

Livre de recettes

2ème édition

Le service diététique a conçu ce livre de recettes dans le cadre d'une **transition alimentaire** et avec les points d'attention suivants.

DURABILITÉ :

- Utilisation de 98% de produits durables
- Fruits et légumes à adapter selon les saisons
- Anti-gaspi : recettes à adapter selon les restes du frigo/congélateur
- Diminution de la fréquence des viandes et volailles
- Alternatives végétales de qualité
- Point d'attention sur les huiles et leurs origines Produits locaux

EQUILIBRE ALIMENTAIRE :

- Plaisir & gourmandise
- Point d'attention sur les fibres
- Variété, diversité et couleurs de l'assiette
- Peu d'aliments transformés et ultra-transformés
- Respecter ses sensations alimentaires

BATCH COOKING :

Toutes les recettes peuvent être adaptées au batch cooking et avec peu de matériel

HYGIÈNE /CONTENANTS :

- Conservation des aliments
- Conditionnements optimaux
- Utilisation de bocaux en verre
- Chaîne du froid

Menu de la semaine



	Déjeuner	Collation	Boîte à tartine	Collation	Souper
Jour 1	Pain complet fromage blanc et fruits	Cake aux fruits	Pizza feuilletée renversée	Salade de fruit au yaourt	Chili sin carne
Jour 2	Pancake d'amande	Energy ball	Salade de riz	Biscuits aux flocons d'avoine	Tarte aux légumes
Jour 3	Overnight oats	Brownie aux haricots rouges	Tartinade de lentilles	Smoothie fruits rouges	Hachis parmentier de poisson
Jour 4	Toast salé	Muffin au potimarron	Salade de pommes de terre	Banane de tapioca et lait de coco	Boulettes de carottes et pois chiches
Jour 5	Pain multicéréales et compote	Biscuits avoine citron	Cake salé	Yaourt glacé aux fruits	Quinoto de volaille
Jour 6	Bagel truite fumée	Crêpes de lentilles	Baguette de poulet estragon	Bowl cake	Tajine de semoule de blé
Jour 7	Pain perdu au fruits	Barre de céréales	Sandwich grillé au fromage grec	Lassi pêche abricot	Blanquette de tofu

Pain complet fromage blanc et fruits

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain complet
- 40 g de fromage blanc au choix (cottage cheese, ricotta, ...)
- 1 ou plusieurs fruits frais
- Menthe fraîche (facultatif)

PRÉPARATION :

Laver les fruits et les couper morceaux.

.....

Laver la menthe, la sécher et la ciseler.

.....

Mélanger la menthe et les fruits.

.....

Tartiner les tranches de pain de fromage blanc et ajouter les fruits.

Bon à savoir :

Choisir des fruits frais locaux et de saison.



Pancakes à la poudre d'amande

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 3 œufs
- 30 g de beurre (ou 20g d'huile)
- 30 cl de lait (ou boisson végétale)
- 150 g de farine
- 150g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure
- 50 g sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

Mélanger le beurre fondu, la levure le sucre et le sucre vanillé.
Ajouter la farine et la poudre d'amande.

.....

Dans cette préparation, ajouter le lait et mélanger énergiquement pour avoir une pâte lisse.

.....

Ensuite, séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige ferme et incorporer les jaunes d'œufs dans le mélange de farine-levure-sucre.

.....

Enfin, incorporer les blancs d'œufs battus en neige dans la pâte et mélanger pour obtenir une pâte homogène sans grumeau et assez épaisse.

.....

Laisser la pâte reposer au frigo 1 à 2 heure(s).

.....

Pour réaliser les pancakes, placer dans une poêle chaude une petite quantité de pâte afin de réaliser des petites crêpes épaisses.

.....

Retourner les pancakes lorsque des bulles se forment sur la pâte.



Overnight oats

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 50 g de flocons d'avoine
- 120 ml de lait (ou boisson végétale)
- 1 càs de graines de chia ou de graines de lin
- 1 càc de miel (optionnel)
- Toppings : fruits frais ou oléagineux, chocolat, ...



PRÉPARATION :

Dans un bocal ou un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait et les graines. Ajouter le miel et mélanger.

.....

Couvrir et laisser reposer au frigo pendant au moins 6 heures, idéalement toute une nuit.

.....

Au moment de servir, ajouter vos toppings préférés.

Bon à savoir :

Choisir des fruits frais locaux et de saison.



