette puis, assaisonnez et servez.

Vous pouvez parsemer d'herbes fraîches.

CHAMPIGNONS *à la grecque*



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 40 minutes

Pour 1 personne :

- 75g de champignons frais
- Le jus d'un citron
- 250 ml de vin blanc sec
- 75g de tomates
- Grains de coriandre, thym, laurier
- 25g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Les étapes

Laver, nettoyer et couper les champignons en fines lamelles. Les citronner. Émonder les tomates, puis les couper en quartiers.

Dans un faitout, mettre les tomates, le vin blanc et l'oignon pelé et émincé. Ajouter le thym, le laurier, l'ail pelé et pilé et la coriandre. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes environ.

A ce moment, ajouter les champignons. Cuire 15 à 20 minutes et laisser tiédir. Retirer la branche de thym et le laurier.

Cette entrée se mange aussi bien tiède que froide.

CONCOMBRES *à la menthe*



Préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes :

- 40g de concombre
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de menthe fraîche ciselée
- Persil haché, poivre

Les étapes

Laver et peler le concombre. Le couper en rondelles.

Préparer la sauce à base de yaourt nature et de menthe fraîche. Assaisonner. Napper les concombres de la préparation. Mélanger juste avant de servir. Saupoudrer de persil haché.

Servir bien frais.

POTAGE *carottes, pois chiche*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 6 carottes
- 1 oignon
- 1 grosse boîte de pois chiches
- Environ 1L d'eau
- 2 feuilles de laurier
- Poivre

Les étapes

Épluchez les carottes et pelez l'oignon. Coupez-les en morceaux et placez-les dans une cocotte avec 1L d'eau.

Ajoutez les pois chiches et les feuilles de laurier. Salez, poivrez.

Laissez cuire 20 minutes après ébullition à feu moyen. Lorsque la soupe est cuite, retirez les feuilles de laurier et moulinez-la.

Convient aux végétariens

POTAGE *de panais au chou fleur*

Pour 4 personnes :

- 4 panais
- 1 petit chou-fleur
- Lait 1/2 écrémé pour adapter la texture

Les étapes

Éplucher les panais. Couper en rondelles. Éfeuiller le chou-fleur, ôter le trognon et rincer les bouquets. Placer les panais et les bouquets de chou-fleur dans la casserole avec 1 petit verre d'eau.

Cuire à couvert pendant 20 minutes environ. Placer les légumes dans le bol et mixer tout en ajoutant du lait jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Rectifier l'assaisonnement en poivre et servir bien chaud.

SALADE *d'asperges et de crevettes*

Pour 1 personne :

- 3 crevettes
- 3 asperges vertes
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 4 brins de ciboulette
- 1 c. à café de curry

Les étapes

Retirez le pied dur des asperges. Pelez-les.

Cuisez-les 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Rafraîchissez.

Décortiquez les crevettes. Mélanger les crevettes et les asperges. Emincez la ciboulette.

Ajoutez au fromage blanc. Parfumez avec une pointe de curry.



Salade d'asperges, crevettes et fromage blanc

SALADE *d'automne*

Pour 1 personne :

- 2 brins de persil plat
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 25g de noix
- 100 g de raisin
- 100 g de champignons de Paris
- 10 g d'olives noires dénoyautées
- 75 g de feta
- 1 unité d'échalote
- 4 feuilles de laitue

Les étapes

Lavez et pelez les champignons. Emincez-les.

Pelez et ciselez l'échalote.

Lavez et taillez en lanières la laitue. Hachez grossièrement les noix.

Emincez les olives.

Taillez en dés la feta.

Pelez et retirez les pépins de raisins. Hachez le persil.

Mélangez l'ensemble des ingrédients.

SALADE *d'épinards au gingembre*



Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 200g de feuilles d'épinards
- 2 jaunes d'œufs durs
- Gingembre râpé
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe d'eau

Les étapes

Bien laver les feuilles d'épinards, les essorer.

Préparer la vinaigrette avec le gingembre râpé. Emietter les jaunes d'œufs avec une fourchette.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Remuer quelques instants avant de servir.

SALADE *de betteraves rouges et aux pommes*



Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 300g de betteraves cuites
- 150g de pommes acides
- 3 feuilles de laurier
- 50g d'oignons
- 2 c. à soupe de maïs
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe d'eau
- Ciboulette, poivre

Les étapes

Peler les betteraves rouges et les couper en fines rondelles. Peler et émincer l'oignon.

Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, l'eau, le poivre et les feuilles de laurier.

Mélanger tous les ingrédients (sauf la pomme). Mettre au réfrigérateur pendant 12 heures. ½ heure avant de servir, ajouter la pomme pelée et coupées en petits dés. Retirer les feuilles de laurier.

Dresser sur un plat de service. Saupoudrer de ciboulette hachée.



SALADE *de betteraves, mâche et noix*



Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 200 g de betteraves crues
- 80 g de mâche
- 1 pomme
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 50 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Les étapes

Pelez les betteraves, épluchez la pomme et épépinez-la ; râpez-les à la grosse grille dans un saladier.

Arrosez de vinaigre et mélangez. Pelez puis hachez l'échalote, ajoutez-la dans le saladier. Nettoyez la mâche et déposez-la avec la ciboulette dans le saladier.

Concassez les noix et parsemez-en la salade. Nappez d'huile, poivrez et mélangez. Répartissez dans les assiettes et servez.

SALADE *de carottes à l'ail et à l'estragon*



Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 400g de carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à café d'estragon haché
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c à soupe d'eau
- Poivre

Les étapes

Laver, peler et râper les carottes. Peler et piler l'ail.

Dans un bol, préparer une vinaigrette avec l'huile, l'eau, le vinaigre, l'ail, le poivre et l'estragon.

Verser sur les carottes et mélanger 20 minutes avant de servir.

SALADE *de poulet à la betterave et au fenouil*



Préparation : 20 minutes

Pour 6 personnes :

- 350g de betteraves rouges
- 200g de fenouil
- 300g de poulet cuit
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe d'eau
- 100g d'oignon
- Poivre, cumin en grains, persil haché

Les étapes

Éplucher et hacher finement l'oignon. Peler et couper les betteraves en dés. Bien nettoyer le fenouil, puis le couper en bâtonnets.

Mélanger tous les légumes dans un saladier.

Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le poivre et le cumin. Verser dans le saladier et remuer. Mettre 1 heure au frais.

Couper le poulet en fines lamelles, juste avant de servir, mélanger le tout. Saupoudrer de persil haché.

SALADE *de fenouil lentilles*

Pour 4 personnes :

- 50g de lentilles crues (corail ou autres)
- 500g de fenouil
- ½ citron pressée (pour le jus)
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 50g de yaourt nature (ou fromage blanc 20% MG)
- 2 c. à soupe d'huile de noix ou noisette
- 10 brins de coriandre fraîche
- Poivre

Les étapes

Déposer les lentilles crues dans une casserole, les recouvrir avec 3 fois leur volume d'eau froide et porter à ébullition.

Baisser le feu et faire cuire selon le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter et laisser tiédir. Couper la base, les feuilles extérieures et les tiges des fenouils, les rincer puis les émincer.

Préparer la sauce : Verser le poivre (+/- 1 pincée de sel) dans un saladier, délayer avec le jus de citron et le vinaigre. Fouetter avec le yaourt et l'huile.

Ajouter les lentilles et le fenouil émincé, bien mélanger et parsemer de coriandre ciselée.

SALADE *grecque*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 2 tomates
- ½ concombre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 50 g d'olives noires (contient du sel)
- 100 g de feta (contient du sel)
- 1 oignon
- ½ citron
- 2 pincées d'origan

Les étapes

Pelez les tomates, épépinez-les et concassez-les. Pelez le concombre, retirez les pépins et taillez en cubes. Pelez les poivrons, retirez les graines et les pédoncules et taillez en cubes. Pelez et émincez-le finement.

