

Cuisine light et facile!

RECETTES DIETETIQUES

Tout le monde a eu un jour des vellétés de se « mettre au régime ». Le régime en question est souvent trop strict, restrictif, comme s'il fallait se punir et s'auto flageller pour avoir bien (et trop) mangé !

Tous les plats qu'on aime vont être supprimés et en matière de cuisine, certains auront tendance à sombrer dans l'excès de la chasse aux graisses et vont se cantonner dans des plats monotones et tristes, d'autres seront paralysés à l'idée de faire la cuisine, de préparer un repas pour des invités. Ils n'ont alors pas d'idée et tout semble compliqué.

Cet ouvrage a pour but de vous initier à la cuisine (pour ceux qui n'ont pas l'habitude), vous montrer qu'il est possible de préparer de bons plats à déguster en famille, agréables mais pauvres en graisses, même si vous êtes « nul en cuisine ». C'est souvent le manque d'idées qui nuit à la variété des repas.

Vous pourrez découvrir ci-après des recettes light, des idées de menus et des listes de légumes. Armé de tout cela, il ne vous restera qu'à passer à l'action !

L'auteur

Diplômé de l'université de Lyon 1, fort d'une expérience de plus de 30 ans auprès de malades, de bien portants, de sportifs de haut niveau, Jean-Paul Blanc est l'auteur de différents ouvrages à succès sur la nutrition :

Aux éditions First :

« Les carottes rendent-elles aimable? 313 idées reçues sur la nutrition passées au crible »

(Coécrit avec A.M. Adine)

« La Table des calories pour les Nuls » (coécrit avec C. Poggi)

« Le grand livre de la minceur »

« Guide de la minceur bien-être »

« La Bible des calories »

« Le Petit Livre de la Minceur » (25 éditions)

Dans la collection Livre de poche :

« Les carottes rendent-elles aimable ? »

Aux éditions France Loisirs :

« Les carottes rendent-elles aimable ? »

Aux éditions Amphora :

« Diététique du sportif » (9 éditions)

« Que manger pour être performant ? » livre et livre numérique

« Le petit guide de mes Recettes forme et santé » livre et livre numérique

Après avoir exercé longtemps à l'hôpital et en clinique, il consulte en cabinet privé et s'occupe de diététique thérapeutique et d'éducation nutritionnelle.

En consultation individuelle, il corrige les erreurs nutritionnelles les plus fréquentes et adapte l'alimentation en respectant le goût de chacun, les contraintes de la vie professionnelle et le plaisir de manger.

Passionné de cuisine, il lutte contre la « malbouffe » et la perte d'un certain savoir-faire culinaire chez bon nombre de nos concitoyens. Il a été le conseiller nutrition des restaurants Bert's (groupe Bertrand) et a participé à l'élaboration de leur gamme « santé » : sandwiches, salades et desserts équilibrés.

Jean-Paul Blanc a été vice-président de l'ADLF, Association des Diététiciens de Langue Française. Il est membre de l'AFDN, Association Française des Diététiciens Nutritionnistes et de la SFNS, Société Française de Nutrition du Sport, et chargé de cours au DU de nutrition du sportif de l'Université Paris 6 Pierre et Marie Curie (Pitié-Salpêtrière). Il est diététicien conseil auprès de la DDASS du 92 dans le domaine de la protection maternelle et infantile.

Préface

Apprendre à cuisiner est très important quand on souhaite perdre du poids ou garder la forme.

Il est clair qu'il faut « s'investir » un minimum dans la préparation de nos repas. Cela doit faire partie de notre hygiène de vie. Même si le temps passé à la préparation des repas diminue de façon régulière depuis quelques décennies, même si conserves, produits surgelés et microondes rendent la vie plus facile pour les gens qui travaillent, il ne faut pas perdre l'habitude de choisir ses aliments, ses commerçants, d'aller au marché et de passer un peu de temps à la confection des repas. Comme on fait son lit, on se couche ! dit le dicton, la formule est applicable à l'alimentation.

Ces recettes simples, peu coûteuses, rapides à exécuter, ont pour but de vous montrer que la bonne cuisine n'est pas incompatible avec la perte des kilos superflus. Autre avantage d'une cuisine agréable sur le plan gustatif : elle est appréciée par toute la famille. Il n'est pas nécessaire de préparer deux menus, le même plat chaud convient pour tout le monde, quitte à faire du riz ou des pâtes en plus pour les enfants. Manger bon, s'autoriser parfois des sauces, permettra de moins craquer et de maintenir un effort plus constant en matière de régime.

J'ai fait en sorte de privilégier dans ces recettes les viandes en sauce car on pense à tort qu'il faut les supprimer quand on veut perdre du poids pour se cantonner uniquement aux viandes grillées ou à la poêle antiadhésive. Cela peut aller un temps mais au bout de quelques jours ou quelques semaines, la monotonie et la lassitude s'installent. Les viandes en sauce ne font pas « régime » et permettent d'apprendre à cuisiner en utilisant peu de matières grasses, d'apprendre parfois à cuisiner tout court et de faire consommer le même plat principal à toute la famille. Comme dans les lois de Lavoisier (« rien ne se perd, tout se transforme »), on ne retrouve dans une sauce que ce que l'on y a mis.

Plus vous cuisinerez et mieux vous maintiendrez un poids de forme.

A vous de tester !

NB : ces recettes sont données à titre indicatif pour quatre personnes. On peut modifier les quantités en fonction du nombre de convives mais, même pour une personne seule, sachez que la plupart de ces plats cuisinés peuvent être consommés sur plusieurs jours et sont délicieux réchauffés !

Le Matériel de base

Faire la cuisine, ça paralyse un peu quand on n'est pas habitué ou pas doué ! Il faut acheter un minimum de matériel, se familiariser avec les instruments, les noms des produits, les quantités, bref, c'est un peu la galère au début mais dites vous que c'est un cap à passer et que beaucoup de cordons bleus ont commencé comme vous !

Que faut-il avoir comme matériel de base dans sa cuisine ?

Des casseroles de différentes tailles (une petite, une moyenne et une ou 2 grandes) prenez les en inox et avec une poignée assez « costaud » (c'est toujours la poignée qui casse en général.)

2 poêles antiadhésives

Une sauteuse, sorte de grande poêle profonde munie d'un couvercle en verre

2 à 3 couvercles pour les casseroles

Une cocotte minute, l'instrument idéal pour la cuisine diététique

Une cocotte en fonte

Eventuellement un wok et une plancha, très agréables d'utilisation mais prenant de la place dans la cuisine

Les herbes aromatiques et épices

Quand on veut cuisiner avec saveur, il faut savoir utiliser les herbes aromatiques et parfois les épices. Chaque herbe possède sa saveur propre comme le basilic, la coriandre, le persil, la menthe, l'estragon, l'aneth, le thym, le romarin. Utilisez les dans vos recettes, elles révéleront agréablement la saveur de vos plats et vous pourrez profiter de leurs bienfaits.

Le curcuma, le piment, la cannelle, le gingembre. Les épices sont très variés et depuis quelques décennies ont fait leur retour dans la cuisine française (on les utilisait beaucoup au Moyen-âge). Ces épices sont excellentes pour la santé et aromatisent le moindre plat tout en donnant de la couleur : carottes cuites avec un soupçon de cumin ou de coriandre, émincé de poulet au curry, pommes cuites à la cannelle. Les épices s'utilisent de nombreuses façons et donnent de nouvelles saveurs à vos recettes ! On peut les utiliser fraîches, surgelées ou déshydratées.

Table des recettes

L'auteur	1
Préface	3
Le Matériel de base	4
Les herbes aromatiques et épices.....	4
Table des recettes.....	5
Les Entrées	10
Champignons marinés à la coriandre.....	10
Gaspacho andalou.....	10
Piperade de tomates.....	11
Salade de chou blanc aux noix de Saint-Jacques.....	11
Salade de pamplemousse au crabe.....	11
Salade de courgettes crues	12
Salade de poivrons marinés.....	12
Champignons a la grecque	12
Salade d'ananas frais au crabe et au gingembre.....	13
Melon surprise.....	13
Salade de poulet aux herbes et citron.....	14
Concombre au fromage frais.....	14
Salade de pommes aux pousses d'épinards frais.....	14
Salade de pois gourmands aux crevettes	15
Carpaccio de betterave	15
Taboulé vert	16
Bouchées aux champignons de paris	16
Salade de poulet aux herbes et citron.....	16
Tomates farcies au blé concassé.....	17
Les Viandes et Volailles	18
Bœuf bourguignon	18
Bœuf braisé au paprika (goulasch)	18
Lapin à la moutarde	19
Lapin à la bonne femme.....	19
Navarin d'agneau	20
Ossobuco.....	20
Pintade aux pommes	21
Pot-au-feu	21
Poulet basquaise.....	22

Poulet chasseur	22
Poulet idiot	23
Sauté d'agneau	23
Sauté de dinde au curry	23
Sauté de porc au citron	24
Rouelle de porc a la bière	24
Tajine d'agneau à la turque.....	25
Tajine d'agneau au citron	25
Boulettes de bœuf aux aubergines	26
Emincé de porc aux poivrons	26
Rôti de porc en croûte au sel	27
Blanquette de veau	27
Fricassée de volaille a la crème de brocolis.....	27
Veau marengo.....	28
Jambonneau en potée a la bourguignonne.....	28
Curry de porc aux fruits exotiques.....	29
Brochettes de poulet tikka	30
Baeckeofe	30
Foie de veau au citron, cumin et curcuma	31
Bœuf en daube	31
Saute de lapin a l'estragon.....	32
Les Poissons	33
Filet de colin aux échalotes et au safran	33
Noix de Saint-Jacques à la fondue d'échalotes	33
Poisson en papillote	33
Thon à la basquaise.....	34
Truite au bleu	34
Daurade royale au vin blanc	34
Fricassée de coquillages au vin blanc.....	35
Terrine de poisson	35
Sauté de saumon aux courgettes.....	36
Aïoli de morue.....	36
Gigot de lotte aux gousses d'ail	36
Moules aux épinards	37
Tartare de maquereau à la pomme et au curry.....	37
Tartare d'espadon et de saumon aux câpres.....	38
Sardines a l'escabèche	38
Darne de lotte au fenouil sauce safranée.....	39
Cabillaud aux asperges.....	39
Crevettes a la feta et tomates	40

Calamars poêlés	40
Moules a la provençale	41
Pot au feu de lotte	41
Blanquette de la mer	41
Curry de lotte aux épinards	42
Steak de thon aux câpres, citron et baies roses	42
Les Œufs	44
Omelette aux oignons et au safran	44
Œufs cocotte au saumon et a l'aneth	44
Omelette aux poivrons	44
Roule aux épinards	45
Œufs brouillés aux mousserons	45
Galettes de céréales et herbes	45
Clafoutis de chèvre et haricots verts	46
Charlotte de fromage blanc aux herbes fraîches.....	46
Clafoutis de courgettes et tomates.....	47
Les Légumes	48
Flan de chou-fleur	48
Gratin de courgettes.....	48
Tian d'aubergines et tomates	48
Poivrons farcis a la bretonne.....	49
Carottes Lucullus	49
Pain de légumes	50
Pain de carottes	50
Endives braisées.....	50
Moussaka.....	51
Soupe de courgettes	51
Flan d'asperges.....	51
Salade des îles.....	52
Courgettes farcies	52
Tomates farcies aux légumes	53
Ratatouille	53
Clafoutis provençal.....	54
Clafoutis de chèvre et haricots verts	54
Clafoutis de courgettes et tomates.....	55
Charlotte de fromage blanc aux herbes fraîches et tomates confites.....	55
Terrine de poivrons multicolores	56
Aubergines au curry	57
Chou fleur aux épices	57
Courgettes grillées au basilic	58

Terrine de poivrons multicolores	58
Purée de céleri.....	59
Terrine aux 2 choux	59
Panache de légumes au safran	59
Champignons sautés	60
Fenouil a la tomate.....	60
Salade de courgettes crues marinées.....	60
Chou rouge cuit aux pommes	61
Les Desserts.....	62
Fruits pochés à la cannelle	62
Mousse au chocolat régime	62
Salade d'oranges à la menthe fraîche.....	62
Soupe de pêches	62
Bavarois a la fraise.....	63
Mousse aux zestes de citron.....	63
Panna-cotta à la vanille.....	63
Panache de fruits en gelée vanillée	64
Flognarde aux pommes	64
Fraises macérées au gingembre.....	65
Mousse de poires au poivre et au genièvre	65
Gratin de fruits au miel.....	66
Charlotte aux poires	66
Gâteau au fromage blanc « starlette »	66
Fraises piquantes.....	67
Gratin d'oranges.....	67
Sabayon de clémentines aux épices.....	67
Poires cuites au the et a la verveine	68
Les Sauces froides	69
Sauce vinaigrette	69
Sauce mayonnaise.....	69
Sauce persillée.....	69
Coulis de tomates a la provençale	69
Les Sauces chaudes	71
Sauce moutarde.....	71
Sauce béchamel diététique.....	71
Les Boissons fraîches.....	72
Les menus de la forme	73
Comment faut-il faire ?.....	73
Comment réaliser un menu ?	73
Quelques exemples simples pour s'exercer :.....	74

Le petit déjeuner	74
Quelques conseils.....	75

Les Entrées

Champignons marinés à la coriandre

Pour 4 personnes

- 500 g de petits champignons de Paris
- 1 bouquet de coriandre fraîche ou une cuillerée à soupe de poudre
- 1 brin de fenouil
- 1 bouquet garni
- le jus de 2 citrons
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ½ verre de vin blanc
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
- sel et poivre du moulin

Rincer les champignons et couper la partie terreuse. Les égoutter sur un torchon.

Dans une casserole, mélanger un ¼ de litre d'eau, le jus de citron, le concentré de tomate, le vin, la coriandre, le fenouil, le sel et le poivre. Faire bouillir 5 minutes.

Ajouter les champignons et cuire 5 minutes à feu vif ; Ajouter l'huile et amener le mélange à ébullition.

Transvaser les champignons et la marinade dans une terrine ou un plat creux et garder un jour au réfrigérateur.

NB : les champignons de Paris de plus gros calibre seront coupés en quatre.

Gaspacho andalou

Pour 4 personnes

- 1 verre de jus de tomate
- 1 citron
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 tranche de pain de mie
- 1 cuillerée à soupe de persil haché frais
- 1 cuillerée à soupe d'aspartame
- 1 cuillerée à soupe de basilic haché frais
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Dans un bol mixeur, placer le jus de tomate, le jus du citron, l'ail, l'aspartame, le basilic et l'huile d'olive, et mixer. Verser dans une soupière.

Découper en très petits dés le concombre, le poivron, les tomates épluchées et épépinées, ajouter le tout dans la soupière et rectifier l'assaisonnement.

Faire griller le pain de mie au four, ou le passer dans une poêle légèrement huilée, et le découper en dés.

Répartir le gaspacho dans des bols préalablement rafraîchis, saupoudrer d'oignons émincés, de persil et de croûtons.

NB : Vous pouvez préparer le gaspacho le matin et le conserver au réfrigérateur jusqu'au soir. Ajoutez alors le persil et le pain au moment de servir

Piperade de tomates

Pour 4 personnes

- 8 œufs
- 4 tranches fines de jambon fumé
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 4 gros oignons
- 4 tomates
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Eplucher les poivrons : les mettre à four très chaud enveloppés dans du papier d'aluminium pendant 30 minutes, la peau s'enlèvera facilement.

Oter les pépins et découper les poivrons en fines lanières.

Eplucher les tomates, les épépiner et couper la chair en morceaux, réserver le jus.

Eplucher et émincer les oignons.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, et y jeter les légumes, saler, poivrer, et laisser fondre très doucement en tournant de temps en temps et sans laisser prendre couleur.

Retirer du feu, ajouter aux légumes le jambon coupé en lanières et les œufs battus en omelette.

Remettre sur feu doux sans cesser de tourner jusqu'à ce que les œufs soient pris.

Servir immédiatement.

Salade de chou blanc aux noix de Saint-Jacques

Pour 4 personnes

- ½ chou blanc
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de cumin
- 300 g de noix de Saint Jacques

Dans une sauteuse légèrement graissée avec un peu d'huile d'olive, faire revenir du chou blanc émincé.

Ajouter sel, poivre, et le cumin. Couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

Faire revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une cuillerée à café d'huile d'olive puis les répartir sur le chou blanc mi-cuit.

Servir tiède (sur assiette).

Salade de pamplemousse au crabe

Pour 4 personnes

- 3 pamplemousses
- 1 boîte de chair de crabe ou un sachet de surimi râpé
- 1 petit bol de crevettes décortiquées
- 2 cuillerées à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive et moutarde de Dijon
- Mâche ou mesclun

Bien éplucher les pamplemousses en enlevant la peau. Les couper en petits morceaux et les mélanger avec la chair de crabe.

Ajouter les crevettes décortiquées et la vinaigrette moutardée.

Servir dans des coupes sur un lit de salade de mâche ou de mesclun.

Salade de courgettes crues

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- 100g de crevettes décortiquées
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 citrons verts
- une pincée de ciboulette
- coriandre ou Tabasco
- sel et poivre rose

Laver les courgettes puis les râper avec leur peau dans un saladier.

Ajouter l'huile d'olive, les crevettes décortiquées, le jus des citrons verts.

Compléter l'assaisonnement avec une pincée de coriandre ou un jet de Tabasco, le sel et le poivre rose moulu.

Ajouter la ciboulette hachée.

Salade de poivrons marinés

Pour 4 personnes

- 6 poivrons (2 verts, 2 rouges et 2 jaunes)
- 100 g de tomates confites
- 70 g de jambon de Parme
- 1 branche de céleri
- 30 g de Parmesan
- 2 gousses d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 3 cuillères à soupe de sauce pistou déjà prête
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- sel et poivre

Allumer le grill du four, poser les poivrons sur le lèchefrite et les faire griller 20 minutes environ en les tournant de temps en temps pour éviter qu'ils brûlent (on peut aussi les laisser dans un papier d'aluminium). Les couvrir et laisser tiédir.

Eplucher les gousses d'ail et les émincer.

Après avoir retiré les fils du céleri, le rincer et le découper en tronçons.

Peler les poivrons, les égrener et les couper en lamelles assez larges.

Couper le jambon en bandelettes.