Toast de houmous et sésame

INGRÉDIENTS :

Pour 2 toasts

- 100 g de pois chiches cuits (en bocal ou en conserve)
- 1 càs de tahin (purée de sésame)
- 3 càs de jus de citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, cumin, paprika
- 2 tranches de pain grillées
- 1/2 pomme
- Quelques noix



PRÉPARATION :

Dans un mixeur, verser les pois chiches préalablement égouttés. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail.

.....

Mixer l'ensemble et assaisonner.

.....

Laver la demi-pomme et la couper en petit morceaux. Les arroser de jus de citron.

.....

Toaster le pain et le tartiner de houmous.

Terminer en ajoutant les dés de pommes et les noix.



Pain multi-céréales et compote à la cannelle

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain multicéréales
- 40 g de compote de pomme maison ou en bocal sans sucre ajouté
- Cannelle en poudre

PRÉPARATION :

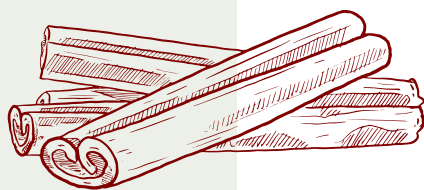
Toaster les deux tranches de pain au grille pain.

.....

Ajouter la cannelle dans la compote selon votre goût.

.....

Tartiner les tranches de pain avec la compote.



Bagel salé- truite fumée œuf poché

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 1 pain bagel
- 1 belle tranche de truite fumée
- 25 g de fromage frais
- 1 œuf
- Ciboulette fraîche
- 1 càc de jus de citron
- 1 poignée de roquette
- Poivre
- 2 càs de vinaigre

PRÉPARATION :

Faire chauffer un poêlon avec de l'eau et le vinaigre.

.....

Fouetter le fromage avec la ciboulette hachée et le citron. Ajouter le poivre.

.....

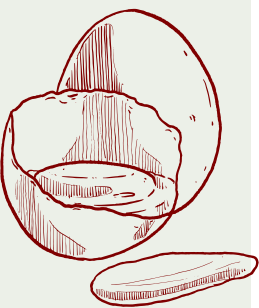
Couper le bagel en deux et le toaster.

.....

Casser l'œuf dans une tasse. Quand l'eau dans le poêlon frémit, tourner avec un fouet et déposer l'œuf dans l'eau vinaigrée. Laisser cuire pendant 3 minutes. Égoutter l'œuf à l'aide d'une écumoire.

.....

Tartiner le bagel du mélange de fromage frais. Déposer la truite fumée par dessus, la roquette puis l'œuf poché pour terminer. Poivrer.



Pain perdu aux fruits rouges

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain rassis
- 10 g sucre
- 1 œuf
- 100 ml lait
- 20 g beurre
- 50 g ricotta
- Fruits rouges
- Coulis de fruits rouges
- Graines de courge

PRÉPARATION :

Dans un bol, mélanger le sucre, l'œuf et le lait, puis verser le tout dans une assiette.

.....

Dans une poêle, faire fondre le beurre.

.....

Déposer une tranche de pain dans le mélange sucre-œuf-lait et laisser imbiber quelques secondes. Retourner le pain et procéder de la même façon.

.....

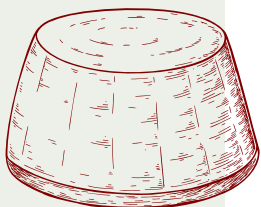
Déposer la tranche de pain dans la poêle, puis laisser cuire 2-3 minutes à feu moyen.

.....

Retourner la tranche de pain et poursuivre la cuisson encore 1 minute. Réserver. Procéder de la même façon pour la deuxième tranche.

.....

Dresser les tranches de pain sur une assiette, disposer dessus la ricotta. Verser un peu de coulis de fruits puis parsemer de fruits rouges et de quelques graines de courge.



Pizza feuilletée renversée

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 1 oignon rouge
- 1 poivron jaune
- 250 g de tomates cerises mûres
- 1 courgette
- 4 brins d'origan frais
- Huile d'olive
- 1 pâte feuilletée
- 1 boule de mozzarella (250g)
- 2 brins de basilic frais
- Vinaigre balsamique épais
- Sel marin, poivre noir

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C .

.....

Peler et couper l'oignon pour en faire des lamelles. Répartir l'oignon dans un plat allant au four de 25 X 35 cm.

.....

