



Recueil de Recettes

Saines et équilibrées



- Mai 2020 -

Dans le cadre du projet « alimentation saine et équilibrée pour tous »

Ce recueil a été réalisé par :

M.M. de Mont-Saint-Guibert

* Catherine, kinésithérapeute

* Fadoua, accueillante

M.M. Espace santé

* Perrine, coordinatrice en promotion à la santé

* Marie, diététicienne

M.M. Atout Santé

* Martine, accueillante

Introduction

Le projet « alimentation saine et équilibrée pour tous » au sein des 3 maisons médicales du Brabant wallon est né en 2011. Les 3 maisons médicales de Mont-St-Guibert, d'Ottignies (Espace Santé) et de Wavre (Atout Santé) ont désiré mener ensemble ce projet et répondre collectivement aux besoins de leur public en matière d'alimentation.

Nous avons donc envisagé de réaliser ce recueil qui reprend un certain nombre de recettes labellisées proposées depuis le début du projet.

Le label* d'une recette recouvre différents aspects :

- à base de produits de saison
- saine et équilibrée
- rapide à réaliser : 20 à 30'
- économique

La première étape de ce projet a été d'aller à la rencontre de nos patients, d'écouter leurs préoccupations et leurs besoins en matière d'alimentation et d'identifier avec eux les actions et projets à mettre en place au sein de chaque maison médicale.

Ce travail s'est déroulé dans les salles d'attente des maisons médicales où les patients ont été invités à réfléchir à leur alimentation (au sens large) grâce à divers outils : des photographies illustrant la consommation hebdomadaire de familles du monde entier, un quizz pour connaître les souhaits des patients ou encore un focus groupe pour approfondir les résultats du quizz.

Suite à ce diagnostic, différentes actions ont été envisagées et parmi celles-ci, deux ont été développées :

- **La publication mensuelle d'une recette labellisée*** :

Les 3 maisons médicales proposent à tour de rôle une recette, éventuellement suggérée par un patient. Celle-ci est relue et corrigée par la diététicienne afin qu'elle puisse être consommée par tous, y compris les patients souffrant de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension, de diabète, d'obésité, ...

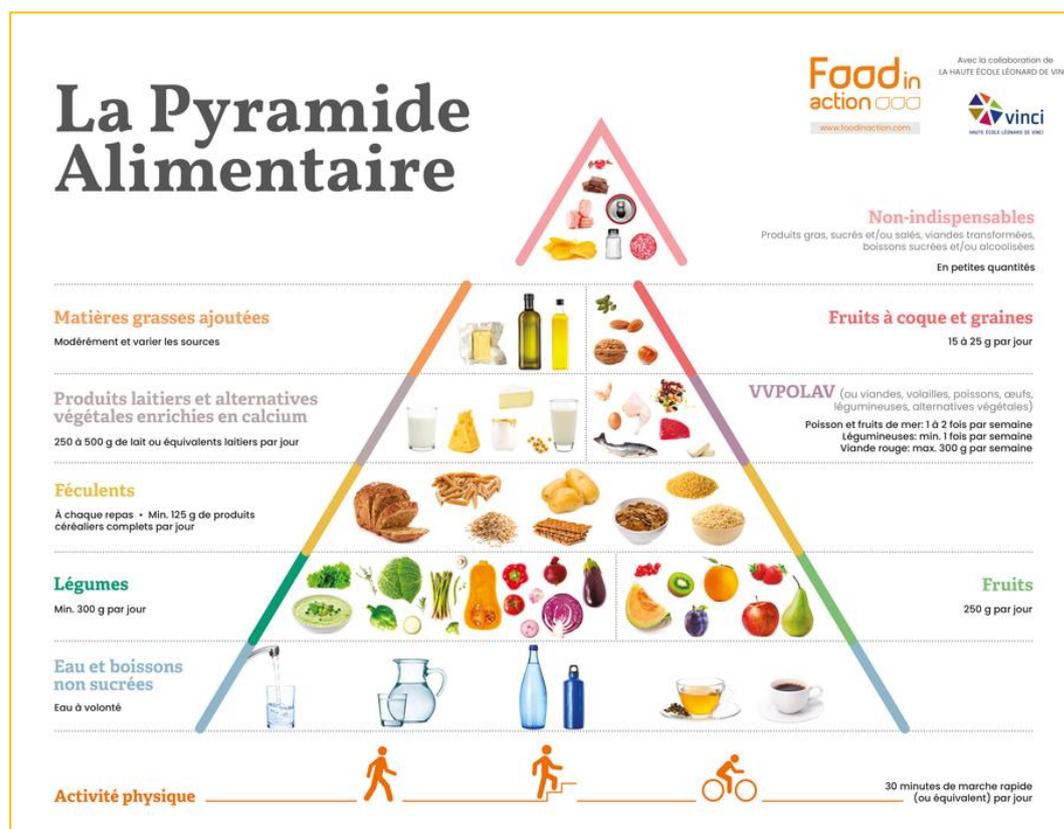
En fonction de la maison médicale, cette recette est disponible en salle d'attente, à l'accueil, dans le petit journal trimestriel, sur le site internet et sur les réseaux sociaux.

- **L'atelier cuisine** : actuellement encore en cours tous les 2 mois à la MM Espace Santé d'Ottignies, animé par la responsable du projet et la diététicienne.

Repas équilibrés

L'équilibre alimentaire est ici...

1) illustré par



(Annexe 1)

Elle vous informe sur la quantité par jour ou par semaine des aliments de chaque famille alimentaire :

- **L'eau** : penser à en boire... avant, pendant et après le repas.
- La part de **légumes** dans l'assiette est la plus volumineuse : midi et soir tous les jours
- Choisir des **fruits** de saison : 2 par jour (de la taille d'1 balle de tennis)
- Les **féculents**, produits céréaliers **complets** (pain, gruau d'avoine, riz, pâtes, blé, quinoa, semoule de couscous, maïs, ...), pommes de terre ou patates douces : en consommer à chaque repas tous les jours
- Consommer des quantités modérées de **viande, volaille, poisson, fruits de mer ou œufs** ; privilégier les **poissons gras** au moins 1 fois par semaine
- Les **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, pois secs, graines de soja, ...), associées à une céréale ou du pain, remplacent les sources de protéines animales : en consommer au moins 1 fois par semaine
- Les **produits laitiers** et les alternatives végétales enrichies en calcium : 2 à 3 par jour
- Les **fruits à coque et graines** non sucrées, non salées : le creux d'une main par jour
- Les **matières grasses** tartinables, huile pour salades (colza, lin, noix) et huile d'olive ou matière grasse liquide pour la cuisson : chaque jour, une très petite quantité

A côté de la pyramide, **l'Epi alimentaire** (annexe 2) vous aide aussi grâce aux 5 messages clés !

Pour plus de détails, consultez la capsule video sur les FBDG : https://youtu.be/PetG6N_WTdu

2) représenté par L'assiette équilibrée

LA SOURCE DE PROTÉINES

Boeuf braisé, sauté ou bouilli	100 à 120 g
Steak haché, hamburger, bolognaise (viande)	100 g
Escalope, rôti de veau, gigot d'agneau	80 à 100 g
Sauté ou côte de porc, sauté de volaille	100 à 120 g
Cuisse de poulet, pintade, canard	140 à 180 g
Omelette/œufs	2 à 3 pièces
Poisson non enrobé et sans arêtes	100 à 120 g
Poisson entier	150 à 170 g

LES FÉCULENTS

Pain	50 à 100 g
Riz, pâtes, semoules, céréales (poids sec)	30 à 60 g
Pommes de terre et purée de pommes de terre	200 à 250 g

LES LÉGUMES

Crudités	80 à 120 g
Légumes cuits	150 à 175 g
Potage	200 à 250 g
Salade verte	40 à 60 g

Trois repères pour une assiette équilibrée

Mon diététicien me conseille

APAQ-W

Note : Les quantités varient en fonction des besoins individuels. Si vous êtes sportif/actif, augmentez surtout les féculents. Demandez conseil à votre diététicien(ne).

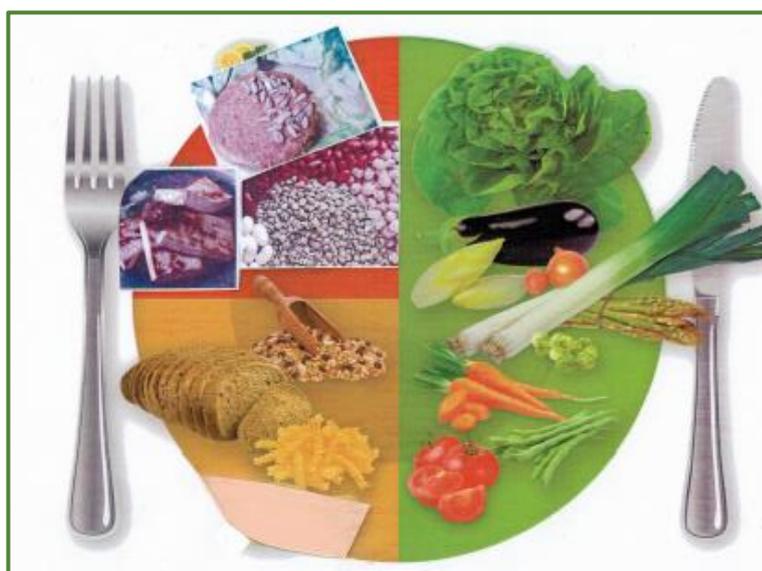
Il est important de respecter les bonnes proportions entre les trois ingrédients principaux.

3) assuré également par la diversité alimentaire

En prenant le temps de :

- s'organiser pour planifier les menus et faire les courses ;
- cuisiner des plats variés, salés avec modération ;
- manger et goûter les aliments sans se laisser distraire par un écran (de façon à pouvoir apprécier le repas et percevoir le moment de satiété).

Voici une assiette alternative à base de protéines végétales



Repas à petit prix

Budget alimentaire

- Avoir une idée approximative de ce qu'est le budget alimentaire par jour, par semaine et/ou par mois (pour ne pas devoir se restreindre à la fin du mois !).
- Rédiger une liste de courses précise : ne pas se laisser tenter par des produits non-inscrits dans la liste ! Aller éventuellement faire les courses seul (e) (pas de dépenses dues aux enfants) et de préférence après avoir mangé.
- Vérifier le ticket de caisse permet de comptabiliser les dépenses et de les comparer avec le budget initial (tenir un carnet de dépenses). Vérifier si tous les articles étaient bien utiles. En tenir compte pour la semaine suivante...