Dans un saladier, déposer les poivrons, les tomates confites, l'ail, le céleri, les feuilles de basilic et les lamelles de jambon.

Saler et poivrer.

Délayer le pistou dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélanger le tout à la salade.

Laisser mariner 30 minutes au frais et parsemer de copeaux de parmesan avant de servir.

Champignons a la grecque

Pour 4 personnes

- 400 g de champignons de Paris
- 2 cuillerées à soupe d'huile de colza
- 4 échalotes
- 1 oignon
- 15 grains de coriandre
- 1 jus de citron

- 2 verres de vin blanc sec
- ½ feuille de laurier
- 2 brins de thym
- sel et poivre du moulin

Nettoyer les champignons, couper le pied terreux et les laver à l'eau courante. Les faire tremper 5 à 10 minutes dans une eau vinaigrée, les sécher et les couper en morceaux réguliers.

Dans une cocotte, ajouter l'huile, faire chauffer.

Couper l'oignon et les échalotes et les faire revenir dans l'huile chaude.

Quand ils commencent à être colorés, ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.

Laisser cuire 5 à 6 minutes à couvert puis 6 à 7 minutes à découvert.

Mettre au frais. Servir froid.

NB : La recette peut également contenir de la pulpe de tomates.

Salade d'ananas frais au crabe et au gingembre

Pour 4 personnes

- 1 boîte de chair de crabe
- 1 ananas
- 1 oignon rouge
- ½ concombre
- 10 brins de ciboulette
- 1 morceau de gingembre de 1 cm
- 2 cuillerées à soupe de noix de coco râpée
- 1 brin d'estragon
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

Eplucher l'ananas, ôter le cœur et détailler le reste en demi-rondelles.

Eplucher et émincer l'oignon.

Râper le gingembre.

Peler le concombre un rang sur deux et le couper en bâtonnets.

Laver la ciboulette.

Mélanger délicatement dans un saladier ananas, oignon, concombre, ciboulette, gingembre, crabe, huile et vinaigre.

Ajouter sel et poivre du moulin.

Servir bien frais, décoré de noix de coco râpée et d'un brin d'estragon.

Melon surprise

Pour 4 personnes

- 2 petits melons
- 2 cuillerées de zestes de citron râpés
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra fruitée
- 4 tranches de citron
- jus d'un citron
- feuilles de salade
- sel et poivre du moulin
- quelques brins de basilic frais

Laver puis couper les melons en deux. A l'aide d'une petite cuillère, vider les graines puis retirer délicatement la chair et la déposer dans un saladier. La couper en morceaux.

Ajouter le jus de citron, les zestes râpés, l'huile, le sel et le poivre.

Couper les feuilles de salade en chiffonnade (lamelles fines) et les mélanger avec le reste dans le saladier.

Couvrir et laisser 30 minutes au réfrigérateur. Y placer également les écorces de melon vidées.

Au moment de servir, remplir les écorces avec la salade de melon, décorer avec une tranche de citron et les feuilles de basilic puis servir.

Salade de poulet aux herbes et citron

Pour 4 personnes

- 2 cuillérées à soupe de moutarde
- 2 cuillérées à soupe de câpres
- 2 cuillérées d'aneth
- 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive
- jus de 3 citrons
- sel et poivre du moulin
- 300 g d'aiguillettes de poulet
- 300 g de printanière de légumes
- 1 cuillérée à soupe de persil haché
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive vierge

Faire cuire la jardinière de légumes (vapeur ou eau bouillante).

Poêler les morceaux de poulet dans une poêle antiadhésive. Les couper en lamelles fines et les réserver.

Dans un saladier, mélanger la moutarde, le vinaigre, les câpres, l'aneth, le persil, le jus de citron et l'huile d'olive.

Egoutter les légumes et les mélanger délicatement avec le poulet dans le saladier.

Servir à température ambiante.

NB : cette entrée protéique remplace la crudité et la viande du menu.

Concombre au fromage frais

Pour 4 personnes

- 2 concombres
- 200 gr de chèvre frais ou de ricotta
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 petite cuillère à café de poudre de piment d'Espelette ou de paprika
- 30 piques à brochettes en bois

Coupez finement le bouquet de ciboulette et incorporez-le avec la poudre de piment d'Espelette au fromage frais.

Coupez des tronçons de concombre de 10 cm environ et, à l'aide d'un vide-pomme, ôtez l'ensemble des graines.

Farcissez les tronçons de concombre évidés avec le chèvre frais en tassant bien.

Coupez des tranches 1,5 cm avec un couteau à lame fine.

Transpercez chaque rondelle avec une pique en bois.

NB : si vous voulez une note sucrée salée, vous pouvez arroser chaque morceau de concombre d'un filet de miel.

Salade de pommes aux pousses d'épinards frais

Pour 4 personnes

- 2 pommes type Grany Smith
- 100 g de pousses d'épinards frais

- 30 g de copeaux de parmesan
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- ½ cuillérée à café de fleur de sel
- un citron

Peler et couper les pommes en quartiers en retirant le trognon ; les déliter en fines lamelles.

Presser le citron et placer les lamelles de pomme avec le jus du citron dans une assiette creuse.

Laver et essorer les pousses d'épinards frais.

Mélanger dans un bol le vinaigre balsamique, le sel et l'huile d'olive.

Présenter la salade dans des coupes individuelles ou bien sur assiette en mettant sur les pousses d'épinards les lamelles de pomme, les copeaux de parmesan.

Au moment de servir, arroser avec la vinaigrette.

Salade de pois gourmands aux crevettes

Pour 4 personnes

- 500 g de pois gourmands
- 300 g de crevettes roses décortiquées
- 2 gousses d'ail frais
- 1 citron vert
- 2 cuillérées à soupe de ciboulette
- 2 oignons blancs
- 2 cuillérées à soupe d'huile de colza ou d'olive
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillérées à soupe de vin blanc sec
- 2 pincées de paprika
- sel et poivre du moulin

Piler les gousses d'ail avec le paprika, le sel et le poivre.

Ajouter à ce mélange : le vin blanc, le jus du citron et une cuillère à soupe d'huile.

Inciser la partie ventrale des crevettes, les placer dans un plat creux, les arroser de sauce et laisser le tout mariner 30 minutes, en remuant plusieurs fois.

Effiler les pois gourmands et les cuire à découvert dans de l'eau bouillante salée 6 à 7 minutes afin de les garder un peu fermes. Les égoutter et les couper en 2 ou 3 morceaux.

Emincer les 2 oignons blancs.

Dans un saladier, mélanger le vinaigre avec du sel et du poivre, ajouter le restant d'huile, les oignons émincés et ajouter les pois gourmands encore tièdes.

Remuer longuement et incorporer les crevettes avec leur marinade.

Mélanger soigneusement et placer au frais quelques minutes avant de servir.

NB : les pois gourmands peuvent être aussi issus du congélateur. Ils peuvent être aussi remplacés par des haricots verts frais extrafins.

Carpaccio de betterave

Pour 4 personnes

- 2 betteraves cuites
- salade de roquette ou de mesclun
- 2 cuillérées à soupe d'huile de noisettes (ou d'olive)
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- 1 bouquet de persil
- 30g de copeaux de parmesan

- sel et poivre du moulin

Eplucher les betteraves et les couper en tranches fines.

Dresser sur 4 assiettes la salade de mesclun et y déposer les tranches de betterave en formant une rosace.

Mélanger dans un bol le vinaigre balsamique, le sel et l'huile.

Ajouter le sel et le poivre.

Arroser les assiettes avec la vinaigrette et saupoudrer d'une pincée de copeaux de fromage.

Taboulé vert

Pour 4 personnes

- un concombre
- un verre de jus de tomate
- 2 citrons
- 2 petits oignons blancs
- 2 bouquets de persil
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 2 verres de semoule (ou pilpil ou boulgour)
- sel et poivre du moulin
- une cuillère à soupe d'huile d'olive

Presser le jus des 2 citrons.

Hacher le persil et les feuilles de menthe.

Mixer le concombre avec le jus de tomate, le jus des citrons, les oignons, l'huile d'olive, le persil et la menthe hachés.

Ajouter sel et poivre.

Mettre le tout dans un saladier et y faire gonfler la semoule. Servir frais.

NB : cette entrée glucidique remplace le pain du repas et est à réserver plutôt pour le menu du déjeuner de midi.

Bouchées aux champignons de paris

Pour 4 personnes

- 240 g de fromage blanc 0%
- 8 gros champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 3 cuillérées à soupe de ciboulette
- sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge

Evider délicatement les champignons.

Couper les queues et les mixer avec le fromage blanc et l'intérieur des champignons.

Ajouter la ciboulette et le persil puis assaisonner avec sel, poivre et ajouter l'huile d'olive.

Remplir les champignons avec le mélange.

Saupoudrer de chapelure et mettre à gratiner 5 minutes au four à 180°C (thermostat 6)

Salade de poulet aux herbes et citron

Pour 4 personnes

- Jus de 3 citrons
- 300 g d'aiguillettes de poulet
- 300 g de jardinière de légumes

- 2 cuillérées à soupe d'aneth
- 1 cuillérée à soupe de persil haché
- 2 cuillérées à soupe de câpres
- 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de moutarde
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre du moulin
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre balsamique

Faire cuire la jardinière de légumes (à la vapeur ou à l'eau),

Faire revenir les morceaux de poulet dans une poêle antiadhésive, les couper en lamelles fines et les réserver dans une assiette.

Dans un saladier, mélanger la moutarde, le vinaigre, les câpres, l'aneth, le persil, le jus de citron et l'huile d'olive.

Egoutter les légumes et les mélanger délicatement avec le poulet dans le saladier.

Servir à température ambiante.

Tomates farcies au blé concassé

Pour 4 personnes

- 4 grosses tomates cœur de bœuf
- Jus de 2 citrons
- 300 g de jardinière de légumes
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de persil haché
- 100 g de blé concassé, boulgour fin ou quinoa
- sel et poivre du moulin
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 oignon blanc
- ½ concombre

Creuser et vider les tomates.

Hacher le contenu de celles-ci avec oignon, persil, concombre, ail, sel et poivre.

Placer le tout dans un grand bol et ajouter l'huile d'olive.

Mettre le blé dans un saladier ou un plat creux et y verser 15 cl d'eau bouillante. Laisser les grains gonfler et refroidir. Séparer les grains à la main ou à la fourchette et ajouter le contenu du bol dans le saladier.

Bien remuer et farcir les tomates avec ce mélange.

Les Viandes et Volailles

Bœuf bourguignon

Pour 4 personnes

- 600 g de bœuf à braiser (macreuse, par exemple)
- 20 oignons gelots
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 200 g de champignons de Paris
- 150 g d'épaule fumée
- 1 cuillerée à soupe bombée de Maïzena
- 1/3 litre de vin rouge
- 1/3 litre de bouillon ou d'eau
- marjolaine, laurier, thym, persil, sel, poivre

Préparation de la marinade :

Porter à ébullition le vin rouge et le bouillon avec les aromates, 2 oignons et 1 gousse d'ail, puis laisser refroidir. Faire mariner la viande découpée en dés pendant une demi-journée ou une nuit.

Enlever le bout terreux des champignons et les essuyer.

Dans une cocotte, faire revenir les morceaux d'épaule fumée, les gousses d'ail et les oignons gelots dans l'huile. Quand ils sont dorés, les réserver (les mettre de côté).

Egoutter la viande et la faire revenir dans la cocotte.

Saler, poivrer.

Lorsque la viande est revenue, verser la marinade, les morceaux d'épaule fumée et les oignons.

Porter à ébullition pendant 3 minutes, puis baisser le feu et laisser mijoter environ 2 heures.

Un quart d'heure avant la fin, ajouter la Maïzena.

Faire sauter les champignons dans une poêle antiadhésive légèrement huilée avec un papier essuie-tout, puis les ajouter au bœuf.

Servir très chaud saupoudré de persil.

Bœuf braisé au paprika (goulasch)

Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf à braiser (gîte, macreuse, paleron, joue.)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 2 pincées de graines de fenouil
- 4 oignons
- 2 cuillerées à soupe de paprika
- 1 cuillerée à soupe de crème à 15 % mg
- sel, poivre du moulin, thym, persil
- 2 verres de vin blanc (25 cl)

Découper la viande en cubes d'environ 3 cm de côté. Placer les morceaux dans un saladier. Saupoudrer de sel, ajouter le poivre, les graines de fenouil, les oignons hachés, le thym, et mélanger, puis saupoudrer de 4 cuillerées de paprika. Mélanger.

Faire revenir la viande dans une cocotte légèrement huilée pendant 10 minutes, baisser le feu, puis ajouter le vin blanc, couvrir et laisser cuire pendant 1h30 environ.

Un quart d'heure avant la fin, ajouter la Maïzena dans la sauce.

Vérifier la cuisson de la viande, la présenter sur un plat de service préalablement chauffé.

Verser dans la cocotte 5 cuillerées à soupe d'eau et le reste de paprika, laisser mijoter pendant 5 minutes,

Ajouter une cuillerée à soupe de crème à 15% mg et verser le tout sur la viande.

Saupoudrer de persil.

Lapin à la moutarde

Pour 4 personnes

- 4 râbles de lapin
- 1 verre de moutarde de Dijon
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- 15 cl de crème fraîche légère
- sel, poivre
- 2 cuillerées à soupe de persil haché

Préchauffer le four à 160 °C.

Découper les râbles en morceaux et les tartiner de moutarde.

Dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir les morceaux de lapin, saler, poivrer.

Placer la cocotte dans le four et laisser cuire à couvert de 30 à 40 minutes selon la taille des morceaux.

Sortir la cocotte du four, retirer le lapin et le placer sur le plat de service.

Lier le jus de cuisson avec la crème fraîche, verser sur le lapin.

Parsemer de persil et servir.

Lapin à la bonne femme

Pour 4 personnes

- 4 râbles de lapin ou un lapin découpé en morceaux
- 1 verre de moutarde de Dijon
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de crème fraîche légère à 15 % de mg
- 150 g de jambon blanc fumé
- 250 g de champignons de Paris
- 250 g de petits oignons blancs épluchés
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- sel et poivre du moulin

Faire revenir à feu moyen les morceaux de lapin dans une cocotte légèrement graissée à l'huile d'arachide jusqu'à ce qu'ils soient colorés.

Saler et poivrer.

Couper le jambon fumé en dés.

Laver et émincer les champignons.

Retirer les morceaux de lapin de la cocotte et faire revenir à leur place quelques minutes à feu moyen les oignons, le jambon et les champignons jusqu'à ce que le mélange soit doré.

Remettre le lapin dans la cocotte, verser le vin blanc et laisser réduire 5 minutes.

Ajouter le bouillon, le bouquet garni et l'ail haché.

Couvrir avec le couvercle et laisser cuire 1 heure à feu doux.

Retourner les morceaux en cours de cuisson et ajouter ½ verre d'eau.

Ôter la préparation de la cocotte.

Faire réduire le jus de cuisson d'un tiers environ sur feu vif. Lier avec la crème allégée, rajouter les morceaux de lapin et sa garniture.

Laisser réchauffer en mélangeant.

Parsemer de persil et servir.

Remarque : il est possible de faire cette recette avec du veau, en coupant la viande en cubes réguliers, comme pour une blanquette et en rajoutant des carottes à la garniture.

Navarin d'agneau

Pour 4 personnes

- 600 g d'agneau dans du gigot désossé
- 500 g de carottes
- 5 navets
- 1/2 tête d'ail
- 3 oignons
- 1 boîte de tomates pelées
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillerées à café de fécule de pomme de terre
- vin blanc
- 1 cuillerée à café d'édulcorant en poudre
- huile d'arachide
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Graisser une cocotte avec un papier essuie-tout huilé.

Après avoir chauffé la cocotte, faire revenir les morceaux d'agneau sur toutes leurs faces,

Ajouter une « mirepoix » composée de 2 carottes et 2 oignons émincés, ½ tête d'ail dont on a ôté la première peau (émincée très fin).

Ajouter les tomates pelées et ½ cube de bouillon de volaille,

Saler et poivrer.

Laisser mijoter 5 minutes en remuant doucement puis ajouter du vin blanc de façon à recouvrir entièrement la viande.

Ajouter le bouquet garni.

Couvrir et laisser cuire 1 heure à petit feu.

Pendant ce temps, couper les légumes (carottes et navets) en bâtonnets et faire revenir un oignon émincé dans une sauteuse légèrement huilée.

Ajouter les légumes émincés dans la sauteuse, saler, poivrer et additionner l'édulcorant en poudre.

Recouvrir d'eau, couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à totale absorption du liquide.

Ajouter les petits légumes de la sauteuse dans la cocotte de sauté d'agneau un quart d'heure avant la fin de la cuisson.

Prendre une louche de sauce du navarin et y mélanger la fécule de pomme de terre avant de la remettre dans la cocotte.

Servir sur assiette accompagné des petits légumes.

(Cette recette peut également contenir des fèves, des haricots verts et des pommes de terre.)

Ossobuco

Pour 4 personnes

- 4 tranches de jarret de veau
- 2 cuillerées à soupe de Maïzena
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1/3 litre de vin blanc sec
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 branche de céleri
- 2 oignons
- 1 citron
- 1 orange
- persil, sel, poivre

Faire chauffer une grande cocotte légèrement huilée.

Ajouter les morceaux de jarret de veau et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter les oignons émincés, le vin blanc, le concentré de tomate, la branche de céleri coupée en petits morceaux.

Ajouter de l'eau pour couvrir la viande si nécessaire, saler, poivrer. Laisser cuire pendant 30 minutes.

Peler l'orange et le citron avec un couteau économe et réserver les zestes.

Presser les fruits et verser le jus dans la cocotte.

Hacher les zestes avec le bouquet de persil.

Vérifier la cuisson de la viande, ainsi que l'assaisonnement.

Un quart d'heure avant la fin, ajouter la Maïzena.

Disposer les morceaux de jarret dans le plat de service, couvrir de sauce et saupoudrer du mélange zestes et persil.

Pintade aux pommes

Pour 4 personnes

- 1 belle pintade
- 4 pommes
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 2 noisettes de margarine allégée
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche légère
- un petit-suisse 40 % mg
- 1 cl de calvados
- laurier en poudre, sel, poivre

Préchauffer le four à 180 °C.

Fourrer la pintade avec le petit-suisse, une noisette de margarine allégée et une pomme coupée en morceaux.