Couper et épépiner grossièrement le poivron, couper les tomates en lamelle et trancher grossièrement la courgette, puis les disposer dans le plat. Déposer les feuilles d'origan dessus, napper de deux cuillères à soupe d'huile, assaisonner avec du sel marin et du poivre noir, puis enfourner 50 min en mélangeant à mi-cuisson.

.....

Retirer le plat du four et pousser légèrement les légumes vers le centre du plat. Badigeonner rapidement et délicatement les bords et les coins du plat avec de l'huile puis couvrir les légumes avec la pâte en la rabattant dans les coins. Remettre au four 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et gonflée.

.....

Passer doucement une spatule sur le bord pour décoller la pâte, puis la retourner délicatement sur une planche. Décorer avec des petits morceaux de mozzarella et le basilic puis napper de vinaigre balsamique épais pour lui donner encore plus de goût.



Salade de riz

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 240 g de riz cru
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 2 tiges d'oignons jeunes
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 400 g de feta (bloc)
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Rincer le riz à l'eau claire jusqu'à ce que l'eau devienne transparente.

.....

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée, en suivant les instructions sur l'emballage. Égoutter en fin de cuisson et laisser complètement refroidir.

.....

Couper les jeunes oignons. Nettoyer, épépiner et couper les poivrons en morceaux.

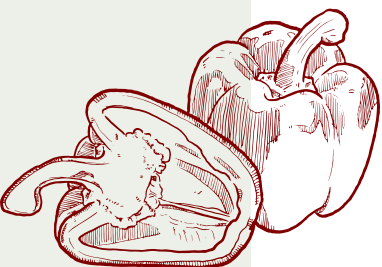
Couper la feta en cubes.

.....

Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre dans un récipient. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.

.....

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Tartinade de lentilles

INGRÉDIENTS :

- 200 g de mélange de lentilles
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de pâte de sésame
- Jus d'un citron
- 4 càs d'huile d'olive ou de sésame
- 1/2 càc de coriandre moulue
- 1/2 càc de cumin moulu
- 1 bouquet de coriandre
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau salée (environ 20 minutes). Il faut qu'elles soient très cuites et bien tendres. Égoutter.

.....

Placer tous les ingrédients dans un mixeur. Saler et poivrer. Mixer à pleine puissance.

.....

Servir avec quelques feuilles de coriandre fraîche et un peu d'huile d'olive.

.....

Accompagner de pain frais.



Salade de pommes de terre

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 400 g de pommes de terre
- 400 g de carottes
- 400 g de courgettes
- 150 g de jambon
- 1 càs de moutarde
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 càs de vinaigre balsamique

PRÉPARATION :

Éplucher les pommes de terre et les carottes. Les couper en dés ainsi que les courgettes lavées et séchées.

.....

Faire cuire les pommes de terre et les carottes 10 minutes à la vapeur ou dans une casserole avec un fond d'eau. Ensuite, faire cuire les dés de courgettes 5 minutes.

.....

Mélanger les pommes de terre, les carottes et les courgettes. Laisser refroidir.

.....

Couper le jambon en dés et les ajouter aux légumes refroidis.

.....

Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, la moutarde et le vinaigre balsamique.

.....

Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger. La servir bien fraîche.



Cake au chèvre :

INGRÉDIENTS :

Pour 6 personnes

- 1 courgette
- 1 crottin de chèvre
- 100 g de chèvre frais
- 1 poignée de menthe fraîche
- 170 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 1 càc d'huile d'olive
- 100 ml de lait tiède
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

.....

Laver la courgette et la râper. Eponger les courgettes avec un essuie pour retirer un maximum d'eau.

.....

Dans un saladier, verser la farine, les œufs, la levure chimique, le chèvre frais, l'huile et le lait tiède.

.....

Mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène. Ajouter au mélange la courgette, le crottin de chèvre coupé en morceaux et la menthe ciselée préalablement lavée et séchée.

.....

Saler et poivrer.

.....

Tapiser un moule d'une feuille de papier cuisson, y verser la préparation et enfourner pendant 45 minutes.

.....

Laisser refroidir, déguster tiède ou frais.



Baguettes de poulet-estragon

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 1 baguette
- 2 poitrines de volaille
- 4 càs de mayonnaise
- 2 càs d'estragon frais
- 1 oignon haché
- 1 càs de jus de citron
- 400 g de crudités au choix
- Sel

PRÉPARATION :

Couper chaque poitrine de poulet en deux dans l'épaisseur. Dans une grande casserole, déposer les morceaux de poulet en une seule couche. Ajouter juste assez d'eau pour recouvrir le poulet, saler et porter à ébullition sur feu moyen-vif.