Choix du magasin

Bien choisir son magasin : trouver celui qui a un bon rapport qualité/prix et qui est près de chez vous
Comparer les prix des aliments **au kg** avant d'acheter !

- Eviter de se fier au prix affiché de l'article : la taille de la portion peut varier d'une marque à l'autre.
- Eviter de « se laisser avoir » par les étalages en publicité : vérifier l'avantage réel des promotions.
- Penser à comparer régulièrement les mêmes produits du rayon pour ne pas se laisser tenter par les grandes marques.
- Acheter un produit en plus grande quantité ne fait pas nécessairement un produit meilleur marché... Privilégier un produit de qualité plutôt que choisir la quantité (risque d'excès de consommation alimentaire ou de gaspillage).

Choix alimentaires

L'eau du robinet reste la moins chère ! L'eau est aussi la meilleure boisson qui soit !

Acheter les légumes et les fruits « de saison » (**voir calendrier légumes et fruits** ^(annexe 4)).

- Avoir éventuellement un petit potager ou un potager communautaire de légumes et d'herbes aromatiques.
- Penser également aux légumes surgelés non préparés.
- Bonne alternative peu chère : les fruits en conserve (au jus plutôt qu'au sirop), les conserves de poisson, ...

Limiter les portions de viandes, volailles et poissons qui coûtent cher (à 100 à 120 g). Penser à consommer des œufs qui ont un bon rapport qualité/prix.

Les légumes secs sont très bon marché.

Les desserts lactés faits « maison » (pudding, riz au lait...) sont moins chers, moins sucrés, moins gras et meilleurs au goût !

Éviter les sauces (mayonnaise, cocktail, béarnaise...) toutes faites. Préférer les assaisonnements et sauces faites « maison ».

Eviter le gaspillage

Faire ses courses 1 x/semaine : y aller plus souvent augmente les tentations d'achats inutiles et le risque de gaspillage d'aliments frais.

Etablir des menus pour la semaine permet de mieux équilibrer ses repas.

Prévoir des aliments surgelés pour la fin de semaine.

Surgeler le pain pour ne pas en gaspiller.

Valoriser les restes, les accommoder en faisant appel à la créativité et aux notions d'équilibre alimentaire.

Préparer un repas froid et un repas chaud tous les jours revient 2 à 3 fois moins cher que les plats préparés (sandwich préparé, cornet de pâtes, pizza, lasagne, légumes en sauces, ...).

Repas en famille

Cuisiner avec les enfants

Cela vous prendra sans doute plus de temps et d'énergie mais le jeu en vaut la chandelle et vous permettra de partager des moments de complicité en famille.

Cette activité sera aussi l'occasion d'agréables expériences sensorielles car cuisiner engage tous les sens (nouveaux goûts, saveurs, parfums, ...).

En fonction de leur âge, vous pouvez aussi leur raconter d'où viennent les aliments, comment ils poussent, comment ils sont produits, ...

Cuisiner ensemble sera aussi l'occasion pour vos enfants d'exprimer leur créativité, de stimuler leur autonomie et de booster leur estime de soi car ils seront fiers de servir leurs réalisations !

Règles d'hygiène

Rappelons-nous les règles d'hygiène élémentaires : bien se laver les mains avant et pendant la préparation du repas.

Bien laver les fruits et légumes avant de les préparer ou de les consommer.

Index des recettes

Verrines, potages, entrées, salades, plats, desserts

PRINTEMPS

Verrines au taboulé de printemps	12
Velouté d'asperges à la ciboulette	13
Samoussas au thon	14
Clafoutis d'agneau à la grecque	15
Flan au thon et coulis de poireaux	16
Gratin aux salsifis et jambon	17
Tarte aux poireaux et ricotta	18
Salade d'épinard et fraises au chèvre	19
Mousse de fraises	20
Gâteau à la rhubarbe	21

ÉTÉ

Soupe de concombre	22
Verrines de ceviche de daurade	23
Taboulé de quinoa	24
Cabillaud aux légumes du soleil	25
Clafoutis au bœuf, tomates cerises et brocolis	26
Salade de lentilles froides aux poivrons grillés et aux herbes	27
Tajine aux artichauts et petits pois	28
Chou chinois, champignons, poulet	29
Gratin de concombre aux graines de carvi	30
Burgers de pois chiches, salade de courgettes rôties, quinoa	31
Salade de « restes » : pomme de terre, haricots verts, sprats	32
Salade fraîcheur, blé, lentilles vertes et légumes croquants	33
Salade de pâtes gorgées de soleil	34
Salade de poulet au sésame, aubergine et mozzarella	35

AUTOMNE

Verrines aux pommes-crevettes	36
Salade de mâche, avocat, vinaigrette au roquefort	37
Velouté de chou-fleur aux épinards	38
Gratin de riz, chou-fleur, jambon et tomates	39
Salade de riz et de crudités en folie	40
Quiche au chou chinois et camembert	41
Kheema : curry de viande hachée et petits pois	42
Couscous à l'agneau aux 5 légumes	43
Gratin de pâtes grecques aux poireaux	44
Magret de canard et mousseline de céleri rave	45
Crumble salé au poulet	46
Ramequins de crumble aux pommes	47

HIVER

Verrines d'avocats et betteraves rouges	48
Verrines de fromage blanc feuilleté	49
Verrines de brouillade d'œufs aux chicons	50
Canapés aux deux fromages	51
Houmous libanais	52
Velouté aux choux de Bruxelles et lard croustillant	53
Galette de pommes de terre	54
Gratin au hachis et chicons	55
Salade de chou blanc aux pommes, pain	56
Filet de dinde surprise	57
Lasagne de légumes au curry	58
Crème pudding aux rice flakes	59
Marmelade de pamplemousses	60

Verrines au taboulé de printemps

Saison : printemps

Temps de préparation : 20 minutes



Ingrédients pour 10 verrines

- 5 c. à s. de semoule précuite
- 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 carotte râpée
- 2 c. à s. de chou rouge cru et émincé en petits dés
- 1 échalote coupée en petits dés
- jus d'un demi-citron
- sel
- poivre

Préparation

Préparez la semoule suivant les indications écrites sur l'emballage (en général, il faut la couvrir d'un volume double de semoule en eau bouillante, laisser la semoule absorber l'eau et la mélanger ensuite avec de l'huile).

Une fois refroidie, ajoutez les légumes, l'échalote, le jus de citron, salez, poivrez et mélangez le tout.

Laissez reposer la préparation au frigo pendant une heure.

Remplissez les verrines.

Velouté d'asperges à la ciboulette

Saison : printemps

Temps de préparation : 10 à 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 petit blanc de poireau
- 1 oignon (petit)
- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
- 400 g d'asperges vertes et/ou blanches
- 750 ml d'eau
- 250 ml de lait entier ou demi-écrémé
- ½ cube de bouillon de légumes et/ou de volaille
- sel et poivre
- 10 à 15 brins de ciboulette (ou 1 c. à s. de cerfeuil haché)

Préparation

Lavez le blanc de poireau, coupez la base et tronçonnez-le ; coupez finement l'oignon.

Faites suer à feu doux le blanc de poireau et l'oignon dans une casserole contenant l'huile d'olive.

Ajoutez l'eau et le lait, portez à ébullition.

Epluchez délicatement les asperges, lavez-les et coupez-les en tronçons de 1 cm, réservez les pointes pour la garniture des assiettes.

Dans le liquide porté à ébullition, ajoutez les asperges, le cube de bouillon, assaisonnez de sel et de poivre.

Laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Après cuisson, passez le tout au mixer.

Ajoutez les pointes d'asperges et la ciboulette émincée.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Samoussas au thon

Saison : Printemps

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 feuilles de brick

Pour la farce :

- 2 œufs durs
- 2 oignons
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil frais
- 1 boîte de thon au naturel : 150 g égouttés
- sel et poivre

Préparation

Faites cuire les œufs pendant 10 à 12 minutes.

Faites revenir les oignons émincés dans l'huile.

Hachez finement le persil après l'avoir lavé.

Egouttez le thon et écrasez-le avec une fourchette.

Mélangez le tout dans un saladier (œufs durs, thon, oignons, persil, sel et poivre).

Sur une feuille de brick, déposez un peu de farce et pliez en triangle (méthode expliquée sur le sachet).

Déposez vos triangles sur du papier sulfurisé sur la plaque du four préchauffé à 200°C et enfournez jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

Servez les samoussas sur un lit de salade.

Clafoutis d'agneau à la grecque

Saison : printemps

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35-40 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail pressée ou émincée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 400 g de hachis d'agneau (ou 200 g de hachis d'agneau + 150 g de filet américain)
- 1 c. à s. de tapenade d'olives noires
- 1 c. à s. d'origan
- 2 tomates coupées en dés
- 3 œufs
- 250 ml de lait
- 50 g de feta
- sel et poivre
- 1 gros concombre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Dans une grande poêle, de préférence antiadhésive, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, pendant 5 minutes, à feu doux. Augmentez le feu, ajoutez l'agneau (et/ou le filet américain) et faites-le brunir pendant 5 minutes. Ajoutez la tapenade et l'origan.

Salez et poivrez, puis ajoutez les dés de tomates. Mélangez le tout.

Dans un bol, fouettez les œufs avec le lait et la feta écrasée. Salez et poivrez.

Mettez la viande dans un plat à gratin et versez la préparation aux œufs par-dessus.

Faites cuire, 30 à 40 minutes, à four chaud.

Accompagnement

Servez ce plat avec une salade de concombre ou tout autre légume cru de saison. Assaisonnez-la d'une sauce légère (ci-dessous par exemple).

Accompagnez d'un féculent au choix : pommes de terre nature, riz complet ou semi-complet, ... ou toute autre céréale.

Sauce citronnette

4 c. à s. de jus de citron, 5 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à s. de ciboulette et de persil hachés, poivre du moulin.

Mélangez tous les ingrédients.

Flan au thon et coulis de poireaux

Saison : Printemps

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : + ou – 1 heure



Ingrédients pour 4 personnes

Pour le flan

- 250 à 300 g de thon en conserve au naturel, net égoutté
- 3 œufs
- 100 ml de crème fraîche allégée à 20 % M.G. ou de crème Alpro cuisine (1/2 berlingot)
- ½ citron
- 2 c. à s. de persil ciselé
- sel, poivre du moulin

Pour le coulis

- 3 blancs de poireaux
- 3 noisettes de beurre ou 3 c. à s. d'huile d'olive
- 50 ml de crème fraîche (allégée à 20 % M.G.) ou de crème Alpro cuisine
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200 C°.