Saler, poivrer et saupoudrer la pintade de laurier.

Faire revenir dans l'huile puis enfourner la pintade et la laisser cuire 25 minutes environ.

Peler les pommes, les couper en tranches et les faire revenir dans une poêle antiadhésive et ajouter une noisette de margarine allégée.

Vérifier la cuisson de la pintade, la flamber avec le calvados, puis la découper.

Lier le fond de sauce avec la crème fraîche, ajuster l'assaisonnement et verser sur les morceaux de pintade.

Pot-au-feu

Pour 4 personnes

- 600 g de viande de bœuf (macreuse, gîte, paleron, joue...)
- 1 botte de carottes
- 2 navets

- 4 poireaux
- 2 oignons dont un piqué de 3 clous de girofle
- 1 céleri rave
- 2 pieds de céleri branche
- 1 bouquet garni
- 2 ou 3 têtes d'ail
- sel

Découper la viande en morceaux et la placer dans l'autocuiseur. Recouvrir avec de l'eau froide et ajouter un bouquet garni. Faire cuire 20 à 30 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

Pendant ce temps, couper les carottes et les navets (en bâtonnets), le céleri branche, le céleri rave, les poireaux, peler 2 gros oignons et l'ail.

Retirer la cocotte du feu, écumer le bouillon de cuisson de la viande et ajouter les différents légumes. Saler et cuire pendant 1 heure (à feu vif jusqu'à ce que la soupape chuchote, puis à feu doux).

À la fin de la cuisson, égoutter la viande et les légumes et servir avec de la moutarde.

Poulet basquaise

Pour 4 personnes

- 1 poulet entier ou 4 découpes de poulet
- 1 kg de tomates
- 250 g de poivrons
- 10 échalotes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- origan, persil, sel, poivre

Peler et épépiner tomates et poivrons.

Couper les tomates en fines lamelles ; les poivrons, en lanières.

Faire revenir les morceaux de poulet dans une sauteuse légèrement huilée, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu doux.

Dans une cocotte légèrement huilée, faire fondre les échalotes, ajouter les tomates, les poivrons, l'origan.

Ajouter au poulet.

Servir saupoudré de persil.

Poulet chasseur

Pour 4 personnes

- 1 poulet entier ou 4 découpes de poulet
- 3 échalotes
- 100 g de champignons de Paris
- 2 cuillerées de Maïzena
- 4 cuillerées de crème fraîche à 15 % mg
- 1 verre de vin doux
- 1 verre de bouillon de volaille
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- estragon, noix de muscade
- persil, sel, poivre

Saler et poivrer les morceaux de poulet. Les faire revenir dans une cocotte avec l'huile.

Ajouter les échalotes et 1 branche d'estragon.

Ajouter le bouillon, puis la muscade, et laisser cuire 20 minutes à feu très doux.

Ajouter le vin, la crème et la Maïzena.

Faire rissoler les champignons dans une poêle légèrement huilée, les verser dans la sauce.

Dresser les morceaux de poulet sur le plat de service, et napper de sauce.

Saupoudrer de persil.

Pour un repas plus raffiné, vous pouvez ajouter aux champignons de Paris, 200 g de cèpes ou 100 g de morilles.

Poulet idiot

Pour 4 personnes

- 4 hauts de cuisse de poulet
- 1 sachet 1/2 de soupe à l'oignon déshydratée
- 4 oranges

Préchauffer le four thermostat 6.

Enlever la peau des cuisses de poulet.

Les déposer dans un plat à four sans ajouter de matière grasse ni aucun assaisonnement.

Saupoudrer le contenu des 2 sachets de soupe à l'oignon sur les morceaux de poulet.

Couper les oranges en rondelles et recouvrir les morceaux de viande.

Placer le plat au four et cuire 1 heure 30 ; après un quart d'heure de cuisson, arroser le plat avec le contenu d'un verre d'eau.

Sauté d'agneau

Pour 4 personnes

- 500 g d'agneau dans le gigot
- 100 g de céleri rave
- 100 g de jeunes carottes
- 100 g de haricots verts extrafins
- 2 oignons
- 100 g de pommes de terre
- 1 citron
- 200 ml de vin blanc
- 10 g de margarine allégée
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 2 verres de fond de viande reconstitué avec de l'eau (Maggi, par exemple)
- cerfeuil, sel, poivre

Eplucher pommes de terre, carottes et céleri, les couper en bâtonnets.

Cuire les haricots verts à la vapeur.

Faire fondre les oignons émincés dans un peu d'eau salée.

Découper la viande en cubes.

Disposer dans un plat allant au four les légumes et l'agneau, et y verser le vin, le jus de citron et le fond de viande.

Cuire au four à 200 C° pendant 2 heures environ.

Retirer la viande et les légumes, les disposer sur le plat de service chauffé.

Lier le jus de cuisson avec la Maïzena et la margarine, ajuster l'assaisonnement.

Verser sur la viande et saupoudrer de cerfeuil haché.

Sauté de dinde au curry

Pour 4 personnes

- 500 g de blanc de dinde

- 2 oignons
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron
- 200 g de riz
- 200 ml de vin blanc sec
- 150 ml de bouillon de volaille
- curry, sel, poivre

Faire revenir les oignons et le poivron émincés dans une cocotte avec l'huile

Ajouter le blanc de dinde découpé en morceaux.

Verser le riz dans une autre cocotte, le laisser colorer en remuant, puis arroser de bouillon et de vin.

Saupoudrer de curry, ajouter les légumes et la dinde et assaisonner.

Placer la cocotte couverte au four pendant 30 minutes environ.

Servir très chaud.

Sauté de porc au citron

Pour 4 personnes

- 500 g de sauté de porc dans le filet
- 4 échalotes
- 2 oignons émincés
- 4 petits citrons non traités
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de cerfeuil
- 2 gousses d'ail, sel, poivre

Peler ail, échalotes, et les hacher finement.

Faire fondre dans une cocotte oignons, ail et échalotes, mouiller avec le vin et le jus de 2 citrons.

Faire revenir les morceaux de porc dans une poêle anti adhésive, puis les verser dans la cocotte. Ajouter l'huile d'olive et les 2 citrons restants coupés en très fines rondelles.

Cuire très doucement 20 minutes.

Ajouter la Maïzena, remuer et cuire encore 5 à 10 minutes.

Vérifier la cuisson, l'assaisonnement et servir saupoudré de cerfeuil haché.

Rouelle de porc a la bière

Pour 4 personnes

- 1 tranche de rouelle de porc
- 4 gros oignons émincés
- 33 cl de bière
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- 1 bouquet de cerfeuil frais (ou 4 cuillerées à soupe de cerfeuil congelé)
- sel et poivre du moulin

Préchauffer le four thermostat 6

Peler les oignons et les émincer grossièrement.

Faire fondre dans une cocotte les oignons, puis, avant qu'ils ne se colorent, mouiller avec la bière.

Faire revenir sur les 2 faces la tranche de rouelle dans une poêle antiadhésive avec la cuillerée à soupe d'huile, puis la placer dans un plat à four. Recouvrir avec les oignons et la bière. Mettre au four, thermostat 5.

Cuire environ deux heures à feu doux en arrosant de façon régulière avec la sauce à la bière. Vérifier la cuisson et servir saupoudré de cerfeuil haché.

Tajine d'agneau à la turque

Pour 4 personnes

- 1000 g de gigot d'agneau désossé
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 4 belles tomates
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- une pincée de cumin
- une cuillerée à soupe de coriandre ou/et Raselhanout

Couper le gigot en morceaux.

Dans un plat creux, mettre deux cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra et les épices (coriandre et raselhanout).

Mélanger les morceaux de viande avec les épices et laisser mariner quelques minutes.

Dans un plat allant au four, muni d'un couvercle, étaler les différents légumes coupés en rondelles après avoir tapissé le fond du plat de demi-tomates (la chair étant au fond du plat).

Mettre une couche d'aubergines, une de courgettes, une de tomates, de l'ail, des rondelles d'oignons et de poivron rouge.

Ajouter les morceaux de viande crue et recommencer à étaler les légumes en rondelles : aubergine, courgette, ail, oignon, poivron, tomate.

Ajouter des herbes de Provence, une pincée de cumin et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Bien tasser les légumes et fermer le plat avec le couvercle.

Préchauffer le four (thermostat 6) puis, à l'obtention de la température, y placer le plat.

Cuire 1h30 environ.

Tajine d'agneau au citron

Pour 4 personnes

- 800 g de gigot d'agneau désossé
- 4 citrons frais
- 2 citrons confits
- 4 gousses d'ail
- 1 c à soupe de concentré de tomates
- 4 oignons
- 5 brins de persil plat
- safran en poudre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Retirez la peau des citrons et récupérez leur jus. Découpez ce qui reste en huit quartiers.

Rincez, équeutez et ciselez le persil.

Salez, poivrez la viande et faites la revenir à l'huile.

Débarrassez et faites revenir les oignons émincés 5 minutes environ sans coloration (jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides). Ajoutez la tomate, l'ail écrasé et le citron.

Déglacez avec de l'eau, ajoutez le safran et ajoutez les morceaux de viande.
Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter 1h30 dans un plat allant au four, muni d'un couvercle
Ajoutez le persil 10 minutes avant la fin de la cuisson et les citrons confits.
Servir dans le tajine.

Boulettes de bœuf aux aubergines

Pour 4 personnes

- 400 g de steak haché à 5 % de mg
- 3 aubergines
- 500 g de sauce tomate en conserve
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 50 g de persil haché
- 1 cuillère à café d'ail semoule ou d'ail frais émincé
- 2 échalotes (hachées)
- 3 cuillerées à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre du moulin

Mettre la viande hachée dans un saladier, ajouter l'ail, l'échalote et le persil. Saler et poivrer.

Bien mélanger et former des boulettes de la taille d'une grosse noix en les pressant bien afin qu'elles ne se défassent pas à la cuisson.

Graisser une poêle anti adhésive avec un papier essuie-tout huilé et faire chauffer à feu vif.

Faire dorer les boulettes environ 10 minutes, en les remuant souvent.

Les retirer, les laisser tiédir puis les plonger dans la sauce tomate.

Laver et couper les aubergines puis les faire pré cuire à la vapeur quelques minutes.

Poêler les aubergines.

Préchauffer le four thermostat 6.

Ajouter les tranches d'aubergines dans un plat légèrement huilé, répartir les boulettes et napper de sauce tomate.

Saupoudrer de parmesan.

Faire gratiner 10 minutes.

Emincé de porc aux poivrons

Pour 4 personnes

- 500 g de filet de porc
- un oignon émincé
- un poivron rouge, un poivron jaune
- 10 brins de ciboulette
- une cuillère à soupe de vinaigre de vin
- une cuillère à soupe d'huile
- sel et poivre du moulin
- une cuillère à café de coriandre

Couper le porc en grosses lamelles.

Laver et couper les poivrons en dés.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et le faire dorer.

Ajouter le vinaigre et les dés de poivrons.

Ajouter le sel, le poivre, la coriandre, bien mélanger et laisser cuire 5 minutes.

En fin de cuisson, saupoudrer de ciboulette ciselée.

Rôti de porc en croûte au sel

Pour 4 personnes

- un rôti de porc dans le filet de 800g
- 1 Kilo de gros sel marin
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 5 courgettes
- ½ poivron jaune et ½ poivron rouge
- une pincée de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Dans une cocotte, verser une couche de sel de 2 cm environ ; y déposer le rôti, le recouvrir de gros sel, bien tasser.

Couvrir et cuire à four chaud, thermostat 7 (210°) pendant 2 heures.

Pendant ce temps, peler et émincer l'ail et l'oignon.

Laver et couper les courgettes en rondelles, les poivrons en lanières ou en dés.

Dans une sauteuse légèrement graissée, faire revenir les oignons, ajouter le poivre de Cayenne, les courgettes et les poivrons et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps avec une spatule en bois.

Au moment de servir, casser la croûte de sel sur le rôti, le couper en tranches et servir avec la fondue de courgettes.

Blanquette de veau

Pour 4 personnes

- 400 g de quasi de veau
- 400 g de carottes émincées
- 2 branches de céleri
- 400 g de navets
- 400 g de poireaux
- 2 œufs
- 2 cuillérées à soupe de crème fraîche allégée
- persil haché
- sel et poivre du moulin

Dans une marmite d'eau bouillante salée, faire cuire les légumes pendant environ 20 minutes.

Ajouter ensuite le veau. Assaisonner et laisser cuire 30 minutes.

A la fin de la cuisson, passer le bouillon au chinois.

Dans un grand bol, battre les œufs avec la crème allégée et ajouter petit à petit un verre de bouillon de cuisson.

Chauffer à feu doux cette sauce, soit au bain-marie, soit dans une casserole, en remuant sans arrêt. Laisser épaissir sans faire bouillir.

Napper ensuite la viande et les légumes avec cette sauce.

Saupoudrer de persil haché et servir chaud.

Fricassée de volaille a la crème de brocolis

Pour 4 personnes

- 400g de blanc de poulet ou de dinde
- 300 g de brocolis
- 4 cuillères à soupe de crème allégée à 15% mg

- 30 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 oignon blanc haché
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel et poivre du moulin

Hacher l'ail et l'oignon.

Nettoyer les brocolis et les découper en bâtonnets.

Faire bouillir dans une casserole le bouillon de volaille, ajouter l'ail et l'oignon, les brocolis coupés en julienne et la crème fraîche.

Laisser cuire 10 minutes environ pour laisser réduire puis passer le tout au mixer ou à la moulinette.

Faire revenir les blancs de volaille dans une sauteuse légèrement graissée, les sortir et les couper en fines lamelles sur une planche à découper.

Les remettre dans la sauteuse, napper le tout avec la crème de brocolis et laisser cuire 3 minutes à feu doux.

Saler et poivrer puis servir chaud.

Veau marengo

Pour 4 personnes

- 400 g de quasi de veau
- 2 échalotes
- 400 g de carottes
- 400 g de tomates
- 400 g de champignons frais
- ½ verre de concentré de tomates
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de basilic
- quelques brins de persil
- sel et poivre du moulin

Couper la viande en cubes et la faire revenir dans une cocotte légèrement graissée à l'huile d'olive.

Ciseler les échalotes.

Eplucher et émincer les carottes en bâtonnets.

Couper les tomates en quartiers.

Laver les champignons et les couper en quatre.

Lorsque la viande a doré sur toutes ses faces, ajouter les légumes dans la cocotte, le concentré de tomates, les gousses d'ail, le vin blanc, le basilic et le persil.

Ajouter sel et poivre et laisser cuire fermé à feu doux pendant 2 heures ou 30 minutes à l'autocuiseur.

Jambonneau en potée a la bourguignonne

Pour 4 personnes

- un petit jambonneau cru
- un chou vert
- 2 navets
- 400 g de haricots verts
- 2 à 3 carottes
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 400 g de pois mange – tout
- ½ litre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de vinaigre

- 6 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillérées à soupe de cerfeuil et estragon hachés
- 3 cuillérées à soupe de persil haché
- 1 bouquet garni
- sel et poivre du moulin

Faire dessaler le jambonneau en le lavant sous l'eau froide ou en le laissant tremper quelques heures.

Le placer dans une cocotte et y ajouter le bouquet garni et le vin blanc et le poivre. Recouvrir la viande avec de l'eau.

Ajouter les échalotes coupées en morceaux, l'estragon et le cerfeuil hachés.

Cuire ensuite jusqu'à ébullition.

Laver le chou et le couper en 4.

Eplucher les carottes et les navets, couper les carottes en larges bâtonnets et les navets en gros cubes.

Ecumer le bouillon et y ajouter le chou, les carottes, les navets, les haricots verts et les pois mangetout.

Ajouter une pincée de sel et du poivre.

Laisser cuire 3 h environ ou 40 minutes à l'autocuiseur à partir du moment où la soupape chuchote (feu moyen).

Vérifier avec la pointe d'un couteau la cuisson de la viande qui doit se découper sans effort.

Retirer et égoutter les légumes et la viande.

Passer le jus de cuisson et y ajouter le persil haché, les gousses d'ail également hachées et le vinaigre.

Retirer la couenne du jambon et placer les légumes et la viande sur un plat de service creux.

Servir chaud. Napper la viande avec le jus de cuisson.

Curry de porc aux fruits exotiques

Pour 4 personnes

- 600 g de filet de porc
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 mangue, 1 citron vert, ½ poivron rouge ou vert
- 3 tranches d'ananas frais ou en conserve sans sucre
- 25 cl de lait de coco
- 1 cuillérée à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillérées à soupe de curry
- 2 cuillérées à soupe d'huile
- 2 feuilles de laurier
- cannelle, muscade, sel et poivre du moulin

Eplucher la mangue, l'oignon et l'ail.

Tailler le filet de porc en gros cubes, la mangue en dés et le poivron en fines lanières.

Chauffer l'huile dans une cocotte et saisir la viande pour la colorer (2 minutes suffisent).

Saler et poivrer puis réserver à part dans un plat creux.

Faire revenir dans la cocotte l'oignon rouge émincé et le poivron pendant 10 minutes en remuant de temps en temps avec une spatule en bois.

Ajouter l'ail haché, le concentré de tomate, le curry, un bâton de cannelle cassé en deux et une pincée de muscade.

Remettre la viande, laisser cuire 2 minutes en remuant puis ajouter le lait de coco, le jus du citron vert et les feuilles de laurier.

Cuire à feu doux, sans couvrir pendant 30 minutes.

Vers la fin, ajouter la mangue et l'ananas coupé en petits morceaux.

Laisser mijoter encore 10 minutes puis servir chaud.

Brochettes de poulet tikka

Pour 4 personnes

- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- 1 pincée de piments de Cayenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 jus de citron
- ½ cuillère à café de sel fin
- 1 yaourt ½ (nature)
- 500 g de blancs de poulet

Préparer la pâte d'épices en mixant l'ail haché, la coriandre, le gingembre, le yaourt, l'huile, le sel, le piment de Cayenne et le jus de citron. Placer le tout dans un plat creux.

Couper les blancs de volaille en lanières et les incorporer dans la préparation en remuant bien pour les enrober complètement.

Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure.

Piquer les morceaux de poulet sur 8 brochettes en bois et faire cuire au four sous le grill pendant 10 minutes en tournant souvent.