Taillez la feta en cubes.

Pressez le jus de citron.

Rassemblez tous les ingrédients. Parfumez d'origan et ajoutez un filet d'huile d'olive.

Dégustez bien frais.



Salade grecque

Convient aux végétariens

TABOULÉ



Préparation : 20 minutes

Pour 4 personnes :

- 100g de semoule de couscous ou quinoa
- 100g de concombre
- 3 tomates
- 50g de poivrons verts
- 50 g d'oignons
- Le jus de 2 citrons
- 50g de raisins secs
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'eau
- Des feuilles de menthe, persil haché, poivre

Les étapes

Verser la semoule à couscous dans un grand saladier. Laver les légumes. Émonder les tomates et les couper en petits cubes. Couper le poivron, l'oignon et le concombre en dés.

Verser tous les légumes dans le saladier. Mouiller avec le jus des citrons et remuer. Laisser reposer au moins 6 heures au réfrigérateur.

Préparer la vinaigrette additionnée de menthe et de persil haché. Incorporer les raisins secs et la vinaigrette 30 minutes avant de servir.



Taboulé

Convient aux végétariens



LES SAUCES
pour agrémenter vos plats

BÉCHAMEL *diététique*

Pour 1 personne :

- 10 g de farine
- 150 ml de lait ½ écrémé
- Poivre, muscade

Mélanger la farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis délayer avec le reste de lait.

Porter à ébullition sans cesser de tourner jusqu'à épaississement. Bien assaisonner : poivre et muscade.

COULIS *de tomates*

Pour 3 personnes :

- 4 tomates bien mûres
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 feuilles de basilic
- Poivre

Peler, épépiner les tomates : pour cela les tailler en croix à la base et les plonger 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, la peau se retire alors très facilement.

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le basilic. Saler et poivrer, couvrir, et laisser mijoter 20 min à petit feu.

Mixer le coulis plus ou moins finement selon les goûts, et conserver en bocaux stérilisés, au congélateur (congeler dans des bacs à glaçons pour portionner) ou bien utiliser de suite sur des pâtes fraîches par exemple.

KETCHUP *maison*

- 3 belles tomates
- ½ poivron
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika

Faire griller 20 minutes au four (200°C), les tomates et le poivron coupé et évidé. Éplucher puis mixer le tout en ajoutant les épices. Faire chauffer à feu vif l'ensemble afin d'évaporer le surplus d'eau.

MAYONNAISE *allégée*

Pour 4 personnes :

- 1 jaune d'œuf dur
- 100g de fromage blanc 0%MG ou 20 % MG
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 pincée de poivre

Mixer le jaune d'œuf dur avec la moutarde. Ajouter le fromage blanc et le jus de citron
Rectifier l'assaisonnement (poivre, persil...)

SAUCE *fromage blanc et ciboulette*

Pour 4 personnes :

- Fromage blanc 0 %MG ou 20 %MG : 200g
- Jus de citron : 1 c. à soupe
- Ciboulette : 4 c. à soupe

Fouettez le fromage blanc.

Incorporez le jus de citron et la ciboulette. Salez et poivrez.

Servez frais.

SAUCE *yaourt*

- 1 yaourt nature
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pilée

VINAIGRETTE *allégée*

Pour 4 personnes :

- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'huile de colza
- 2 c à s d'eau
- 1 c à s de vinaigre
- 1 c à c de moutarde
- 1 pincée de poivre
- 1 gousse d'ailou échalote
- 1 c à c de ciboulette

Convient aux végétariens



LES POISSONS

BRICK *de poisson*



CONTIENT DU SEL



Préparation : 25 minutes



Cuisson : 15 minutes

Pour 1 personne :

- 80g de saumon
- 1 cm de citronnelle
- 4 crevettes (contient du sel)
- 0,5 unité d'échalote
- 1 feuille de brick
- 10 g d'œuf
- 1 cuillère à café de noix de coco râpé

Les étapes

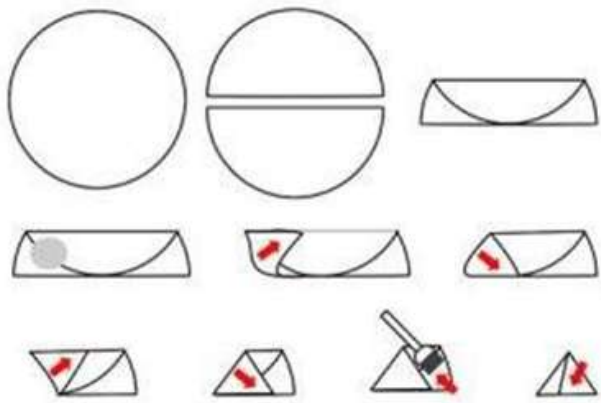
Taillez le saumon en petits cubes. Décortiquez les crevettes.

Coupez-les en morceaux. Pelez et ciselez l'échalote.

Parfumez avec de la coco râpée. Taillez la feuille de brick en 2 bandes. Garnissez chaque bande.

Pliez en triangles. Dorez à l'œuf battu.

Cuisez une douzaine de minutes dans un four préchauffé à 200°C.



Technique de pliage



Bricks de poisson

COLIN *aux courgettes et estragon*



Préparation : 25 minutes



Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes :

- 500g de tomates
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100g d'oignon
- 2 c. à c. d'estragon haché
- Poivre
- 500g de courgettes
- 4 filets de colin de 150g chacun
- 3 biscottes

Les étapes

Émonder et épépiner les tomates. Dans une casserole, chauffer l'huile et y faire dorer les oignons émincés. Dès qu'ils deviennent transparents, ajouter les tomates, l'estragon et le poivre. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes environ.

Laisser tiédir et mixer.

Pendant ce temps, bien laver les courgettes et les couper en rondelles. Ecraser les biscottes pour en faire de la chapelure.

Dans plat, déposer les rondelles de courgettes et napper avec la sauce tomate. Ajouter les filets de colin poivrer et saupoudrer de biscottes écrasées. Cuire à four moyen (150°) pendant 45 minutes environ.

Servir dans le plat de cuisson.

DAURADE *au fenouil*



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes :

- 1 daurade de 1,2kg
- 100g de fenouil
- 200g d'oignon
- 15g de farine
- 30g de lait écrémé en poudre
- 6 c. à s. d'eau
- Poivre
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Aneth hachée
- Persil haché

Les étapes

Bien nettoyer le fenouil. Peler les oignons. Mixer les légumes avec la farine, le lait, l'eau et le poivre (ajouter encore de l'eau si nécessaire)

Dans un plat déposer la daurade. La farcir avec le mélange. Saupoudrer d'herbes de Provence et d'aneth.

Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé et mettre à four moyen (150°) pendant 40 minutes environ.

Servir dans le plat de cuisson.

FILETS DE CABILLAUD *au citron*



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 12 heures

Pour 4 personnes :

- 4 filets de cabillaud de 150g chacun
- 4 citrons
- 100g d'oignons
- 100g de fromage blanc 20 % de MG
- 100g de tomates
- 2 œufs durs
- Persil haché
- Poivre
- 1 c. à c. de piment

Les étapes

Couper les filets de poisson en fines lamelles. Les déposer dans un plat et les recouvrir de jus des citrons, d'oignons finement haché et du piment.

Mettre au moins 12 heures au réfrigérateur en arrosant plusieurs fois.

Egoutter le poisson et incorporer délicatement le fromage blanc et le poivre à la marinade.

Servir dans des coupes individuelles, décorées avec des rondelles d'œufs durs et des quartiers de tomates.

Saupoudrer avec du persil haché.