Hachez le thon et versez-le dans un saladier.

Ajoutez-y les œufs battus, la crème fraîche, le demi-citron pressé et le persil. Salez et poivrez. Mélangez bien.

Versez la préparation dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé et enfournez pendant 40 min environ (à surveiller !).

Pendant ce temps, lavez les blancs de poireaux. Coupez-les en rondelles.

Faites fondre le beurre ou l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les poireaux à feu doux pendant 10 minutes. Salez et poivrez. Puis mixez-les pour en faire un coulis. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez 4 à 5 c. à s. de crème fraîche et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu très doux.

Disposez le flan au thon sur un plat et arrosez-le de coulis de poireaux.

Servez le reste du coulis en saucière.

Accompagnement

Pour compléter la part de légumes, accompagnez le flan d'une salade verte assaisonnée.

Pensez également au féculent : pain (gris ou multicéréales) ou riz ou pâtes (de préférence complets ou semi-complets).

Gratin aux salsifis et jambon

Saison : printemps

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de salsifis non épluchés (ou d'asperges blanches)
- 150 g de jambon cuit dégraissé (ou des allumettes de bacon)
- 100 ml de crème fraîche à 20 % de M.G. (ou de crème Alpro Cuisine)
- 2 verres de lait (400 ml)
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre
- noix de muscade
- 100 g de gruyère râpé

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Lavez les salsifis et laissez-les tremper éventuellement pendant 1 heure dans de l'eau froide pour faciliter l'épluchage. Epluchez-les et faites-les cuire dans l'eau bouillante.

Après cuisson, mettez-les dans un plat à gratin et disposez par-dessus le jambon coupé en morceaux.

Dans un récipient, mélangez la crème, le lait, le jaune d'œuf, le sel, le poivre et la muscade.

Versez ce mélange sur les salsifis et le jambon.

Parsemez de chapelure et de gruyère râpé.

Faites cuire et gratiner au four pendant 10 à 15 minutes.

Accompagnement

Des pommes de terre nature (250 à 300 g par personne).

Tarte aux poireaux et ricotta

Saison : printemps

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 gros oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre
- 4 poireaux
- 250 g de ricotta ou du philadelphia ail et fines herbes
- 1 pâte brisée
- 50 g de gruyère ou parmesan râpé
- épices au choix : curry, curcuma, paprika, cumin, noix de muscade

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Découpez l'oignon en menus morceaux.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons jusqu'à légère coloration. Ajoutez les poireaux et faites-les suer (c'est-à-dire les cuire doucement pour leur faire perdre partiellement leur eau alimentaire), à couvert pendant une dizaine de minutes. Assaisonnez selon votre goût.

Ajoutez ensuite la ricotta et laissez-la fondre doucement sur les poireaux.

Farinez un moule à tarte (ou utilisez du papier cuisson), étalez la pâte brisée et piquez-la avec une fourchette. Déposez le mélange poireaux-ricotta sur le fond de pâte et parsemez de gruyère ou de parmesan râpé.

Faites cuire la tarte au four pendant 20 à 30 minutes.

Pâte brisée faite « maison »

200 g farine + 6 c. à s. d'huile de colza ou 80 g beurre ½ écrémé + 1 oeuf entier + ¼ petit verre à moutarde d'eau + ½ c. à c. sel.

(Si vous préférez une pâte légèrement levée, ajoutez-y 1 c. à c. de levure en poudre.)

Quelques conseils pour réussir votre pâte brisée :

Travaillez très rapidement la pâte et le moins longtemps possible pour éviter qu'elle ne soit plus dure après cuisson et moins savoureuse. Laissez-la reposer ½ heure min.

NB. La pâte brisée « faite maison » peut être remplacée par une pâte « à pizza » toute prête du commerce, moins grasse que les autres pâtes du commerce. Sachez toutefois que les qualités nutritionnelles de toutes les pâtes du commerce seront moindres que les pâtes faites maison.

Salade d'épinards et de fraises au chèvre

Saison : Printemps

Temps de préparation : 10 minutes



Ingrédients pour **4 personnes**

- 200 g de jeunes pousses d'épinards fraîches
- 200 g de grosses fraises (environ 18)
- 150 g de fromage de chèvre frais (plutôt sec s'il est émietté)
- 50 g de noix de pécan ou d'amandes
- 3 c. à s. d'huile de colza ou de noix (et/ou d'olive)
- 2 c. à s. de vinaigre de framboise (ou autre...)
- sel, poivre
- 1 c. à .s. de moutarde

Préparation

Lavez et égouttez les pousses d'épinards et les fraises.

Disposez les épinards dans un saladier et ajoutez les fraises coupées en morceaux.

Coupez le fromage de chèvre en morceaux ou émiettez-le s'il est sec.

Rajoutez-le à la salade, ainsi que les noix de pécan.

Faites la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le sel, le poivre, l'huile et le vinaigre.

Versez-la sur la salade et servez.

Accompagnement

Accompagnez la salade de pain en tranches ou de baguette, gris ou multicéréales ou complet.

Mousse de fraises

Saison : printemps

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de mise au frais : 1 nuit



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grande barquette de fraises de +/- 500g
- ½ citron
- 2 petits suisses demi-gras
- 1 c. à s. de sucre (facultatif)
- Agar agar (facultatif)

Préparation

Equeutez et lavez les fraises. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un bol mixer.

Ajoutez le jus de citron et les petits suisses (et éventuellement le sucre).

Mixez bien le tout.

Disposez la mousse dans des petits ravers individuels.

Laissez-la reposer pendant plusieurs heures pour qu'elle prenne un peu de consistance. Si elle est trop peu consistante à votre goût, rajoutez-y un peu d'agar agar comme gélifiant.

Avant de servir, décorez la mousse de morceaux de fraises.

Gâteau à la rhubarbe

Saison : Printemps

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de rhubarbe
- 3 c. à s. de sucre *
- 2 œufs, blancs et jaunes séparés
- 80 g de sucre fin**
- 120 g de farine
- 120 g de beurre demi-écrémé ou 120 g de margarine Bécél ou Vitelma

Préparation :

Sortez le beurre du frigo et laissez-le ramollir.

Lavez la rhubarbe et coupez-la en petits morceaux. Placez-la dans une casserole, saupoudrez-la de 3 c. à s. de sucre* et faites cuire à feu très doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient fondants.

Attention : il ne faut pas en faire une compote.

Laissez-la refroidir.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez-y la farine et le beurre. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (sans grumeaux). Versez-y la rhubarbe et mélangez.

Préchauffez le four à 160°C.

Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.

Versez-la dans un moule à cake rectangulaire. Enfournez pendant 45 minutes.

Laissez le gâteau refroidir puis démoulez-le.

Note pour les personnes diabétiques

A la place du sucre, utilisez un édulcorant :

*À la place des 3 c. à s. de sucre, utilisez 3 c. à s. de Tagatesse

**À la place du 80 g de sucre, utilisez 40 g de Tagatesse

Soupe de concombres

Saison : été

Temps de préparation : 10 à 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 concombres
- 1 courgette
- 2 petits oignons
- 2 petites c. à s. d'huile d'olive
- 1/3 ou 1/2 botte de persil
- 1,5 l d'eau
- ½ à 1 cube de bouillon de poule
- sel et poivre
- feuilles de persil ou de menthe (facultatif)

Préparation

Coupez les concombres et la courgette en dés.

Coupez les oignons en lamelles.

Dans une casserole, faites revenir et suer les oignons dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les dés de concombre et de courgette. Laissez-les cuire à feu moyen.

Ajoutez l'eau bouillante, le cube de bouillon de poule, le sel et le poivre.

Laissez mijoter 5 à 10 minutes.

Assaisonnez de feuilles de persil ou de menthe.

Passez la soupe au mixer.

Servez-la chaude ou froide.

Décorez de feuilles de persil ou de menthe.

Verrines de ceviche de daurade

Saison : été

Temps de préparation : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure



Ingrédients pour 8 verrines

- 2 jeunes oignons verts
- 1 petite tomate
- 1/3 bouquet de coriandre
- 150 g de filet de daurade extra-frais
- 1 à 2 citrons verts
- sel et piment d'Espelette ou paprika (facultatif).

Préparation

Émincez finement les oignons. Lavez la tomate et coupez-la en dés.

Rincez la coriandre et hachez-la grossièrement.

Coupez la daurade en petits morceaux.

Pressez les citrons verts.

Dans un saladier, mélangez délicatement le poisson, les dés de tomate, les oignons, la coriandre et le jus de citron. Salez et relevez la préparation avec un peu de piment ou de paprika.

Laissez-la mariner au réfrigérateur pendant 3 heures minimum.

Si le ceviche est trop « sec », ajoutez 2 c. à s. rases de mayonnaise allégée ou de sauce citronnette.

Répartissez le ceviche dans des verrines. Servez-le très frais.

Sauce mayonnaise allégée

3 c. à s de mayonnaise (60 g), 1 c. à s. bombée de fromage blanc (30 g)

Allégez la mayonnaise en y introduisant délicatement le fromage blanc.

Sauce citronnette

4 c. à s. de jus de citron, 5 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à s. de ciboulette et de persil hachés, poivre du moulin. Mélangez tous les ingrédients. Poivrez selon votre goût.

Taboulé de quinoa

Saison : été

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Repos : 1 heure



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 à 250 g de quinoa (ou de boulgour ou de semoule de blé)
- ½ concombre
- 3 tomates en grappe
- 1 poivron rouge
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil plat
- feuilles de menthe
- 2 citrons verts
- 4 c. à s. d'huile d'olive et/ou d'huile de colza
- sel, poivre

Préparation

Faites cuire le quinoa à l'eau bouillante salée, selon les indications du fabricant.

Egouttez-le et passez-le sous l'eau froide.

Réservez-le pendant une heure au frigo.

Epluchez éventuellement le concombre.

Coupez le concombre, les tomates et le poivron en tout petits dés.

Mélangez le quinoa avec les dés de légumes.

Ajoutez la coriandre et le persil émincés et la menthe ciselée.

Faites une sauce en mélangeant l'huile et le jus des citrons verts et ajoutez-y du sel et du poivre.

Versez-la sur le quinoa, mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Accompagnement

Pour en faire un plat complet et équilibré, ajoutez-y une source de protéines de votre choix, végétale et/ou animale : légumes secs (pois chiches, lentilles, fèves...) ou bien scampis, ou blancs de poulet froid, ou encore feta, ...