Baেকেofe

Pour 8 personnes

- 400 g de palette de bœuf
- 400 g de gigot d'agneau désossé
- 400 g de filet de porc
- 6 pommes de terre
- 500 g d'oignons
- 500 g de poireaux
- 600 g de carottes
- 4 gousses d'ail
- 50 cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 3 clous de girofle
- sel, poivre du moulin

Préparer la veille

Les morceaux de viande que l'on coupe en gros cubes.

Peler les oignons, l'ail et émincer le tout.

Laver, éplucher et émincer les carottes. Laver et émincer les poireaux.

Dans un grand récipient, placer la viande, les carottes, les poireaux, les oignons, l'ail, le bouquet garni, les clous de girofle, le sel et le poivre.

Ajouter le vin blanc et laisser mariner le tout pendant une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain

Éplucher et couper les pommes de terre en lamelles.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Disposer la moitié des pommes de terre dans le fond d'une grande terrine en terre cuite.

Recouvrir par la viande et les légumes marinés.

Salez et poivrez.

Terminer par une couche de pommes de terre.

Verser la marinade dans la terrine et compléter avec de l'eau si nécessaire pour que le liquide affleure la surface des pommes de terre.

Poser le couvercle sur la terrine et laisser cuire au four pendant au moins 3 heures. Servez le baeckeofe dans sa terrine, accompagnée d'une salade verte.

Foie de veau au citron, cumin et curcuma

Pour 4 personnes

- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 pincée de piments de Cayenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- Le jus de 2 beaux citrons
- ½ cuillère à café de sel fin
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 600 g de foie de veau en tranches
- 3 poignées de pousses d'épinards frais
- Poivre du moulin

Laver les pousses d'épinards, les égoutter.

Tailler les tranches de foie de veau en lamelles un peu épaisses.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok et y mettre les morceaux de foie.

Ajouter la poudre de curcuma, l'ail haché, le jus de citron puis le cumin.

Saler, poivrer et mélanger délicatement afin que les morceaux de foie n'attachent pas dans le plat.

Ajouter 20 cl d'eau et laisser cuire 6 minutes sans couvrir.

Servir sur assiette, sur un lit de salade de pousses d'épinards.

Bœuf en daube

Pour 4 personnes

- 600 g de bœuf à braiser (gîte, macreuse, paleron, joue)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ litre de vin blanc ou rosé
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 marjolaine,
- 2 feuilles de laurier, un brin de thym, un bouquet de persil, sel et poivre noir du moulin
- une écorce d'orange
- une grosse tomate bien mûre
- une boîte de double concentré de tomate
- quelques tomates séchées

Faire mariner la viande découpée en gros cubes pendant une demi-journée ou une nuit dans le vin avec les aromates, un oignon coupé en lamelles, l'écorce d'orange, la tomate coupée en quartiers, les tomates séchées et les gousses d'ail.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive puis revenir l'oignon restant. Quand il devient translucide, ajouter les morceaux de viande égouttés et les faire colorer dans la cocotte.

Saler, et poivrer avec le moulin.

Lorsque la viande est revenue, verser la marinade.

Ajouter le concentré de tomate, le cube de bouillon et cuire à feu doux pendant 1h30 à la cocotte minute à partir du moment où la soupape chuchote.

Servir très chaud saupoudré de persil.

Saute de lapin a l'estragon

Pour 4 personnes

- 1 Kg 200 de râbles ou de cuisses de lapin
- 150g de champignons de Paris (frais ou conserve)
- 1 bouquet d'estragon
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de crème fraîche à 15%
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1/3 litre de vin
- 1 cuillérée à café vinaigre de cidre
- 2 cuillérées à soupe de moutarde à l'estragon
- 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Faire dorer les morceaux de lapin dans une cocotte.

Ajouter l'ail et l'échalote hachés, saler et poivrer et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes en remuant.

Verser le vin, l'estragon haché, la crème et laisser cuire à feu doux pendant 35 minutes.

Pendant ce temps faire sauter les champignons dans une poêle légèrement huilée (à feu vif).

A la fin de la cuisson, rajouter les champignons et la moutarde et laisser mijoter encore 10 minutes.

Les Poissons

Filet de colin aux échalotes et au safran

Pour 4 personnes

- 4 filets de colin
- 2 dés de safran
- 4 échalotes
- 1 sachet de court-bouillon
- persil, sel, poivre

Préparer le court-bouillon comme indiqué sur le mode d'emploi.

Y plonger les filets de poisson et les laisser cuire 2 minutes à l'eau frémissante.

Ajouter le safran, rectifier l'assaisonnement et retirer du feu.

Faire dorer les échalotes finement hachées dans une poêle anti adhésive.

Égoutter le poisson et le présenter saupoudré de persil et des échalotes.

Noix de Saint-Jacques à la fondue d'échalotes

Pour 4 personnes

- 450 à 500 g de coquilles Saint Jacques
- 10 échalotes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc
- 1 dose de safran
- persil, sel, poivre

Sécher les coquilles avec du papier absorbant.

Eplucher les échalotes, les émincer finement et les faire fondre très doucement dans une cocotte avec l'huile d'olive, sans les laisser prendre couleur. Les retirer de la cocotte et les remplacer par les coquilles.

Cuire doucement en remuant sans cesse pour qu'elles n'attachent pas. Saler, poivrer.

Ajouter les échalotes, le safran et le vin blanc, et laisser mijoter 2 minutes.

Servir saupoudré de persil.

Poisson en papillote

Pour 4 personnes

- 4 filets de poisson ou 4 petits poissons entiers
- (colin, daurade, saumon, truite de mer...)
- 2 carottes
- 1 poireau
- quelques feuilles de céleri
- 1 jus de citron
- aneth (ou estragon)
- sel, poivre

Eplucher les légumes et les couper en fines juliennes.

Découper un carré de papier d'aluminium par personne.

Au centre de chaque carré, placer le poisson, la julienne, quelques brins d'aneth (ou d'estragon), saler, poivrer, arroser du jus de citron.

Fermer la papillote et mettre à four chaud pendant 20 à 35 minutes selon le poisson.
Vous pouvez aussi, si vous êtes nombreux, préparer un grand poisson (saumon, par exemple).

Thon à la basquaise

Pour 4 personnes

- 4 tranches de thon
- 1 kg de tomates
- 250 g de poivrons
- 10 échalotes
- 20 g de farine
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- 1 gousse d'ail, origan, persil
- sel, poivre

Peler, épépiner les tomates et les couper en fines lamelles.

Peler et épépiner les poivrons et les couper en lanières.

Eplucher les échalotes.

Rouler les tranches de thon dans la farine et les faire revenir dans une cocotte avec l'huile, le sel, le poivre, et laisser cuire 20 minutes.

Faire fondre poivrons, tomates, échalotes, ail avec l'origan dans une cocotte beurrée.

Dresser le thon sur le plat de service, entourer de légumes et saupoudrer de persil.

Nb : Cette recette peut être réalisée avec du colin.

Truite au bleu

Pour 4 personnes

- 4 truites portion ou 4 filets
- 1 tranche de bleu d'Auvergne
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée
- 1 sachet de court-bouillon

Préparer le court-bouillon et y faire pocher le poisson pendant 8 à 10 minutes.

Dans une casserole, faire fondre le bleu et la crème.

Disposer le poisson sur un plat allant au four.

Napper le poisson de sauce et passer au gril 5 minutes.

Daurade royale au vin blanc

Pour 4 personnes

- une daurade royale de 600 g
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon blanc
- 2 échalotes
- 3 grosses tomates
- 1 verre de vin blanc sec
- 5 cl d'huile d'olive
- cerfeuil, ciboulette, estragon, coriandre, persil, thym, sel et poivre du moulin

Faire écailler et vider la daurade par le poissonnier.

La faire revenir dans une cocotte allant au four dans un peu d'huile d'olive.

Disposer autour du poisson l'oignon blanc émincé, les échalotes, l'ail et le thym frais hachés.

Laisser revenir jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

Ajouter les tomates pelées, vidées et coupées en quartiers.

Couvrir et laisser fondre doucement les tomates.

Ajouter le vin blanc, assaisonner et terminer la cuisson au four (préalablement préchauffé 15 minutes) à température moyenne (thermostat 56 soit 180°).

Ajouter la persillade d'herbes fraîches dans la cocotte au moment de servir.

Fricassée de coquillages au vin blanc

Pour 4 personnes

- 800 g de moules
- 800 g de coques
- 200 g de bulots cuits
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- thym, laurier
- 3 verres de vin blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

Hacher les oignons et le céleri branche.

Les faire revenir doucement dans un faitout légèrement huilé.

Pendant ce temps, nettoyer les moules, les gratter et les rincer.

Laver les coques dans une bassine d'eau froide en les brassant afin d'enlever le sable.

Ajouter dans le faitout les moules, les coques, les bulots, le thym et le laurier.

Arroser de vin blanc, ajouter sel et poivre.

Cuire à couvert sur feu vif en secouant le faitout à plusieurs reprises afin que toutes les coquilles s'ouvrent.

Stopper la cuisson; mettre les coquillages dans un plat et tenir au chaud.

Filter le jus de cuisson avec une passoire puis le faire réduire 3 minutes à feu vif.

Ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère et verser le tout sur les coquillages.

Terrine de poisson

Pour 4 personnes

- 400 g de chair de poisson blanc cru
- 250 g de fromage blanc cru
- 1 blanc d'œuf, non battu
- 150 g de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- sel et poivre du moulin
- fines herbes (persil, estragon, cerfeuil, sauge, aneth)

Découper les champignons en fines lamelles après les avoir lavés.

Les faire étuver avec le jus de citron.

Mixer la chair de poisson et la mélanger avec le fromage blanc, le blanc d'œuf et les champignons étuvés.

Bien assaisonner puis verser dans une terrine.

Cuire au four (préalablement préchauffé thermostat 6) dans un bain-marie, 50 minutes environ.

Sauté de saumon aux courgettes

Pour 4 personnes

- 400 g de pavé de saumon
- 400 g de courgettes
- 5 cuillères à café de fumé de poisson en poudre
- sel et poivre du moulin
- une cuillère à café d'ail semoule

Couper les courgettes en dés (avec la peau).

Couper le saumon en gros dés puis le faire dorer dans une sauteuse légèrement huilée à l'huile d'olive.

Ajouter les dés de courgettes et faire revenir le tout 5 minutes.

Saler et poivrer.

Ajouter le fumet de poisson dilué dans un peu d'eau, l'ail semoule, mélanger et laisser cuire encore 2 à 3 minutes.

Ajouter un jus de citron et servir chaud.

Aïoli de morue

Pour 4 personnes

- 500 g de filets de morue séchée et salée
- 500 g de carottes
- 4 pommes de terre
- 2 betteraves rouges
- 1 petit chou-fleur
- 4 œufs
- 1 branche de fenouil
- poivre en grains du moulin
- ail
- huile d'olive 4 cuillérées à soupe

Faire dessaler la morue la veille dans de l'eau froide en changeant l'eau de temps en temps.

Cuire séparément tous les légumes soit à l'eau, soit à la vapeur (cocotte minute)

Faire durcir 2 des 4 œufs.

Egoutter la morue, enlever la peau et les arêtes latérales puis la mettre dans un faitout, la recouvrir d'eau froide, ajouter le fenouil, le poivre et la cuire à l'eau frémissante pendant 15 minutes.

Dresser la morue cuite dans un grand plat et l'entourer des légumes et des œufs durs.

Servir tiède ou froid accompagné de la préparée de la façon suivante :

Sauce aïoli :

Piler finement au mortier 10 à 12 gousses d'ail.

Ajouter 2 jaunes d'œufs et ½ verre de jus de citron ou une cuillère à soupe de moutarde.

Bien mélanger puis incorporer l'huile d'olive en versant celle-ci très lentement comme pour faire une mayonnaise.

Il est possible de terminer et monter la sauce tout en gardant sa consistance, en ajoutant un filet d'eau glacée et en remuant doucement.

C'est le principe des sauces vinaigrettes et mayonnaises allégées : on y ajoute de l'eau.

Gigot de lotte aux gousses d'ail

Pour 4 personnes

- 1 queue de lotte (1 Kg environ)
- 2 têtes d'ail

- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 1 Kg de cocos plats
- 1 boîte de tomates pelées, en pulpe ou concassées
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Faire retirer la peau de la lotte et couper le poisson en morceaux.

Sécher le poisson et faire dorer les morceaux dans une poêle légèrement huilée.

Séparer les gousses d'ail sans les peler.

Cuire les cocos plats et les gousses d'ail à la cocotte minute environ 10 minutes puis les égoutter, ajouter du sel et du poivre. Les placer dans un grand plat.

Ajouter la pulpe de tomates et disposer la lotte.

Ajouter les herbes et l'huile d'olive.

Préchauffer le four thermostat 7 puis laisser cuire le plat 30 minutes avant de servir.

Moules aux épinards

Pour 4 personnes

- 2 litres de moules
- 1 Kg d'épinards frais
- 1 gros oignon
- 1 verre de vin blanc sec
- ¼ de litre de crème fraîche allégée
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Trier et laver les épinards puis les jeter dans de l'eau bouillante salée, le temps de les blanchir. Les égoutter.

Laver et brosser les moules.

Peler et hacher l'oignon puis le faire revenir dans une cocotte huilée.

Quand il est doré, poivrer, ajouter les moules et arroser avec le vin blanc.

Couvrir et cuire à feu vif en remuant souvent la cocotte afin de brasser les moules à l'intérieur de celle-ci. Quelques minutes suffisent pour qu'elles s'ouvrent.

Retirer la cocotte du feu et décoquiller les moules au dessus de la cocotte afin de récupérer leur eau.

Passer le jus de cuisson au chinois et le mélanger avec la crème dans une casserole.

Faire réduire le mélange de 1/3 sur feu moyen.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les épinards, ajouter du sel et du poivre et les faire revenir à feu vif dans une sauteuse graissée avec le reste d'huile d'olive.

Réduire un peu le feu, ajouter la crème, puis les moules.

Mélanger avec une cuillère en bois, délicatement pour ne pas écraser les moules.

Quand l'ensemble est bien chaud, verser dans un plat de service préalablement chauffé et servir.

Tartare de maquereau à la pomme et au curry

Pour 4 personnes

- 4 maquereaux frais
- 1 pomme
- 1 citron
- 1 verre de lait de coco
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre de cidre

- 4 pincées de curry
- sel et poivre du moulin
- quelques brins d'aneth
- feuilles de verveine citron (facultatif)

Faire préparer les filets de maquereau par votre poissonnier.

Enlever la peau et détailler les filets en petits cubes de 1 cm de côté.

Laver et épucher la pomme et la tailler en petits carrés de même dimension.

Ajouter le jus de citron et réserver au frais.

Préparer une vinaigrette et mélanger avec le lait de coco.

Saler et poivrer et bien battre la vinaigrette avec une fourchette afin d'émulsionner l'ensemble.

Mélanger le maquereau, la pomme et la sauce vinaigrette dans un saladier puis disposer le tout dans des petites assiettes.

Ajouter une pincée de curry et décorer avec l'aneth et quelques feuilles de verveine citron.

Servir frais.

Tartare d'espadon et de saumon aux câpres

Pour 4 personnes

- 2 escalopes de saumon frais sauvage
- 2 escalopes fines d'espadon
- 1 verre de câpres au vinaigre
- quelques brins de ciboulette
- quelques brins d'aneth
- une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge fruitée
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre du moulin
- jus d'un citron

Eplucher les échalotes et les émincer.

Eplucher puis écraser les gousses d'ail au presse ail.

Couper les escalopes de poisson en fines lamelles ou les hacher fin.

Réduire les câpres en purée.

Mélanger les poissons et la purée de câpres, incorporer les échalotes émincées et les gousses d'ail hachées.

Ajouter la ciboulette, l'aneth et l'huile d'olive. Bien remuer

Parsemer la préparation de jus de citron et servir sur assiette sur un lit de salade.

Sardines a l'escabèche

Pour 4 personnes

- 8 sardines fraîches
- 8 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ½ litre de vin blanc sec
- 8 grains de poivre noir
- 3 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- ½ verre de vinaigre de vin blanc

- sel et poivre du moulin

Emincer l'ail et les échalotes et couper en petits dés la branche de céleri.

Dans une cocotte légèrement graissée à l'huile d'olive, faire revenir à feu doux les échalotes, l'ail et le céleri.

Cuire environ 3 minutes en remuant de temps en temps avec une spatule en bois puis verser le vin blanc.

Assaisonner avec les grains de poivre, le thym et le laurier et porter à ébullition.

Laisser cuire environ 10 minutes puis ajouter du sel.

Pendant ce temps, enlever la tête des sardines, les évider en laissant les écailles puis les poêler dans 2 cuillérées d'huile d'olive très chaude, 30 secondes de chaque côté maximum.

Les retirer de la poêle et les placer sur un plat creux de service.

Les aligner et verser l'escabèche bouillante dans le plat afin de napper les poissons.

Laisser refroidir et mettre le plat au réfrigérateur une douzaine d'heures car l'escabèche est un plat qui se mange froid.

Darne de lotte au fenouil sauce safranée

Pour 4 personnes

4 darnes de lotte

- 400 g de bulbes de fenouil
- 20 cl de fumet de poisson
- 10 cl de crème allégée
- 1 verre de vin blanc
- 1 cuillère à café de maïzena
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- safran en filaments
- 1 cuillère à café de poudre de coriandre
- 6 grains de poivre gris et rose
- sel et poivre du moulin

Laver puis couper les bulbes de fenouil en lamelles épaisses après avoir ôté la base.

Les cuire à la vapeur en essayant de les conserver un peu croquants. Les égoutter et les placer sur un plat.

Dans une sauteuse, faire réduire quelques minutes le vin blanc et le fumet de poisson.

Ajouter le safran, la crème, la coriandre, le sel et le poivre.

Porter à ébullition, verser la maïzena délayée dans un peu d'eau, cuire 2 minutes puis retirer le tout du feu.

Dans une poêle, sur feu moyen, faire saisir dans l'huile d'olive les darnes de lotte salées et poivrées, 2 minutes par face.

Placer les dans la sauteuse avec la sauce et le fenouil.

Faire cuire 5 minutes sur feu moyen.

Présenter la lotte et les fenouils dans un plat creux.

Décorer de poudre de coriandre et de grains de poivre. Servir chaud.

