

# **Dîners High Protein Power - 200 recettes riches en protéines pour tous les jours**

*Des plats du soir sains, équilibrés et riches en protéines - pour le plaisir, le bien-être et un sommeil réparateur*

# TABLE DES MATIÈRES

---

• <b>Salades Légères &amp; Bowls</b> .....	9	
• 1. Salade César au Blanc de Dinde Grillé	9	
• 2. Salade Paysanne Grecque avec Feta et Olives	9	
• 3. Salade Niçoise au Thon et Haricots Verts	10	
• 4. Bowl Asiatique au Poulet avec Dressing Sésame	10	
• 5. Bowl Quinoa-Saumon avec Avocat	11	
• 6. Salade Caprese avec Poulet et Balsamique	11	
• 7. Buddha Bowl avec Tofu et Houmous	12	
• 8. Salade Crevettes-Mangue avec Citron Vert	12	
• 9. Salade de Lentilles avec Chèvre et Roquette	13	
• 10. Salade aux Lanières de Steak et Parmesan	13	
• 11. Bowl Couscous avec Pois Chiches et Feta	13	
• 12. Salade Thon-Haricots Méditerranéenne	14	
• 13. Bowl Wrap au Poulet sans Tortilla	14	
• 14. Bowl Sashimi de Saumon avec Edamame	15	
• 15. Salade Antipasti Italienne avec Mozzarella	15	
• 16. Salade de Bœuf Thaï à la Coriandre	16	
• 17. Salade Pois Chiches-Concombre au Yaourt	16	
• 18. Poke Bowl au Saumon Mariné .....	17	
• 19. Salade de Berger Turque au Fromage Blanc	17	
• 20. Protein-Power-Bowl avec Œuf et Quinoa	17	
• <b>Soupes &amp; Ragoûts</b> .....	18	

• 21. Soupe de Poulet Crèmeuse aux Légumes	18	• 37. Ragoût de Chou Blanc aux Saucisses Fumées	25
• 22. Soupe de Lentilles aux Saucisses	19	• 38. Soupe Brocoli-Fromage .....	26
• 23. Soupe Thaï Coco aux Crevettes ...	19	• 39. Ragoût Haricots-Jambon .....	26
• 24. Ragoût de Bœuf aux Légumes ....	20	• 40. Soupe Poivrons-Tomates avec Feta	27
• 25. Soupe de Pois au Kasseler .....	20	<b>• Poulet &amp; Dinde</b> .....	27
• 26. Soupe de Tomates aux Boulettes de Viande	20	• 41. Blanc de Poulet en Croûte d'Herbes	27
• 27. Soupe Miso Asiatique avec Tofu et Œuf	21	• 42. Émincé de Dinde aux Champignons	28
• 28. Minestrone aux Haricots Blancs ..	21	• 43. Curry de Poulet au Riz Basmati ...	28
• 29. Soupe Pommes de Terre-Poireaux avec Lard	22	• 44. Steak de Dinde Tomate-Mozzarella	29
• 30. Soupe de Goulache Hongroise ...	22	• 45. Poulet Teriyaki avec Brocoli .....	29
• 31. Soupe de Lentilles Corail au Lait de Coco	23	• 46. Piccata de Dinde aux Câpres et Citron	30
• 32. Soupe de Poisson Provençale ....	23	• 47. Poulet Grec avec Tzatziki .....	30
• 33. Soupe Curry aux Pois Chiches ...	23	• 48. Poêlée de Dinde Cajun aux Poivrons	30
• 34. Potée Haché-Poivrons .....	24	• 49. Saltimbocca de Poulet à la Sauge	31
• 35. Soupe de Champignons Crèmeuse au Poulet	24	• 50. Blanc de Dinde Glacé Moutarde-Miel	31
• 36. Soupe de Potiron aux Graines Rôties	25		

• 52. Roulades de Dinde Farcies aux Épinards	32	• 67. Plie au Beurre Citronné .....	38
• 53. Poulet Tikka Masala .....	32	• 68. Saumon Teriyaki aux Légumes ...	39
• 54. Cuisses de Poulet Rôties au Romarin	33	• 69. Moules Marinières .....	39
• 55. Wok de Dinde aux Légumes Colorés	33	• 70. Sandre à la Crème de Champignons	40
• 56. Gyros de Poulet avec Sauce Yaourt	34	• 71. Spaghetti aux Scampis .....	40
• 57. Escalope de Dinde en Croûte de Parmesan	34	• 72. Lieu Noir Tomates-Olives .....	41
• 58. Fajitas de Poulet aux Poivrons ....	34	• 73. Coquilles Saint-Jacques au Beurre Noisette	41
• 59. Curry de Dinde à l'Ananas .....	35	• 74. Saumon avec Salsa Mangue .....	41
• 60. Poulet au Citron du Four .....	35	• 75. Frikadelles de Poisson avec Rémoulade	42
<b>• Poisson &amp; Fruits de Mer .....</b>	<b>36</b>	• 76. Calamars avec Aioli .....	42
• 61. Filet de Saumon Sauce Aneth-Crème	36	• 77. Dorade sur Lit de Légumes .....	43
• 62. Poêlée de Crevettes à l'Ail .....	36	• 78. Risotto aux Crevettes .....	43
• 63. Cabillaud en Croûte d'Herbes .....	37	• 79. Burger de Thon au Wasabi .....	43
• 64. Steak de Thon en Croûte de Sésame	37	• 80. Gratin Saumon-Épinards .....	44
• 65. Truite Meunière aux Amandes ...	38	<b>• Bœuf &amp; Agneau .....</b>	<b>44</b>
• 66. Curry de Crevettes au Lait de Coco	38	• 81. Steak de Bœuf Classique au Poivre	45
		• 82. Émincé de Bœuf à la Crème .....	45

• 83. Bœuf Stroganoff aux Champignons	45	• <b>Plats Végariens</b>	<b>53</b>
• 84. Roulades de Bœuf Classiques .....	46	• 101. Shakshuka avec Feta .....	53
• 85. Goulache de Bœuf à la Hongroise	46	• 102. Cannelloni Épinards-Ricotta .....	54
• 86. Steak aux Oignons Karamélisés ..	47	• 103. Gratin Chou-fleur Fromage .....	54
• 87. Stir-Fry Bœuf-Brocoli .....	47	• 104. Moussaka Grecque Végétarienne	55
• 88. Tafelspitz Sauce Raifort .....	48	• 105. Dal de Lentilles avec Naan .....	55
• 89. Côtelettes d'Agneau au Romarin ..	48	• 106. Halloumi Poêlé aux Légumes .....	55
• 90. Rôti de Viande Hachée et Purée ..	48	• 107. Quiche aux Légumes et Fromage	56
• 91. Curry d'Agneau au Riz Basmati ..	49	• 108. Omelette aux Champignons et Herbes	56
• 92. Poêlée Bœuf-Poivrons .....	49	• 109. Galettes de Courgette avec Dip Yaourt	57
• 93. Souris d'Agneau Braisée .....	50	• 110. Paneer Tikka Masala .....	57
• 94. Sandwich au Steak et Roquette ..	50	• 111. Frittata Méditerranéenne aux Légumes	58
• 95. Bœuf Bourguignon .....	50	• 112. Parmigiana d'Aubergines .....	58
• 96. Brochettes d'Agneau avec Tzatziki	51	• 113. Spätzle au Fromage et Oignons Frits	58
• 97. Poivrons Farcis à la Viande Hachée	51	• 114. Champignons Farcis aux Épinards	59
• 98. Chili con Carne Classique .....	52	• 115. Ragoût de Pois Chiches à la Feta	59
• 99. Fajitas de Bœuf avec Salsa .....	52		
• 100. Kebab d'Agneau avec Dip Yaourt	53		