Cabillaud aux légumes du soleil

Saison : été

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1/2 kg tomates fraîches
- 2 poivrons rouges
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 gousses d'ail
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 500 g filets de cabillaud
- quelques feuilles de basilic frais
- sel, poivre, thym

Préparation

Préchauffez le four à 150°C.

Lavez les légumes.

Coupez les tomates en 8, salez et poivrez-les.

Faites griller les poivrons entiers au four à 200°C.

Pendant ce temps, coupez la courgette et l'aubergine en dés.

Faites-les revenir à l'huile d'olive, avec les 2 gousses d'ail hachées. Salez et poivrez.

Pelez les poivrons grillés et détaillez-les en morceaux.

Ajoutez les tomates et les poivrons aux aubergines et courgettes. Assaisonnez de thym.

Salez et poivrez le cabillaud et déposez-le dans un plat à gratin. Nappez-le d'un trait d'huile d'olive. Ajoutez les légumes.

Faites cuire le tout au four pendant 20 à 25 minutes environ.

Décorez de quelques feuilles de basilic.

Dans l'assiette, aromatisez éventuellement le poisson de jus de citron.

Accompagnement

Cette recette peut être accompagnée de riz ou de pommes de terre.

Clafoutis au bœuf, tomates cerises et brocolis

Saison : été

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de brocoli
- 1 échalote
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 250 à 300 g de hachis de bœuf et/ou de filet américain
- 300 g de tomates cerises ou 4 tomates
- 4 œufs
- ½ à 1 cube de bouillon de légumes
- 100 ml crème fraîche à 20% de MG ou crème Alpro Cuisine
- 100 ml de lait
- 50 g de parmesan
- 2 c. à s. de maïzena
- 50 ml de lait (5 c. à s.)
- poivre du moulin, sel

Préparation

Préchauffez le four à 180°.

Lavez les légumes.

Détaillez le brocoli en petits bouquets, épluchez et émincez finement l'échalote.

Dans une sauteuse antiadhésive, faites cuire les bouquets de brocoli et l'échalote avec l'huile d'olive et 1 verre d'eau pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, salez et poivrez la viande et faites-en de petites boulettes.

Quand le jus de légumes est absorbé, ajoutez les tomates cerises, les boulettes de bœuf et continuez la cuisson pendant 2 minutes.

Battez les œufs.

Ecrasez le cube de bouillon dans un peu d'eau chaude et ajoutez la crème fraîche et le lait. Incorporez le parmesan et la maïzena (délayée dans 5 c. à s. de lait froid). Mélangez le tout aux œufs en fouettant énergiquement.

Mettez les légumes et la viande dans un plat à gratin que vous aurez beurré. Versez dessus la pâte à clafoutis en prenant soin de ne remplir le plat qu'aux ¾ pour que le clafoutis ne déborde pas en cuisant. Enfourez 30 minutes.

Accompagnement

Pensez à accompagner cette recette d'un féculent de votre choix.

Salade de lentilles aux poivrons, tomates séchées et herbes

Saison : été

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : entre 10 et 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 à 250 g de lentilles (vertes, corail, ...)
- bouquet garni (laurier, thym)
- 2 poivrons jaunes
- 2 tomates
- 5 tomates séchées ou 2 c. à s. de tomates séchées et coupées, à l'huile
- 1 oignon rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil plat ou de coriandre
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique ou de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

Faites éventuellement tremper les lentilles, la veille ou quelques heures avant, dans de l'eau froide.

Faites cuire les lentilles selon les indications de l'étiquetage, dans de l'eau bouillante salée avec le bouquet garni.

Pendant ce temps, préparez les poivrons et coupez-les en petits morceaux.

Coupez les tomates fraîches ainsi que les tomates séchées en petits dés.

Égouttez les lentilles, retirez le bouquet garni et passez les lentilles sous l'eau froide pour les refroidir. Mélangez-les avec les poivrons et les tomates. Réservez.

Épluchez et émincez l'oignon. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement caramélisé (10 à 15 minutes environ).

Mélangez le tout avec les lentilles.

Hachez le persil et ajoutez-le aux lentilles.

Ajoutez le vinaigre ou le jus de citron, le sel et le poivre. Vérifiez l'assaisonnement.

Mettez la salade au réfrigérateur pendant 2 heures.

Accompagnement

Accompagnez votre salade de pain gris ou multicéréales ou d'une céréale.

Tajine aux artichauts et petits pois

Saison : été

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de viande d'agneau (épaule désossée) ou de viande de bœuf
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé finement
- ½ c. à c. poivre
- ½ c. à c. curcuma
- ½ c. à c. gingembre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 tomate épluchée et coupée en dés
- pulpe et écorce d'un citron confit (facultatif)
- eau
- 300 g de petits pois surgelés
- 8 fonds d'artichauts
- sel
- olives rouges ou vertes

Préparation

Coupez la viande en morceaux. Faites-les revenir dans l'huile dans une casserole, avec l'oignon coupé finement. Assaisonnez avec du poivre, le curcuma, le gingembre et l'ail. Ajoutez les morceaux de tomate et le confit de citron. Laissez rissoler un peu.

Quand les morceaux de viande sont bien imprégnés d'épices, ajoutez l'eau jusqu'à ce que tous les ingrédients soient recouverts. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Ajoutez les petits pois, puis les fonds d'artichauts nettoyés et un peu de sel (attention au sel : le confit de citron est déjà salé car il est préparé en saumure).

En fin de cuisson, ajoutez les olives. Couvrez et laissez cuire encore 10 minutes.

Pendant la cuisson du tajine, vérifiez régulièrement la teneur en liquide. Ajoutez de l'eau chaude si nécessaire.

Une fois la cuisson terminée et la sauce réduite et onctueuse, dressez les morceaux de viande dans un plat, recouvrez avec les fonds d'artichaut et les petits pois et nappez de sauce, sans oublier les olives. Servez bien chaud.

Traditionnellement, le tajine se sert avec du pain comme féculent.

Chou chinois, champignons, poulet

Saison : été

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 300 g de champignons de Paris
- 2 filets de poulet (400 g)
- 1 chou chinois
- ½ cube de bouillon de volaille (dilué dans un verre d'eau)
- sel, poivre
- 200 à 250 g de riz (1 verre)

Préparation

Emincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Coupez les champignons en morceaux et ajoutez-les à l'oignon étuvé.

Coupez les filets de poulet en dés et ajoutez-les aux oignons et champignons.

Coupez le chou chinois en morceaux et mettez-le dans la poêle.

Ajoutez le ½ cube de bouillon de volaille écrasé dans un verre d'eau chaude.

Salez, poivrez et laissez mijoter à couvert, en remuant de temps en temps, pendant 10 minutes. Ajoutez le riz et laissez-le cuire jusqu'à absorption du jus de cuisson.

Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour finir la cuisson du riz et éventuellement l'une ou l'autre épice pour volaille (curry, Ras-el-Hanout, poudre à colombo), du persil, ...

Gratin de concombre aux graines de carvi

Saison : été

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 3 concombres (ou 3 courgettes)
- 40 g de beurre ou 30 ml d'huile d'olive (3 c. à s.)
- 40 g de farine
- 5 dl de lait
- 1 c. à c. de graines de carvi (ou de cumin)
- sel
- poivre noir
- 50 g de pecorino ou de parmesan (bloc)
- 4 à 5 c. à s. de chapelure

Préparation

Épluchez les concombres et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.

Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère et coupez les demi-concombres en petits dés.

Faites cuire les concombres à la vapeur durant 10 à 15 minutes.

Entre-temps, faites une sauce béchamel : faites fondre le beurre ou l'huile d'olive dans un poêlon, à feu doux. Ajoutez la farine en une fois. Fouettez bien le tout et laissez sécher un peu sur le feu. Mouillez petit à petit avec le lait sans cesser de fouetter, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Laissez venir à ébullition. Assaisonnez avec les graines de carvi, du sel et du poivre noir.

Râpez le fromage et mélangez-le avec la chapelure.

Préchauffez le four à 180 °. Enclenchez le grill.

Disposez les dés de concombres dans un plat à four et nappez de sauce. Parsemez de chapelure au fromage râpé.

Glissez le plat au four pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une belle croûte dorée.

Accompagnement

Servez ce plat de légumes avec une source de protéines (animales ou végétales).

Comme féculent, ajoutez une céréale (riz, blé, boulgour, ...) de préférence complète.

Burgers de pois chiches, salade de courgettes rôties, quinoa

Saison : été

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés à l'eau claire
- 2 œufs
- 100 ml lait
- 2 tiges d'oignons verts
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 courgettes
- 150 à 200 g de feta émiettée
- 125 ml de yaourt nature
- quelques feuilles de menthe
- sel et poivre du moulin
- quinoa (50 à 60 g/pers)

Préparation

Mixez la moitié des pois chiches.

Ajoutez les œufs et le lait. Mixez.

Ajoutez les pois chiches non mixés et les tiges d'oignons émincés.

Réservez au réfrigérateur, le temps de faire la salade.

Coupez les courgettes en très fines tranches.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites y revenir l'ail et l'échalote émincés, ajoutez-y les courgettes et faites les cuire rapidement, en veillant à les laisser croquantes. Réservez-les.

Façonnez de petits burgers de pois chiches et faites-les cuire dans un fond d'huile.

Mélangez les courgettes tièdes avec la feta et la menthe. Assaisonnez.

Servez les burgers avec cette salade tiède et du yaourt bien frais.

Faites cuire le quinoa en suivant les indications reprises sur l'emballage.

Salade de "restes" : pommes de terre, haricots verts, sprats

Saison : été

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs durs
- 2 carottes moyennes
- un ravier de sprats (petits harengs légèrement fumés)
- 8 à 10 pommes de terre moyennes à chair ferme cuites (Belle de Fontenay, Nicolas, Charlotte, ...)
- +/- 400 g de restes de haricots verts
- 2 petits oignons verts ou 1 échalote
- persil, ciboulette
- vinaigrette ou mayonnaise allégée ou sauce citronnette
- sel, poivre

Préparation

Faites cuire les œufs et laissez-les refroidir pour pouvoir les écailler facilement.

Râpez les carottes.

Coupez les sprats en petits morceaux.

Coupez les œufs en petits dés.

Coupez les pommes de terre froides en dés ainsi que les haricots verts.

Emincez les petits oignons. Ciselez la ciboulette et le persil.