PAPILLOTE DE POISSON *aux agrumes*

Pour 1 personne :

- 125g de cabillaud
- 0,25 unité de pamplemousse
- 0,5 unité d'orange
- 1 brin de coriandre en poudre

Les étapes

Prélevez les suprêmes des oranges et pamplemousses. Ciselez l'échalote.

Montez les papillotes avec des légumes, le poisson et poudrez de coriandre. Cuisez 12 minutes à 180 °C.

PAPILLOTE DE SAUMON *aux herbes*

Pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon de 150g chacun
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet d'aneth
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à c. de poivre concassé

Les étapes

Préchauffez le four sur Thermostat 8 (240°C).

Effeuillez le persil. Mixez les feuilles avec l'huile d'olive. Filtrez cette huile au-dessus d'une assiette creuse.

Tournez dedans les pavés de saumon. Déposez chacun sur une feuille de papier sulfurisé.

Parsemez de poivre concassé et d'aneth ciselée. Fermez les papillotes.

Faites-les cuire 10 minutes au four

Servez aussitôt en présentant les papillotes entre-ouvertes.

TERRINE *de poisson*

Pour 6 personnes :

- 240 g de pavé de saumon sans arêtes
- 240 g de colin sans arêtes
- 80 g de saumon fumé en brisure
- 2 œufs
- Basilic, échalotes ail persil
- Farine
- Poivre

Les étapes

Mixer le saumon. Placez-le dans un récipient, assaisonnez-le : poivre, persil, échalote, ail, puis incorporez 1 œuf et mélangez bien. Ajoutez 10 g de farine et mélangez-bien à nouveau à l'aide d'une spatule.

Faites de même pour le colin, en ajoutant le basilic en plus. Montez votre terrine: commencez par une couche de colin, puis un lit avec les brisures de saumon fumé au milieu, et terminez par une couche de saumon. Faites cuire au bain marie à 150 degrés, environ 45 minutes. Laisser refroidir.

Une fois froide, vous pouvez les dresser les tranches de terrine sur un petit lit de salade mesclun (ou de mâche) accompagné d'une petite vinaigrette à l'estragon, et d'une petite rondelle de citron.



LES VIANDES

ARTICHAUD FARCI *à la viande*



CONTIENT DU SEL



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 15 minutes en autocuiseur ou 30 à 40 minutes au four

Pour 4 personnes :

- 4 artichauts
- 200 g de viande hachée de veau ou de bœuf sans gras
- 200 g de jambon blanc dégraissé (contient du sel)
- Concentré de tomates (contient du sel)
- Persil, thym, laurier, ail, oignons

Les étapes

Lavez les artichauts et faites-les cuire 15 minutes dans un autocuiseur. Laissez-les refroidir et faites-les égoutter. Enlevez les feuilles du cœur et le foin en gardant bien les feuilles du bord. Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, le jambon coupé en fins morceaux, l'ail et le persil haché et garnissez les artichauts.

Faites une sauce tomate en faisant dorer les oignons et en incorporant le concentré de tomate dilué avec de l'eau ou un bouillon dégraissé. Aromatisez avec le thym et le laurier.

Salez modérément et poivrez.

Déposez les artichauts dans un plat allant au four et versez la sauce tomate dessus. Faites cuire à four chaud 30 à 40 minutes maximum.

BROCHETTES DE BOEUF *aux courgettes*



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 15 à 20 minutes



Marinade : 3 heures

Pour 4 personnes :

- 400 g de tranche de bœuf coupé en 24 cubes
- 100 g de yaourt nature
- 4 c. à soupe de jus de citron
- 4 gousses d'ail hachées
- 4 c. à c. de gingembre frais râpé ou en poudre
- 2 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de poivre de Cayenne
- 1/2 c. à c. de noix de muscade
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de coriandre
- 2 courgettes coupées en rondelles
- 16 tomates cerise
- 4 oignons moyens coupés en 4

Les étapes

Dans le bol du mixeur, travaillez quelques secondes le yaourt, le jus de citron, l'ail, le gingembre, le paprika, le poivre, la noix muscade, le cumin et la coriandre.

Versez l'appareil dans une grande jatte, ajoutez-y les cubes de viande et mélangez-les bien. Couvrez et laissez reposer à température ambiante pendant 3 heures, ou une nuit au réfrigérateur. Mélangez une fois seulement pendant le marinage.

Allumez le gril du four.

Dans une casserole, faites blanchir les rondelles de courgettes dans une petite quantité d'eau bouillante, puis égouttez-les soigneusement.

Retirez les cubes de viande de la marinade et enfitez-les sur 8 brochettes huilées, en métal ou en bois, en les alternant avec les rondelles de courgettes, les tomates cerise et les quartiers d'oignons.

Placez les brochettes à 15 cm environ du gril pendant 15 à 20 minutes. Retournez-les souvent. Lorsque les brochettes sont prêtes, dressez-les sur un plat de service.

BROCHETTES DE POULET *à la mandarine*



CONTIENT DU SEL



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 8 minutes

Pour 6 personnes :

- 1 poulet de ferme rôti
- 1 c. à c. de moutarde (contient du sel)
- 2 mandarines
- 100 g de graines de sésame

Les étapes

Détaillez en gros cubes le poulet rôti pour l'enfiler sur les brochettes (2 par personne) après les avoir légèrement enduits de moutarde, en alternant avec les quartiers de mandarine.

Saupoudrez les brochettes de sésame, recouvrez-les d'un papier sulfurisé mettez-les au four chaud 210°C (th.7) pendant 5 minutes. Enlevez le papier et laissez encore 3 minutes. Servez sur de la salade.

BROCHETTES DE POULET *mariné*

Pour 4 personnes :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 12 tomates cerises
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ citron
- 1 c. à c. de paprika
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 échalotes
- 8 piques à brochettes

Les étapes

Pelez et ciselez les échalotes.

Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le paprika et le thym. Ajoutez les échalotes et le laurier.

Taillez en gros cubes le poulet.

Plongez-le dans la marinade au minimum 30 minutes.

Réalisez les brochettes en alternant viande, cubes de courgettes et tomates cerise. Faites cuire au four, à 200°C, une douzaine de minutes en arrosant régulièrement de marinade.



Brochettes de poulet mariné

DINDE *en papillote*



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 8 minutes

Pour 1 personne :

- 100g de filet de dinde
- 100g de carottes
- 1 centimètre de gingembre
- 0,5 c. à c. de curry
- 0,5 c. à c. de paprika
- 0,5 unité d'oignon
- 15 mL d'eau plate

Les étapes

Taillez les légumes pelés en tagliatelles. Pelez et hachez le gingembre.

Taillez la viande en fines tranches. Pelez et ciselez l'oignon.

Disposez sur le papier sulfurisé. Parfumez avec les épices. Ajoutez l'eau.

Pliez pour fermer hermétiquement.

Cuisez une quinzaine de minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

ÉMINCÉ DE POULET *sauce basilic*

Pour 2 personnes :

- 200 g de poulet
- ½ bouquet de basilic frais (ou surgelé, déjà émincé)
- 40 cl de lait concentré non sucré ½ écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Facultatif : 2 tomates et 1 gousse d'ail.

Les étapes

Laver, essuyer et émincer le basilic. Émincer le poulet en lamelles de 2 cm.

Chauffer dans une poêle une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis faire cuire rapidement les lamelles de poulet. Mettre alors le lait concentré, le basilic et le poivre.

Vous pouvez agrémenter d'ail émincé et de cubes de tomates après l'étape du lait concentré.

ÉMINCÉ DE VEAU *à l'indienne*



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 20 minutes

Pour 2 personnes :

- 4 escalopes de veau
- 1 oignon
- 1 pomme reine de reinette
- 1 tomate
- 2 yaourts au goût bulgare
- 1 c. à s. bombée de curry en poudre
- 1 c. à s. d'huile d'olive vierge
- Poivre moulu

Les étapes

Pelez et hachez finement l'oignon, découpez la chair de la pomme en très petits dés. Pelez et épépinez la tomate, hachez grossièrement la pulpe.