• 116. Tortilla Espanola .....	60	• 131. Ragoût Patate Douce-Cacahuète .....	66
• 117. Ravioli Ricotta-Épinards .....	60	• 132. Riz Frit aux Edamame .....	66
• 118. Courgettes Farcies au Haché Végétal .....	60	• 133. Chou-fleur Tikka .....	67
• 119. Curry Indien au Paneer .....	61	• 134. Chili sin Carne Végan .....	67
• 120. Gratin Caprese au Mozzarella ...	61	• 135. Gyros de Seitan avec Salade .....	68
<b>• Dîners Véganes .....</b>	<b>62</b>	• 136. Sandwich Salade de Pois Chiches .....	68
• 121. Bolognaise de Lentilles aux Spaghetti .....	62	• 137. Tofu Tikka Masala .....	68
• 122. Curry de Pois Chiches aux Épinards .....	62	• 138. Bowl Aubergine-Houmous .....	69
• 123. Tofu Brouillé aux Légumes .....	63	• 139. Wraps de Lentilles à l'Avocat .....	69
• 124. Burger aux Haricots Noirs .....	63	• 140. Pad Thai Végan .....	70
• 125. Stir-Fry de Tempeh Asiatique ....	63	<b>• Low-Carb &amp; Keto .....</b>	<b>70</b>
• 126. Bowl de Quinoa aux Légumes Rôtis .....	64	• 141. Nouilles de Courgette au Saumon .....	70
• 127. Nouilles Cacahuète au Tofu Croustillant .....	64	• 142. Riz de Chou-fleur au Poulet .....	71
• 128. Dal de Lentilles Corail au Lait de Coco .....	65	• 143. Poêlée de Haché Keto .....	71
• 129. Jackfruit Pulled Pork .....	65	• 144. Bateaux Avocat-Œuf avec Lard ..	72
• 130. Couscous aux Légumes et Pois Chiches .....	66	• 145. Poulet Spinat-Feta au Four .....	72
		• 146. Pizza Low-Carb à base de Chou-fleur .....	72
		• 147. Filet Mignon aux Asperges .....	73

• 149. Poivrons Farcis sans Riz .....	74	• 164. Lasagne d'Aubergine .....	80
• 150. Gratin Poulet-Brocoli .....	74	• 165. Gratin Poulet-Légumes .....	81
• 151. Lasagne de Courgette sans Pâtes .....	74	• 166. Gratin Brocoli-Jambon .....	81
• 152. Filet de Bœuf aux Légumes Verts .....	75	• 167. Lasagne Saumon-Épinards .....	81
• 153. Salade d'Œufs Keto au Bacon ...	75	• 168. Gratin de Patate Douce .....	82
• 154. Tofu Frit au Pak Choi .....	76	• 169. Poivrons Farcis au Quinoa .....	82
• 155. Curry de Crevettes Low-Carb ...	76	• 170. Casserole Feta-Tomate .....	83
• 156. Asperges Jambon et Hollandaise .....	76	• 171. Gratin de Pommes de Terre au Haché .....	83
• 157. Côtelettes de Porc Keto aux Champignons .....	77	• 172. Frittata aux Légumes au Four ...	83
• 158. Poulet Farci Feta-Épinards .....	77	• 173. Casserole Poulet Cordon Bleu ...	84
• 159. Soupe de Bœuf Low-Carb .....	78	• 174. Crumble Ratatouille .....	84
• 160. Schnitzel de Courgette au Parmesan .....	78	• 175. Cannelloni Épinards-Ricotta .....	84
<b>• Plats au Four &amp; Gratins .....</b>	<b>79</b>	• 176. Shepard's Pie à la Patate Douce ...	85
• 161. Gratin de Chou-fleur au Fromage .....	79	• 177. Filet de Poisson en Croûte d'Herbes .....	85
• 162. Champignons Farcis aux Épinards .....	79	• 178. Moussaka Végétarienne .....	86
• 163. Bateaux Courgette-Thon .....	80	• 179. Gratin de Tortellini Sauce Tomate .....	86
		• 180. Gratin de Choux de Bruxelles au Lard .....	86
		<b>• Repas en 20 Minutes .....</b>	<b>87</b>

• 182. Steaks de Dinde avec Salade Tomate .....	87	• 192. Pâtes Sauce Thon .....	91
• 183. Omelette aux Champignons .....	88	• 193. Riz Frit à l'Œuf .....	91
• 184. Tofu Scramble Rapide .....	88	• 194. Œufs Brouillés au Saumon Fumé .....	91
• 185. Poêlée Haché-Courgette .....	88	• 195. Émincé de Dinde au Paprika .....	92
• 186. Saumon sur Lit d'Épinards .....	89	• 196. Soupe de Lentilles Express .....	92
• 187. Curry de Poulet Express .....	89	• 197. Salade Halloumi Grillé .....	92
• 188. Salade Couscous-Feta .....	89	• 198. Soupe de Nouilles Asiatique .....	93
• 189. Poêlée Gnocchi-Épinards .....	90	• 199. Sandwich Caprese Chaud .....	93
• 190. Wrap-Pizza .....	90	• 200. Salade de Pois Chiches Rapide .....	93
• 191. Quesadillas aux Haricots .....	90		

# SALADES LÉGÈRES & BOWLS

## 1. Salade César au Blanc de Dinde Grillé

LE CLASSIQUE AMÉRICAIN POUR LE SOIR : LAITUE ROMAINE CROQUANTE AVEC FILET DE DINDE TENDRE, DRESSING CRÉMEUX ET PARMESAN ÉPICÉ - LÉGER ET RASSASIANT À LA FOIS.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de dinde
- 1 laitue romaine
- 30 g de parmesan (en copeaux)
- 2 c.à.s. de dressing César
- 2 tranches de ciabatta
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Assaisonner le blanc de dinde avec sel et poivre et cuire dans 1 c.à.s. d'huile d'olive à feu moyen 6-7 minutes par côté. Laisser reposer 5 minutes.

2. Couper la ciabatta en dés et faire dorer avec le reste d'huile et l'ail pressé dans une poêle 4-5 minutes.
3. Laver la laitue romaine, l'essorer et la déchirer en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Couper la dinde en lanières. Mélanger la salade avec le dressing.
5. Dresser la dinde et les croûtons dessus, saupoudrer de parmesan.

## 2. Salade Paysanne Grecque avec Feta et Olives

PLAISIR MÉDITERRANÉEN POUR LES DOUCES SOIRÉES D'ÉTÉ : LÉGUMES MÛRIS AU SOLEIL, FETA CRÉMEUSE ET OLIVES ÉPICÉES - DES VACANCES DANS L'ASSIETTE.

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de feta
- 2 grosses tomates
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge

- 1 poivron vert
- 50 g d'olives Kalamata
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les tomates, le concombre et le poivron en gros dés.
2. Couper l'oignon en fines rondelles.
3. Mélanger les légumes avec les olives dans un saladier.
4. Fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre, l'origan, le sel et le poivre pour faire une vinaigrette et verser dessus.
5. Poser la feta en gros morceaux par-dessus et servir.