Mettez les pommes de terre, haricots, sprats dans un saladier et mélangez le tout.

Saupoudrez la salade avec les œufs, les carottes râpées et les petits oignons émincés, du persil et de ciboulette.

Assaisonnez la préparation d'une sauce de votre choix :

Sauce citronnette

4 c. à s. de jus de citron, 5 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à s. de ciboulette et de persil hachés, poivre du moulin.

Mélangez tous les ingrédients. Poivrez selon votre goût.

Ou sauce tartare allégée

60 g de mayonnaise (3 c. à s.), 30 g de fromage blanc (1 c. à s.), 1 œuf dur, 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à c. d'échalote émincée, 1 c. à c. de câpres, 1 cornichon émincé, 1 c. à c. de persil haché, 1 c. à c. de cerfeuil haché, paprika, poivre.

1. Allégez la mayonnaise en y introduisant le fromage blanc.
2. Ecrasez l'œuf dur à la fourchette.
3. Mélangez tous les ingrédients.

Salade fraîcheur, blé, lentilles vertes et légumes croquants

Saison : été

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de blé Ebly à cuire
- 130 g de lentilles vertes ou corail
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 courgette coupée en petits dés
- 1 poivron vert coupé en petits dés et/ou un cœur de céleri-branche et/ou un demi fenouil
- 4 jeunes pousses d'oignons verts
- 2 c. à s. de coriandre fraîche très finement ciselée
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de moutarde douce
- 4 c. à s. de jus de citron
- 1 pot (125g) de yaourt nature ou 100 g fromage blanc
- 2 c. à s. de poudre de curry
- sel, poivre
- 1 c. à s. de graines de sésame

Préparation

Faites cuire le blé et les lentilles vertes 15 minutes dans de l'eau bouillante (les lentilles corail ne demandent que +/- 7 minutes de cuisson).

Après 10 minutes, ajoutez les petits pois et laissez cuire encore 5 minutes.

Egouttez et passez à l'eau fraîche.

Pendant la cuisson, émincez finement la courgette, le poivron (et/ou le cœur de céleri ou le fenouil).

Pelez et coupez finement les jeunes pousses d'oignons avec une partie de leurs tiges vertes.

Dans un plat, déposez les lentilles, les petits pois, le blé cuit et les crudités. Ajoutez la coriandre et les épices.

Dans un saladier, mélangez l'huile de colza, la moutarde, le jus du citron et le yaourt. Poivrez. Ajoutez la sauce à la préparation. Réservez au réfrigérateur.

Parsemez de graines de sésame légèrement grillées avant de servir.

Salade de pâtes gorgées de soleil

Saison : été

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 gros poivrons jaunes
- 2 gros poivrons rouges
- 200 à 250 g de farfalles (soit 50 à 60 g par personne)
- 200 g de lardons maigres (ou 1 petit paquet d'allumettes de bacon)
- 60 g de pignons de pin grillés
- 4 c. à s. rases de mayonnaise de Dijon (de préférence à base d'huile de colza)
- sel et poivre
- quelques feuilles de basilic
- ciboulette

Préparation

Coupez les poivrons en 4 quartiers. Retirez les graines et la peau blanche.

Faites-les cuire sous le gril de votre four, la peau tournée vers le haut, jusqu'à ce qu'ils gonflent et brunissent.

Laissez-les reposer quelques minutes puis pelez-les et coupez-les en lamelles.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Faites revenir les allumettes de bacon dans une poêle antiadhésive dans un peu d'huile d'olive.

Versez les pâtes, les poivrons, le bacon, les pignons dans un saladier et mélangez le tout avec la mayonnaise de Dijon (que vous pouvez alléger avec du yaourt ou un petit Gervais).

Salez, poivrez à votre convenance et ajoutez les feuilles de basilic et les brins de ciboulette.

Salade de poulet au sésame, aubergine et mozzarella

Saison : été

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de graines de sésame
- 1 à 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 2 filets de blanc de poulet (350 à 400 g)
- quelques feuilles de coriandre
- 2 citrons jaunes
- 2 petites boules de mozzarella
- 2 poivrons rouges
- 2 poignées de roquette

Préparation

Préchauffez le four à 200°.

Lavez et coupez les aubergines en gros morceaux. Mettez-les sur une plaque allant au four, chemisée de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile d'olive et enfournez pendant une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, mettez dans un mortier les graines de sésame et la gousse d'ail épluchée et écrasez-les. Ajoutez le reste d'huile d'olive et mélangez à nouveau. Salez et poivrez.

Coupez les blancs de poulet en morceaux, mettez-les dans la marinade de graines de sésame et mélangez. Ajoutez-y un peu de coriandre hachée.

Faites chauffer le wok puis mettez-y le poulet. Faites-le cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

Lavez les citrons. Dans une assiette, râpez le zeste.

Coupez la mozzarella et mélangez-la au zeste de citron. Ajoutez-y les poivrons lavés et coupés en petits dés et la roquette lavée.

Récupérez les morceaux d'aubergine du four et ajoutez-les au wok avec le poulet.

Retirez-les du feu et ajoutez-les à l'assiette froide de mozzarella citronnée.

Accompagnement

Complétez votre assiette en ajoutant du pain gris ou du riz complet froid (ou tout autre féculent que vous aimez associer à ce plat).

Verrines aux pommes-crevettes

Saison : automne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

Pour le mélange pommes-crevettes

- 1 grosse pomme Grany
- 2 échalotes
- ½ citron
- 120 g de crevettes grises
- 1 c. à c. de persil haché finement

Pour la sauce au yaourt

- 1 yaourt assaisonné de sel, poivre, moutarde et jus d'un ½ citron
- 1 c. à s. rase de mayonnaise

Préparation

Coupez la pomme en petits dés et émincez les échalotes. Mettez-les dans un saladier.

Pressez le citron et versez le jus sur les pommes.

Ajoutez les crevettes et le persil.

Ajoutez-y la sauce au yaourt. Mélangez le tout.

Salade de mâche, avocat, vinaigrette au roquefort

Saison : automne

Temps de préparation : 10 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de vinaigre doux
- sel, poivre 5 baies
- 60 g de roquefort
- yaourt
- 1 avocat
- citron
- 1 sachet de mâche
- quelques cerneaux de noix

Préparation

Réalisez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le sel, le poivre, l'huile de colza et le vinaigre. Ajoutez le roquefort émietté. Allongez la préparation de yaourt, selon votre goût.

Pelez et coupez l'avocat en cubes. Arrosez-le de jus de citron.

Lavez et essorez la salade de blé.

Ajoutez-y la sauce et parsemez de cerneaux de noix grossièrement hachés.

Velouté de chou-fleur aux épinards

Saison : automne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g d'épinards frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive (ou 1 c. à s. de beurre)
- $\frac{3}{4}$ litre de fond de volaille (ou $\frac{3}{4}$ L d'eau + $\frac{1}{2}$ à 1 cube de bouillon de volaille)
- $\frac{1}{2}$ chou-fleur
- $\frac{1}{2}$ berlingot (100 ml) de crème fraîche allégée à 20% MG ou de crème Alpro Cuisine
- quelques brins de cerfeuil
- sel, poivre

Préparation

Dans une casserole, faites suer pendant une minute les feuilles d'épinards (lavées et équeutées) dans l'huile.

Faites bouillir le fond de volaille, ajoutez le chou-fleur lavé et coupé en bouquets (conservez un bouquet ou deux pour la finition) et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Ajoutez les épinards. Attendez l'ébullition, éteignez le feu aussitôt.

Mixez la préparation finement, puis ajoutez la crème et mélangez.

Servez bien chaud. Râpez par-dessus ou réduisez en petits bouquets le reste de chou-fleur cru.

Ajoutez quelques brins de cerfeuil.

Dégustez aussitôt.

Gratin de riz au chou-fleur, jambon et tomates

Saison : Automne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 à 250 g de riz long grain
- 1 citron
- 1 petit chou-fleur
- 100 g de jeunes oignons verts
- 4 c. à s. rases de beurre ou d'huile d'olive
- 3 tomates (1/2 kg)
- 200 g de jambon cuit dégraissé en tranches
- 3 c. à s. de persil haché
- 1 grosse c. à s. de farine (15 g)
- 1 verre de lait demi-écrémé (200ml)
- Sel et poivre, muscade
- 100 g de fromage râpé

Préparation

Portez ½ litre d'eau à ébullition. Ajoutez le riz et du sel. Couvrez et laissez cuire 15 minutes environ à feu doux, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Faites bouillir dans une grande casserole de l'eau citronnée et salée.

Nettoyez le chou-fleur, séparez-le en bouquets et plongez ceux-ci dans l'eau bouillante. Couvrez, portez à nouveau à ébullition et laissez cuire +/- 5 minutes (le chou-fleur doit rester ferme). Ensuite, égouttez-le et passez-le rapidement sous l'eau froide. Gardez l'eau de cuisson du chou-fleur.

Emincez les oignons. Faites-les revenir dans une casserole avec un peu de matière grasse. Ajoutez les tomates (de préférence non pelées, ni épépinées) et coupées en morceaux. Faites-les revenir une minute à feu moyen, ajoutez du jus de cuisson du chou-fleur, du sel et du poivre. Laissez cuire 4 à 5 minutes à feu doux jusqu'à ce que les oignons et les tomates soient tendres.

Coupez les tranches de jambon en lamelles.

Mélangez le riz, le jambon, les oignons, les tomates et le persil haché. Versez le tout dans un plat pouvant aller au four. Couvrez et tenez au chaud.

Sauce béchamel : faites fondre la matière grasse restante dans une casserole, ajoutez la farine et faites cuire 2 minutes à feu doux en tournant, sans laisser colorer. Tout en battant au fouet, ajoutez 1 verre (200 ml) de liquide de cuisson du chou-fleur ainsi que le lait. Portez à ébullition, toujours en battant et laissez cuire la sauce pendant 3 minutes à feu doux, tout en fouettant. Ajoutez un peu de jus de citron, sel, poivre et muscade.

Répartissez les bouquets de chou-fleur dans le plat sur la préparation au riz.

Nappez le tout avec la sauce et parsemez de fromage (éventuellement mélangé avec de la chapelure). Faites gratiner 10 minutes environ à four préchauffé (à 200°).