Découpez les escalopes en languettes de 1 cm de largeur. Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites chauffer 1 c. à s. d'huile pour colorer la viande, ajoutez oignon, pomme et tomate, saupoudrez avec les épices, poivrez, mélangez soigneusement et laissez mijoter 5 minutes.

Ajoutez les yaourts, comptez encore 1 min de cuisson puis rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

LÉGUMES *farcis*



Préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes :

- 200 g d'escalope hachée (ou de reste de viande maigre)
- 1 œuf entier
- 1 tranche de jambon blanc haché (contient du sel)
- 2 tranches de mie de pain écrasée
- Herbes (persil, thym...)

Les étapes

Mixez le tout pour garnir des tomates ou d'autres légumes (courgettes, aubergines..).



Tomates farcies



Courgettes farcies

POULET *à la grecque*



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

- 1 petit poulet en morceaux
- 2 échalotes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates moyennes
- 2 verres de vin blanc sec
- 2 pincées de safran
- 1 c. à soupe de curry

Les étapes

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir sans graisse le poulet coupé en morceaux. Hachez les oignons, l'ail, les échalotes, ajoutez-les au poulet.

Pendant ce temps, lavez, ébouillantez, pelez les tomates et coupez-les. Mettez le tout dans un autocuiseur.

Arrosez avec le mélange de vin blanc, safran, curry, poivre. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire 20 à 25 minutes à partir de la mise sous pression.

QUICHE *sans pâte*



CONTIENT DU SEL



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 1/4 de litre de lait
- 10 cL de crème fraîche légère
- 2 grosses c. à s. de farine
- 100 g de gruyère râpé (contient du sel)
- 4 tranches de jambon (peuvent être remplacées par des épinards)

Les étapes

Mixez tous les ingrédients sauf le jambon.

Placez dans un plat à tarte et faites cuire une demi-heure à 200°C.

TAJINE DE DINDE *aux carottes et raisins secs*



CONTIENT DU SEL

Pour 1 personne :

- 150g de carottes
- 1 oignon
- 20g de raisins secs blonds
- 0,5 c. à c. de concentré de tomates (contient du sel)
- 3 pincées de *ras el-hanout*
- 150 g de filet de dinde
- 0,5 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de miel
- 50 g de pois chiche en conserve (contient du sel)

Les étapes

Faites gonfler les raisins dans un peu d'eau.

Pelez et taillez en grosses lamelles les oignons et des tronçons de carottes.

Dans une casserole, réunissez la dinde taillée en cubes, les légumes et les raisins. Mouillez la viande à mi-hauteur.

Parfumez avec du *ras el-hanout*, le miel, et le concentré de tomates. Poursuivez la cuisson pendant une heure.



Tajine de dinde



LES GARNITURES

et/ou les plats sans viande

CHILI CON CARNE *végétarien*



CONTIENT DU SEL

- 300 g de haricots rouges précuits
- 2 grosses tomates ou une boîte de tomates pelées (contient du sel)
- 2 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 25 cL de jus de tomates (contient du sel)
- 2 c. à c. de cumin
- 1 c. à s. d'origan séché
- 1/2 c. à c. de piment
- Huile d'olive
- Poivre

Les étapes

Faites cuire les haricots dans une cocotte remplie d'eau.

Pendant ce temps, hachez les oignons et l'ail, et faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile, jusqu'à qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez la viande hachée, mélangez et remuez à feu moyen.

Ajoutez les tomates mondées, épépinées et coupées en dés, le piment, l'origan et le cumin, puis le jus de tomates et laissez mijoter 5 minutes.

Égouttez les haricots et ajoutez-les au mélange. Mélangez et laissez cuire 20 min à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût et servez.

FLAN DE LÉGUMES *aux épices*

Pour 1 personne :

- 1 gousse d'ail
- 50 g de carottes
- 1 œuf
- 50 mL de lait ½ écrémé
- 50 g de navets
- Épices : curcuma, curry

Les étapes

Pelez les gousses d'ail.

Pelez la carotte et le navet et taillez-les en cubes. Cuisez les légumes dans de l'eau bouillante salée. Mixez l'œuf et le lait, les légumes et l'ail. Assaisonnez.

Versez l'appareil aux légumes. Cuisez une vingtaine de minutes.

FONDUE *de poireaux au curry*



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

- 800g de poireaux
- 10g d'oignons
- 2 c. à s. de crème fraîche à 15% de MG
- 1 c. à c. de curry

Les étapes

Bien nettoyer les poireaux. Retirer la partie très verte. Couper le reste en tranches fines. Cuire 15 minutes à l'autocuiseur à partir de la rotation de la soupape. Laisser égoutter.

Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir l'oignon émincé sans matière grasse. Ajouter le poireau, la crème fraîche et le curry.

Remuer.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feux doux. Servir très chaud.

FRITES *au four*

Pour 1 personne :

- 1 c. à c. de farine
- 300 g de pommes de terre
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Les étapes

Coupez les pommes de terre en grosses frites.

Dans un sac plastique, mélangez-les avec de l'huile, la farine et le paprika.

Cuisez dans un four préchauffé à 180°C pendant ½h à 1 h en fonction de la quantité de pommes de terre.



Frites au four

PIZZA *aux légumes*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza à dérouler
- 1 grosse courgette ou 2 petites
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 boule de mozzarella (contient du sel)
- 1 pincée d'origan
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Les étapes

Étalez la pâte dans un moule à tarte ou sur une plaque de cuisson garnie d'un papier sulfurisé. Lavez les courgettes et les tomates puis séchez-les. Coupez les courgettes en fines rondelles.

Taillez les tomates en petits cubes et hachez l'ail. Dans un bol, mélangez les tomates et l'ail. Parfumez d'origan et d'huile d'olive.

Répartissez harmonieusement les rondelles de courgettes et les tomates hachées sur la pizza. Coupez la mozzarella en petits morceaux puis répartissez-les sur la pizza.

Enfournez pour 20 minutes à four très chaud (th 220 °C).

POMMES *boulangères*



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes :

- 800g de pommes de terre
- 150g d'oignon
- 20g de farine
- 1 dL de vin blanc
- Poivre
- Feuille de laurier
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Les étapes

Éplucher et laver les pommes de terre. Les couper en rondelles. Peler et émincer-les oignons. Faire dorer les oignons dans de l'huile. Les retirer du feu et jeter d'un seul coup la farine.

Bien mélanger. Mouiller avec le vin blanc. Mettre tous les ingrédients dans le plat à gratin.

Cuire à four chaud 40 minutes en remuant de temps en temps. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

RAGOÛT *de lentilles corail*

Pour 4 personnes :

- 500 g de lentilles corail
- 1 à 2 pommes de terre moyennes, pas nécessaire
- 1 oignon émincé
- 1 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 boîte de 450 g de tomates pelées et concassées
- 1/2 c. à c. de paprika fort
- 2 c. à s. d'huile
- 1 œuf

Les étapes

Rincer les lentilles. Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail et les tomates. Laisser fondre et au besoin écraser à la presse purée. Ajouter 1 verre à eau de bouillon de volaille.

Puis les lentilles, les épices et la pomme de terre si vous en mettez en petits cubes. Couvrir et laisser cuire en gardant un œil dessus. Parallèlement, cuire les œufs pendant 6 mn après l'ébullition, tout dépend comment vous les aimez. Goûtez le ragoût et rectifiez l'assaisonnement.

Servir chaud parsemé de persil et œuf.