## 3. Salade Niçoise au Thon et Haricots Verts

**ÉLÉGANCE FRANÇAISE : LE CLASSIQUE PROVENÇAL AVEC THON, HARICOTS CROQUANTS ET ŒUFS MOLLETS - RICHE ET POURTANT LÉGER.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon au naturel (150 g)
- 2 œufs
- 150 g de haricots verts
- 8 tomates cerises
- 6 olives noires
- 4 petites pommes de terre (env. 150 g)

- 1 poignée de laitue
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c.à.c. de moutarde de Dijon

### PRÉPARATION :

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée 15-18 minutes, égoutter et couper en quatre.
2. Cuire les œufs 7 minutes mollets, passer sous l'eau froide et couper en deux.
3. Blanchir les haricots 5 minutes dans l'eau bouillante salée, passer sous l'eau glacée.
4. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde pour la vinaigrette.
5. Dresser tous les ingrédients sur une assiette, répartir le thon dessus, arroser de vinaigrette.

## 4. Bowl Asiatique au Poulet avec Dressing Sésame

**ARÔMES D'EXTRÊME-ORIENT POUR LE SOIR : POULET TENDRE SUR RIZ AVEC LÉGUMES CROQUANTS ET DRESSING SÉSAME ÉPICÉ - UN BOWL PLEIN D'ÉNERGIE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 100 g de riz au jasmin (cuit)
- 80 g d'edamame (éossés)
- 1/2 carotte (râpée)
- 1/4 de concombre (en rondelles)
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame

- 1 c.à.c. de vinaigre de riz
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- Oignons nouveaux

#### **PRÉPARATION :**

1. Mariner le blanc de poulet avec 1 c.à.s. de sauce soja et cuire à feu moyen 6-7 minutes par côté.
2. Cuire les edamames selon les instructions du paquet.
3. Mélanger l'huile de sésame avec le vinaigre de riz et le reste de sauce soja pour le dressing.
4. Mettre le riz dans un bowl, dresser le poulet en tranches dessus.
5. Ajouter edamame, carotte et concombre, saupoudrer de sésame et d'oignons nouveaux.

## **5. Bowl Quinoa-Saumon avec Avocat**

**SUPERFOOD RENCONTRE OMEGA-3 : QUINOA AU GOÛT DE NOISETTE AVEC SAUMON JUTEUX ET AVOCAT CRÉMEUX - RICHE EN PROTÉINES ET PLEIN DE BONNES GRAISSES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de quinoa
- 1 avocat
- 1/4 de concombre
- 50 g d'edamame
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- Jus d'une citron vert
- Graines de sésame

- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Cuire le quinoa dans le double volume d'eau 15 minutes, égoutter et laisser refroidir.
2. Saler, poivrer le saumon et cuire dans l'huile de sésame 4 minutes par côté.
3. Couper l'avocat et le concombre en tranches.
4. Assaisonner le quinoa avec le jus de citron vert et mettre dans un bowl.
5. Dresser saumon, avocat, concombre et edamame dessus, servir avec sauce soja et sésame.

## **6. Salade Caprese avec Poulet et Balsamique**

**RÊVE ITALIEN POUR LE SOIR : CAPRESE CLASSIQUE REHAUSSÉE DE POULET JUTEUX - TOMATE, MOZZARELLA ET BASILIC À LA PERFECTION.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 200 g de blanc de poulet
- 125 g de mozzarella
- 2 grosses tomates
- Basilic frais
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de crème balsamique
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Assaisonner le blanc de poulet avec sel et poivre et cuire à feu moyen 6-7 minutes par côté.
2. Couper les tomates et la mozzarella en tranches épaisses.

- 3.** Laisser reposer le poulet 5 minutes, puis couper en tranches.
- 4.** Dresser tomates, mozzarella et poulet en alternance sur une assiette.
- 5.** Arroser d'huile d'olive, verser la crème balsamique dessus et garnir de basilic.

## 7. Buddha Bowl avec Tofu et Houmous

**COLORÉ ET ÉQUILIBRÉ : UN BOWL PLEIN DE BONS INGRÉDIENTS - TOFU CROUSTILLANT, HOUMOUS CRÉMEUX ET LÉGUMES COLORÉS EN PARFAITE HARMONIE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu (ferme)
- 80 g de quinoa (cuit)
- 80 g de houmous
- 1/2 avocat
- 50 g de chou rouge (râpé)
- 1/2 carotte (râpée)
- 1 poignée d'épinards
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de féculle
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Sécher le tofu, le couper en dés et le saupoudrer de féculle.
- 2.** Dorer dans l'huile de sésame à feu moyen 5-6 minutes de tous les côtés.
- 3.** Dresser tous les composants par sections dans un bowl.

- 4.** Mettre le houmous au milieu.
- 5.** Assaisonner avec sel et poivre et servir.

## 8. Salade Crevettes-Mangue avec Citron Vert

**FRAÎCHEUR TROPICALE : CREVETTES JUTEUSES ET MANGUE SUCRÉE AVEC CITRON VERT PÉTILLANT - EXOTIQUE, LÉGER ET PARFAIT POUR LES SOIRÉES CHAUDES.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de crevettes (décortiquées)
- 1 mangue mûre
- 1 poignée de laitue
- 1/2 poivron rouge
- 1/4 d'oignon rouge
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus de 2 citrons verts
- Coriandre fraîche
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Sel

### PRÉPARATION :

- 1.** Cuire les crevettes dans 1 c.à.s. d'huile d'olive 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient roses.
- 2.** Éplucher la mangue et couper en dés, émincer finement le poivron et l'oignon.
- 3.** Mélanger le jus de citron vert avec le reste d'huile, le piment et le sel pour le dressing.
- 4.** Dresser la salade sur une assiette, répartir mangue, poivron et oignon dessus.
- 5.** Ajouter les crevettes, arroser de dressing et garnir de coriandre.

## 9. Salade de Lentilles avec Chèvre et Roquette

MÉDITERRANÉEN-COPIEUX :  
LENTILLES TERREUSES AVEC  
FROMAGE DE CHÈVRE CRÉMEUX ET  
ROQUETTE POIVRÉE - UN CONCENTRÉ  
DE PROTÉINES VÉGÉTARIEN.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles cuites (ou boîte)
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 2 poignées de roquette
- 8 tomates cerises
- 1/4 d'oignon rouge
- 2 c.à.s. de noix
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- 1 c.à.c. de miel
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper l'oignon en fines rondelles, les tomates en deux.
2. Mélanger huile d'olive, balsamique, miel, sel et poivre pour le dressing.
3. Mélanger les lentilles avec l'oignon et les tomates, incorporer le dressing.
4. Dresser sur la roquette.
5. Émietter le fromage de chèvre dessus et saupoudrer de noix.

## 10. Salade aux Lanières de

## Steak et Parmesan

NOBLE ET RASSASIANT : STEAK  
TENDRE SUR ROQUETTE FRAÎCHE  
AVEC PARMESAN EN COPEAUX - UNE  
SALADE POUR LES VRAIS AMATEURS  
DE VIANDE.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de steak de bœuf
- 2 poignées de roquette
- 8 tomates cerises
- 40 g de parmesan (en copeaux)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de réduction de balsamique
- 1 c.à.c. de romarin
- Fleur de sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Assaisonner le steak avec poivre et romarin.
2. Cuire dans une poêle très chaude avec de l'huile d'olive 3-4 minutes par côté (saignant/à point). Laisser reposer 5 minutes.
3. Couper les tomates en deux, dresser la roquette sur une assiette.
4. Couper le steak en lanières et poser sur la salade.
5. Saupoudrer de parmesan, arroser de réduction de balsamique et assaisonner avec de la fleur de sel.