.....

Laisser mijoter environ 6 minutes. Retourner les morceaux de poulet, réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les poitrines ne soient plus rosées à l'intérieur. Déposer le poulet dans une assiette et le laisser tiédir.

.....

Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, l'estragon et le jus de citron. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le poulet et l'incorporer à la mayonnaise avec l'oignon. Couvrir et réserver au réfrigérateur au moins 30 minutes pour que les goûts s'amalgament.

.....

Couper la baguette en 4 puis chaque morceau en deux dans l'épaisseur. Sur les moitiés inférieures, étendre les crudités. Garnir du mélange de poulet. Refermer le sandwich.



Sandwich grillé au fromage à la grecque

INGRÉDIENTS :

Pour 2 personnes

- 1/2 d'oignon rouge
- 4 càs de vinaigre de vin rouge
- 40 g de feta
- 12 abricots secs
- 60 g d'halloumi
- 4 tranches de pain au levain
- 12 olives noires
- 4 brins d'aneth frais
- 6 brins de menthe fraîche
- Huile d'olive
- 6 cm de concombre
- 4 càs de yaourt nature
- 1/2 de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Peler et émincer le demi-oignon. Le placer dans un bol avec une pincée de sel marin et le vinaigre. Mélanger bien et laisser mariner.

Préchauffer une poêle- grill sur feu moyen. Couper la feta en cubes, ouvrir les abricots et glisser la feta dedans. Râper la moitié de l'halloumi sur une des tranches de pain, ajouter l'oignon mariné égoutté puis ajouter les abricots fourrés.

Dénoyauter les olives à la main, puis les poser avec les feuilles d'aneth et presque toutes les feuilles de menthe sur le pain.

Ajouter le reste d'halloumi râpé, presser l'autre morceau de pain dessus. Faire griller sur la poêle jusqu'à ce que ce soit doré ou croustillant des deux côtés en badigeonnant légèrement l'extérieur avec de l'huile et en appuyant bien dessus à chaque fois.

Pendant ce temps, râper le concombre au dessus d'un bol (en jetant le milieu qui contient trop d'eau) et ajouter le yaourt. Ajouter le reste de menthe hachée finement, puis presser le citron dessus et assaisonner avec du sel et du poivre noir.

Couper le sandwich en deux et ajouter la sauce avant de servir.



Cake aux fruits

INGRÉDIENTS :

Pour 6 personnes

- 100 g de farine
- 50 g de poudre de noisettes
- 100 g de beurre
- 100 g de cassonade blonde
- 1 sachet de levure chimique
- 4 poires
- 3 œufs
- 2 càs de noisettes concassées

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

.....

Faire fondre le beurre.

.....

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer ensuite le beurre fondu.

.....

Ajouter la farine tamisée, la levure et la poudre de noisettes. Éplucher les poires, retirer leur cœur en veillant à conserver la queue intacte.

.....

Verser la moitié de la pâte au fond d'un moule à cake beurré. Déposer délicatement les poires entières droites dans le moule à cake. Verser par-dessus le reste de la pâte. Saupoudrer de noisettes concassées.

.....

Enfourner pendant environ 45 minutes. Vérifier la cuisson avec une lame de couteau. La lame doit ressortir propre.

.....

Laisser tiédir avant de démouler.



Energy balls

INGRÉDIENTS :

Pour 10 balls :

- 150 g de figues sèches
- 60 g d'amandes blanches
- 25 g de graines sésame blanc ou noir

PRÉPARATION :

Dans un blender, mixer les figues et les amandes.

.....

Verser le mélange dans un saladier et ajouter le sésame.

.....

Mélanger le tout avec les doigts et former des boules de la taille d'une noix.

.....

Laisser reposer 1 à 2 heures au frigo avant la dégustation.



Brownie aux haricots rouge

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 250 g de haricots rouges cuits
- 200 g de chocolat noir
- 60 g de sucre roux
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 œufs

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

.....

Dans un blender, verser les haricots rouges au préalable égouttés, le sucre et l'huile. Mixer le tout finement.

.....

Ajouter le chocolat fondu.

.....

Ajouter les œufs battus en omelette et mélanger.

.....

Verser la préparation dans un moule recouvert de papier cuisson et laisser cuire 15 min à 180°C.