RATATOUILLE

Pour 4 personnes :

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pointe de couteau de piment d'espelette
- Poivre

Les étapes

Rincez les poivrons, coupez-les en lamelles et retirez les graines. Lavez les aubergines, puis coupez-les en dés.

Lavez les courgettes, coupez-les également en dés. Epluchez les oignons, ciselez-les. Ébouillantez, pelez et épépinez les tomates. Taillez la chair en dés.

Faites cuire à part chaque légume dans un filet d'huile d'olive (sauf les tomates avec l'ail et l'oignon).

Réunissez les légumes. Assaisonnez de poivre et de piments d'Espelette. Laissez mijoter à feu doux une dizaine de minutes.



Ratatouille

RISOTTO *aux légumes*



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 250g de champignons de Paris frais ou surgelés
- 5 gousses d'ail
- 50g de carottes
- 1 poireau
- 200g de riz long
- Poivre
- Persil haché

Les étapes

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter les champignons nettoyés et émincés, l'ail pilé, les carottes coupées en rondelles et le poireau en julienne. Assaisonner. Verser un peu d'eau. Couvrir et laisser mijoter 15 à 20 minutes.

Cuire le riz à l'eau bouillante de 15 à 20 minutes. Verser le riz égoutté dans un moule en forme de couronne. Bien le tasser, le démouler sur un plat à service. Mettre les légumes au milieu de la couronne.

Saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

RIZ *au curry et aux amandes*



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes :

- 300g de riz
- 60g d'amandes effilées
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 2 c. à c. de curry
- Poivre
- Le jus d'1 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Les étapes

Cuire le riz à l'eau bouillante légèrement poivrée. Quand l'eau est pratiquement absorbée, ajouter le gingembre, le curry et le jus d'un citron. Bien remuer et finir de sécher le riz à feu doux.

Servir dans un légumier, parsemer d'amandes effilées grillées à la poêle.

SALSIFIS *à l'estragon*



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes :

- 700g de salsifis congelés
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de crème fraîche à 15 % de MG
- 4 rondelles de citron
- Poivre
- 1 c. à c. d'estragon haché
- Persil haché

Les étapes

Plonger les salsifis encore congelés dans de l'eau bouillante additionnée de rondelles de citron. Cuire 25 minutes environ. Les retirer du feu, puis les égoutter.

Faire chauffer l'ail pilé, la crème fraîche et l'estragon. Dès que la crème est à ébullition, réduire le feu et ajouter les salsifis. Remuer, assaisonner puis couvrir. Laisser mijoter 5 minutes.

Avant de servir, saupoudrer de persil haché.

SAMOSSA *aux poireaux*

Pour 6 personnes :

- 300g de blanc de poireaux
- 6 tranches de bacon (contient du sel)
- Cerneaux de noix
- 6 feuilles de brick
- 20 cL lait gloria ½ écrémé
- 5 cL huile olive

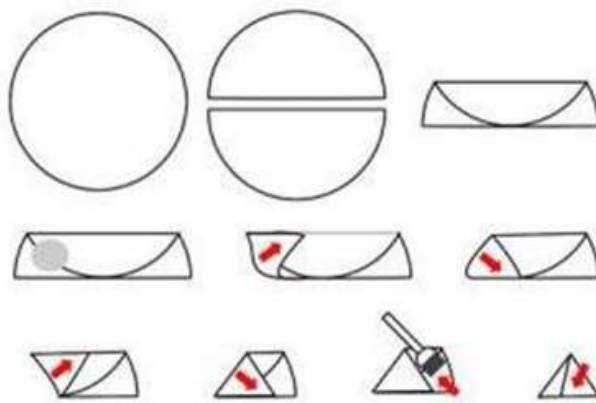
Les étapes

Laver et égoutter le poireau, l'émincer le plus fin possible ensuite le faire revenir dans l'huile d'olive

Une fois revenu déglacer avec le lait gloria, laisser réduire puis ajouter le bacon qu'on aura coupé en petit dés.

Refroidir le tout, prendre la feuille de brick, la huiler d'huile d'olive la couper en 2 et mettre la préparation sur chaque feuille.

Plier vos samossas et les passer au four pour les faire dorer.



Technique de pliage

SPAGHETTI *forestière*



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes :

- 350g de spaghetti
- 250g de champignons frais ou surgelés
- 100g d'oignon
- 4 gousses d'ail
- Poivre
- Persil haché
- Ciboulette hachée
- 3 c. à s. de crème fraîche à 15% de MG

Les étapes

Nettoyer les champignons. Les émincer.

Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir l'oignon haché sans matière grasse. Ajouter les champignons et l'ail pilé. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Verser la crème fraîche. Poivrer. Dès les premiers bouillons, retirer du feu. Cuire les pâtes 10 à 15 minutes à l'eau bouillante.

Remettre la sauce sur le feu et ajouter les pâtes égouttées. Laisser 5 minutes. Servir très chaud, saupoudré de persil et de ciboulette hachés.

TAJINE DE LÉGUMES *et légumes secs*

Pour 2 personnes :

- 1 c. à c. à 1/2 c à c. de *ras el hanout*
- 1 c. à c. bombée de coriandre en poudre
- 1/2 c. à c. de miel
- Cumin
- Curcuma
- 1 petite poignée de raisins secs
- Huile d'olive
- 1/4 de citron confit en dés
- 40g de pois chiches secs trempés dans l'eau froide la veille
- 40g de haricots rouges secs trempés dans l'eau froide la veille
- 1 petit oignon émincé
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1 poignée de haricots verts cuits
- 3 côtes de bette (blette) coupées en bâtonnets

Les étapes

Cuire les pois chiches et les haricots rouges séparément dans l'eau pendant 45 minutes environ.

Faites blondir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez les épices. Laissez à 2 minutes sur le feu.

Ajoutez les légumes secs, les carottes, les côtes de bettes, le citron confit, couvrir à raz d'eau et laissez cuire 30 minutes à couvert.

A ce moment mettre le miel, les raisins secs et les haricots verts et prolonger la cuisson plus ou moins 15 minutes suivant que vous aimez les légumes tendres ou croquants (si la sauce vous semble trop liquide faites cuire les 15 dernières minutes à demi-couvert).

Servez bien chaud avec de la semoule de couscous et régalez-vous.

TOMATES *provençales*



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 8 tomates
- 8 gousses d'ail
- 3 biscottes
- Cerfeuil haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre

Les étapes

Écraser les biscottes avec le rouleau à pâtisserie. Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur. Mélanger l'ail pilé, le poivre et les herbes.

Saupoudrer les tomates avec le mélange puis la chapelure. Mettre dans un plat à gratin.

Répartir l'huile sur les tomates. Cuire à four moyen 10 à 15 minutes environ.



LES DESSERTS

ANANAS *surprise*



Préparation : 30 minutes

Pour 6 personnes :

- 1 ananas
- 4 clémentines
- 2 kiwis
- 1 citron
- 1 orange
- 250 g de mangue
- Quelques feuilles de menthe

Les étapes

Coupez l'ananas en deux dans le sens de la longueur. Éliminez la partie fibreuse, retirez la chair et coupez-la en dés. Épluchez les kiwis, la mangue et coupez-les en morceaux. Épluchez les mandarines et enlevez les peaux. Mélangez tous ces fruits pour les replacer dans les deux moitiés d'ananas. Pressez le citron et l'orange et arrosez avec le jus obtenu. Décorez avec les feuilles de menthe.

Servez très frais.

BAVAROIS *aux fruits*



Préparation : 15 minutes



Temps de repos : 4 heures

Pour 6 personnes :

- 750 g de fruits (poires, melon, fraises ou framboises selon la saison)
- 200 g de fromage blanc à 0 % MG ou 20 % MG
- 4 feuilles de gélatine
- 2 blancs d'œufs
- Le jus d'1/2 citron
- Sucre (facultatif)

Les étapes

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Egouttez et mettez à fondre au bain-marie. Réservez quelques morceaux de fruits pour la décoration. Passez le reste des fruits en purée. Ajoutez le jus de citron et la gélatine à la purée de fruits.