## 11. Bowl Couscous avec Pois Chiches et Feta

ORIENTAL-MÉDITERRANÉEN :  
COUSCOUS MOELLEUX AVEC POIS  
CHICHES RICHES EN PROTÉINES ET

## FETA ÉPICÉE - RAPIDE ET PLEIN D'ARÔMES.

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de couscous
- 150 g de pois chiches (boîte, égouttés)
- 80 g de feta
- 1/2 concombre
- 8 tomates cerises
- Menthe fraîche
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1 c.à.c. de cumin
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Verser 100 ml d'eau bouillante sur le couscous, laisser gonfler 5 minutes et égrenailler à la fourchette.
2. Couper le concombre et les tomates en dés.
3. Mélanger huile d'olive, jus de citron et cumin pour le dressing.
4. Mélanger le couscous avec pois chiches, concombre et tomates, incorporer le dressing.
5. Émietter la feta dessus et garnir de menthe.

## 12. Salade Thon-Haricots Méditerranéenne

**DUO PROTÉINÉ : HARICOTS BLANCS ET THON RÉUNIS - SIMPLE, RAPIDE ET INCROYABLEMENT RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon au naturel (150 g)

- 1 boîte de haricots blancs (240 g égouttés)
- 1/2 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- Persil frais
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Rincer et égoutter les haricots.
2. Couper l'oignon et le céleri en petits dés, hacher le persil.
3. Égoutter le thon et l'émietter grossièrement à la fourchette.
4. Mélanger huile d'olive, jus de citron et ail pressé pour le dressing.
5. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner avec sel et poivre.

## 13. Bowl Wrap au Poulet sans Tortilla

**PLAISIR LOW-CARB : TOUS LES INGRÉDIENTS DU WRAP DANS UN BOWL - POULET ÉPICÉ, LÉGUMES FRAIS ET SAUCE CRÉMEUSE SANS LA PÂTE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 poignée de laitue iceberg
- 1 tomate
- 1/4 de concombre

- 50 g de maïs
- 2 c.à.s. de crème aigre
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Assaisonner le poulet avec paprika, cumin, sel et poivre.
2. Cuire dans l'huile d'olive à feu moyen 6-7 minutes par côté, couper en lanières.
3. Couper la salade en lanières, la tomate et le concombre en dés.
4. Dresser tout dans un bowl.
5. Napper de crème aigre et servir.

### **14. Bowl Sashimi de Saumon avec Edamame**

**INSPIRATION JAPONAISE : SAUMON FRAIS SUR RIZ À SUSHI AVEC EDAMAME ET AVOCAT - ÉLÉGANT ET PLEIN D'OMÉGA-3.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 150 g de saumon frais (qualité sashimi)
- 100 g de riz à sushi (cuit)
- 80 g d'edamame (écossés)
- 1/2 avocat
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. de wasabi
- Gingembre mariné
- 1 c.à.c. de graines de sésame

- Lanières de Nori

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le saumon en fines tranches.
2. Mettre le riz à sushi dans un bowl.
3. Dresser le saumon, les edamames et l'avocat en tranches dessus.
4. Arroser de sauce soja.
5. Servir avec wasabi, gingembre, sésame et nori.

### **15. Salade Antipasti Italienne avec Mozzarella**

**BELLA ITALIA LE SOIR : LÉGUMES GRILLÉS, MOZZARELLA CRÉMEUSE ET JAMBON ÉPICÉ - PLAISIR MÉDITERRANÉEN SOUS FORME DE SALADE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 125 g de mozzarella
- 50 g de jambon de Parme
- 100 g de poivrons grillés (bocal)
- 50 g de tomates séchées (à l'huile)
- 50 g de coeurs d'artichauts
- 1 poignée de roquette
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- Basilic frais

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper la mozzarella en tranches ou morceaux.
2. Dresser tous les ingrédients antipasti sur une assiette.

- 3.** Disposer le jambon de Parme en chiffonnade.
- 4.** Garnir de roquette.
- 5.** Arroser d'huile d'olive et balsamique, parsemer de basilic.

## 16. Salade de Bœuf Thaï à la Coriandre

**PIQUANT ET RAFRAÎCHISSANT : BŒUF TENDRE AUX ARÔMES THAÏLANDAIS - PIMENT, CITRON VERT ET HERBES FRAÎCHES EN PARFAITE HARMONIE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de bœuf
- 1 poignée de blattsalat
- 1/2 concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 piment
- Coriandre fraîche et menthe
- 2 c.à.s. de sauce poisson
- Jus de 2 citrons verts
- 1 c.à.s. de sucre
- 1 c.à.s. d'huile

### PRÉPARATION :

- 1.** Saisir le filet de bœuf dans l'huile très chaude 2 minutes par côté (saignant). Laisser reposer 5 minutes.
- 2.** Mélanger sauce poisson, jus de citron vert, sucre et piment haché pour le dressing.
- 3.** Couper le concombre en tranches, l'oignon en rondelles.
- 4.** Couper la viande en fines lamelles, mélanger avec légumes et herbes.

- 5.** Verser le dressing dessus et servir immédiatement.

## 17. Salade Pois Chiches-Concombre au Yaourt

**ORIENTAL-RAFRAÎCHISSANT : DIP FRAIS AU YAOURT AVEC POIS CHICHES ET CONCOMBRE FRAIS - RICHE EN PROTÉINES ET PARFAIT POUR LES CHAUDES SOIRÉES D'ÉTÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 150 g de yaourt grec
- 1 concombre
- 1/2 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- Menthe fraîche et aneth
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1/2 c.à.c. de cumin
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Râper le concombre et l'essorer (ou le couper en dés).
- 2.** Mélanger le yaourt avec l'ail pressé, l'huile d'olive, le jus de citron et les épices.
- 3.** Incorporer les pois chiches, le concombre et l'oignon finement haché.
- 4.** Parsemer d'herbes hachées.
- 5.** Servir froid, idéalement avec du pain pita.

## 18. Poke Bowl au Saumon Mariné

TENDANCE HAWAÏENNE : SAUMON FRAIS DANS UNE MARINADE ÉPICÉE SUR RIZ - LE BOWL QUI REND ACCRO.

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon frais (qualité sashimi)
- 100 g de riz à sushi (cuit)
- 1/2 avocat
- 1/4 de concombre
- 50 g d'edamame
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de vinaigre de riz
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- Oignons nouveaux

### PRÉPARATION :

1. Couper le saumon en dés de 2 cm.
2. Mélanger sauce soja, huile de sésame et vinaigre de riz, y faire mariner le saumon 15 minutes.
3. Couper l'avocat et le concombre en tranche.
4. Mettre le riz dans un bowl, dresser tous les ingrédients dessus.
5. Garnir de sésame et d'oignons nouveaux.

## 19. Salade de Berger Turque au Fromage Blanc

ÇOBAN SALATASI : SALADE TURQUE FRAÎCHE AVEC FROMAGE BLANC CRÉMEUX - CROQUANTE, ÉPICÉE ET PARFAITE COMME DÎNER LÉGER.

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de fromage blanc (Beyaz Peynir) ou feta
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron vert
- 1/4 d'oignon
- Persil frais
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.c. de sumac (optionnel)
- Sel

### PRÉPARATION :

1. Couper tomates, concombre, poivron et oignon en petits dés.
2. Hacher finement le persil.
3. Mélanger légumes et persil dans un saladier.
4. Assaisonner avec huile d'olive, jus de citron et sel.
5. Émietter le fromage dessus et saupoudrer de sumac.

## 20. Protein-Power-Bowl avec Œuf et Quinoa

TRIPLE PUISSANCE PROTÉINÉE : QUINOA, POIS CHICHES ET ŒUF RÉUNIS - LE FOURNISSEUR D'ÉNERGIE PARFAIT POUR UNE SOIRÉE ACTIVE.