Salade de riz et crudités en folie

Saison : automne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 à 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la salade

- 200 à 250 g de riz non collant (long grain, basmati, jasmin, de préférence complet)
- 2 petites betteraves rouges
- 6 carottes de taille moyenne
- facultatif : 1 ou 2 poignées de mâche et/ou 1 grand chicon
- mélange de noix, noisettes (ou autres graines), des raisins secs*
- 4 œufs durs

Pour la vinaigrette

- gingembre frais : 1 à 2 cm
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 1 à 2 c. à s. de sauce soja
- 4 à 6 c. à s. d'huile de colza et/ou d'huile de noix

Préparation

Faites bouillir de l'eau salée afin d'y faire cuire le riz pendant le temps indiqué sur l'emballage.

Pelez et râpez les betteraves et les carottes.

Équeutez et lavez la mâche et/ou émincez le chicon.

Mettez le tout dans un saladier. Ajoutez les œufs durs et les fruits secs* et mélangez le tout.

Une fois que le riz est cuit, attendez qu'il soit refroidi ou consommez-le tiède.

Vinaigrette

Pelez le gingembre et râpez-le.

Pelez l'ail et hachez-le très finement.

Lavez et pelez le citron, coupez-le finement.

Dans un récipient, mélangez le tout et ajoutez la sauce soja.

Incorporez ensuite l'huile progressivement.

*Note pour les personnes diabétiques

Évitez les raisins secs.

Quiche au chou chinois et camembert

Saison : automne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- pâte brisée « faite maison »
- ¼ à ½ chou chinois (en fonction de la taille du chou)
- 1 échalote
- 2 blancs de poireau
- 2 tranches de jambon dégraissé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 80 à 100 g de camembert (1/3 à 1/2)
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 100 ml de crème fraîche allégée à 20 % de M.G. (1/2 berlingot)
- 2 pincées de cumin, 1 pincée de muscade

Préparation

Préparez la pâte et laissez-la reposer.

Préchauffez le four à 180°.

Lavez le chou chinois, enlevez les premières feuilles et émincez-le.

Epluchez l'échalote et émincez-la finement.

Lavez le blanc de poireau et coupez-le en fines lamelles.

Coupez le jambon en lamelles.

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir l'échalote, les lamelles de jambon et de poireau avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite le chou. Couvrez avec un peu d'eau et laissez cuire pendant 5 minutes.

Coupez le camembert en fines tranches puis recoupez chaque tranche en trois.

Dans un grand bol, fouettez les œufs, ajoutez le lait et la crème. Assaisonnez de cumin et de muscade.

Étalez la pâte dans la forme. Ajoutez tous les ingrédients dans l'ordre de préparation.

Mettez la quiche au four pendant 20 à 25 minutes.

Accompagnement

Pour augmenter la part de légumes, ajoutez 1 salade verte et quelques cubes de poivrons.

Pâte brisée faite « maison »

200 g farine + 6 c. à s. d'huile de colza ou 80 g beurre ½ écrémé + 1 œuf entier + ¾ petit verre à moutarde d'eau + ½ c. à c. sel.

(Si vous préférez une pâte légèrement levée, ajoutez-y 1 c. à c. de levure en poudre.)

Quelques conseils pour réussir votre pâte brisée :

Travaillez très rapidement la pâte et le moins longtemps possible pour éviter qu'elle ne soit plus dure après cuisson et moins savoureuse. Laissez-la reposer ½ heure min.

NB. La pâte brisée « faite maison » peut être remplacée par une pâte « à pizza » toute prête du commerce, moins grasse que les autres pâtes du commerce. Sachez toutefois que les qualités nutritionnelles de toutes les pâtes du commerce seront moindres que les pâtes faites maison.

Kheema : curry de viande hachée et petits pois

Saison : automne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure



Ingrédients pour 4 personnes

- 3 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais (ou ½ c. à c. de gingembre en poudre)
- 2 grosses boîtes de 400 g de petits pois ou 750 g de petits pois extra fins surgelés
- 3 citrons
- 1 botte de coriandre
- 2 c. à s. d'huile d'olive ou d'arachide
- 3 c. à s. de curry en poudre
- 520 g de viande hachée (de porc et bœuf)
ou 280 g de hachis + 200 g de filet américain nature ou 450 g de filet américain nature
- sel

Préparation

Coupez les oignons en rondelles, coupez l'ail et le gingembre. Mixez le tout de façon à obtenir une pâte.

Egouttez les petits pois ou faites cuire les petits pois surgelés selon les indications du fabricant et réservez le jus des petits pois.

Pressez les citrons. Hachez la coriandre.

Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse, ajoutez les oignons, puis ajoutez la pâte d'ail et de gingembre. Faites dorer le tout pendant 2 minutes. Mettez le wok hors du feu et ajoutez le curry en poudre tout en mélangeant.

Ajoutez le jus des petits pois et mélangez. Ajoutez la viande hachée (et/ou le filet américain). Versez le jus des citrons, les petits pois et ajoutez le sel.

Laissez cuire pendant 45 minutes à 1 heure à feu doux, tout en mélangeant de temps en temps. Décorez avec la coriandre.

Servez le tout avec du riz de préférence complet (50 à 60 g / pers)

Couscous à l'agneau et aux 5 légumes

Saison : automne

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 500 à 600 g d'épaule d'agneau coupée en gros morceaux et dégraissée (ou de collier)
- huile d'olive (ou huile d'argan)
- 2 oignons
- ½ botte de coriandre
- ½ botte de persil
- ½ c. à c. de gingembre en poudre
- 1 pincée de filaments de safran
- 1 c. à c. de sel
- ras el hanout
- ½ c. à c. d'harissa
- ½ c. à c. de poivre noir
- 200 à 250 g de semoule moyenne (pour couscoussier)
- 5 carottes (de petite taille)
- 1 botte de navets
- 1 grosse c. à s. de concentré ou 3 tomates
- 2 courgettes
- 350 g de potiron
- 200 g de pois chiches précuits

Préparation

Dans un grand faitout, ou mieux un couscoussier, faites dorer les morceaux de viande avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite l'oignon émincé, les herbes, les épices et le sel. Réduisez le feu et faites cuire à couvert 20 min. Ajoutez un peu d'eau chaude afin d'éviter que cela n'accroche à la casserole. Pendant ce temps, épluchez tous les légumes et coupez-les en gros morceaux.

Ensuite préparez **la semoule** :

- Si vous avez un couscoussier : mettez-la dans un saladier et humectez-la bien avec environ 1 verre d'eau, puis égrenez-la avec les doigts pour bien l'humidifier. Ensuite placez-la sur le haut du couscoussier. Quand vous voyez la vapeur traverser la semoule, remettez-la dans un saladier, salez et humectez-la en égrainant à la main ou à la fourchette pour que la semoule ne s'agglomère pas. Remettez-la à chauffer. Dès que la vapeur traverse à nouveau la semoule, transvasez-la dans un saladier et ajoutez de l'huile d'olive tout en égrenant (en séparant les grains). Réservez au chaud.
- Si vous n'avez pas de couscoussier, prenez une semoule précuite et suivez les instructions indiquées sur l'emballage. Recouvrez la semoule avec le même volume d'eau bouillante salée, ajoutez 2 c. à s. d'huile d'olive et laissez-la gonfler 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit bien absorbée. Egrenez la semoule avec une fourchette. Desséchez la semoule avec de l'huile d'olive en remuant bien avec une spatule quelques minutes.

Après 20 min de cuisson de la viande, ajoutez les légumes. Attention, ne mélangez pas les différentes couches : 1° la viande, 2° les oignons, 3° les épices, 4° les carottes et les navets. Ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire. Puis, 10 minutes après, ajoutez le concentré de tomate (ou les tomates fraîches selon saison), les courgettes et le potiron ainsi que les pois chiches. Dès que les légumes sont cuits, mettez la semoule dans un plat, et disposez les légumes et la viande autour de celle-ci. Dans un petit bol, prélevez le bouillon.

Gratin de pâtes grecques aux poireaux

Saison : automne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : +/- 35 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 à 250 g de petites pâtes (pâtes grecques, petits macaronis, coquillettes)
- 500 g de poireaux (+/- 3 grands poireaux)
- 4 cuillères à soupe de fromage frais à l'ail et fines herbes (évitez le Boursin qui est très gras)
- sel et poivre
- 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 80 à 100 g de fromage râpé
- 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive
- 400 g de filets de poulet

Préparation

Faites bouillir de l'eau, ajoutez du sel et faites cuire les pâtes jusqu'à mi-cuisson (divisez en 2 le temps de cuisson indiqué sur l'emballage), le reste de la cuisson se fera dans le four avec les autres ingrédients.

Préchauffez le four à 200°. Lavez et coupez les poireaux en fines lamelles, déposez-les dans un plat qui va au four. Mélangez le fromage frais à la préparation. Assaisonnez de poivre. Ajoutez les pâtes mi-cuites. Mouillez la préparation avec l'eau bouillante (400 ml) dans laquelle vous avez écrasé le cube de bouillon.

Mettez le plat au four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. 10 minutes avant la fin de la cuisson, parsemez de fromage râpé et laissez gratiner.

Accompagnement

Accompagnez le plat de filets de poulet, coupés en dés ou coupés en demi horizontalement, saisis de chaque côté dans l'huile d'olive et ensuite et cuits à feu doux.

Magret de canard et sa sauce au miel et orange

Saison : automne

Temps de préparation : 2 heures

Temps de cuisson : 40 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 500 ml de jus d'orange frais
- 3 c. à s. de miel liquide*
- 3 magrets de canard d'environ 200 g chacun
- sel, poivre

Préparation

Préparez la marinade en mélangeant le jus d'orange et le miel (afin que le miel se mélange bien au jus, faites chauffer le jus 30 secondes au four à micro-ondes).

Placez les magrets dans un plat et versez la marinade sur les magrets. Incisez la peau des magrets. Laissez-les mariner pendant 2 heures au minimum.

Préchauffez le four à 200°. Egouttez puis posez les magrets (peau vers le haut) dans un plat allant au four. Placez la marinade dans une petite poêle et faites-la réduire à feu doux durant 30 minutes, de façon à garder 400 ml de liquide. Enfourez les magrets dans le four préchauffé pendant 10 minutes. Sortez les magrets du four et retournez-les. Salez et poivrez puis enfourez à nouveau 10 minutes.