Biscuits aux flocons d'avoine

INGRÉDIENTS :

Pour 15 à 20 biscuits

- 3 bananes mûres (400g)
- 180 g de flocons d'avoine
- 1 càc de miel

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

.....

Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette dans un saladier. La préparation doit être lisse.

.....

Ajouter les flocons d'avoine et le miel.

.....

Sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson, déposer les biscuits façonnés à la main ou à l'aide d'un emporte-pièce.

.....

Enfourner environ 20 à 25 min à 180°C.

Bon à savoir :

Cette recette est une base, vous pouvez ajouter des fruits oléagineux à la préparation, des cranberries, des pépites de chocolat noir, ...

Les biscuits se conservent 3 à 4 jours au frigo dans un récipient hermétique.



Crêpes de lentilles

INGRÉDIENTS :

Pour +/- 8 crêpes

- 200 g de lentilles sèches
- 150 ml de lait ou boisson végétale
- 100 ml d'eau
- ½ càc de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION :

Faire tremper les lentilles 3 heures dans de l'eau au frigo.

.....

Les égoutter et les verser dans un blender. Mixer avec l'eau, le lait, la levure chimique et le sel.

.....

La pâte obtenue doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe. En fonction, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

.....

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et verser une louche de pâte à crêpe.

.....

Laisser cuire 2 minutes de chaque côté.

.....

Accompagner les crêpes avec une garniture de votre choix: du fromage blanc, de la tapenade, des crudités, des légumes cuits,



Barres de céréales

INGRÉDIENTS :

Pour 14 barres

- 100 g de flocons d'avoine
- 5 abricots secs (45 g)
- 50 g de fruits oléagineux (noix)
- 50 g d'un mix de fruits secs (figues séchées, raisins secs)
- 40 g de beurre (ou purée d'amandes)
- 40 g de miel liquide

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 160°C.

.....

Faire fondre dans une casserole le beurre (si purée d'amande: ne pas la faire chauffer) et le miel.

.....

Ré-hydrater les fruits secs dans un bol d'eau bouillante durant une dizaine de minutes.

.....

Couper les fruits secs ré-hydratés et les fruits oléagineux en petits morceaux.

.....

Verser le mélange de matière grasse/miel sur les flocons et les fruits secs et oléagineux.

.....

Mettre la préparation dans des mini-moules (ou étaler dans un plat et le découper en barres).

.....

Enfourner 15 min à 160°C et surveiller la cuisson.

.....

Laisser refroidir, démouler et déguster.



Salade de fruits au yaourt

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 250 g de fraises
- 100 g de framboises
- 1 melon
- 1 banane
- 2 kiwis
- Le jus d'un citron
- 500 g de yaourt nature
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre



PRÉPARATION :

Laver les fruits, les éplucher (si nécessaire) et les couper en dés.
Arroser les fruits de jus de citron.

.....
Répartir les fruits dans 4 ravier .

.....
Mélanger le yaourt avec la cannelle en poudre.

.....
Pour terminer, déposer le yaourt dans chaque ravier.

Bon à savoir :

Varié les fruits en fonction des saisons.



Biscuits à l'avoine et au citron

INGRÉDIENTS :

Pour 10 biscuits

- 80 g de beurre ramolli
- 100 g de sucre fin
- 140 g de farine
- 80 g de flocons d'avoine
- 3 g de levure chimique
- Les zestes de 2 citrons non traités
- 6 càs de jus de citron
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION :

Dans un saladier, mélanger au batteur électrique le beurre, le sucre et les zestes de citrons jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

.....

Ajouter la farine, la levure et le sel., mélanger. Incorporer les flocons d'avoine et le jus de citron.

.....

Préchauffer le four à 180°.

.....

Réaliser des petites boules de pâte de la grosseur d'une noix. Les déposer en les espaçant sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les aplatir légèrement.

.....

Enfourner 8 minutes à chaleur tournante. Le pourtour des biscuits doit être légèrement coloré pour qu'ils conservent leur moelleux après cuisson.

.....

Les cookies vont durcir en refroidissant. Ils se conservent 4-5 jours dans une boîte hermétique.



Smoothie fruits rouges

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 100 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 1 yaourt nature
- 100 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 poignée de glaçons
- Sucre vanillé (facultatif)

PRÉPARATION :

Mixer les fruits, le yaourt et le lait .

.....