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de quinoa (cuit)
- 100 g de pois chiches (boîte)
- 1 poignée d'épinards
- 1/2 avocat
- 8 tomates cerises
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika en poudre

- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Cuire les œufs 7 minutes mollets, passer sous l'eau froide et couper en deux.
2. Rôtir les pois chiches avec le paprika dans 1 c.à.s. d'huile 3 minutes.
3. Assaisonner le quinoa avec le reste d'huile, sel et poivre.
4. Dresser tous les ingrédients dans un bowl.
5. Poser les œufs par-dessus et servir.

# SOUPES & RAGOÛTS

## 21. Soupe de Poulet Crèmeuse aux Légumes

LE PLAT BIEN-ÊTRE POUR LES SOIRÉES FRAÎCHES : TENDRES LANIÈRES DE POULET DANS UN BOUILLON DE LÉGUMES RICHE - RÉCHAUFFE LE CORPS ET L'ÂME.

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de poulet
- 1 litre de bouillon de poulet
- 2 carottes

- 2 branches de céleri
- 1 poireau
- 100 ml de crème
- 100 g de pâtes (vermicelles)
- Persil frais
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Pocher le blanc de poulet dans le bouillon à feu moyen 15 minutes.
2. Couper carottes, céleri et poireau en petits morceaux.
3. Sortir le poulet et le couper en lanières.

4. Mijoter les légumes dans le bouillon 10 minutes, ajouter les pâtes et cuire selon les instructions.
5. Incorporer crème et poulet, assaisonner avec persil, sel et poivre.

## 22. Soupe de Lentilles aux Saucisses

**COPIEUX ET RASSASIANT : SOUPE DE LENTILLES SAVOUREUSE AVEC SAUCISSES CROQUANTES - UNE RECETTE TRADITIONNELLE ALLEMANDE PLEINE DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles brunes
- 4 saucisses de Vienne
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 2 c.à.s. de vinaigre
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper l'oignon en dés et faire revenir dans un peu d'huile.
2. Couper carottes et pommes de terre en dés, ajouter avec lentilles, bouillon et laurier.
3. Mijoter 30-35 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Couper les saucisses en rondelles et cuire les 5 dernières minutes avec.
5. Assaisonner avec vinaigre, sel et poivre.

## 23. Soupe Thaï Coco aux Crevettes

**EXOTIQUE ET CRÉMEUX : TOM YUM GOONG - SOUPE THAÏLANDAISE AUX CREVETTES, LAIT DE COCO ET ÉPICES AROMATIQUES.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de crevettes (décortiquées)
- 400 ml de lait de coco
- 300 ml de bouillon de légumes
- 100 g de champignons
- 2 cm de gingembre
- 1 tige de citronnelle
- 2 c.à.s. de sauce poisson
- Jus d'une citron vert
- 1 piment
- Coriandre fraîche

### PRÉPARATION :

1. Couper le gingembre en tranches, écraser la citronnelle.
2. Bouillir le bouillon avec lait de coco, gingembre, citronnelle et piment, mijoter 10 minutes.
3. Ajouter champignons en tranches et crevettes, cuire 5 minutes.
4. Assaisonner avec sauce poisson et jus de citron vert.
5. Retirer la citronnelle, servir avec coriandre.

## 24. Ragoût de Bœuf aux Légumes

**PLAT MIJOTÉ RUSTIQUE : BŒUF TENDRE AVEC LÉGUMES COLORÉS - CUIT LENTEMENT POUR UN GOÛT MAXIMAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de goulache de bœuf
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 100 g de haricots verts
- 800 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 c.à.c. de thym
- 2 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Saisir le bœuf dans l'huile à feu vif 4-5 minutes.
2. Ajouter l'oignon en dés et cuire 2 minutes, incorporer le concentré de tomates.
3. Déglaçer au bouillon, ajouter légumes en dés (sauf haricots) et thym.
4. Mijoter 60-70 minutes à feu doux, cuire les haricots les 10 dernières minutes.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

## 25. Soupe de Pois au Kasseler

**CLASSIQUE NORD-ALLEMAND : SOUPE DE POIS CRÉMEUSE AVEC KASSELER FUMÉ - COPIEUX, RÉCHAUFFANT ET RICHE EN PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de pois cassés (trempés la nuit)
- 200 g de Kasseler (porc fumé)
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 1 c.à.c. de marjolaine
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Rincer les pois trempés.
2. Couper oignon et pommes de terre en dés, porter à ébullition avec pois, bouillon et laurier.
3. Ajouter le Kasseler entier et mijoter 45-60 minutes à feu doux.
4. Sortir le Kasseler et le couper en dés. Püree partiellement la soupe.
5. Remettre le Kasseler, assaisonner avec marjolaine, sel et poivre.

## 26. Soupe de Tomates aux Boulettes de Viande

**SOUVENIRS D'ENFANCE : SOUPE DE TOMATES VELOUTÉE AVEC BOULETTES DE VIANDE SAVOUREUSES - COMFORT FOOD POUR PETITS ET GRANDS.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de viande hachée mélangée
- 1 œuf
- 2 c.à.s. de chapelure
- 1 boîte de passata (400 g)
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'origan
- Basilic frais
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger la viande avec œuf, chapelure, sel et poivre, former des petites boulettes.
2. Couper oignon et ail en dés fins et faire revenir dans l'huile d'olive.
3. Ajouter tomates et bouillon, assaisonner avec origan et porter à ébullition.
4. Mettre les boulettes dans la soupe et cuire 15 minutes à feu doux.
5. Garnir de basilic et servir.

## 27. Soupe Miso Asiatique avec Tofu et Oeuf

**CLASSIQUE JAPONAIS ENRICHIE : SOUPE MISO RICHE EN UMAMI AVEC TOFU SOYEUX ET ŒUF POCHÉ - LÉGER, RÉCHAUFFANT ET PROTÉINÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu soyeux
- 2 œufs
- 3 c.à.s. de pâte Miso

- 700 ml d'eau
- 1 c.à.c. de poudre Dashi
- 2 c.à.s. d'algues Wakame
- 2 oignons nouveaux
- 50 g de champignons Shiitake

#### PRÉPARATION :

1. Tremper le Wakame 5 minutes dans l'eau froide.
2. Bouillir l'eau avec Dashi, ajouter les champignons et mijoter 5 minutes.
3. Réduire le feu, dissoudre le Miso dans un peu de bouillon et l'incorporer (ne plus faire bouillir !).
4. Couper le tofu en dés et l'ajouter délicatement. Faire glisser les œufs dedans et pocher 3 minutes.
5. Servir avec Wakame et oignons nouveaux.

## 28. Minestrone aux Haricots Blancs

**ART LÉGUMIER ITALIEN : UNE SOUPE DE LÉGUMES COLORÉE AVEC HARICOTS ET PÂTES - COPIEUX, SAIN ET PLEIN DE VITAMINES.**

#### INGRÉDIENTS :

- 150 g de haricots blancs (boîte)
- 100 g de petites pâtes
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 boîte de tomates en dés
- 800 ml de bouillon de légumes
- 30 g de parmesan
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

- Basilic frais

### **PRÉPARATION :**

1. Couper carottes, céleri et courgette en dés, faire revenir dans l'huile d'olive 5 minutes.
2. Ajouter tomates et bouillon, mijoter 15 minutes.
3. Ajouter pâtes et haricots, mijoter encore 10 minutes.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec parmesan râpé et basilic.