Cabillaud aux asperges

Pour 4 personnes

- 4 filets de cabillaud
- 500 g d'asperges
- 2 échalotes
- 1 brin d'estragon
- 4 cuillérées à soupe de crème fraîche allégée à 15 %mg
- 1 cuillérée à café de maïzena
- sel et poivre du moulin

Raccourcir les asperges si besoin, les peler et les passer sous l'eau froide.

Les cuire à l'autocuiseur, dans le panier supérieur, pendant 8 minutes à partir du moment où la soupape chuchote (ou bien dans de l'eau bouillante salée).

Rincer puis sécher les filets de cabillaud, ajouter le sel et le poivre et les cuire au dessus des asperges pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, éplucher et hacher les échalotes.

Les placer au fond d'une petite casserole, ajouter un verre d'eau de 10 cl environ et le brin d'estragon. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ébullition afin que les échalotes soient ramollies.

Délayer dans un bol la maïzena avec la crème fraîche puis verser le mélange dans la casserole.

Faire épaissir à feu doux en remuant avec une spatule en bois (une minute suffit).

Répartir les asperges et le cabillaud dans un plat de service

Napper avec la sauce et servir chaud.

Crevettes a la feta et tomates

Pour 4 personnes:

- 700 gr de grosses crevettes crues
- 120 gr de feta
- 4 belles tomates mûres
- 2 poivrons rouges
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de persil plat
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préchauffer le four à 200° (th7).

Faire « compoter » les tomates concassées en gros morceaux et les poivrons coupés en dés dans un peu d'huile d'olive.

Assaisonner.

Décortiquer les crevettes, enlever le boyau et couper les en 2 dans le sens de la longueur.

Les mettre à poêler dans un peu d'huile d'olive avec l'ail écrasé et le persil.

Dans un plat à gratin, déposer la compotée tomate poivron, ajouter les crevettes, émietter la feta pardessus et enfourner 10 minutes à 200°C.

Calamars poêlés

Pour 4 personnes:

- 600 g de blancs de calamars prêts à cuire
- une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge
- un oignon
- un bouquet de persil
- une cuillère à café de paprika ou de piment d'Espelette
- poivre noir
- sel
- ail haché
- un citron
- fumet de poisson ou court-bouillon de poisson (en poudre ou en tablette).

Faire blanchir 5 minutes les calamars dans une casserole d'eau bouillante avec fumet de poisson.

Les sortir de l'eau, les égoutter.

Sur une planche, découper les calamars en lamelles puis, les faire mariner avec l'huile d'olive et l'ail haché dans un saladier.

Hacher l'oignon et le faire revenir dans un wok (ou une sauteuse), ajouter les calamars et la marinade et faire cuire 3 minutes à feu vif.

Ajouter sel, poivre, paprika et saupoudrer de persil haché.

Ajouter le jus de citron,

Cuire encore 3 minutes et servir chaud.

Moules a la provençale

Pour 4 personnes

- 2 Kg de moules
- un verre de vin blanc sec
- 4 échalotes hachées
- une boîte de tomates pelées
- sel et poivre du moulin
- une cuillère à soupe d'estragon
- ail haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Gratter et nettoyer les moules.

Dans une grande cocotte, faire revenir dans l'huile d'olive les échalotes et l'estragon, puis ajouter le vin blanc, les tomates pelées, l'estragon, le sel et le poivre.

Laisser bouillir puis ajouter les moules et laisser cuire 5 minutes. Servir chaud.

Pot au feu de lotte

Pour 4 personnes

- 800 g de lotte
- un verre de vin blanc sec
- 4 échalotes hachées
- un bouquet de persil
- jus d'un citron
- sel et poivre du moulin
- 4 carottes
- 4 navets
- 4 poireaux coupés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Couper les légumes en bâtonnets et les poireaux en morceaux de 5 cm environ.

Mixer le persil avec les échalotes, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mettre dans un bol.

Cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes puis les retirer du bouillon et les déposer dans un plat.

Ajouter le vin blanc dans le jus de cuisson et faire bouillir le tout.

Ajouter les morceaux de lotte et les faire pocher environ 5 minutes.

Servir poisson et légumes nappés de la sauce au persil.

Blanquette de la mer

Pour 4 personnes

- 700g de poisson (saumon, dos de cabillaud)
- 1 verre de vin blanc sec

- sachet de court-bouillon de poisson
- 2 clous de girofle
- 1 échalote hachée
- 5 cl de crème fraîche épaisse à 15%
- 2 carottes
- 2 blancs de poireaux
- 150g de champignons de Paris (frais ou conserve)
- 1 bouquet d'estragon ou de basilic
- sel et poivre du moulin

Dans une cocotte, verser un ½ litre d'eau et le vin blanc. Ajouter le court-bouillon de poisson, les légumes émincés en rondelles, échalote, sel, poivre et clous de girofle.

Porter à ébullition et laisser ensuite cuire à couvert pendant 15 minutes.

Couper le poisson en cubes de 4 cm et ajouter les morceaux dans la cocotte.

A la reprise de l'ébullition, cuire 8 minutes à couvert.

Ajouter la crème et servir chaud.

Curry de lotte aux épinards

Pour 4 personnes

- 600g à 700 g de lotte
- 400 g d'épinards cuits
- 3 oignons blancs
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe de curry doux
- 2 cuillérées à café de coriandre en poudre
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ½ citron
- sel et poivre du moulin

Emincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte avec l'huile chaude.

Ajouter la tomate pelée et le gingembre puis les épinards, laisser mijoter à feu doux 5 minutes.

Ajouter les morceaux de poisson, le vin blanc, le curry, le sel, le poivre et laisser cuire 20 minutes à feu doux en remuant délicatement de temps en temps.

Ajouter la poudre de coriandre et laisser réduire si besoin en ôtant le couvercle.

Ajouter le jus de citron au moment de servir.

Steak de thon aux câpres, citron et baies roses

Pour 4 personnes

- 4 tranches de thon rouge pas trop épaisses
- 1 flacon de câpres
- 1 citron jaune coupé en petits morceaux
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillérées à soupe de baies roses
- sel et poivre du moulin

Poêler les tranches de poisson dans un cuillère à soupe d'huile. Placer les morceaux dans un plat.

Jeter dans la poêle les câpres et leur jus, laisser ce dernier s'évaporer et faire dorer légèrement les câpres.

Les ajouter sur le poisson.

Renouveler l'opération avec les baies roses et saupoudrer le tout sur le poisson.
Faire revenir dans l'huile restante les morceaux de citron
Ajouter le tout sur les tranches de poisson puis servir.

Les Œufs

Omelette aux oignons et au safran

Pour 4 personnes

- 5 œufs
- 3 oignons
- 4 pistils de safran
- ½ verre de lait demi écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide ou olive
- sel et poivre du moulin

Faire tiédir le lait et infuser les pistils de safran.

Eplucher, rincer et émincer les oignons.

Les faire revenir avec l'huile dans une grande poêle. Quand ils deviennent translucides, avant qu'ils ne se colorent, ajouter un demi verre d'eau et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation quasi complète du liquide.

Battre les œufs dans un bol, ajouter le lait safrané, le sel, le poivre et verser la préparation dans la poêle. Remuer pour mélanger les oignons et cuire l'omelette à votre goût.

Œufs cocotte au saumon et à l'aneth

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 2 tranches fines de saumon fumé sauvage d'Écosse ou d'Irlande
- quelques brins d'aneth
- sel et poivre rose du moulin
- 4 cuillères à soupe de crème allégée

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7).

Couper les tranches de saumon en petites lanières et les déposer au fond de chaque ramequin.

Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche allégée et casser un œuf par ramequin.

Saler et poivrer puis saupoudrer d'aneth.

Déposer les ramequins dans un plat au bain-marie dans le four.

Laisser cuire 7 à 8 minutes avant de servir.

Omelette aux poivrons

Pour 4 personnes

- 8 œufs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- sel et poivre du moulin

Casser les œufs dans un grand bol et battre le tout avec du sel et du poivre.

Laver les poivrons, les ouvrir et les vider de leurs graines. Les couper en lamelles fines sur une planche puis les faire revenir dans une poêle légèrement graissée à l'huile d'olive. Couvrir avec un couvercle et remuer de temps en temps avec une spatule en bois.

Quand les poivrons sont mi-cuits, ajouter les œufs battus et bien remuer le tout avant de laisser cuire à feu moyen.

Retourner l'omelette sur une grande assiette plate avant de la remettre dans la poêle pour faire dorer l'autre face.

Servir chaud ou froid.

Roule aux épinards

Pour 4 personnes

- 500g d'épinards hachés surgelés
- 6 œufs
- sel, poivre
- noix muscade
- un Saint-Môret allégé, ou Tartare allégé ou ricotta
- 120 g de saumon fumé sauvage d'Écosse ou d'Irlande

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger les œufs entiers avec les épinards dans un saladier.

Disposer le mélange sur une plaque antiadhésive ou recouverte de papier sulfurisé.

Laisser cuire 15 minutes environ.

Quand l'omelette est sèche, la sortir du four et la tartiner avec du Saint-Môret allégé ou de la ricotta.

Tapisser le tout de saumon fumé et rouler dans un cellofrais.

Mettre au réfrigérateur 30 minutes.

Couper en 4 et servir avec une salade.

Œufs brouillés aux mousserons

Pour 4 personnes

- 8 œufs
- 500 g de mousserons
- 10 cl de crème allégée liquide (à 15%)
- sel et poivre du moulin
- noix muscade

Casser les œufs dans un petit saladier et les battre en omelette avec la crème liquide.

Saler et poivrer, ajouter la noix muscade.

Cuire les champignons à couvert dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, en remuant de temps en temps avec une spatule. 10 à 15 minutes suffisent.

Ajouter les œufs battus et cuire à feu très doux en fouettant délicatement.

Galettes de céréales et herbes

Pour 4 personnes (environ 20 galettes moyennes)

Ingrédients :

- 4 cuillérées à soupe de farine de graines de lin
- 4 cuillérées à soupe de farine de sarrasin
- 4 cuillérées à soupe de farine de froment
- 6 cuillérées à soupe de farine de flocons d'avoine
- 2 carottes moyennes
- 4 œufs
- 400 ml de lait demi-écrémé
- Persil, thym, basilic, ciboulette
- 3 oignons blancs
- 2 cuillérées à café de paprika
- Sel et poivre du moulin
- Une cuillérée à soupe d'huile d'olive

Eplucher et émincer les oignons.

Couper les carottes en petits dés ou en julienne. Laver et

Ciseler les herbes aromatiques.

Dans un saladier, bien mélanger tous les ingrédients (farines, œufs, oignons, carottes, herbes, sel et poivre) jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse, puis ajouter le lait.

Mettre une bonne cuillerée à soupe de cette préparation dans une poêle antiadhésive, huilée avec la cuillère d'huile d'olive.

Aplatir un peu avec une spatule (les galettes doivent faire environ 1/2 centimètre d'épaisseur) et continuer à garnir la poêle avec ces petits tas.

Saisir les galettes à feu un peu vif puis réduire pour bien continuer la cuisson (5 minutes environ).

Les galettes doivent être bien dorées.

Servir chaud.

Clafoutis de chèvre et haricots verts

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots verts
- 3 oignons nouveaux
- 3 gousses d'ail
- 6 tomates séchées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- ½ verre de vin blanc sec
- 100 g de fromage blanc 0%
- 200 g de fromage de chèvre buche
- 4 œufs
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et paprika

Faire chauffer le four thermostat 6 (180°).

Couper le chèvre en rondelles fines.

Cuire les haricots verts dans l'eau bouillante (ou à la vapeur s'ils sont frais) puis les égoutter et les couper en morceaux moyens.

Nettoyer les oignons, les hacher et les faire fondre dans l'huile d'olive avec l'ail haché, sel et poivre.

Battre les œufs dans un saladier et les mélanger avec les haricots verts, le fromage blanc, le vin, le persil, poivre et paprika.

Déposer la préparation dans un plat à gratin antiadhésif ou légèrement huilé, décorer avec les rondelles de chèvre et parsemer le tout de lamelles de tomates séchées.

Mettre au four et cuire 25 minutes. Servir chaud.

Charlotte de fromage blanc aux herbes fraîches

Pour 4 personnes

- 3 grosses tomates
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 300 g de fromage blanc à 20% MG
- 3 feuilles de gélatine
- fines herbes fraîches (ciboulette, estragon, basilic, cerfeuil)
- 6 olives dénoyautées
- sel et poivre
- 2 poivrons rouges

Couper les tomates en 4 et les poêler avec un peu d'huile d'olive.

Cuire les poivrons dans un papier d'aluminium à four chaud (thermostat 6 ou 180°) pendant 15 minutes.

Une fois cuits, les peler, retirer le centre et les pépins et les découper en lamelles fines.

Mettre le tout dans un peu d'huile d'olive additionnée de vinaigre.

Faire fondre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède.

Mélanger le fromage blanc avec les fines herbes hachées et les olives hachées.

Ajouter la gélatine fondue et remuer énergiquement.

Habiller des tasses à café avec des quartiers de tomates confites

Remplir les tasses avec la préparation et mettre au frais au moins 4 heures.

Une fois démoulées les charlottes seront décorées avec des herbes et des lamelles de poivrons rouges en vinaigrette.

Clafoutis de courgettes et tomates

Pour 4 personnes

- 2 grosses courgettes
- 5 tomates
- 2 boules de mozzarella
- 3 gousses d'ail
- 50 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche à 15%
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- thym
- sel et poivre du moulin

Peler et émincer les gousses d'ail.

Couper les courgettes et les tomates en rondelles.

Saler et laisser dégorger au moins 20 minutes sur un torchon.

Couper la mozzarella en tranches fines.

Préchauffer le four thermostat 6.

Battre les œufs dans un grand bol avec la crème, sel et poivre.

Préparer un plat à four légèrement huilé et y disposer en alternance les rondelles de courgettes, tomates et mozzarella

Parsemer d'ail haché et de thym.

Placer en inversant une seconde couche de légumes et fromage intercalés.

Verser pardessus le mélange d'œuf et crème.

Saupoudrer avec le parmesan et cuire au four 30 minutes.

Servir chaud.

Les Légumes

Flan de chou-fleur

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 3 œufs
- 500 ml de lait écrémé
- 2 pincées de gruyère râpé
- 3 cuillerées à soupe de fécule de pomme de terre ou de Maïzena
- 1 tranche épaisse de jambon de Paris (100 g)
- huile
- noix de muscade, sel, poivre

Faire blanchir le chou-fleur à l'eau ou à la vapeur.

Préparer un appareil à quiche en battant dans un petit saladier : les œufs en omelette avec le lait, sel, poivre, noix de muscade, le gruyère râpé et la fécule de pomme de terre.

Ajouter les dés de jambon.

Préchauffer le four thermostat 6, graisser un plat à gratin avec un papier essuie tout légèrement huilé et y placer le chou-fleur.

Napper avec l'appareil à quiche et placer au four 20 à 30 minutes.

Remarque : Ce plat est complet et remplace viande et légume cuit du repas.

Gratin de courgettes

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 1 petit pot de crème fraîche à 15 % mg
- 1 c. à soupe de moutarde
- noix de muscade
- 50 g de gruyère

Faire blanchir les courgettes coupées en grosses rondelles, à l'autocuiseur ou dans de l'eau.

Préparer dans un bol un mélange de crème fraîche à 15% mg et de moutarde.

Ajouter sel, poivre et noix de muscade.

Etaler les courgettes égouttées dans un plat à gratin et recouvrir avec le contenu du bol.

Saupoudrer de gruyère râpé puis mettre au four (préalablement chauffé thermostat 4) quelques minutes.

Tian d'aubergines et tomates

Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 3 tomates
- 3 gros oignons
- marjolaine
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Couper les aubergines (sans les éplucher) en tranches d'un ½ centimètre d'épaisseur.

Couper les tomates en rondelles plus fines.

Eplucher les oignons et les couper en rondelles de même manière.

Ranger les légumes en les serrant bien dans un plat à four assez haut, en alternant les couches.

Saler et poivrer, saupoudrer avec la marjolaine finement hachée.

Ajouter l'huile d'olive sur les légumes et placer le plat au four préalablement préchauffé.

Cuire une heure minimum thermostat 56 (180°).

Le plat peut être servi chaud ou froid.

Poivrons farcis a la bretonne

Pour 4 personnes

- 4 beaux poivrons (2 rouges et 2 jaunes)
- 2 gros oignons
- 1 chou-fleur
- 300 g de jambon blanc
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 80 g de gruyère râpé
- 2 petits suisses
- sel et poivre

Prendre les bouquets du chou-fleur, les laver, les égoutter puis les cuire à la vapeur (7 minutes) ou dans une casserole (10 minutes).

Emincer les oignons puis les cuire dans une poêle légèrement huilée.

Couper ou hacher très finement le jambon.

Mélanger jambon, chou-fleur, petits suisses, oignons et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Couper les poivrons en deux, les laver, ôter les graines et les filaments puis les remplir avec la farce.

Les placer dans un plat à four huilé, saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four (préchauffé thermostat 7).

Cuire environ 30 minutes.

Servir parsemé de persil.

Remarque : Ce plat est complet et remplace viande et légume cuit du repas.

Carottes Lucullus

Pour 4 personnes

- 800 g de carottes des sables
- 4 oignons
- 2 échalotes
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche légère
- 4 noisettes de margarine allégée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre de vin blanc
- sel et poivre du moulin

Laver puis couper les carottes en rondelles.

Les cuire à la vapeur (10 minutes).

Emincer les oignons et les échalotes. Dans une poêle légèrement huilée, les faire fondre puis, avant coloration, les déglacer avec le vin blanc.

Placer les carottes dans un plat, ajouter les oignons, la margarine et la crème fraîche, bien mélangé.

Ajouter sel et poivre.

Servir chaud, saupoudré de persil.

Pain de légumes

Pour 4 personnes

- 400 g de légumes au choix
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 20 g de lait écrémé en poudre
- 6 œufs
- sel et poivre du moulin
- noix muscade râpée

Faire cuire les légumes puis les passer au mixer (on peut également les laisser en morceaux).

Mélanger les œufs, le fromage blanc, le lait en poudre, le sel, le poivre et la noix muscade.

Préchauffer le four thermostat 5 ou 6.

Faire cuire au bain-marie une heure dans une terrine ou un moule à cake.