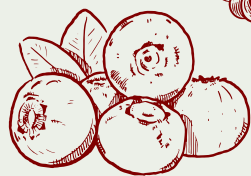
Ajouter des glaçons pour la fraîcheur et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

.....

Ajouter du sucre vanillé selon vos goûts.

Bon à savoir :

Opter pour des fruits locaux et de saison.



Banane au lait de coco et perles de tapioca

INGRÉDIENTS :

Pour 6 à 8 personnes

- 250 ml d'eau
- 750 ml de lait de coco (3 boîtes)
- 4 bananes mûres
- 75g de sucre brun
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 de tapioca perlé
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

Faire tremper les perles de tapioca dans l'eau pendant 20 minutes.
Les égoutter et les mettre de côté.

.....

Couper les bananes en rondelles et les saupoudrer avec le sucre.

.....

Verser le lait de coco dans une casserole avec la pincée de sel.
Faire chauffer.

.....

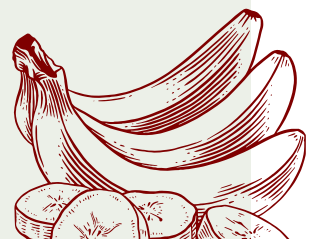
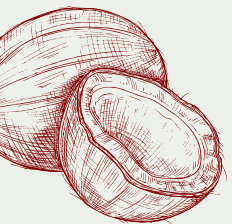
Aux premières ébullitions, rajouter les perles de tapioca. Laisser cuire pendant
15 minutes. Mélanger régulièrement.

.....

Lorsque les perles de tapioca sont devenues toutes transparentes, ajouter les
bananes et le sucre. Faire cuire encore 10 minutes.

.....

Déguster tiède ou froid.



Yaourt glacé aux fruits

INGRÉDIENTS :

Pour 2 personnes

- 280 g de fruits congelés (fraises, mangue, banane, ananas...)
- 2 càs de miel (important pour la consistance, il rendra la glace facile à servir avec une cuillère à glace)
- 60 g de yaourt nature ou yaourt grec
- 1/2 càs de jus de citron pour relever le goût
- Fruits secs, copeaux de chocolat... pour la décoration



PRÉPARATION :

Dans un mixeur, placer les fruits congelés, le miel, le yaourt et le jus de citron. Mixer pendant environ 3 minutes. Les fruits congelés vont donner à la glace une consistance crémeuse.

.....

Servir le yaourt glacé immédiatement, ou bien verser le mélange dans des boîtes de congélation et réserver au congélateur.

.....

Ajouter une touche gourmande en décorant la glace avec des fruits secs, des copeaux de chocolat, ...

Bowl cake

INGRÉDIENTS :

Pour 1 personne

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 petit suisse
- 1 càc de miel
- 1 kiwi
- 5 mûres

PRÉPARATION :

Dans un bol , mélanger les flocons d'avoine avec l'œuf et le petit suisse.

.....

Ajouter le miel et mélanger.

.....

Faire cuire au micro-ondes pendant 2 minutes puissance max.

.....

Laisser refroidir.

.....

Ajouter les fruits.

.....

Déguster froid ou tiède.



Lassi à l'abricot

INGRÉDIENTS :

Pour 2 personnes

- 2 yaourts nature (250g)
- 60 à 100ml de lait
- 200g d'abricots et pêches frais
- 2 à 3 càs sucre
- Citronnelle, muscade, menthe, cannelle

PRÉPARATION :

Laver les fruits et retirer les noyaux.

.....

Dans un blender, mixer les fruits avec les yaourts et le sucre. Ajouter 60 à 100 ml de lait selon la texture souhaitée.

.....

Ajouter les herbes et épices pour terminer.

Bon à savoir :

Il est possible de changer les abricots ou les pêches par d'autres fruits frais. Préférer des fruits de saison et locaux.



Chili sin carne

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 2 càs d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon rouge
- 1 càc de piment rouge en poudre ou de piment d'espelette
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 poivron rouge
- 2 belles tomates bien mûres
- 1 boîte de 400g de tomates pelées au jus
- 1 boîte de 250 g de haricots rouges (poids net)
- 150g de petit épeautre
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

La veille, faire tremper dans un grand volume d'eau les haricots rouges (pendant min 12h). Les laisser au frigo.

Le lendemain, égoutter les haricots rouges puis les cuire dans un grand volume d'eau durant 20 minutes.

Peler et découper finement les gousses d'ail et l'oignon.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle.