## **29. Soupe Pommes de Terre-Poireaux avec Lard**

**PLAISIR VELOUTÉ : SOUPE DE POMMES DE TERRE CRÉMEUSE AVEC POIREAUX ET LARD CROUSTILLANT - UN CLASSIQUE QUI PLAÎT TOUJOURS.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 400 g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 100 g de lard (en dés)
- 800 ml de bouillon de poulet
- 150 ml de crème
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de beurre
- Ciboulette
- Sel et poivre

### **PRÉPARATION :**

1. Faire croustiller le lard dans une poêle, mettre de côté.
2. Suer oignon et poireaux dans le beurre 5 minutes.

3. Ajouter pommes de terre en dés et bouillon, mijoter 20 minutes.

4. Purifier la soupe, incorporer la crème et assaisonner avec sel et poivre.

5. Servir avec lard et ciboulette.

## **30. Soupe de Goulache Hongroise**

**PIUSSANCE PAPRIKA : SOUPE DE GOULACHE ÉPICÉE AVEC BOEUF TENDRE - UN CLASSIQUE À L'ÂME HONGROISE.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 300 g de goulache de bœuf
- 2 oignons
- 2 poivrons (rouges)
- 2 pommes de terre
- 3 c.à.s. de paprika en poudre (doux)
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. de saindoux ou huile
- 1 c.à.c. de cumin
- Crème aigre

### **PRÉPARATION :**

1. Faire revenir les oignons dans le saindoux, retirer du feu et incorporer le paprika.
2. Ajouter la viande et saisir brièvement, incorporer le concentré de tomates.
3. Déglaçer au bouillon, ajouter poivrons et pommes de terre en dés.
4. Mijoter 60-75 minutes à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5. Assaisonner avec cumin et sel, servir avec crème aigre.

## 31. Soupe de Lentilles Corail au Lait de Coco

ORIENTAL-CRÉMEUX : LENTILLES CORAIL ÉPICÉES AVEC LAIT DE COCO ET CURRY - EXOTIQUE, VÉGAN ET RASSASIANT.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles corail
- 200 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel

### PRÉPARATION :

1. Hacher finement oignon, ail et gingembre et faire revenir dans l'huile d'olive 3 minutes.
2. Incorporer le curry et rôtir 1 minute.
3. Ajouter lentilles et bouillon, mijoter 15-18 minutes.
4. Incorporer le lait de coco et mixer.
5. Assaisonner avec sel et servir avec coriandre.

## 32. Soupe de Poisson

## Provençale

CUISINE CÔTIÈRE FRANÇAISE : SOUPE DE POISSON AROMATIQUE AVEC TOMATES ET FENOUIL - MÉDITERRANÉEN ET LÉGER.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de poisson blanc (ex. cabillaud)
- 100 g de crevettes
- 1 boîte de tomates en dés
- 300 ml de fumet de poisson
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 fenouil
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de safran
- Persil frais

### PRÉPARATION :

1. Couper oignon, ail et fenouil en dés fins et faire revenir dans l'huile d'olive 5 minutes.
2. Ajouter tomates, fumet et safran, mijoter 10 minutes.
3. Couper le poisson en dés, ajouter avec les crevettes dans la soupe.
4. Laisser tirer 5-7 minutes à feu doux.
5. Servir avec sel, poivre et persil.

## 33. Soupe Curry aux Pois Chiches

INSPIRATION INDIENNE : SOUPE ÉPICÉE AVEC POIS CHICHES, CURRY ET

## LAIT DE COCO - VÉGAN, RICHE EN PROTÉINES ET AROMATIQUE.

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 200 ml de lait de coco
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 1 c.à.c. de curcuma
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de gingembre
- Coriandre fraîche

### PRÉPARATION :

1. Faire revenir oignon, ail et gingembre dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices et rôtir 1 minute.
3. Ajouter bouillon et lait de coco, porter à ébullition.
4. Mixer la moitié des pois chiches, ajouter le reste entier dans la soupe, mijoter 10 minutes.
5. Servir avec coriandre.

## 34. Potée Haché-Poivrons

## INSPIRATION HONGROISE : RAGOÛT ÉPICÉ AVEC VIANDE HACHÉE ET POIVRONS COLORÉS - RAPIDE ET RASSASIANT.

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché

- 2 poivrons (couleurs différentes)
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates en dés
- 200 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.c. de paprika en poudre
- 1 c.à.c. de cumin
- 100 ml de crème aigre
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Faire revenir le haché dans un peu d'huile 5-6 Minuten jusqu'à ce qu'il s'émette.
2. Couper oignon et poivrons en dés et cuire 4 minutes avec.
3. Incorporer paprika et cumin, ajouter tomates et bouillon.
4. Laisser mijoter 20 minutes.
5. Servir avec crème aigre, sel et poivre.

## 35. Soupe de Champignons Crèmeuse au Poulet

## PLAISIR CHAMPIGNON VELOUTÉ : SOUPE DE CHAMPIGNONS CRÉMEUSE AVEC POULET TENDRE - NOBLE, RASSASIANT ET PLEIN D'UMAMI.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 300 g de champignons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 600 ml de bouillon de poulet

- 200 ml de crème
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Cuire le poulet dans une poêle 6-7 minutes par côté, couper en dés.
2. Faire revenir oignon et ail dans le beurre, ajouter les champignons et cuire 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon et mijoter 10 minutes.
4. Mixer la moitié, incorporer crème et poulet.
5. Servir avec thym, sel et poivre.

### **36. Soupe de Potiron aux Graines Rôties**

**CHALEUR AUTOMNALE : SOUPE DE POTIRON VELOUTÉE AVEC GRAINES CROUSTILLANTES - SUCRÉE, ÉPICÉE ET PROTÉINÉE GRÂCE AUX GRAINES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 500 g de potimarron
- 50 g de graines de courge
- 1 oignon
- 600 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de crème
- 1 c.à.c. de curry
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 c.à.s. d'huile de graines de courge

#### **PRÉPARATION :**

1. Rôtir les graines de courge dans une poêle sans huile, réserver.
2. Faire revenir l'oignon et le potiron en dés dans l'huile 5 minutes.
3. Incorporer le curry, ajouter le bouillon et mijoter 20 minutes.
4. Mixer, incorporer la crème et assaisonner.
5. Servir avec les graines et l'huile de graines de courge.

### **37. Ragoût de Chou Blanc aux Saucisses Fumées**

**NORDIQUE-COPIEUX : RAGOÛT DE CHOU SAVOUREUX AVEC SAUCISSES FUMÉES - TRADITIONNEL, RÉCHAUFFANT ET RASSASIANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 500 g de chou blanc
- 4 saucisses fumées (Mettenden)
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 800 ml de bouillon de viande
- 1 feuille de laurier
- 1 c.à.c. de cumin
- 2 c.à.s. de saindoux
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le chou en lanières, pommes de terre et oignon en dés.
2. Faire revenir l'oignon dans le saindoux, ajouter le chou et cuire 5 minutes.

- 3.** Ajouter pommes de terre, bouillon, laurier et cumin.
- 4.** Poser les saucisses dessus, mijoter 25-30 minutes à feu doux.
- 5.** Assaisonner avec sel et poivre.

## 38. Soupe Brocoli-Fromage

**CORMEUX ET FROMAGER : SOUPE VELOUTÉE DE BROCOLI AVEC CHEDDAR FONDU - COMFORT FOOD SOUS SA MEILLEURE FORME.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de brocoli
- 150 g de cheddar (râpé)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 600 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de crème
- 2 c.à.s. de beurre
- 1/4 c.à.c. de muscade
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Faire revenir oignon et ail dans le beurre 3 minutes.
- 2.** Ajouter les fleurettes de brocoli et le bouillon, mijoter 15 minutes.
- 3.** Mixer et incorporer la crème.
- 4.** Incorporer le fromage à feu doux jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 5.** Assaisonner avec muscade, sel et poivre.