***Note pour les diabétiques** : évitez d'ajouter du miel à la marinade

Accompagnement : Mouseline de céleri rave

Saison : automne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- ½ boule de céleri rave
- 4 pommes de terre
- sel, poivre
- noix de muscade
- ½ l de lait
- 2 yaourts (2 x 125 g)

Préparation

Epluchez le ½ céleri-rave et les pommes de terre avec un couteau économe et coupez-les en très gros morceaux. Faites bouillir de l'eau et le lait, ajoutez du sel et du poivre. Faites cuire les morceaux de céleri-rave et de pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres (environ 20 min). Egouttez-les (en gardant un peu de mélange eau/lait de cuisson). Ecrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez les 2 yaourts et du liquide de cuisson. Assaisonnez de poivre, sel et éventuellement noix de muscade.

Crumble salé au poulet

Saison : automne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 3 carottes
- 1 courgette
- 300 g de brocolis
- Si vous avez des restes d'autres légumes sous la main et cuits, vous pouvez les ajouter.
- 400 g de blancs de poulet
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- ¼ ravier de fromage frais (style Boursin cuisine, allégé) aux tomates
- ¼ ravier de fromage frais (style Boursin cuisine, allégé) aux 3 poivres ou aux fines herbes
- ou 80 ml de crème Alpro Cuisine
- 70 g de farine
- 50 g de beurre ramolli à température ambiante
- 50 g de parmesan râpé

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Pelez les carottes et coupez-les en dés. Lavez et coupez la courgette en dés également.

Faites cuire les carottes et les courgettes à la vapeur. Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser le micro-onde avec un tout petit peu d'eau pour les carottes et les courgettes.

Coupez le brocoli en petits bouquets. Faites-le cuire à l'eau bouillante salée.

Coupez le poulet en gros dés et faites-les cuire à la poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive.

En fin de cuisson, ajoutez les fromages frais ou la crème Alpro Cuisine.

Ajoutez les dés de carottes et de courgettes. Versez le tout au fond d'un grand plat à gratin.

Couvrez le mélange avec les fleurettes de brocolis.

Préparez le crumble en mélangeant à la main la farine, le beurre et le parmesan. Versez cette chapelure grossière sur les brocolis.

Mettez au four préchauffé à 200°C pendant environ 15 à 20 minutes, le temps que le crumble soit bien doré.

Accompagnement

Il se sert accompagné de petites pommes de terre grenailles ou de riz.

Ramequins de crumble aux pommes

Saison : automne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes



Ingrédients pour 4 ramequins

- 4 pommes Boskoop (ou tout autre fruit de saison)
- le jus d'1 citron
- cannelle en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 70 g de farine
- 60 g de sucre roux*
- 70 g de beurre demi-écrémé

Préparation

Préchauffez le four à thermostat 7 (200°C).

Pelez, évidez et découpez les pommes en cubes grossiers, répartissez-les dans un plat ou dans des ramequins allant au four, versez-y le jus de citron, la cannelle et le sucre vanillé.

Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre roux*. Puis ajoutez-y le beurre en petits cubes et mélangez-le à la main de façon à former une pâte grumeleuse.

Émiettez cette pâte au-dessus des pommes en fine couche, de façon à les recouvrir entièrement.

Mettez les ramequins au four pendant une bonne demi-heure.

Laissez refroidir le crumble pendant quelques minutes et servez-le tiède.

*Note pour les personnes diabétiques

A la place du sucre (60 g), utilisez un édulcorant (ex : le Tagatesse) max 30 g.

Verrines d'avocats et betteraves rouges

Saison : hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : /



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la préparation à l'avocat

- 2 avocats bien mûrs
- ¼ d'oignon
- 3 c. à s. de jus de citron
- coriandre fraîche ou en poudre
- 1 pincée de sel

Pour la préparation à la betterave rouge

- 2 betteraves rouges moyennes, cuites et épluchées
- 1 échalote
- 2 c. à s. de crème fraîche à 20% MG
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel

Préparation

Mixez ensemble la chair des avocats et le ¼ d'oignon. Ajoutez le jus de citron, la coriandre et le sel. Mettez cette préparation au frais.

Mixez les betteraves rouges, l'échalote et la crème fraîche. Ajoutez le vinaigre et le sel.

Dans des verrines ou des petits verres, disposez un fond de préparation à l'avocat.

Mettez ensuite une couche de préparation à la betterave.

Décorez la préparation avec une feuille de coriandre.

Mettez les verrines au frais jusqu'au moment de servir.

Verrines de fromage blanc feuilleté

Saison : hiver

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

Pour le fromage blanc

- 400 g de fromage blanc
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 à 2 c. à c. de miel*

Pour les copeaux de pâte feuilletée

- 1 pâte feuilletée
- sucre glace*

Préparation

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

Préparez le fromage blanc : dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec le sucre vanillé et le miel*.

Préparez les copeaux de pâte feuilletée : disposez la pâte feuilletée sur la plaque du four. Enfournez pendant 15 minutes.

Lorsque la pâte est cuite, sortez-la du four, laissez-la refroidir puis brisez-la en morceaux. Remplissez les verrines au $\frac{3}{4}$ de fromage blanc, puis ajoutez des morceaux de pâte feuilletée, et enfin, saupoudrez de sucre glace*.

* Note pour les personnes diabétiques

A la place du sucre et du miel, utilisez un édulcorant.

Verrines de brouillade d'œufs aux chicons

Saison : hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes



Ingrédients pour 10 verrines

- 4 œufs
- 3 c. à s. rases de beurre (ou 3 c. à s. d'huile d'olive)
- 1 chicon (ou des champignons ou 2 à 3 asperges)
- sel, poivre

Préparation

Cassez les œufs dans un bol et battez-les à la fourchette ou au fouet. Assaisonnez-les de sel et de poivre.

Dans une poêle antiadhésive, faites-les cuire à feu doux en ajoutant petit à petit le beurre tout en remuant avec une cuillère en bois.

A mi-cuisson, lorsque les œufs ont une consistance crémeuse, ajoutez-y le chicon finement émincé. Le but est d'obtenir un mélange onctueux avec des légumes peu cuits, encore un peu croquants.

Répartissez la préparation dans les verrines.

Canapés aux deux fromages

Saison : hiver

Temps de préparation : 15 minutes



Ingrédients pour 16 canapés

- 4 tranches de pain de mie
- 2 bonnes c. à s. de fromage blanc
- 100 g de jambon fumé dégraissé (2 tranches)
- 2 tranches de fromage à pâte ferme
- olives noires dénoyautées
- tomates séchées coupées en lamelles

Préparation

Faites toaster les tranches de pain dans le grille-pain.

Découpez des ronds dans les tranches de pain de mie avec un emporte-pièce.

Avec le même emporte-pièce, découpez des ronds dans le fromage en tranche et dans le jambon fumé.

Réalisez les canapés en alternant : 1 fine couche de fromage blanc, puis 1 rondelle de jambon, ensuite 1 fine couche de fromage blanc et en dernier lieu, 1 rondelle de fromage en tranche.

Décorez avec des morceaux d'olives noires et de tomates séchées.

Fixez le tout à l'aide d'un cure-dents.

Houmous libanais

Saison : hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g nets égouttés de pois chiches en conserve (pré-cuits)
- 1 gousse d'ail
- 1 citron jaune
- 1 à 2 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- 2 c. à s. d'huile d'olive ou de colza
- paprika

Préparation

Versez le contenu de la boîte de pois chiches (avec le jus) dans une casserole et amenez le tout à ébullition durant quelques minutes. Egouttez les pois chiches et conservez le jus de cuisson.

Hachez l'ail.

Mixez les pois chiches avec l'ail jusqu'à obtention d'une purée grossière.

Pressez le citron et ajoutez le jus à la préparation. Mixez à nouveau le tout, puis incorporez le tahin.

Ajoutez un peu de jus de cuisson de pois chiches jusqu'à obtention de la consistance désirée (préparation tartinable).

Avant de servir bien froid, arrosez d'un peu d'huile et saupoudrez de paprika.

Présentation

Servez par exemple,

- avec du pain libanais
- comme tapenade sur des toasts
- avec des grissinis
- avec des bâtonnets de carottes ou de céleri

Velouté aux choux de Bruxelles et lard croustillant

Saison : Hiver

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 poireaux
- 300 g de choux de Bruxelles
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g de farine (2 petites c. à s.) éventuellement
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 8 tranches de lard maigre petit-déjeuner
- 250 ml de lait (1 grand verre)
- sel, poivre
- pain

Préparation

Emincez et lavez les poireaux.

Lavez et coupez les choux de Bruxelles en 4 après avoir enlevé les feuilles moins belles.

Faites revenir le tout 5 minutes à feu doux dans une cocotte contenant l'huile.

Saupoudrez ensuite de farine, mélangez 2 minutes, puis versez 750 ml d'eau et le cube de bouillon émietté. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu très doux.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Disposez les tranches de lard sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et passez-les au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Enlevez le gras en surplus. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Laissez reposer le potage 5 minutes, puis mixez-le jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Ajoutez le lait, rectifiez l'assaisonnement et réchauffez un peu le tout.

Servez bien chaud, avec les tranches de lard et du pain.

Galette de pomme de terre

Saison : hiver

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 4 grosses pommes de terre déjà cuites
- 6 œufs (ou 4 œufs + 80 g d'allumettes de bacon)
- sel, poivre du moulin
- un peu de lait

Préparation

Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir dans une poêle dans l'huile d'olive, pendant 10 minutes à feu doux sans laisser caraméliser.

Ecrasez les pommes de terre avec un presse-purée ou à la fourchette et ajoutez un peu de lait.

Entre-temps, fouettez les œufs avec du sel et du poivre, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Mélangez-les avec les pommes de terre et les oignons.

Reversez le tout dans la poêle en veillant à ce que la galette ne soit pas trop fine (+ ou-5 cm).

Faites dorer la galette à feu vif, puis réduisez le feu et laissez cuire doucement.

Retournez à mi-cuisson.

Au choix, servez la galette de pommes de terre chaude ou froide, soit à l'apéritif, découpée en cubes façon tapas, soit en plat, avec une salade de crudités.

Gratin au hachis et chicons

Saison : hiver

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : +/- 1 heure



Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de hachis de volaille (ou 400 g de filet américain)
- 2 œufs
- 2 c. à s. de chapelure
- échalote, persil
- 7 à 8 grosses pommes de terre
- 100 à 150 ml de crème fraîche à 20% de M.G. (ou de crème Alpro Cuisine)
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 800 g de chicons
- 120 g de fromage bleu (type Gorgonzola) ou de comté
- un peu de fromage râpé
- 1 c. à s. de thym
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Préparez le hachis en mélangeant la viande, les œufs, la chapelure (ayant « gonflé » au préalable dans un peu de lait), l'échalote et le persil.