Ajouter l'ail pressé, l'oignon haché, ainsi que les épices.

Faire revenir pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, épépiner le poivron, puis le couper en cubes. Ajouter dans la poêle.

Couper les tomates fraîches en cubes, puis les ajouter à la préparation.

Laisser revenir pendant 5 minutes.

Ajouter les tomates pelées et leur jus, en les écrasant à l'aide d'une cuillère en bois ou d'un presse-purée. Egoutter et rincer les haricots rouges avant de les intégrer au mélange.

Laisser mijoter pendant 15 minutes à couvert. Saler et poivrer.

Pendant ce temps, faire cuire le petit épeautre dans 3 fois son volume d'eau non salée (450 ml), pendant une vingtaine de minutes environ.

Servir le petit épeautre mélangé avec le chili ou à part.



Tarte rustique au butternut

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- ½ courge butternut (environ 530g)
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 100g de fromage bleu
- 1 càc de thym séché
- 2 càc d'huile d'olive
- 1 càc de cassonade
- 1 càs de vinaigre de cidre
- ½ cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 210°C.

Éplucher le butternut et le couper en fines tranches.

Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Dans un poêlon, faire bouillir 250ml d'eau chaude avec le ½ cube de bouillon de légumes.

Dans une poêle à feu vif, ajouter une cuillère à café d'huile d'olive. Faire revenir les tranches de butternut avec l'ail pendant 2-3 minutes. Ajouter le bouillon de légumes et laisser cuire 6-7 minutes à couvert en remuant régulièrement. Ajouter le thym, saler et poivrer.

Lorsque le butternut est cuit, l'égoutter.

Dans une autre poêle, faire chauffer une cuillère à café d'huile d'olive. Ajouter l'oignon rouge et le laisser cuire 3 minutes à feu moyen.

Déglacer avec le vinaigre. Ajouter la cassonade et laisser confire 2 minutes.

Étaler la pâte brisée sur une plaque allant au four recouverte d'un papier sulfurisé.

Étaler l'oignon confit au centre et laisser un bord de 4 cm. Répartir le butternut cuit par-dessus, saupoudrer de fromage bleu et replier les bords de la pâte.

Enfourner 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



Hachis parmentier de poisson

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre
- 4 carottes
- 500 g de filet de cabillaud
- 4 càs de crème fraîche épaisse
- 2 càs d'huile d'olive
- 3 càs de pesto vert
- 4 càs de chapelure
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Éplucher les pommes de terre et les carottes. Les couper en morceaux. Faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

.....

Cuire le poisson 2 minutes au micro-ondes (800watt). L'émietter.

.....

Égoutter les légumes et les pommes de terre. Les écraser avec un presse-purée. Ajouter la crème fraîche et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

.....

Saler et poivrer, mélanger. Ajouter 3 cuillères à soupe de pesto au poisson.

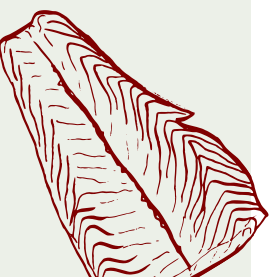
.....

Huiler un plat allant au four. Étaler une couche de purée dans le fond. Répartir le poisson puis couvrir du reste de purée. Saupoudrer de chapelure.

.....

Faire cuire pendant 20 mn à 200°C .

Accompagner de légumes crus ou cuits.



Boulettes de carottes et pois chiches

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 300 g de carottes, râpées
- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de coriandre en poudre
- 100 g de chapelure
- 1 œuf
- Sel et poivre noir moulu

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 200°C. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand bol, écraser les pois chiches à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée jusqu'à obtenir une consistance grossière.

Ajouter les carottes râpées, l'oignon émincé, l'ail haché, le cumin, la coriandre, la chapelure et l'œuf.

Assaisonner avec du sel et du poivre selon vos goûts. Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Prendre une petite quantité de la préparation et façonner des boulettes de la taille d'une balle de golf. Les disposer sur la plaque de cuisson en laissant un peu d'espace entre chaque boulette.

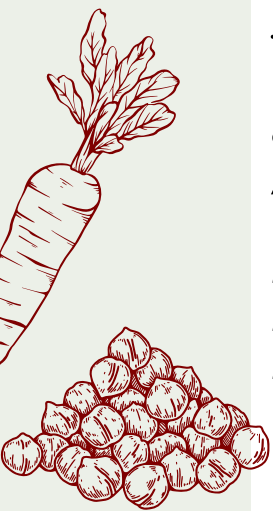
Enfourner pendant 20 minutes. Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles dorent uniformément.