## 39. Ragoût Haricots-Jambon

**INSPIRATION ESPAGNOLE : RAGOÛT DE HARICOTS BLANCS AVEC JAMBON ÉPICÉ - COPIEUX, RICHE EN PROTÉINES ET RASSASIANTE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de haricots blancs (400 g)
- 150 g de jambon Serrano (ou jambon cuit)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates en dés
- 400 ml de bouillon de poulet
- 1 c.à.c. de paprika (fumé)
- 1 feuille de laurier
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper le jambon en dés et faire revenir dans l'huile d'olive 3 minutes.
- 2.** Ajouter oignon et ail, cuire 2 minutes avec.
- 3.** Incorporer le paprika, ajouter tomates, bouillon, haricots et laurier.
- 4.** Mijoter 20 minutes à feu doux.
- 5.** Servir avec persil.

## 40. Soupe Poivrons-Tomates avec Feta

PLAISIR MÉDITERRANÉEN : SOUPE VELOUTÉE DE POIVRONS RÔTIS ET TOMATES AVEC FETA CRÉMEUSE - LÉGER ET AROMATIQUE.

### INGRÉDIENTS :

- 3 poivrons rouges
- 1 boîte de tomates en dés
- 100 g de feta
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c.à.c. d'origan
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Basilic frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les poivrons en quatre et rôtir au four à 220°C 20 minutes jusqu'à ce que la peau noircisse. Peler.
2. Faire revenir oignon et ail dans l'huile d'olive, ajouter poivrons et tomates.
3. Ajouter le bouillon, mijoter 10 minutes, puis mixer.
4. Assaisonner avec origan, sel et poivre.
5. Servir avec feta émiettée et basilic.

# POULET & DINDE

## 41. Blanc de Poulet en Croûte d'Herbes

AROMATIQUE ET JUTEUX : BLANC DE POULET SOUS UNE CROÛTE DORÉE HERBES-PARMESAN - SIMPLE MAIS IMPRESSIONNANT.

### INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet (env. 300 g)
- 3 c.à.s. de chapelure
- 2 c.à.s. de parmesan (râpé)
- 2 c.à.s. d'herbes mélangées (persil, thym, romarin)
- 2 c.à.s. de beurre (mou)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive

- 1 c.à.c. de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger chapelure, parmesan, herbes hachées et beurre mou.
3. Saler, poivrer le poulet et saisir dans l'huile d'olive 2 minutes par côté.
4. Badigeonner de moutarde, presser le mélange d'herbes dessus.
5. Cuire au four 15-18 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

## **42. Émincé de Dinde aux Champignons**

**CLASSIQUE CRÉMEUX : ÉMINCÉ DE DINDE TENDRE DANS UNE SAUCE VELOUTÉE CHAMPIGNONS-CRÈME - UN PLAT RÉCONFORTANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 300 g de blanc de dinde
- 250 g de champignons
- 1 oignon
- 200 ml de crème
- 100 ml de bouillon de poulet
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. de farine
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Persil frais
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper la dinde en lanières, assaisonner et saisir dans 1 c.à.s. de beurre 4-5 minutes. Retirer.
2. Faire revenir oignon et champignons dans le reste de beurre 5 minutes.
3. Incorporer farine et paprika, ajouter bouillon et crème.
4. Laisser épaissir 5 minutes, remettre la dinde.
5. Servir avec persil, sel et poivre.

## **43. Curry de Poulet au Riz Basmati**

**INSPIRATION INDIENNE : POULET TENDRE DANS UNE SAUCE CURRY AROMATIQUE - ÉPICÉ, CRÉMEUX ET PARFAIT AVEC DU RIZ PARFUMÉ.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 250 g de blanc de poulet
- 150 g de riz Basmati
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. de pâte de curry (jaune ou rouge)
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche
- Sel

#### **PRÉPARATION :**

1. Cuire le riz selon les instructions.
2. Couper le poulet en dés et faire revenir dans l'huile 5 minutes.
3. Ajouter oignon et ail, cuire 2 minutes avec.

- Incorporer la pâte de curry, ajouter le lait de coco et mijoter 10 minutes.
- Assaisonner avec sel, dresser sur le riz et garnir de coriandre.

## 44. Steak de Dinde Tomate-Mozzarella

**GRATINÉ À L'ITALIENNE : STEAK DE DINDE JUTEUX AVEC TOPPING CAPRESE - MOZZARELLA FONDANTE SUR TOMATES ENSOLEILLÉES.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de dinde (env. 250 g)
- 2 tomates
- 125 g de mozzarella
- Basilic frais
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Assaisonner les steaks avec herbes, sel et poivre et saisir dans l'huile d'olive 3-4 minutes par côté.
- Couper tomates et mozzarella en tranches.
- Placer les steaks dans un plat allant au four, recouvrir de tomates et mozzarella.
- Gratiner 5-7 minutes. Servir avec basilic et balsamique.

## 45. Poulet Teriyaki avec Brocoli

**CLASSIQUE JAPONAIS : POULET GLACÉ SAUCE TERIYAKI SUCRÉE-SALÉE AVEC BROCOLI CROQUANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de poulet
- 250 g de brocoli
- 4 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de Mirin
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. de gingembre (râpé)
- Graines de sésame

### PRÉPARATION :

- Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Mélanger sauce soja, Mirin, miel, ail et gingembre.
- Poêler le poulet dans l'huile de sésame 5-6 minutes, ajouter la sauce et laisser glacer.
- Blanchir le brocoli 5 minutes dans l'eau salée.
- Dresser le poulet avec le brocoli et saupoudrer de sésame.

## 46. Piccata de Dinde aux Câpres et Citron

ÉLÉGANCE ITALIENNE : ESCALOPES DE DINDE FINES DANS UNE SAUCE ACIDULÉE CITRON-CÂPRES.

### INGRÉDIENTS :

- 250 g d'escalopes de dinde
- 3 c.à.s. de farine
- 3 c.à.s. de beurre
- 100 ml de bouillon de poulet
- Jus de 1,5 citrons
- 3 c.à.s. de câpres
- Persil frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Aplatir les escalopes, saler, poivrer et passer dans la farine.
2. Cuire dans 2 c.à.s. de beurre à feu moyen 2-3 minutes par côté. Retirer.
3. Mettre le reste de beurre dans la poêle, ajouter bouillon et jus de citron.
4. Laisser réduire 3 minutes, ajouter les câpres.
5. Napper la dinde de sauce et servir avec persil.

## 47. Poulet Grec avec Tzatziki

PLAISIR MÉDITERRANÉEN : POULET MARINÉ ÉPICÉ AVEC DIP CRÉMEUX

CONCOMBRE-YAOURT - COMME EN VACANCES EN GRÈCE.

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de cuisses de poulet (désossées)
- 200 g de yaourt grec
- 1/2 concombre
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.c. d'origan
- Aneth frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Mariner le poulet avec 1 c.à.s. d'huile, 1 gousse d'ail pressée, origan, jus de citron, sel et poivre.
2. Cuire à feu moyen 6-7 minutes par côté.
3. Râper le concombre et l'essorer, mélanger avec yaourt, 2 gousses d'ail pressées et aneth.
4. Assaisonner le Tzatziki avec sel.
5. Servir le poulet avec le Tzatziki.

## 48. Poêlée de Dinde Cajun aux Poivrons

FEU DU SUD : DINDE CAJUN ÉPICÉE AVEC POIVRONS COLORÉS - PLEIN DE GOÛT VENU DE LOUISIANE.