Pain de carottes

- Pour 4 personnes
- 500 g de carottes
- 400 g de navets
- 2 blancs d'œufs
- 1 œuf entier
- 1 cuillère à soupe de farine
- 20 cl de crème légère épaisse
- 1 pincée de noix muscade râpée
- poivre et sel du moulin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ou 1 cuillère à café de coriandre en poudre

Faire cuire dans de l'eau bouillante salée les carottes en grosses rondelles et les navets en quartiers pendant 15 minutes.

Les égoutter puis les réduire en purée assez grossière.

Préchauffer le four 15 à 20 minutes thermostat 6.

Battre l'œuf entier avec les blancs d'œuf et les incorporer dans la purée.

Mélanger la farine avec la crème légère et ajouter le mélange à la purée.

Ajouter la noix muscade râpée, le sel et le poivre.

Graisser un plat à four avec un peu d'huile et y verser la purée.

Mettre au four pendant 25 minutes puis sous le grill pendant 5 minutes.

Servir chaud ou froid saupoudré de coriandre.

Endives braisées

Pour 4 personnes

- 800 g d'endives
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 1 oignon
- sel et poivre du moulin
- ail semoule

Retirer le cône central des endives, les couper en deux et les laver rapidement à l'eau courante. Bien les essuyer.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir quelques minutes les échalotes et l'oignon puis ajouter les endives.

Saupoudrer d'ail semoule, saler et poivrer.

Couvrir et laisser cuire en remuant de temps en temps les endives avec une spatule en bois.

Ajouter une faible quantité d'eau si cela colle un peu.

Laisser mijoter en baissant le foyer.

Moussaka

Pour 4 personnes

- 12 petites aubergines
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 2 œufs
- 350 g de gigot désossé
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 verre de riz
- persil
- origan
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Couper les aubergines en tranches fines dans le sens de la longueur puis les faire réduire 30 minutes au four à thermostat 4.

Faire cuire le riz 15 minutes à l'eau.

Hacher la viande, les échalotes, les fines herbes, les oignons émincés, l'origan et l'ail. Mélanger avec les œufs.

Faire revenir le tout dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Ajouter le riz cuit et les tomates pelées puis mélanger délicatement le hachis ainsi doré avec les aubergines en préservant leur peau.

Cuire au four 15 minutes à thermostat 7.

Ajouter le persil haché et servir.

Remarque : il est conseillé de faire cette recette à midi et de ne pas manger de pain avec ce plat. Ce plat est complet et remplace viande et légume cuit du repas.

Soupe de courgettes

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- 2 portions de fromage à tartiner type Vache qui rit
- sel et poivre du moulin
- 1 cuillerée à soupe de crème à 15 %

Eplucher et laver les courgettes.

Les couper en rondelles assez larges et les cuire à l'eau 10 à 15 minutes.

Quand elles sont presque cuites, ajouter le fromage fondu et la crème allégée.

Saler et poivrer puis passer au mixer.

Flan d'asperges

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 100 g de fromage blanc 0%

- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 botte de ciboulette
- 1,2 kg d'asperges vertes ou blanches

Eplucher et cuire les asperges dans de l'eau salée. Bien les rafraîchir.

Dans un récipient casser les œufs, ajouter le fromage blanc et la moutarde.

Battre l'ensemble, saler et ajouter la ciboulette ciselée.

Préchauffer le four thermostat 4.

Couper les asperges en biais à 3 cm de la pointe et les incorporer à la préparation.

Huiler un plat en terre ou des plats individuels, versez-y l'appareil (la préparation) et décorer en disposant les pointes dessus.

Cuire dans un bain-marie au four pendant 25 minutes thermostat à 130°C.

Salade des îles

Pour 4 personnes

- 1 laitue
- 1 mangue
- 1 belle tomate
- 1 kiwi
- 1 pomme verte
- 1 poignée de crevettes décortiquées
- 2 cuillères à dessert de vinaigre
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre rose du moulin

Laver la salade, la tomate et la pomme.

Couper la laitue en fines lanières et la tomate et la pomme en dés.

Eplucher la mangue et le kiwi et les couper en morceaux.

Mélanger l'huile, le vinaigre et le jus du citron, saler et poivrer.

Disposer les fruits et les légumes dans un saladier.

Ajouter les crevettes et verser la sauce.

Servir frais.

Courgettes farcies

Pour 4 personnes

- 800 g de courgettes (gros modèle)
- 500 g de mélange de viande hachée bœuf, veau, jambon
- 2 œufs
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- persil haché
- 2 petits suisses
- sel et poivre du moulin

Mélanger la viande hachée dans un saladier avec un hachis de champignons, ail, oignon, persil.

Bien mélanger avec le jaune des 2 œufs et les petits suisses, le sel et le poivre.

Vider délicatement les courgettes à l'aide d'un couteau économe.

Passer au mixer l'intérieur des courgettes et le mélanger à la farce.

Préchauffer le four thermostat 7.

Blanchir les courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes, puis les sortir de l'eau et bien les égoutter.

Remplir les courgettes de farce à l'aide d'une petite cuillère en tassant bien la farce.

Mettre les courgettes serrées dans un plat à bords assez hauts afin qu'elles ne se renversent pas et mettre au four pendant 45 minutes environ thermostat 6.

NB : Cette recette peut se réaliser avec des poivrons, des pommes de terre, des aubergines ou des choux verts.

Tomates farcies aux légumes

Pour 4 personnes

- 4 grosses tomates
- 400 g de mélange poêlée de légumes (en surgelé)
- 2 jaunes d'œuf
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- persil haché
- 6 Vache-qui-rit allégée
- sel et poivre du moulin
- une cuillère à soupe d'huile (olive ou arachide)

Préchauffer le four à 170°C.

Couper le chapeau des tomates et vider l'intérieur délicatement avec une cuillère.

Hacher l'ail, l'oignon et le persil.

Faire suer pendant 5 minutes la poêlée de légumes dans une sauteuse avec l'huile, la chair de tomate, les 2 jaunes d'œuf et le hachis ail, oignon, persil.

Ajouter sel et poivre et le fromage allégé écrasé.

Farcir les tomates avec le mélange, remettre le chapeau des tomates, les déposer sur une plaque ou un plat pour four et cuire environ 15 à 20 minutes.

NB : du riz cru peut être ajouté au fond du plat de cuisson pour absorber le jus de cuisson des tomates ; ce plat ne nécessite pas l'ajout de viande dans le repas.

Ratatouille

Pour 4 personnes

- 500 g de courgettes
- 500 g d'aubergines
- 3 tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Passer tous les légumes sous l'eau fraîche.

Enlever à l'aide d'un couteau économe la peau des aubergines et des courgettes en laissant des bandes de peau régulières en alternance avec les parties épluchées.

Couper en morceaux les aubergines, les courgettes, les poivrons.

Graisser une cocotte avec un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu vif l'oignon émincé, le poivron et les aubergines.

Réserver dans un saladier et renouveler l'opération avec les courgettes et les tomates (quelques minutes suffisent).

Remettre l'ensemble des légumes dans la cocotte, ajouter l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre.

Cuire à feu moyen 40 à 45 minutes, en remuant de temps en temps ou dans le cas d'un autocuiseur, 12 minutes à partir du moment où la soupe chuchote.

Selon le goût, parfumer de basilic frais au moment de servir.

NB : la ratatouille peut se consommer chaude ou froide

Clafoutis provençal

Pour 4 personnes

- un bulbe de fenouil
- une aubergine
- un poivron rouge
- une tranche de pain de mie
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de menthe
- 1 brin de basilic
- 10 olives noires dénoyautées
- 50 g de parmesan râpé
- 200 g de ricotta
- 3 œufs
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Laver l'aubergine et le poivron, enlever les pépins.

Couper les légumes en petits dés et les faire fondre dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Préchauffer le four thermostat 6 (180°).

Passer au mixer les olives, le pain de mie, l'ail pelé, le basilic frais, la ricotta, les œufs, le sel et le poivre.

Mélanger délicatement la préparation avec la fondue de légumes et le parmesan.

Verser le tout dans un moule légèrement huilé et enfourner le tout et cuire 45 à 50 minutes.

Laissez refroidir et servir décoré de menthe fraîche.

Servir avec une salade.

NB : ce plat est complet et remplace viande, fromage et légume du repas.

Clafoutis de chèvre et haricots verts

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots verts
- une botte d'oignons nouveaux
- 3 gousses d'ail
- 5 tomates séchées
- 2 cuillérées à soupe de persil haché
- 3 cuillérées à soupe de vin blanc sec
- 100 g de fromage blanc 0%
- 200 g de fromage de chèvre buche
- 4 œufs
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, paprika

Allumer le four thermostat 6 (180°).

Couper le chèvre en rondelles fines.

Cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante puis les égoutter et les couper en morceaux moyens.

Nettoyer les oignons, les hacher et les faire fondre à la poêle dans l'huile d'olive avec l'ail haché.

Saler et poivrer.

Battre les œufs et les mélanger dans un saladier avec les haricots verts, le fromage blanc, le vin, le persil, sel, poivre et paprika.

Disposer la préparation dans un plat à gratin antiadhésif ou légèrement huilé, décorer avec les rondelles de chèvre et parsemer le tout de lanières de tomates séchées.

Mettre au four et cuire 25 minutes.

Servir chaud.

NB : ce plat est complet et remplace viande, fromage et légume du repas. Servir avec une salade.

Clafoutis de courgettes et tomates

Pour 4 personnes

- 2 grosses courgettes
- 5 tomates
- 2 boules de mozzarella
- 3 gousses d'ail
- 80 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche 15 % mg
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques brins de thym
- sel et poivre du moulin

Peler et émincer les gousses d'ail.

Blanchir les courgettes entières 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Sortir et bien égoutter.

Sur une planche, couper en rondelles courgettes et tomates, saler légèrement et laisser dégorger sur un torchon au moins 20 minutes.

Couper la mozzarella en tranches fines.

Préchauffer le four thermostat 6.

Battre les œufs dans un bol avec la crème, saler et poivrer.

Préparer un plat à four, légèrement huilé et y placer en alternance les tranches de tomate, de courgette et de mozzarella.

Parsemer d'ail haché et de thym effeuillé.

Placer en inversant, une seconde couche de légumes et fromage intercalés.

Verser le mélange d'œuf et crème,

Parsemer avec le parmesan et faire cuire 30 minutes au four.

Servir chaud.

Servir avec une salade.

NB : ce plat est complet et remplace viande, fromage et légume du repas.

Charlotte de fromage blanc aux herbes fraîches et tomates confites

Pour 4 personnes

- 8 grosses tomates
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 300 g de fromage blanc à 20 % mg
- 3 feuilles de gélatine

- assortiment d'herbes hachées (ciboulette, estragon, basilic, cerfeuil)
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre du moulin
- 6 olives noires dénoyautées
- 2 poivrons rouges

Couper les tomates en 4, enlever les pépins et les disposer sur une plaque à four, chair côté plaque.

Les arroser avec un filet d'huile d'olive et mettre à four chaud thermostat 3 ou 4 pendant 4 heures.

Placer dans le four les poivrons enveloppés de papier d'aluminium.

Tourner les tomates à mi-cuisson.

Cette opération peut être effectuée la veille.

Une fois les poivrons cuits, les peler, enlever le centre et les pépins, les couper en lamelles fines et les placer dans un ramequin avec une vinaigrette à l'huile d'olive.

Prendre 2 tasses à café par personne et chemiser chaque tasse avec 4 quartiers de tomate confite.

Chauffer 25 g de fromage blanc et y faire fondre les feuilles de gélatine.

Mélanger le reste de fromage blanc dans un récipient avec un peu de l'assortiment de fines herbes (environ une cuillère à soupe pour 2 personnes) et les olives noires hachées, assaisonner et y ajouter la gélatine fondue avec le fromage blanc, en remuant énergiquement.

Remplir les tasses et mettre de suite au frais pendant 4 heures minimum.

Pendant ce temps, préparer la garniture avec l'émincé de poivrons rouges en vinaigrette et la salade d'herbes fraîches.

Les charlottes seront démoulées et présentées sur assiette, avec la salade d'herbes et arrosées avec la vinaigrette aux poivrons rouges.

Terrine de poivrons multicolores

Pour 4 personnes

- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons orange
- 1 aubergine
- 1 botte de basilic frais
- 4 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 feuilles de gélatine
- poudre de cumin

Faire chauffer un litre d'eau et y faire dissoudre le cube de bouillon de légumes.

Cuire les poivrons au four dans un papier d'aluminium (15 minutes à 180°, thermostat 6).

Les peler, les vider de leur centre et de leurs pépins. Les découper en longues lamelles.

Faire dissoudre la gélatine dans un peu d'eau tiède et mélanger le tout au bouillon de légumes.

Hacher l'ail et l'échalote.

Laver l'aubergine, la couper en tranches fines et poêler le tout dans l'huile d'olive.

Egoutter les tranches sur un papier essuie-tout ; assaisonner les tranches avec sel, poivre et cumin.

Graisser un plat à terrine avec un peu d'huile d'olive et chemiser avec les tranches d'aubergines.

Monter la terrine avec les poivrons de couleur, en alternant les couches avec de l'ail, du basilic, du cumin et du bouillon.

Laisser refroidir une nuit au réfrigérateur.

Aubergines au curry

C'est au départ une recette indienne végétarienne simple et savoureuse qui va réveiller vos papilles.

Pour 4 personnes :

- une grosse aubergine
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- une cuillérée à café de graines de cumin
- un oignon de taille moyenne émincé
- 1/2 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1/2 cuillérée à soupe d'ail frais pilé ou d'ail semoule
- une cuillérée à soupe de poudre de curry
- une tomate coupée en dés
- un yaourt nature
- 1 piment vert frais haché menu
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 botte de coriandre fraîche hachée

Faire préchauffer le four à 230°C (thermostat 8).

Placer l'aubergine sur la plaque du four et la faire cuire 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. La retirer du four et laissez la refroidir pour pouvoir la peler et la couper en morceaux. Réservez sur une assiette.

Chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez le cumin et l'oignon.

Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Ajoutez en remuant le gingembre, l'ail, le curry et la tomate et laissez cuire une à deux minutes. Ajoutez alors le yaourt.

Mélangez ensuite avec l'aubergine et le piment et salez.

Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu moyen fort.

Retirez le couvercle et réduisez le feu à doux et laissez mijoter 5 minutes.

Recouvrez de coriandre et servez.

Chou fleur aux épices

Pour 4 personnes :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 600 g de chou-fleur
- 2 échalotes hachées ou un gros oignon émincé
- 1 cuillère à café de moutarde en grains
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 250 g de sauce tomate
- un yaourt nature 1/2
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de farine
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- une cuillérée à café de poudre d'amandes
- sel et poivre du moulin
- 2 belles tomates
- un verre d'eau ou de bouillon

Séparer le chou-fleur en petits bouquets.

Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse. Verser l'huile et faites-y dorer les échalotes 2 minutes environ.

Ajoutez l'ail, le curry en poudre, le curcuma, le gingembre et la farine.

Laissez chauffer une à deux minutes en remuant pour que le mélange embaume.

Ajoutez alors le chou-fleur et mélangez bien.

Verser le yaourt.

Quand le chou-fleur est totalement recouvert de sauce, incorporez les tomates coupées en quartiers, le verre d'eau (ou bouillon), le coulis de tomate et la sauce soja.

Saler et poivrer.

Laissez cuire 6 minutes à feu vif pour que le chou-fleur soit tendre.

Retirer du feu et saupoudrer le tout avec la poudre d'amande et la coriandre juste avant de servir.

Courgettes grillées au basilic

Pour 4 personnes

- 750 g de petites courgettes
- 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 cuillérée à soupe de paprika

Couper les courgettes en tranches fines dans la longueur et les faire griller sur leurs 2 faces sur un grill en fonte ou sur la plaque du four à thermostat 6.

Mélanger dans un grand bol l'huile, le vinaigre, le basilic et le paprika,

Verser le mélange dans un plat dans lequel auront été placées les lamelles de courgettes.

Laisser reposer au moins 1 heure avant de consommer froid ou tiède.

Terrine de poivrons multicolores

Pour 4 personnes

- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 1 aubergine
- 1 botte de basilic frais
- 4 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 feuilles de gélatine
- 2 cuillérées à café de cumin
- 2 cuillérées à café de curcuma

Faire chauffer un litre d'eau et y dissoudre le cube de bouillon.

Cuire au four thermostat 6 les poivrons dans un papier d'aluminium. Les peler, les vider et les découper en longues lamelles.

Hacher l'ail et l'échalote,

Laver et couper l'aubergine en petits carrés et faire cuire le tout dans une poêle avec l'huile d'olive.

Assaisonner avec sel, poivre, cumin et curcuma.

Délayer les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède et mélanger le tout au bouillon de légumes.

Dans un plat à terrine, alterner les couches de poivrons avec les morceaux d'aubergine, le basilic, cumin, Recouvrir de bouillon et laisser refroidir une nuit au réfrigérateur.

Purée de céleri

Pour 4 personnes

- 3 boules de céleri rave
- 2 pommes de terre
- 2 citrons
- 10 cl de lait écrémé
- 2 cuillérées à soupe de crème fraîche à 15%
- Sel et poivre du moulin
- Noix muscade

Eplucher le céleri, le couper en grosses tranches et le frotter avec le citron.

Peler les pommes de terre et les cuire avec le céleri dans de l'eau bouillante salée additionnée du jus d'un citron 30 à 40 minutes.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau,

Sortir les légumes et les passer au moulin à légumes pour constituer la purée.

Ajouter la crème, la noix muscade et le lait et réchauffer à feu doux avant de servir.

Terrine aux 2 choux

Pour 4 personnes

- Un petit chou-fleur
- 600 g de brocolis
- 200 g de fromage blanc à 0%
- 4 œufs
- Noix muscade
- Sel et poivre du moulin

Faire chauffer le four thermostat 6.

Laver les choux et séparer les bouquets.

Cuire séparément brocolis et chou-fleur dans de l'eau bouillante salée et, une fois cuits, écraser chacun des légumes de façon séparée.

Mélanger le fromage blanc et les œufs, assaisonner le tout.

Incorporer le mélange pour moitié avec le brocoli d'un côté et le chou-fleur de l'autre.

Tapiser un plat creux ou un moule à cake avec du papier sulfurisé,

Verser la mousse au chou-fleur puis recouvrir la 1ère couche avec la mousse au brocoli.