Montez les blancs en neige.

Incorporez le fromage blanc aux blancs en neige, puis la purée de fruits et le sucre suivant la maturité des fruits.

Versez dans des coupes et laissez prendre au frais. Décorez avec les morceaux de fruits avant de servir.

Conseil : Il est possible d'utiliser des fruits surgelés !

BISCUIT *de savoie*



Préparation : 30 minutes



Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 25 g de farine
- 25 g de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- Parfum : 1 zeste de citron ou d'orange

Les étapes

Dans une terrine, travaillez les jaunes d'œufs, le sucre ou l'édulcorant et le zeste jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

Ajoutez la farine et la fécule en pluie, mélangez. Battez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement avec la spatule en caoutchouc.

Versez dans un moule garni de papier sulfurisé et mettez au four préalablement chauffé à 140°C (th.4/5). Laissez cuire 30 min.

BRICK *aux pommes et épices*

Pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 25 g de farine
- 25 g de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- Parfum : 1 zeste de citron ou d'orange

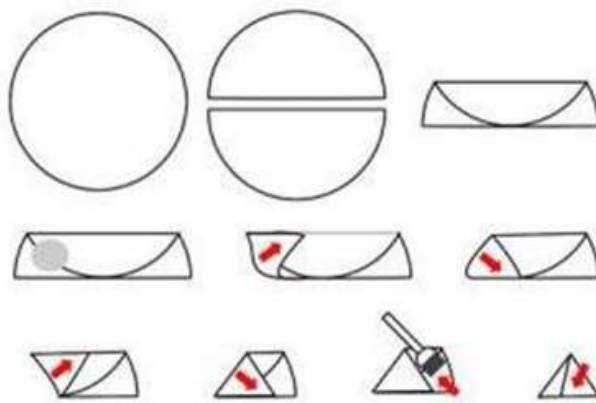
Les étapes

Épluchez et coupez les pommes en dés.

Cuisez-la dans une casserole avec un fond d'eau et les épices. Taillez quatre bandes dans la brick.

Sur chaque morceau, déposez une cuillère de pomme. Refermez en rabattant chaque pointe pour former un triangle.

Badigeonnez d'œuf et cuisez 12 à 15 minutes à 200°C.



Technique de pliage

BROCHETTES *de fruits frais*



Préparation : 20 minutes



Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes :

- 1 poire
- 1 pomme
- 300 g d'ananas ou de pêche
- 1 orange
- 1 citron
- 1 pamplemousse

Les étapes

Epluchez les fruits. Coupez-les en morceaux.

Mettez les morceaux de fruits dans un saladier, versez-y les jus de citron et de pamplemousse. Laissez macérer.

Enfilez successivement les morceaux de fruits en les intercalant.

A consommer froide ou chaude :

Disposez les brochettes dans un plat allant au four et portez à four chaud pendant 30 min.

Arrosez de jus de macération de temps en temps pendant la cuisson.

Servez tiède.



Brochettes de fruits frais

BÛCHE *de Noël*

Pour 4 personnes :

Pour la pâte levée aux blanc :

- 2 œufs
- 50g de sucre
- 50g de farine
- 5g de sucre glace

Pour la crème pâtissière au chocolat :

- 1 œuf
- 25g de sucre
- 25g de farine
- 250mL de lait
- 30g de chocolat pâtissier (ou arôme café, fruits rouge, vanille...)

Les étapes

Réaliser le biscuit roulé :

Mélanger jaune et sucre, ajouter la farine tamisé progressivement. Incorporer à la préparation les blancs battus en neige.

Verser la préparation sur la plaque du four chaud (th 6-7 pendant 10 à 15min).

Sortir le biscuit du four et le retourner sur un torchon propre, humidifié et saupoudré de sucre glace ou sur une feuille de papier sulfurisé.

Rouler le biscuit avec le torchon ou le papier. Laisser refroidir.

Réaliser la crème pâtissière au chocolat :

Faire fondre le chocolat pâtissier avec 2 cuillères à soupe d'eau sur feu doux. Une fois le chocolat fondu et lisse, délayé avec le lait chaud.

Mélanger l'œuf avec le sucre.

Ajouter progressivement la farine tamisée. Délayer avec le lait chaud.

Cuire sur feu moyen, en remuant constamment, pendant 7-8 min. Finir la présentation du biscuit :

Dérouler le biscuit refroidi et le garnir de crème. Rouler à nouveau. Saupoudrer de sucre glace.

Couper les bords droits ou en biseaux.

CHARLOTTE *aux poires*



Préparation : 20 minutes



A faire la veille

Pour 8 personnes :

- 36 biscuits à la cuillère
- 4 poires bien mûres
- 500 g de fromage blanc à 0% ou 20% MG
- 6 c. à s. de sucre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

Les étapes

Épluchez les poires, pochez-les dans de l'eau additionnée de 3 c. à s. de sucre. Prélevez le jus de cuisson des poires dans un saladier, parfumez avec la cannelle et 1 c. d'eau de fleur d'oranger. Trempez un à un les biscuits dans ce jus, tapissez-en le fond et les côtés d'un moule à charlotte (ou d'un saladier).

Coupez les poires en deux, les épépiner et les détailler en lamelles fines.

Mélangez fromage blanc, poires et 3 c. à s. de sucre ou d'édulcorant. En prendre la moitié pour recouvrir la première couche de biscuits. Remettez une couche de biscuits imbibés puis ajoutez l'autre moitié de ce mélange.

Terminez avec le reste des biscuits à la cuillère pour former le fond de la charlotte. Tassez légèrement. Placez 3 heures au réfrigérateur.

Démoulez la charlotte aux poires. Ce dessert peut être servi avec un coulis de fruits rouges.

CRÈME *en trio marbré*



Préparation : 15 minutes



A préparer 2 heures en avance. Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes :

- 40g de fécule de maïs (maïzena)
- 1/2 L de lait 1/2 écrémé
- 80 g de sucre
- 2 c. à c. de c. soluble
- 4 c. à c. de cacao en poudre
- 1/2 c. à c. d'extrait de vanille

Les étapes

Délayez la fécule dans le lait froid, ajoutez le sucre, faites chauffer doucement sans cesser de tourner. Retirez du feu dès l'ébullition. Répartissez dans 3 grands bols.

- Dans le premier, ajoutez le café soluble préalablement dissous dans très peu d'eau tiède, mélangez.
- Dans le second bol, ajoutez le cacao en poudre, mélangez au fouet si nécessaire.
- Dans le troisième bol, ajoutez l'extrait de vanille.

Dans une grande coupe, versez les trois crèmes encore tièdes (si possible en même temps). Donnez quelques tours de fourchettes pour obtenir l'effet marbré.

Servez bien frais.

FANTAISIES *de fromage blanc fuité*



Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 500 g de fromage blanc à 0% ou 20 % M.G
- 1 barquette de fraises
- 3 kiwis
- 10 feuilles de menthe
- 20 g de sucre

Les étapes

Versez le fromage blanc dans 4 petits cœurs de porcelaine percés de trous en prenant soin de les tapisser d'une mousseline.

Lavez et épluchez les fraises, coupez-les en tranches. Épluchez les kiwis et coupez-les en tranches. Démoulez les cœurs au dernier moment (ils doivent s'égoutter 1 heure environ).

Décorez de fraises et kiwis et de feuilles de menthe.