Coupez les pommes de terre en fines tranches et disposez-les dans un plat à gratin.

Versez la crème fraîche et le lait sur les pommes de terre de sorte à les recouvrir. Recouvrez ensuite la préparation avec les chicons que vous avez préalablement émincés.

Coupez le fromage bleu (ou le comté) en petits dés et répartissez sur les chicons.

Salez, poivrez et assaisonnez de thym.

Recouvrez le tout de hachis.

Recouvrez le plat de papier aluminium et glissez-le au four.

Après 30 minutes de cuisson, enlevez le papier aluminium et parsemez la préparation avec un peu de fromage râpé. Poursuivez la cuisson encore 15 à 20 minutes. Vérifiez la cuisson des pommes de terre et des chicons à l'aide d'un couteau. Les chicons peuvent rester légèrement croquants.

Éteignez le four et laissez encore le plat pendant 10 minutes dans le four éteint.

Salade de chou blanc aux pommes, pain

Saison : hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs durs
- 150 g de lardons ou d'allumettes de jambon fumé (bacon)
- 2 carottes
- ¼ de chou blanc
- 2 pommes
- 2 c. à s. rases de mayonnaise allégée
- 1 c. à s. de vinaigre
- 4 gouttes de tabasco
- 1 c. à c. de curry
- sel, poivre
- 100 ml de crème à 20 % de M.G.

Préparation

Faites cuire les œufs et laissez-les refroidir pour pouvoir les écailler.

Faites dorer les lardons dans une poêle sans matière grasse (ou le jambon fumé avec 1 petite c. à s. d'huile d'olive) et laissez refroidir.

Emincez le chou en lanières. Lavez les pommes, ne le pelez pas et coupez-les en petits dés.

Pelez et râpez les carottes. Coupez les œufs durs en petits dés.

Mettez le chou, les carottes, les pommes, le bacon dans un saladier et mélangez.

Ajoutez les œufs au-dessus de la salade.

Faites **la sauce** : ajoutez à la mayonnaise, le vinaigre, le tabasco, le curry, le sel et le poivre, ainsi que la crème. Versez la préparation sur la salade.

Accompagnez votre salade d'un bon morceau de pain.

Filets de dinde surprise

Saison : Hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 3 filets de dinde (400 g)
- 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 Boursin allégé ou du Philadelphia, ail et fines herbes ou du Boursin ail et fines herbes mélangé avec du yaourt maigre.
- 1 boîte de demi-poires au jus naturel ou 2 poires fraîches
- 1 sachet de sauce de rôti (ou $\frac{1}{2}$ L d'eau + $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cube de bouillon de volaille)
- sel et poivre

Préparation

Faites cuire les morceaux de volaille dans la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ensuite, tartinez-les généreusement de Boursin et disposez-les dans un plat allant au four.

Déposez une demi-poire sur chaque morceau.

Préparez la sauce comme indiqué sur le sachet, rajoutez-y un peu de jus de poires. Faites bouillir le liquide, puis versez la sauce sur les morceaux de viande.

Mettez au four pendant environ 15 minutes.

Avant de servir, ajoutez un peu de persil pour la décoration.

Pendant la cuisson au four, pensez à préparer les **accompagnements** :

des haricots au beurre persillés.

des pommes de terre Duchesse cuites au four ou des pommes de terre nature cuites à l'eau.

Lasagne de légumes au curry

Saison : hiver

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 c. à s. huile d'olive
- 1 c. à s. beurre
- 1 gros oignon et 1 échalote
- 3 tomates
- 1 c. à s. de concentré de tomate ou 1 petite boîte de tomates pelées en dés
- herbes de Provence
- sel, poivre
- 1 poivron
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 courgette
- ½ l de sauce béchamel composée de ¼ l de bouillon et ¼ l de lait demi-écrémé
- 1,5 à 2 c. à c. de curry
- un paquet de lasagnes vertes (250 g)
- 100 g fromage râpé

Préparation

Dans un mélange de beurre et d'huile d'olive, faites revenir les oignons et les échalotes émincés. Eventuellement, plongez les tomates 15 secondes dans l'eau bouillante, si vous souhaitez retirer la peau. Coupez-les en morceaux. Quand les échalotes et les oignons commencent à blondir, ajoutez les tomates, le concentré de tomate, les herbes de Provence, et ½ cube de bouillon de légumes (écrasé dans un verre d'eau), sel et poivre.

Laissez mijoter 10 min à découvert, en remuant de temps en temps. La sauce doit réduire de moitié.

Coupez le poivron en 2, retirez les graines et faites-le griller au four avec un peu d'huile d'olive. (A défaut de poivron, pouvant être indigeste pour certains, même pelé, prenez une aubergine).

Lorsque la peau du poivron est marron et se détache, sortez le poivron du four, épluchez-le et émincez-le. Gardez-le en réserve.

Coupez les autres légumes en petits cubes. Faites-les cuire à la vapeur. Veillez à ce qu'ils restent croquants. Ensuite, ajoutez-les à la sauce tomate lorsque celle-ci a réduit de moitié.

Préparez la sauce béchamel et ajoutez-y le curry. Le goût du curry ne doit pas être trop prononcé.

Huilez un plat à gratin carré, alternez avec 1 couche de lasagne, 1 couche de béchamel au curry et 1 couche de légumes.

Terminez par une couche de lasagnes, recouverte d'une fine couche de légumes, et recouvrez de poivron émincé et d'une fine couche de fromage râpé.

Faites cuire la préparation pendant 20 min, à 180°C.

Pour que les lasagnes restent al dente, vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.

Crème pudding aux rice flakes

Saison : hiver

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 600 ml de lait
- 6 morceaux de sucre (40 g)*
- 4 c. à s. de rice flakes (flocons de riz), environ 30 g
- 2 c. à s. de pudding vanille (¼ de sachet)
- 2 œufs
- 100 ml de crème fraîche à 20 % MG (pour pouvoir la battre, il faut mettre le bol au frais durant 20 min.)
- ½ paquet de mini macarons secs
- 4 demi-pêches

Préparation

Prélevez une tasse de lait froid pour délayer le pudding.

Faites bouillir le restant du lait avec le sucre*. A ébullition, ajoutez les rice flakes et laissez cuire 10 minutes. à feu doux.

Reprendre l'ébullition et ajoutez le pudding préalablement délayé.

Battez les blancs d'œufs en neige.

Ajoutez rapidement les jaunes d'œufs à la préparation, puis délicatement les blancs battus en neige.

Laissez refroidir.

Battez la crème fraîche et étalez-la sur le pudding. Couvrez la crème fraîche de macarons moulus. Garnissez avec les demi-pêches.

***Note pour les personnes diabétiques**

A la place du sucre, utilisez un édulcorant.

Marmelade de pamplemousse

Saison : hiver

Temps de préparation + cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 20 minutes



Ingrédients pour 4 verrines

- 4 pamplemousses
- 1 c. à s. de miel*
- gingembre, cannelle, vanille

Préparation

Pelez les pamplemousses à vif.

A l'aide d'un couteau, prélevez les segments (les quartiers) sans la peau. Récupérez tout le jus. Faites chauffer le miel* dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, pendant 1 à 2 minutes, puis jetez-y les segments de pamplemousses et le jus.

Ajoutez-y, selon votre goût, un peu de gingembre, de la cannelle ou de la vanille.

Laissez mijoter le mélange à feu doux pendant 2 minutes environ.

Retirez-le du feu et laissez-le refroidir.

Remplissez les verrines.

Créez des verrines originales en associant à cette marmelade une boule de glace ou de sorbet.

***Note pour les personnes diabétiques**

Évitez le miel

Annexes

Annexe 1 : Pyramide alimentaire

Annexe 2 : L'épi alimentaire : 5 messages clés pour mieux manger

Annexe 3 : Calendrier des fruits et légumes

Annexe 4 : Coordonnées des maisons médicales participantes

La Pyramide Alimentaire

Food in action
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



Non-indispensables
Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées
En petites quantités

Matières grasses ajoutées
Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines
15 à 25 g par jour



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium
250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)
Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses: min. 1 fois par semaine
Viande rouge: max. 300 g par semaine



Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Légumes

Min. 300 g par jour



Fruits

250 g par jour



Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique

30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

Légumes de printemps et d'été

	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
Asperge						
Bette						
Betterave rouge						
Brocoli						
Carotte						
Céleri vert						
Céleri rave						
Champignons						
Chicon						
Chou blanc et rouge						
Chou chinois						
Choux de Bruxelles						
Chou-fleur						
Chou vert						
Chou rave						
Concombre						
Courgette						
Cresson						
Epinard						
Fenouil						
Haricot princesse						
Laitue						
Mais doux						
Navet						
Panais						
Poivron						
Petits pois						
Poireau						
Potiron						
Radis						
Roquette						
Salade de blé						
Tomate						

Fruits de printemps et d'été

	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
Cassis						
Cerise						
Fraise						
Framboise						
Groseille						
Melon						
Mûre						
Myrtilles						
Poire						
Pomme						
Prune						
Raisin						
Rhubarbe						

Légumes d'automne et d'hiver

	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Asperge						
Bette						
Betterave rouge						
Brocoli						
Carotte						
Céleri vert						
Céleri rave						
Champignons						
Chicon						
Chou blanc et rouge						
Chou chinois						
Choux de Bruxelles						
Chou-fleur						
Chou vert						
Chou rave						
Concombre						
Courgette						
Cresson						
Epinard						
Fenouil						
Haricot princesse						
Laitue						
Mais doux						
Navet						
Panais						
Poivron						
Petits pois						
Poireau						
Potiron						
Radis						
Roquette						
Salade de blé						
Tomate						

Fruits d'automne et d'hiver

	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Cassis						
Cerise						
Fraise						
Framboise						
Groseille						
Melon						
Mûre						
Myrtilles						
Poire						
Pomme						
Prune						
Raisin						
Rhubarbe						

Coordonnées des maisons médicales participantes

Atout santé

Adresse : Chaussée des Gaulois, 13
1300 Wavre

Tel : 010 22 59 66

Site internet : www.mmatoutsante.be

Espace Santé

Adresse : Avenue des Combattants, 47
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Tel : 010 40 22 65

Site internet : www.mmottignies.be

Maison Médicale de Mont-Saint-Guibert

Adresse : Rue Demi-Lune, 4
1435 Mont-Saint-Guibert

Tel : 010 65 66 43

Site internet : www.3msg.be



Ce recueil a été réalisé grâce au soutien de la Fédération des Maisons Médicales