Cuire une heure au four puis laisser refroidir et laisser au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Panache de légumes au safran

Pour 4 personnes

- 800 g de légumes : carottes, poireaux, navets
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 cuillérées à soupe de crème à 15%
- 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive
- Safran en poudre ou sachet de Spigol
- 1 cuillérée à café de curcuma en poudre
- Sel et poivre du moulin, thym et une feuille de laurier

Délayer le cube de bouillon dans 15 à 20 cl d'eau chaude.

Eplucher et hacher l'oignon puis le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Eplucher et laver les légumes et les découper en julienne (morceaux de 1cm environ).

Ajoutez les à l'oignon et mettre les herbes et le safran, curcuma, sel et poivre noir.

Mouiller avec le bouillon, couvrir avec un couvercle et laisser cuire 20 minutes environ en remuant de temps en temps avec une spatule en bois.

Au moment de servir, ajouter la crème fraîche et vérifier l'assaisonnement.

Champignons sautés

Pour 4 personnes

- 800 g à 1Kg de champignons (de Paris ou cèpes ou pleurotes)
- 1 échalote
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- ail frais ou en poudre

Laver les champignons, couper la partie terreuse (1/3 inférieur de la queue) et les couper en tranches. Réserver sur un torchon propre.

Eplucher les échalotes et les couper en morceaux.

Faire revenir dans une sauteuse les échalotes et les champignons dans l'huile d'olive.

Ajouter le sel, le poivre et l'ail haché.

Laisser cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes.

Fenouil a la tomate

Pour 4 personnes

- 4 bulbes de fenouil
- 2 oignons
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 cuillérées à soupe de crème à 15%
- Une boîte de tomates pelées ou une petite boîte de concentré de tomates
- Sel et poivre du moulin
- 2 gousses d'ail frais (ou en poudre : ail semoule)

Eplucher et laver les oignons puis les couper en lamelles dans un plat ou une assiette.

Cuire les bulbes de fenouil à la cocotte-minute dans 20 cl d'eau salée, pendant 8 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

Faire revenir dans une sauteuse les oignons émincés.

Quand ces derniers deviennent translucides, ajouter le fenouil (légèrement écrasé à la fourchette), la sauce tomate, l'ail écrasé, le sel, le poivre.

Laisser cuire à couvert pendant 8 minutes à feu doux

Ajouter la crème au moment de servir.

Salade de courgettes crues marinées

Pour 4 personnes

- 4 petites courgettes vertes ou/et jaunes
- 1 citron
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive vierge
- 4 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique ou de Xérès
- Sel et poivre du moulin

- 2 cuillérées à café de coriandre en poudre

Laver et couper les courgettes en rondelles fines (sans les peler).

Râper la peau du citron et presser le jus de ce dernier.

Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole et, lorsqu'elle bout, faire blanchir les courgettes pendant 1 à 2 minutes.

Égouttez-les et placez le légume dans un plat creux.

Ajouter la coriandre, les zestes et le jus de citron, le sel et le poivre, bien mélanger afin d'imprégner la courgette.

Ajouter huile et vinaigre, remuer et laisser mariner au moins 2 heures.

Chou rouge cuit aux pommes

Pour 4 personnes

- 2 choux rouges assez gros
- 2 pommes
- 4 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillérée à café de cumin
- Sel et poivre

Couper le chou rouge en deux et découper chaque partie en fines lamelles sur une planche.

Le rincer et le mettre au fond d'une cocotte.

Eplucher les pommes, les découper en lanières fines et les ajouter au chou rouge dans la cocotte.

Verser le vinaigre, le cumin, le sel et le poivre et ajouter un verre d'eau (12 cl).

Cuire à couvert pendant 15 minutes.

Les Desserts

Fruits pochés à la cannelle

Pour 1 personne

- 1 fruit : poire, pêche...
- 1 cuillerée à soupe d'édulcorant de synthèse
- cannelle en poudre

Peler le fruit.

Le couper en tranches ou le laisser entier pour une présentation plus raffinée.

Préparer le sirop : faire bouillir de l'eau avec la cannelle, en ajoutant l'édulcorant en poudre.

Faire pocher le fruit de 5 à 10 minutes selon sa taille en le surveillant pour qu'il ne colore pas.

Le retirer du feu dès qu'il est légèrement translucide et laisser refroidir.

Rajouter un peu d'édulcorant si besoin, lorsque l'eau est tiède.

Saupoudrer de cannelle avant de servir, tiède ou froid.

Mousse au chocolat régime

Pour 4 personnes

- 6 petits suisses à 0% mg
- 5 cuillerées à soupe d'édulcorant en poudre
- 3 cuillerées à soupe de cacao dégraissé
- extrait de vanille
- 4 blancs d'œufs

Mélanger dans un saladier les petits suisses avec l'aspartame en poudre, le cacao dégraissé et quelques gouttes d'extrait de vanille.

Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange de façon progressive.

Mettre au réfrigérateur 1 à 2 heures.

Salade d'oranges à la menthe fraîche

Pour 4 personnes

- 4 oranges
- 2 oranges sanguines
- 20 feuilles de menthe fraîche
- 2 citrons
- 4 cuillerées à soupe d'aspartame

Peler les oranges, séparer les quartiers, enlever les peaux blanches.

Faire mariner 10 feuilles de menthe dans le jus des citrons additionné d'aspartame.

Répartir les quartiers d'orange dans des coupelles.

Verser la marinade sur les fruits.

Décorer avec les feuilles de menthe restantes finement hachées.

Soupe de pêches

Pour 4 personnes

- 4 pêches jaunes et 2 pêches de vigne si possible

- 2 cuillerées à soupe d'aspartame
- 1 jus de citron
- cannelle en poudre

Découper les pêches de vigne en très petits dés.

Réduire en fine purée les autres pêches, ajouter le jus de citron et la cannelle.

Verser la purée dans une casserole et faire réduire pendant 10 minutes.

Laisser tiédir, ajouter l'aspartame.

Verser dans des coupelles et répartir les morceaux de pêches de vigne.

Bavarois a la fraise

Pour 4 personnes

- 400 g de fraises
- 6 feuilles de gélatine
- 400 g de fromage blanc 0% battu
- 4 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre
- une pincée de menthe fraîche
- 200 ml d'eau

Faire ramollir la gélatine dans un peu d'eau.

Laver, équeuter et mixer les fraises avec l'eau.

Dans une casserole, faire fondre la gélatine égouttée dans le coulis de fraises. Laisser refroidir.

Ajouter ensuite le fromage blanc et l'édulcorant.

Verser dans un moule et placer au réfrigérateur pendant une heure.

Avant de servir, ajouter les feuilles de menthe.

Mousse aux zestes de citron

Pour 4 personnes

- 2 citrons jaunes et un citron vert
- 5 feuilles de gélatine
- 750 ml de lait demi écrémé
- 4 cuillerées à soupe d'édulcorant en poudre
- 4 blancs d'œuf
- 4 feuilles de menthe fraîche

Râper la peau des citrons à l'aide d'une râpe à légumes.

Faire ramollir la gélatine dans un peu d'eau.

Faire chauffer doucement le lait et les zestes de citron et ajouter la gélatine dans la casserole. Laisser refroidir.

Monter les blancs d'œuf en neige et les incorporer doucement dans la préparation.

Ajouter l'édulcorant et verser l'ensemble de la préparation dans un plat.

Mettre au frais pendant une à deux heures.

Servir sur assiette avec une feuille de menthe et une rondelle de citron vert.

Panna-cotta à la vanille

Pour 6 verrines

- 60 cl de crème liquide à 15%
- 20 cl de lait ½ écrémé
- 2 gousses de vanille
- 3 feuilles de gélatine

- 6 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre

Faire macérer 24h à l'avance la crème liquide et les gousses de vanille : couper la gousse en deux, la placer sur une planche à découper et avec un couteau, récolter la pulpe, mettre les gousses et la pulpe à macérer.

Faire tremper la gélatine dans un verre d'eau bien froide, c'est important.

Dans une casserole faire bouillir la crème liquide avec le lait, les gousses et la pulpe, et puis y ajouter l'édulcorant en poudre.

Sortir les gousses de vanille de la crème, et les essorer pour enlever le reste de pulpe qu'il peut y avoir.

Egoutter la gélatine et l'incorporer dans la crème 5 à 10 minutes après l'ébullition, afin de ne pas la brûler. Bien remuer au fouet pour que la gélatine soit bien fondue et le mélange uniforme.

Verser la crème dans des verrines et placer au réfrigérateur 3 heures au minimum.

Servir très frais.

Panaché de fruits en gelée vanillée

Pour 4 personnes

- 150 g de cerises
- 100 g de fraises
- 200 g de framboises
- 100 g de groseilles
- 2 nectarines
- 1 petit melon
- 8 feuilles de verveine
- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 2 cuillères à soupe de grenadine
- 1 gousse de vanille

Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir.

Dans une petite casserole faire bouillir 25 cl d'eau avec la grenadine et la gousse de vanille fendue.

Retirer du feu et ajouter la gélatine égouttée ainsi que 5 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre.

Oter la vanille et laisser refroidir.

Laver et sécher les fruits.

Couper les nectarines en quartiers et faire des billes de melon.

Dans un saladier, disposer les fraises, les groseilles et les framboises, les cerises entières et les billes de melon.

Verser la gelée sur les fruits, mélanger le tout et décorer avec les feuilles de verveine.

Flognarde aux pommes

Pour 4 personnes

- 2 pommes golden
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait demi écrémé
- 2 cuillères à café de margarine allégée ou une cuillère à café de beurre tendre
- cannelle 1 c. à soupe
- édulcorant en poudre 2 c. à soupe

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Séparer le blanc et le jaune de l'œuf.

Battre le blanc en neige assez ferme.

Fouetter le jaune avec la farine tamisée, l'édulcorant et la cannelle, en ajoutant le lait petit à petit.

Incorporer le blanc délicatement dans la préparation, en soulevant la masse, sans tourner.
Couper les pommes en quartiers en éliminant le cœur et les pépins.
Couper les quartiers en fines lamelles et les enrober d'édulcorant.
Les faire dorer dans une poêle anti-adhésive avec la matière grasse une à deux minutes.
Verser le contenu de la poêle dans un petit plat à four,
Recouvrir avec la préparation et faire cuire 15 minutes au four.
Servir tiède ou froid.

Fraises macérées au gingembre

Pour 4 personnes

- 500 g de fraises
- zestes d'une orange
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 jus de citron
- jus de l'orange

Rincer, équeuter et couper en quartiers les fraises.

Prélever en fins rubans le zeste d'une orange.

Mettre les zestes dans une casserole avec le jus d'orange et citron ainsi que gingembre frais râpé.

Porter à frémissement pendant une minute, arrêter le feu et laisser le mélange infuser jusqu'à complet refroidissement.

Verser sur les fraises et laisser macérer au frais au moins 1 heure avant de servir.

Mousse de poires au poivre et au genièvre

Pour 4 personnes

- 4 grosses poires
- 2 blancs d'œufs
- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 8 cuillérées à soupe d'aspartam en poudre
- ½ citron
- 2 cuillérées à soupe de crème fraîche allégée (15 % mg)
- 10 baies de genièvre
- poivre noir du moulin
- 1 cuillère à soupe de sirop de poire William

Mettre les baies de genièvre dans une mousseline.

Peler les poires, enlever les pépins et les couper en petits dés.

Les mettre dans une casserole avec l'édulcorant, le jus de citron et 15 cl d'eau.

Ajouter la mousseline de genièvre et porter le tout à ébullition jusqu'à ce que les fruits soient fondants.

Retirer la mousseline et mixer le reste des poires en purée.

Faire ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide, l'égoutter et l'incorporer dans la purée de fruits encore chaude.

Ajouter le sirop.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement dans la préparation.

Répartir la mousse dans 4 ramequins antiadhésifs (ou légèrement graissés) et placer le tout au réfrigérateur pendant 4 heures pour laisser prendre.

Démouler les mousses sur des assiettes au moment de servir.

Ajouter un peu de poivre du moulin et la crème fraîche à 15 %.

Décorer de quelques baies de genièvre, de poivre rose et d'un petit quartier de poire.

Gratin de fruits au miel

Pour 4 personnes

- 4 fruits de saison (pêches, prunes, nectarines, poire)
- 10 cl de muscat de Rivesaltes
- 4 cuillérées à soupe de miel d'acacia liquide
- 2 cuillérées à soupe de crème allégée
- 5 cuillérées à soupe d'édulcorant en poudre
- 1 cuillérée à soupe de poudre d'amandes

Couper les fruits en quartiers.

Arroser avec le vin et laisser macérer 30 minutes.

Pendant ce temps préchauffer le four thermostat 8.

Egoutter les fruits en gardant le jus que l'on mélange avec la crème et le miel.

Placer les fruits dans un plat allant au four et les napper avec la préparation.

Saupoudrer avec la poudre d'amandes et placer au four pendant 10 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

Servir chaud ou tiède.

Charlotte aux poires

Pour 4 personnes

- 3 poires type Williams
- ¼ litre d'eau
- 250 g de poudre d'aspartame
- 6 feuilles de gélatine
- 150 g de crème légère 15% mg
- ½ litre de lait demi-écrémé
- 6 jaunes d'œuf
- une gousse de vanille
- une cuillérée à soupe de sirop de poires

Faire fondre la poudre d'édulcorant dans 250 ml d'eau tiède.

Peler les poires, les couper en quartiers puis les pocher dans le sirop pendant 3 minutes.

Battre dans une casserole les jaunes d'œuf avec un peu d'édulcorant en poudre.

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue.

Verser lentement le lait chaud sur les jaunes d'œuf battus en mélangeant au fouet de façon continue, tout en cuisant à feu doux.

Fouetter sans arrêt jusqu'aux premiers signes d'ébullition.

Ajouter la crème fraîche et le sirop de poires.

Retirer les poires du sirop.

Mettre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède pour les ramollir puis les rajouter, hors du feu, à la crème en retournant doucement à l'aide d'une cuillère en bois. Laisser refroidir 10 minutes.

Remplir le moule à charlotte en faisant plusieurs couches de crème et de poires (commencer par la crème).

Couvrir avec une assiette. Mettre 6 heures au congélateur.

Gâteau au fromage blanc « starlette »

Pour 4 personnes

- 1 Kg de fromage blanc 0%
- 6 feuilles de gélatine
- 6 cuillerées à soupe d'édulcorant en poudre
- zestes de citron en poudre

Faire ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide, l'égoutter et l'incorporer dans le fromage blanc.

Mélanger activement le fromage avec la gélatine et l'édulcorant.

Ajouter les zestes de citron et remuer quelques minutes.

Mettre le mélange dans un moule en silicone et réserver 4 à 5 heures au réfrigérateur avant de servir.

Fraises piquantes

Pour 4 personnes:

- 600 g de fraises
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 cuillerée à soupe d'aspartam
- vinaigre balsamique
- 1 citron vert
- poivre noir
- 10 feuilles de menthe fraîche

Presser le citron vert après avoir prélevé 4 zestes.

Dans une poêle, faire sauter les fraises avec l'huile d'olive, ajouter l'édulcorant, déglacer avec un trait de vinaigre balsamique, le jus du citron vert.

Ajouter les zestes de citron, 4 pincées de poivre et les feuilles de menthe ciselées.

Servir sur assiette.

Gratin d'oranges

Pour 4 personnes

- 7 oranges
- 5 jaunes d'œufs
- 4 cuillerées à soupe de miel d'acacia
- 6 cuillerées à soupe d'édulcorant en poudre ou 10 gouttes d'édulcorant liquide
- 30 cl de crème à 15% liquide.

Presser une orange et peler les 6 autres à vif. Les séparer en quartiers et les placer dans un saladier ou un plat creux avec 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez. Laissez de côté.

Dans une petite casserole, porter la crème liquide à ébullition avec le reste de miel.

Dans un grand bol, battre au fouet les jaunes d'œufs avec l'édulcorant.

Délayer avec la crème bouillante.

Faire cuire 7 à 8 min jusqu'à épaississement sans cesser de mélanger avec une cuillère en bois et sans laisser bouillir.

Retirer du feu et incorporer le jus de l'orange.

Répartissez les quartiers d'oranges dans un petit plat à gratin antiadhésif.

Recouvrir du mélange avec la crème.

Faites dorer 1 à 2 min sous le gril du four et servir aussitôt.

Sabayon de clémentines aux épices

Pour 4 personnes

- 12 clémentines

- 3œufs
- 5 cuillérées à soupe d'édulcorant en poudre ou 10 gouttes d'édulcorant liquide
- 10 cl de vin blanc moelleux (type coteaux du Layon, Mont louis ou Sauternes)
- 15 cl de crème fraîche à 15% liquide.
- Une gousse de vanille
- Un bâton de cannelle
- Anis étoilé ou badiane (une étoile)
- Un clou de girofle

Le sirop :

Préparer dans une casserole 500 ml d'eau, 10 cuillérées à soupe d'édulcorant en poudre, la gousse de vanille fendue sur sa longueur, le bâton de cannelle, le clou de girofle et l'étoile de badiane.

Porter à ébullition puis diminuer le feu et laisser épaissir le liquide.

Ajouter les quartiers de clémentine et laisser cuire pendant 5 minutes.

Sortir les quartiers de fruits et les réserver sur un plat un peu creux.

Le sabayon :

Séparer les jaunes et les blancs des œufs.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec l'édulcorant en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Faire chauffer cette préparation au bain-marie puis ajouter le vin blanc et la crème tout en continuant à remuer avec un fouet afin que le mélange devienne léger et mousseux.

Au moment de servir, napper le mélange sur les quartiers de clémentines au sirop.

Poires cuites au the et a la verveine

Pour 4 personnes

- 4 poires un peu fermes
- 1 sachet de thé
- ½ litre d'eau
- 8 feuilles de verveine fraîche (ou un sachet de verveine)
- 4 cuillérées à soupe d'édulcorant en poudre

Faire chauffer l'eau dans une casserole.

Eplucher les poires avec un couteau économe en prenant soin de garder la queue.

Placer les fruits dans l'eau de façon verticale et de manière à ce qu'ils soient recouverts par le liquide.

Ajouter les feuilles de verveine, le sachet de thé et l'édulcorant. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert environ 20 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Placer les poires sur une assiette et les laisser refroidir avant de les placer au frais.