Accompagner de féculents et de légumes au choix.

Bon à savoir:

Il est possible de réaliser sa chapelure maison à base de pain rassis.

Elles peuvent aussi être consommée comme apéro avec une sauce yaourt.



Quinoto de volaille

INGRÉDIENTS :

Pour 2 personnes

- 250 g de filet de volaille
- 80 g de quinoa
- 500 g d'asperges vertes
- 250 g de champignons
- 1 échalote
- 3 càs de parmesan
- 3 càs de crème culinaire (20 % MG) ou crème végétale
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ cube de bouillon de légumes
- Vin blanc (un filet, facultatif)
- Romarin en branche
- Sel, poivre, noix de muscade

PRÉPARATION :

Découper les filets de volaille en dés.

Dans une poêle à haut bord, faire chauffer à feu moyen 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir les dés de volaille. Lorsqu'ils sont colorés, réserver.

Ajouter l'échalote hachée et le quinoa dans la poêle. Ajouter les champignons coupés en quatre et préalablement nettoyés. Remettre les dés de volaille dans la poêle.

Déglacer avec un filet de vin blanc. Verser de l'eau à hauteur de la préparation et ajouter le demi-cube de bouillon de légumes. Ajouter le sel, le poivre, la noix de muscade et le romarin frais. Laisser cuire à couvert. Remuer de temps en temps pour éviter que le mélange ne colle.

Nettoyer les asperges avec un économe et couper les pieds. Couper les asperges en petits morceaux en biais. Les faire cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante. Elles doivent être légèrement croquantes. Les égoutter et les passer sous l'eau froide.

Lorsque le quinotto est cuit, ajouter la crème fraîche et le parmesan. Ajouter les asperges. Rectifier l'assaisonnement.



Tajine au poulet et semoule de blé

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 500 g de poulet
- 200g de carottes
- 1 courgette
- 100 g d'amandes émondées
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 bouquet de persil
- 3 càs d'huile d'olive
- 150 g d'abricots secs
- 3 oignons
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 càc de mélange 4 épices, poivre
- 250g de semoule de blé

PRÉPARATION :

Réhydrater les abricots secs pendant 30 min dans de l'eau tiède. Les égoutter et les couper en morceaux.

Couper le poulet en dés. Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Laver les légumes et les couper en morceaux.

Laver, sécher et ciseler la coriandre et le persil.

Faire chauffer l'huile d'olive dans un tajine placé sur feu moyen. Quand l'huile d'olive est chaude, déposer les morceaux de poulet, puis laisser cuire jusqu'à coloration.

Ajouter ensuite les oignons, les légumes, les herbes, l'ail, le mélange 4 épices et les abricots secs égouttés. Rectifier l'assaisonnement selon vos goûts.

Presser le jus d'un demi-citron. Ajouter le cube de bouillon, le jus de citron et de l'eau à mi-hauteur dans le tajine. Remuer bien, puis placer le couvercle sur le tajine, baisser le feu à feu doux et laisser mijoter pendant 1 heure en mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps, faire griller les amandes émondées dans une poêle sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et saupoudrer au moment de servir. Rectifier l'assaisonnement.

Accompagner de semoule de blé



Blanquette de tofu

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 400 g de tofu
- 4 carottes
- 2 blancs de poireaux
- 1 tige de céleri
- 25 cl d'eau
- 25 cl de crème soja
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 càs de farine
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Poivre, noix de muscade, sel (facultatif)
- Persil
- 250 g de riz complet



PRÉPARATION :

Couper les légumes en rondelles et les faire revenir à feu doux dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Laisser suer 15 minutes à couvert.

En attendant, rincer le riz à l'eau claire jusqu'à ce que l'eau devienne transparente. Ensuite, le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante.

Saupoudrer les légumes de farine et mélanger pendant 30 secondes. Ensuite ajouter le vin blanc, la crème, l'eau, le cube de bouillon et le bouquet garni.

Porter le tout à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, couper le tofu en dés et le faire revenir avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Ajouter le tofu dans la préparation de légumes.

Laisser mijoter.

Servir dans des assiettes creuses accompagné de riz et saupoudrer de persil.

Bon à savoir :

Ce plat est meilleur préparé la veille, le tofu est plus tendre.