FRAISES *au citron vert et basilic*

Pour 4 personnes :

- 500 g de fraises
- 2 citrons verts
- 4 brins de basilic
- 30 g de sucre

Les étapes

Faire bouillir 15 cL d'eau 1 minute avec le sucre. Parfumer avec 2 brins de basilic et un petit morceau de zeste de citron vert puis laisser bouillir encore 1 minute. Retirer le sirop du feu et laisser refroidir.

Laver les fraises, égoutter sur un papier absorbant, équeuter puis tailler les fraises en petites tranches. Les déposer dans une terrine et les arroser du jus des citrons verts et du sirop refroidi et filtré. Mélanger délicatement.

Réserver au réfrigérateur pendant minimum 2 heures et parfumer avec 1 cuillère à soupe de basilic finement ciselé en mélangeant délicatement.

Pour le service, répartir les fraises dans 4 verres et décorer d'un peu de basilic.

GÂTEAU *aux fraises et aux kiwis*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 1 œuf
- 1 yaourt bulgare
- 8 c. à c. rases de sucre
- 300 g de fraises
- Le zeste râpé d'un petit citron
- 2 kiwis
- 80 g de farine
- 1 c. à c. rase de levure en poudre (contient du sel)

Les étapes

Préchauffez le four à 210°C (th.6/7).

Mélangez à l'aide d'un batteur électrique : œuf, yaourt, sucre, zeste de citron, puis la farine et la levure.

Garnissez un moule à manqué (rond) de 18 cm de diamètre de papier sulfurisé. Versez-y la préparation et cuisez 20 minutes dans le four chaud. Démoulez sur un plat de service rond. Lavez et équeutez les fraises, réservez la plus grosse.

Pelez les kiwis et coupez-les en tranches ; en partant du centre du gâteau, en décorer le dessus. Placez au centre la plus grosse fraise et disposez les autres, coupées en deux, autour du gâteau.

GÂTEAU *au yaourt*



CONTIENT DU SEL



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes :

- 1 pot de yaourt nature
- 2 œufs
- 1/2 pot d'huile
- 1/2 pot de sucre
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique (contient du sel)

Nature ou au choix : Extrait de vanille, zestes de citron ou d'orange, quartiers de pommes

Les étapes

Videz le pot de yaourt dans un saladier, rincez le pot et utilisez-le comme mesure. Puis, ajoutez la farine et le sucre.

Mélangez et incorporez les œufs entiers. Remuez. Finissez en incorporant l'huile.

Ajoutez parfum ou fruits en fin de préparation.

Mettez dans un four chaud (th.6) et laissez cuire pendant 40 minutes.

Pour varier : Utilisez 1 yaourt nature et ajoutez des quartiers de fruits correspondant à ceux contenus dans ce yaourt

GÂTEAU *aux pommes*



CONTIENT DU SEL

Pour 6 personnes :

- 2 pommes
- 1 œuf
- 1 yaourt bulgare
- 3 c. à soupe de sucre en poudre
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 80 g de farine
- 1 c. à café de levure en poudre (contient du sel)

Les étapes

Préchauffez le four à 210°C (th 6/7).

Mélangez l'œuf avec le yaourt, 3 c. à soupe de sucre, la cannelle, la farine et la levure. Versez cette pâte dans un moule à manqué de taille moyenne (environ 18 cm au haut du bord) et à revêtement antiadhésif.

Pelez et épépinez les pommes. Coupez-les en quartiers et disposez ceux-ci sur la pâte. Laissez-les s'enfoncer légèrement, mais ne pas appuyer.

Parsemez le dessus d'une petite cuillère à café de sucre en poudre. Cuisez dans le four chaud 20 minutes environ.

GÂTEAU *chocolat courgette fondant*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 3 œufs entiers
- 90g de sucre semoule
- 70g de farine
- ½ sachet levure chimique (contient du sel)
- 200 g de chocolat pâtissier
- 200g de courgette râpée

Les étapes

Fondre le chocolat au bain marie.

Battre les œufs au batteur électrique afin que le volume triple.

Ajouter le chocolat fondu, la farine et la levure, puis la courgette râpée. Mettre dans un moule.

Cuire 25 minutes à 180 °C

MILK-SHAKE *aux fraises*



Préparation : 15 minutes

Pour 2 personnes :

- 150 g de fraises fraîches ou surgelées
- 1 filet de jus de citron
- 2 c. à c. de sucre en poudre
- 25 cL de lait ½ écrémé
- 80g de fromage blanc à 0% ou 20% M.G
- 1 glaçon (facultatif)

Les étapes

Lavez, égouttez, puis équeutez les fraises.

Dans le bol du mixeur, mettez les fraises, le filet de jus de citron, le sucre, le lait ½ écrémé, le fromage blanc et le glaçon.

Réduisez en purée, puis continuez le mélange pendant 1 minutes à petite vitesse, afin de rendre l'ensemble un peu mousseux.

Répartissez dans 2 grands verres à jus de fruits. Servez immédiatement avec une paille.

MOELLEUX *noix ou noisettes ou amandes*

Pour 2 personnes :

- 70g de noix, noisettes ou amandes
- 20g de sucre
- 1 œuf

Les étapes

Préchauffez le four à 200°C. Beurrez et farinez un moule. Mixez les noisettes et le sucre.

Ajoutez l'œuf et fouettez.

Versez l'appareil dans le moule. Cuisez une quinzaine de minutes.



Moelleux aux noix, noisettes ou amandes

PANNA COTTA *de fruits*

Pour 1 personne :

- 100mL de lait ½ écrémé ou lait de soja
- 1 goutte de vanille liquide
- 1 c. à c. de sucre ou un coulis de fruits rouges
- 1 g de gélatine
- ½ kiwi ou de la fraise ou framboise

Les étapes

Faites ramollir la gélatine dans l'eau froide. Égouttez-la.

Faites-la fondre dans une partie du lait chauffé. Mélangez au reste du lait.

Ajoutez la vanille et le sucre.

Versez dans un ramequin et faites prendre au frais. Ajoutez sur la panna cotta, quand elle est prise, les fruits.



Panna cotta de fruits

PASTÈQUE ET MELON *à la menthe fraîche*

Pour 4 personnes :

- 600 g de pastèque
- 400 g de melon
- 4 feuilles de menthe fraîche ou basilic

Les étapes

Découpez la pastèque (préalablement épépinée) et le melon en dés en ayant retiré la peau.

Ajoutez les feuilles de menthe ou basilic finement hachées.

Mettez au réfrigérateur et servez glacé.



Pastèque et melon à la menthe fraîche

SALADE *d'orange*

Pour 4 personnes :

- 1 orange
- ½ pamplemousse
- 1 c. à s. de fleur d'oranger

Les étapes

Pelez à vif les agrumes.

Prélevez les segments des oranges et pamplemousses. Parfumez d'eau de fleur d'oranger.



Salade d'orange

SMOOTHIE *à la fraise*

Pour 1 personne :

- 50g de fraises
- 60g de yaourt
- 3 glaçons
- 1 feuille de menthe
- 1 c. à c. de sucre

Les étapes

Mixez les fruits avec le yaourt, la menthe et le sucre.

Servez le smoothies allongés avec les glaçons.



Smoothie à la fraise

TIRAMISU *aux fraises*

Pour 4 personnes :

- 12 fraises
- 4 biscuits
- 120g de petit suisse
- 120g de fromage blanc
- 2 c. à s. de sucre glace
- 25g de sucre semoule

Les étapes

Dans un récipient, mélangez petit suisse, fromage blanc et sucre glace.

Faites un sirop: chauffez 25 cL d'eau pour 25g de sucre semoule dans une casserole. Laissez refroidir. Mixez 8 fraises avec le sirop.

Concassez les biscuits au fond du verre.

Nappez-les de coulis de fraises. Y ajouter les fraises coupées en petits dés, puis une cuillère de la préparation au fromage blanc.

Nappez de nouveau de sirop puis, décorez d'une feuille de menthe.