Faire réduire le jus de cuisson afin de le concentrer puis le mettre à refroidir.

Servir sur assiette ou dans un ramequin, la poire étant nappée par le sirop au moment de servir.

Les Sauces froides

Sauce vinaigrette

Dans un bol, mettre une cuillère à soupe de moutarde.

Ajouter du vinaigre pour délayer la moutarde, du sel et du poivre, de l'ail selon le cas ou le goût de chacun.

Ajouter l'huile d'olive en remuant doucement.

La sauce est prête et vous fera quelques repas à raison d'une cuillère à soupe par personne et par repas.

Il est possible de faire une sauce allégée en additionnant un filet d'eau glacée tout en battant la sauce avec une cuillère à café jusqu'à obtention d'un mélange type sauce mousseline (ne pas dépasser un tiers d'eau)

Sauce mayonnaise

Dans un bol, mélanger un jaune d'œuf et deux cuillerées à café de moutarde.

Ajouter 100g de fromage blanc battu, une cuillère à soupe de protéines de lait et une cuillère à café de vinaigre.

Bien remuer et ajouter un filet d'huile.

La sauce est prête, vous en utiliserez une à deux cuillères à soupe lors du repas, avec des œufs durs, du poisson, de la viande froide ou des légumes.

Sauce persillée

Peler un oignon et une échalote; rincer le tout.

Equeuter puis hacher du persil.

Dans un bol mettre du fromage blanc 0%, une cuillère à soupe de moutarde, le persil, l'oignon et l'échalote.

Ajouter une cuillère à café d'huile d'olive vierge de première pression, saler et poivrer.

Placer 30 minutes au réfrigérateur.

Coulis de tomates a la provençale

- 2 kilos de tomates
- 3 oignons
- 5 à 6 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 jet de Tabasco
- sel et poivre du moulin
- Bouquet garni : thym, romarin, feuille de laurier
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
- 1 brin de persil

Peler et épépiner les tomates.

Les couper en petits morceaux sur une planche à découper.

Eplucher puis émincer les oignons.

Réserver le tout.

Graisser le fond d'une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et faire fondre les oignons.

Quand ils deviennent translucides, ajouter la tomate en dés, le bouquet garni, le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire une quinzaine de minutes.

Retirer le couvercle de la sauteuse, ajouter l'ail écrasé au presse-ail (l'ail semoule peut faire l'affaire) et laisser réduire quelques minutes.

Retirer le bouquet garni et verser la préparation dans un récipient où elle pourra être mixée ou dans la cuve d'un mixer.

Laver et ajouter le persil.

Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Ajouter l'huile d'olive et le Tabasco.

Mettre au réfrigérateur.

Le coulis est bon chaud ou froid, accompagnant viandes, poissons ou œufs.

Les Sauces chaudes

Sauce moutarde

Dans une petite casserole, délayer 2 cuillères à café de maïzena dans 100 ml d'eau froide.

Porter à ébullition et laisser épaissir en remuant bien avec une spatule en bois.

Laisser refroidir puis ajouter 2 cuillères à café de moutarde, 3 cuillères à soupe de fromage blanc (entre 0 et 20% MG).

Saler et poivrer.

Passer la sauce au micro-ondes (une minute suffit) avant de servir.

Sauce béchamel diététique

Pour 4 personnes :

- 40 g de farine
- 400 ml de lait demi écrémé

Délayer à froid un peu de farine (tamisée) dans du lait demi-écrémé jusqu'à obtention d'un liquide épais.

Faire chauffer le reste du lait puis ajouter hors du feu le mélange farine lait froid dans le lait chaud.

Saler, poivrer,

Remettre à chauffer à feu doux pour épaissir, en remuant sans arrêt.

Ajouter une pincée de noix muscade râpée.

Ajouter une cuillère à café de crème fraîche à 15%.

Cuire environ 10 minutes.

NB : les 40 g de farine peuvent être remplacés par 20 g de maïzena mais en laissant épaissir quelques minutes sans cuire.

Les Boissons fraîches

Voici quelques recettes faciles de boissons désaltérantes, alternatives raffinées aux boissons light :

- Cidre-thé : préparer un thé glacé et le mélanger avec du cidre brut (moitié – moitié)
- Orange-thé : préparer un thé à l'orange pekoe et le mélanger avec du jus d'orange frais
- Faire bouillir pendant 5 minutes des feuilles de thé additionnées de muscade, de cannelle, de cardamome, de gingembre en poudre, de girofle et de poivre. Filtrer le tout puis mettre au frais. Sucrez à votre convenance avec un édulcorant.
- Verser dans un grand verre : $\frac{1}{4}$ de thé, $\frac{1}{4}$ de jus d'ananas 100%, $\frac{1}{4}$ d'eau gazeuse, des glaçons et un filet de jus de citron.
- Mixer un yaourt nature avec une petite barquette de framboises, quelques brins de menthe fraîche, un peu d'édulcorant en poudre et un peu d'eau. A déguster glacé.
- Mixer une pomme verte, 2 oranges pelées et un demi-melon vert. Ajouter un jus de citron et servir glacé.

LES MENUS DE LA FORME

Comment faut-il faire ?

Après avoir vu les recettes, nous allons aborder le menu qui la contient. L'équilibre d'un repas ne se fait pas sur un aliment ou sur une recette mais sur l'ensemble d'un menu.

Comment réaliser un menu ?

Ce n'est pas si facile. Tout d'abord, comme nous consommons régulièrement des quantités fixes de tel ou tel produit, nous avons recours à la notion de groupes d'aliments. On peut en effet classer les aliments par grande famille, en fonction de leur apport en nutriments.

Les 6 groupes sont:

- 1) les viandes, les poissons, les œufs,
- 2) le lait et les produits laitiers,
- 3) les corps gras,
- 4) les céréales et leurs dérivés,
- 5) les légumes et les fruits crus,
- 6) les légumes et les fruits cuits.

Le groupe 1 est source de protéines animales principalement.

Le groupe 2 apportera protéines animales et calcium.

Le groupe 3 sera source de lipides (et de vitamines liposolubles).

Le groupe 4 apportera protéines végétales et glucides lents.

Les groupes 5 et 6 seront source de glucides plus rapides, de vitamines et de fibres. Une différence est faite entre les groupes 5 et 6 du fait des modifications dues à la cuisson.

Tous ces groupes d'aliments ont pour rôle d'apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Tous les groupes doivent être présents dans la ration car chacun d'entre eux a son rôle et apporte quelques éléments du puzzle.

Un repas tel qu'on le conçoit chez nous est composé d'une entrée, puis d'un plat principal, avec une garniture et enfin d'un dessert.

Pour commencer un menu, on fixera d'abord : le plat principal qui sera source de protides principalement et que l'on prendra dans le groupe 1 (viandes, œufs, poissons, abats).

Une fois le plat principal choisi, on déterminera le plat d'accompagnement qui apportera des glucides principalement et qui peut être soit à base de farineux (pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs, etc.), soit à base de légumes verts cuits. On le prendra donc parmi les aliments du groupe 4 ou du groupe 6.

Une fois le plat principal et le plat d'accompagnement choisis, il nous restera à fixer l'entrée, le dessert, et ceci, bien sûr, en fonction des deux premiers :

L'entrée et le dessert :

Si on a choisi un féculent comme plat d'accompagnement il nous faudra prendre un aliment du groupe 5 (légumes et fruits crus) en entrée et au dessert des fruits cuits (groupe 6), ou inversement.

Cela permettra d'avoir toujours dans le menu, une crudité (source de fibres, de vitamines, de sucres rapides) et une cellulose cuite.

Si par contre, on a pris un légume cuit comme plat d'accompagnement, il faudra choisir un aliment du groupe 4 (céréales et dérivés) en entrée et un fruit cru en dessert ou inversement ; crudités en entrée et fruits cuits pour le dessert.

Remarque : Il ne manquera plus qu'un produit laitier, source de protéines et de calcium à ajouter pour compléter ce menu. Cet apport en aliments du groupe 2 pourra se faire sous forme de fromages, mais aussi s'intégrer à des préparations en fonction du menu choisi.

On peut donc dégager quatre grands types de menus :

crudités	farineux	légumes cuits	crudités
Viande (ou éq.)	Viande (ou éq.)	Viande (ou éq.)	Viande (ou éq.)
farineux	légumes cuits	farineux	légumes cuits
laitage	laitage	laitage	laitage
fruit cuit	fruit cru	fruit cru	farineux

Il est possible ainsi de faire une semaine de menus en évitant la monotonie et en respectant un certain équilibre. De même, le sportif peut, s'il mange dans un self-service, sélectionner les aliments proposés et se confectionner un menu équilibré.

Cela évite les erreurs les plus grossières en diversifiant l'alimentation, ce qui est une des bases de l'équilibre nutritionnel.

Quelques exemples simples pour s'exercer :

Exemple de légumes cuits en entrée :

Artichaut, asperges, chou-fleur, champignons, betteraves rouges, poireaux, macédoine de légumes...

Exemple de farineux en entrée :

Riz en salade, pommes de terre, maïs, lentilles, pois chiches, taboulé...

Dans la confection d'un menu, il ne faudra pas oublier un groupe d'aliments et on évitera de retrouver plusieurs fois le même groupe comme cela arrive encore trop souvent dans certaines cantines scolaires ou restaurants d'entreprise (sans oublier pour certains : à la maison !...).

Une fois ces quatre grands types de menus connus et bien compris de tous, il est possible de sortir de ces standards : nous avons vu que l'entrée était à dominance glucidique soit à base de farineux (pommes de terre, pâtes, riz, lentilles...), de crudités (carottes râpées, chou rouge, tomates...), de légumes cuits (haricots verts, poireaux, chou-fleur.)

Le petit déjeuner

Il est trop souvent négligé, surtout en France où beaucoup se contentent d'un café noir avant de partir travailler. Le petit déjeuner doit être un vrai repas.

Il apporte l'énergie nécessaire au travail de la matinée et doit permettre de « tenir le coup » jusqu'au repas de midi. S'il est bâclé, le laps de temps entre le repas de la veille au soir et le déjeuner de midi est beaucoup trop long : 16 heures ! Les gens qui ne prennent pas de petit déjeuner le matin risquent ainsi de se retrouver en hypoglycémie en fin de matinée. On assiste alors à de véritables fringales : ils se jettent sur la nourriture dès que c'est possible... Les enfants à l'école lorsqu'il y a insuffisance de petit déjeuner, ressentent fatigue, et baisse d'attention lors de la dernière heure de cours entre 11 h et 12 h. C'est aussi le cas pour certains adultes au travail. « Sauter » le petit déjeuner du matin est aussi un bon moyen de prendre du poids...

Que l'on fasse un régime ou pas, le petit déjeuner du matin devrait apporter 20 à 25 % des calories journalières.

Idéalement, il devrait se composer pour le candidat à « la forme » de :

- Sucres complexes, à « libération prolongée » : ce sont les amidons du pain, des biscottes, du muesli, des céréales. Il est à noter que selon la qualité des produits, les index glycémiques varient. Les pains n'ont pas tous les mêmes résultats et parmi les céréales de petit-déjeuner, nombre d'entre elles sont trop riches en sucres rapides (et en graisse parfois.)
- protéines animales + fer : viande, jambon ou œuf,
- protéines animales + calcium : fromage, lait ou laitage,
- sucres « starter »: fruits + sucre d'addition (sucre ou confiture),

- lipides : beurre ou margarine.

Le fruit du matin est indispensable, il est source de vitamines C, de fibres qui permettent de réguler le transit intestinal et de même que le sucre d'addition. C'est un apport de glucides rapides : il élève ainsi la glycémie et sert un peu de « starter » à l'organisme au réveil. Le potassium des fruits participe à une bonne contraction musculaire.

Le pain du matin apporte son amidon (glucides lents) et des protéines végétales. Ces glucides lents se transforment en glucose peu à peu au fil de la matinée et s'ils n'agissent pas tout de suite, ils permettront au sportif d'avoir une glycémie (taux de sucre sanguin) à un bon niveau jusqu'au repas suivant. L'amidon n'est digéré que peu à peu après hydrolyse. Il agira « avec retard ». Grâce à lui, la sécrétion d'insuline ne sera pas trop importante et il n'y aura pas d'hypoglycémie réactionnelle... On peut choisir de préférence du pain complet, plus riche en vitamines du groupe B et en fibres qui retardent aussi la libération du glucose.

L'apport de graisse solide : on a vu que si l'apport de lipides devait être réduit dans une ration équilibrée par rapport au dérapage actuel et n'apporter que 30 % de l'apport énergétique total, ce n'était pas les graisses d'addition (beurre, margarines, huiles) qui étaient en cause, mais bien les graisses cachées fournies par une trop grosse consommation de viandes et de fromages. La ration lipidique du matin, bien agréable sur du pain, sera constituée par du beurre, riche en vitamine A ou mieux par une margarine à teneur en lipides réduite apportant graisses végétales non hydrogénées, acides gras essentiels, vitamine A et vitamine E.

L'apport de protéines animales : le lait fournit protéines (7 g par 200 ml), mais aussi calcium (240 mg par 200 ml) et vitamine A et vitamine D. L'apport calcique est nécessaire le matin. Il peut être amené aussi par du fromage ou un yaourt...

L'apport protidique peut être amélioré par un aliment du groupe 1 : jambon ou œuf.

Le fait que le repas du matin comporte des protéines permet aussi de retarder la libération du glucose amené par le pain et le fruit.

Une boisson chaude complètera ce petit déjeuner : on peut choisir selon ses goûts du café, du thé ou de la chicorée ou même une boisson chocolatée à base de lait. Cette boisson chaude du matin aidera au réveil, et permettra de nettoyer les voies digestives supérieures. Elle aura un effet tonique et désaltérant. Le mélange café + lait n'est pas recommandé car indigeste.

Les équivalences du point de vue glucidique :

- 100 g de pain = 55 g de glucides
- = 6 biscottes
- = 65 g de corn flakes
- = 75 g de muesli

Le fruit du matin pourra être consommé cru, cuit ou en compote, ou sous forme de jus. En période d'entraînement intensif ou de compétition, il est préférable de prendre le fruit très mûr, ou sous forme cuite qui est plus digeste, ou encore sous forme de jus. Les jus de fruits donnent naissance à des résidus alcalins qui neutralisent l'acide lactique produit par l'effort.

Chez le sportif, stressé, anxieux, comme c'est souvent le cas, il faudra préférer des aliments qui « passent » facilement car souvent il n'a pas faim, il a « mal au cœur » et présente une hyperacidité gastrique ou des brûlures d'estomac. Dans ce cas il vaudra mieux éviter les jus de fruits acides et les remplacer par des jus de fruits doux (pomme, poire, abricot, raisin qui sont plus sucrés).

Le pain du matin est indispensable. Il est préférable d'utiliser du pain constitué d'une bonne farine (semi complet, complet ou aux céréales) et de passer celui-ci au grille-pain : grillé, il sera plus digeste. En effet, plus un aliment est sec, plus on le mastique et plus la sécrétion salivaire est importante. La salive contient des enzymes qui commencent la digestion de l'amidon. Le pain complet fournit en plus de la vitamine B1 nécessaire à la bonne utilisation des glucides.

Le pain peut toutefois être remplacé par des biscottes, cracottes, Wasa ou bien une ration de céréales type cornflakes ou muesli sans sucre.

Quelques conseils

Quelques conseils généraux pour éviter une sur consommation de lipides (et par conséquent de calories...)

Attention au poids de la viande et du fromage. 100g à 140g de viande (poids cru) par personne suffisent (et oui !) 40 g de fromage par personne suffisent

Pour préparer la viande, il faut savoir qu'un rosbief, poulet, rôti de veau... peuvent être cuits au four sans ajout de matière grasse. Toutes les viandes de ce menu peuvent être cuisinées pratiquement sans adjonction de graisses. On peut utiliser des récipients antiadhésifs ou même passer un papier essuie-tout à peine huilé (une à deux gouttes d'huile suffisent) au fond de la cocotte avant d'y mettre les morceaux de viande ;

En ce qui concerne les légumes, il vaut mieux remplacer le beurre par une matière grasse à teneur en lipides réduite quand cela est possible (les produits très allégés ne sont pas forcément les meilleurs car c'est ce qui reste dans le produit qui fait sa qualité : acides gras essentiels et vitamines), la crème fraîche allégée existe aussi et peut être d'une utilisation pratique (prendre la 15% de préférence);

Pour tout ce qui est crudités, préférer un mélange : huile d'olive, huile de colza, plus moutarde, plus vinaigre ou jus de citron. Il est bon de rappeler qu'une cuillère à soupe d'huile apporte entre 90 et 110 calories...alors attention à ne pas avoir la main lourde !

Ainsi en se servant de ces quelques règles pour équilibrer ses menus, il est facile de varier son alimentation en évitant la monotonie du steak/purée et en se préparant sans risque digestif à des expériences de cuisine sympathiques et facilement réalisables.

Les objectifs nutritionnels considérés comme prioritaires en matière de santé publique sont :

- 1) Augmenter la consommation de fruits et de légumes.
L'objectif est de réduire de 25% le nombre de petits consommateurs. Les végétaux sont notre capital santé, il n'y a pas de saison pour mettre fruits et légumes au menu. Ils sont la condition d'une bonne forme. Fruits et légumes ont une faible valeur énergétique, apportent des fibres, des vitamines et des sels minéraux.
- 2) Augmenter la consommation de calcium.
L'objectif est de réduire de 25% le nombre d'individus ayant des apports calciques inférieurs aux apports recommandés.
- 3) Réduire les apports lipidiques à moins de 40% des apports énergétiques quotidiens.
- 4) Augmenter l'apport de glucides à plus de 50% de l'apport énergétique journalier.
L'objectif est d'augmenter l'apport en fibres, l'apport en glucides complexes et diminuer l'apport en glucides simples.
- 5) Réduire la consommation d'alcool à moins de 20 g par jour dans la population générale afin de diminuer la contribution des calories " alcool " à l'apport énergétique. Cela ne concerne pas, bien sûr, les patients alcooliques.
- 6) Réduire de 5% le taux de cholestérol moyen des adultes.
- 7) Réduire les chiffres de la tension artérielle
- 8) Réduire de 20% la prévalence de surpoids et d'obésité chez les adultes
- 9) Augmenter l'activité physique
- 10)