LES SANDWICHS

HAMBURGER *de légumes*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 4 pains hamburgers
- 2 tomates
- 4 feuilles de salade
- ½ concombre
- 150 g de fromage frais
- 8 brins de ciboulette
- 2 tranches de jambon blanc ou blancs de poulet cuit
- 4 cornichons (contient du sel)

Les étapes

Taillez finement la ciboulette et mélanger-la au fromage frais.

Tartinez l'intérieur de chaque hamburger d'un peu de fromage frais.

Coupez les tomates, le concombre et les cornichons en fines rondelles et les tranches de jambon en deux.

Dans chaque sandwich, mettez une feuille de salade, ½ tranche de jambon blanc, quelques tranches de tomate et de concombre et un peu de cornichon.

PAIN *bagnat*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 4 pains ronds individuels
- 1 gousse d'ail
- Un peu de vinaigre
- 15cL d'huile d'olive
- Quelques feuilles de salade verte ou de mesclun
- 2 tomates
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 douzaine d'anchois
- ½ concombre coupé en rondelles
- ½ poivron coupé en lanières
- ½ botte d'oignons frais émincés
- Quelques olives noires
- Basilic

Les étapes

À l'aide d'un couteau pointu, pratiquez une ouverture dans chacun des pains, sans toutefois les ouvrir complètement. Retirez un peu de mie.

Frottez l'intérieur avec la gousse d'ail. Imbibez d'un peu de vinaigre et d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Rassemblez dans un saladier le reste des ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement. Garnissez vos pains ronds de ce mélange.

SANDWICH *catalan*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 4 pains ronds individuels
- 1 gousse d'ail
- Un peu de vinaigre
- 15cL d'huile d'olive
- Quelques feuilles de salade verte ou de mesclun
- 2 tomates
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 douzaine d'anchois
- ½ concombre coupé en rondelles
- ½ poivron coupé en lanières
- ½ botte d'oignons frais émincés
- Quelques olives noires
- Basilic

Les étapes

Ébouillantez les tomates quelques secondes, pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les. Réduisez ensuite la chair des tomates en une purée assez grossière.

Écrasez grossièrement les sardines (préalablement égouttées si vous avez choisi des sardines à l'huile).

Frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail, imbibe-les d'un peu d'huile d'olive et tartinez-les de purée de tomates. Ajoutez la purée de sardines. Salez, poivrez légèrement et refermez vos sandwichs.

NB : Pour la version tartines, prenez 4 tranches de pain de campagne assez épaisses et toastez-les au grill pain avant de tartiner de purée de tomates et de sardines

SANDWICH *latino*

Pour 4 personnes :

- 8 tranches de pain demie complet
- 200g de blanc de dinde cuit et découpé en morceaux
- 1 avocat bien mûr
- 1 tomate
- 1 pointe de couteau de piment en poudre
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. de coriandre ciselée
- 1 c. à s. de jus de citron

Les étapes

Ébouillantez la tomate, épépinez-la et concassez-la. Écrasez l'avocat et la tomate en purée.

Ajoutez le piment, l'oignonnet la coriandre, assaisonnez et incorporez le jus de citron.

Mélangez bien.

Garnissez les sandwiches de ce mélange, ajoutez la viande et refermez.

SANDWICH *libanais*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

- 4 pitas
- 150g de pois chiches cuits en boîte
- 1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 2 tomates
- Quelques oignons frais
- ½ concombre

Les étapes

Préparez l'houmous : dans le bol du mixeur, rassemblez les pois chiches, le tahini, l'ail et le jus de citron. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.

Pelez le concombre et coupez-le en rondelles, concassez les tomates et émincez les oignons. Garnissez chaque pitas d'une couche d'houmous et du mélange concombre-tomates-oignons.

NB : vous pouvez également utiliser des tomates séchées

SANDWICH *mexicain*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 personnes :

4 pains ronds :

- 1 oignon rouge émincé
- 1 petite boîte de maïs égoutté
- 1 gousse d'ail haché
- ½ poivron vert en lanières
- 1 c. à s. de haricots rouges en boîte
- 1 avocat découpé en lamelles
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques gouttes de Tabasco

Les étapes

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la garniture et assaisonnez. Garnissez les pains ronds de cette préparation.

Convient aux végétariens

WRAP *thon-avocat-fromage frais*



CONTIENT DU SEL

Pour 4 wraps :

- 4 tortillas de blé
- 1 avocat
- 200g de thon au naturel, égoutté
- 4 c. à s. de fromage frais (chèvre ou brebis)

Les étapes

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Écraser la chair de l'avocat afin d'obtenir une purée d'avocat.

Mélanger la purée d'avocat au fromage frais. Émietter le thon.

Étaler sur les tortillas une couche du mélange avocat/fromage frais puis disposer le thon émietté.

Rouler les tortillas en les serrant bien.

Possibilité de les passer 5 à 10 minutes au four à 200° pour obtenir des wraps croustillants !



LES APÉRITIFS

LES BOISSONS SANS ALCOOL

Mojito sans alcool : au fond d'un verre, disposez des petits dés de concombre, 2 quartiers de citron vert, 10 feuilles de menthe et une cuillère de sirop d'agave. Écrasez bien. Complétez avec de la glace pilée et de l'eau gazeuse, dégustez avec une grosse paille.

Smoothie aux fruits

Cocktail Miami : 4 fraises + 25 cl de jus d'ananas + sirop de fraise. Commencez par laver et équeuter les fraises. Placez-les dans un mixeur afin d'obtenir une purée de fraises. Ajoutez le jus d'ananas, mixez pour mélanger le tout. Votre cocktail devrait maintenant avoir une jolie couleur rosée et une belle mousse devrait la recouvrir. Enfin, versez dans un joli verre.

Ajoutez un trait de sirop de fraises pour finir et une paille ! Vous pouvez également ajouter un glaçon qui normalement restera bloqué sur la mousse !

Une boisson light

Un fruit frais pressé

LE SALÉ

Jouez sur l'aspect visuel, variez les textures et les goûts, alternez le chaud et le froid... Équipez-vous de grands plateaux en carton, de piques, de cuillères apéritives et de mini- verrines.

Penser à varier la couleur.

- **Les légumes** : tomates cerise, concombre, radis, champignons, chou fleur présentés en bâtonnets, en cube, avec des piques ou en verrine. Accompagnés d'une sauce fromage blanc avec des épices (curry, paprika...).
- **Des mini brochettes** : Concombre – saumon fumé (contient du sel), Pruneau – jambon cru (contient du sel), Tomates cerise – mozzarella (contient du sel), Crevettes marinés à l'ail et au gingembre, Mini brochettes de poulet (marinées dans l'ail, coriandre, huile d'olive, citron, miel et graines de sésam et graines de sésame)
- **Des verrines** : Avocat – crevettes – fromage blanc (contient du sel), Avocat – saumon fumé – fromage blanc (contient du sel), Concombres – surimi – fromage blanc (contient du sel)
- **Des samossas aux légumes, au poulet curry, au saumon et crevettes**
- **Des canapés avec des pains spéciaux** (complet, graines, céréales...) tartinés avec du poisson (thon, sardines, maquereaux...) (contient du sel)
- **Des chips pommes**
- **Version japonaise** : des sushis (contient du sel)
- **Des flans de légumes épicés** présentés en cube
- **Des olives vertes ou noires** (contient du sel)
- **Des fruits et graines oléagineuses sans sel** (amandes, noix de Brésil, noix de pécan, graines de courges...)

LE SUCRÉ

- Des boules de pastèques ou de melon menthe ou basilic
- Des brochettes de fruits frais
- Des mini clafoutis de fruits
- Une île flottante en verrine
- Une boule de sorbet en verrine présenté avec une feuille de menthe