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de dinde
- 2 poivrons (couleurs différentes)
- 1 oignon

- 2 c.à.s. d'épices Cajun
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 100 ml de bouillon de poulet
- 100 ml de crème
- Sel

### PRÉPARATION :

1. Couper la dinde en lanières et assaisonner avec les épices Cajun.
2. Saisir dans 1 c.à.s. d'huile à feu vif 5 minutes. Retirer.
3. Couper poivrons et oignon en lanières, faire revenir dans le reste d'huile 5 minutes.
4. Ajouter bouillon et crème, remettre la dinde et mijoter 3 minutes.
5. Assaisonner avec sel et servir.

## 49. Saltimbocca de Poulet à la Sauge

**SPÉCIALITÉ ROMAINE : POULET ENROULÉ DE SAUGE ET JAMBON DE PARME - AROMATIQUE, ÉLÉGANT ET RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet (env. 300 g)
- 4 tranches de jambon de Parme
- 8 feuilles de sauge
- 3 c.à.s. de beurre
- 100 ml de vin blanc
- Cure-dents
- Poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les blancs de poulet en deux et les aplatis. Poivrer (ne pas saler).
2. Poser 2 feuilles de sauge sur chaque et enruler d'une tranche de jambon, fixer avec un cure-dent.
3. Cuire dans 2 c.à.s. de beurre à feu moyen 4-5 minutes par côté. Retirer.
4. Mettre le reste de beurre et le vin dans la poêle, réduire 2 minutes.
5. Verser la sauce sur la viande et servir.

## 50. Blanc de Dinde Glacé Moutarde-Miel

**GLACÉ SUCRÉ-ÉPICÉ : BLANC DE DINDE JUTEUX AVEC CROÛTE AROMATIQUE MOUTARDE-MIEL - SIMPLE ET IMPRESSIONNANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de dinde
- 2 c.à.s. de moutarde de Dijon
- 2 c.à.s. de miel
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de thym
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger moutarde, miel, ail pressé et thym.
3. Saler, poivrer le blanc de dinde et saisir dans une poêle avec de l'huile 2 minutes par côté.

- Badigeonner du mélange moutarde-miel et cuire au four 15-18 minutes.
- Laisser reposer 5 minutes et couper en tranches.

## 51. Poulet Méditerranéen aux Olives

**ARÔMES ENSOLEILLÉS : POULET MIJOTÉ AVEC TOMATES, OLIVES ET CÂPRES - COMME EN MÉDITERRANÉE.**

### INGRÉDIENTS :

- 4 hauts de cuisses de poulet (env. 500 g)
- 1 boîte de tomates concassées
- 100 g d'olives Kalamata
- 2 c.à.s. de câpres
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'origan
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Basilic frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- Saler, poivrer le poulet et saisir dans l'huile d'olive de tous les côtés 5 minutes.
- Faire revenir brièvement l'ail, ajouter tomates et origan.
- Couvrir et mijoter 25 minutes à feu doux.
- Ajouter olives et câpres, cuire encore 5 minutes.
- Garnir de basilic.

## 52. Roulades de Dinde Farcies aux Épinards

**ÉLÉGAMMENT ROULÉ : FINES ESCALOPES DE DINDE FARCIÉES AUX ÉPINARDS ET FETA - FESTIF ET RICHE EN PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 4 fines escalopes de dinde (env. 300 g)
- 150 g d'épinards
- 80 g de feta
- 2 c.à.s. de tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 100 ml de bouillon de poulet
- Cure-dents
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- Faire tomber les épinards avec l'ail dans un peu d'eau, essorer.
- Aplatir les escalopes, saler et poivrer.
- Garnir d'épinards, feta émiettée et tomates hachées, rouler et fixer.
- Saisir dans l'huile d'olive 3-4 minutes de tous les côtés.
- Ajouter le bouillon, couvrir et cuire 12-15 minutes à feu doux.

## 53. Poulet Tikka Masala

**CLASSIQUE ANGLO-INDIEN : POULET MARINÉ DANS UNE SAUCE TOMATE CRÉMEUSE - LE CURRY LE PLUS POPULAIRE AU MONDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet
- 150 g de yaourt
- 200 g de passata de tomates
- 150 ml de crème
- 3 c.à.s. de pâte Tikka Masala
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le poulet en dés et mariner avec yaourt et 1 c.à.s. de pâte Tikka 30 minutes.
2. Saisir dans l'huile 5-6 minutes. Retirer.
3. Faire revenir oignon et ail, ajouter le reste de pâte, tomates et crème.
4. Remettre le poulet et mijoter 10 minutes.
5. Servir avec coriandre.

## **54. Cuisses de Poulet Rôties au Romarin**

**RUSTIQUE ET AROMATIQUE : CUISSES DE POULET RÔTIES AU FOUR AVEC AIL ET ROMARIN - CROUSTILLANT ET JUTEUX.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 4 cuisses de poulet (env. 600 g)
- 4 branches de romarin
- 6 gousses d'ail
- 1 citron
- 4 c.à.s. d'huile d'olive

- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Frotter les cuisses de poulet avec l'huile d'olive, saler et poivrer généreusement.
3. Placer dans un plat avec romarin, gousses d'ail entières et tranches de citron.
4. Rôtir 40-45 minutes au four en retournant une fois.
5. Servir avec le jus de cuisson.

## **55. Wok de Dinde aux Légumes Colorés**

**ASIATIQUE-RAPIDE : LÉGUMES CROQUANTS AU WOK AVEC VIANDE DE DINDE TENDRE - SUR LA TABLE EN 15 MINUTES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 250 g de blanc de dinde
- 250 g de légumes wok (mélange)
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de féculle
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre
- Graines de sésame

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper la dinde en lanières, saupoudrer de féculle.
2. Saisir dans l'huile de sésame chaud 4-5 minutes. Retirer.

3. Faire revenir brièvement ail et gingembre (hachés), ajouter légumes et sauter 3-4 minutes.
4. Ajouter dinde et sauce soja, mélanger 1 minute.
5. Saupoudrer de sésame et servir.

## 56. Gyros de Poulet avec Sauce Yaourt

**PLAISIR STREET FOOD GREC : POULET GYROS MARINÉ ÉPICÉ AVEC TZATZIKI CRÉMEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet
- 2 c.à.c. d'épices à gyros
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 150 g de yaourt grec
- 1/2 concombre
- 2 gousses d'ail
- Aneth frais
- Sel

### PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières, mariner avec 1 c.à.s. d'huile et les épices à gyros.
2. Saisir dans une poêle chaude 5-6 minutes à feu vif.
3. Râper le concombre et l'essorer.
4. Mélanger avec yaourt, ail pressé, aneth et sel pour faire le Tzatziki.
5. Servir le gyros avec le Tzatziki.

## 57. Escalope de Dinde en

## Croûte de Parmesan

**CROUSTILLANT À L'ITALIENNE : DINDE APLATIE EN PANURE DE PARMESAN - LA DÉLICIEUSE ALTERNATIVE À L'ESCALOPE VIENNOISE.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g d'escalopes de dinde
- 50 g de parmesan (râpé)
- 3 c.à.s. de chapelure
- 2 c.à.s. de farine
- 1 œuf
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Quartiers de citron
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Aplatir les escalopes, saler et poivrer.
2. Mélanger parmesan et chapelure.
3. Passer les escalopes dans la farine, l'œuf battu et le mélange au parmesan.
4. Dorer dans l'huile d'olive à feu moyen 3-4 minutes par côté.
5. Servir avec du citron.

## 58. Fajitas de Poulet aux Poivrons

**FÊTE TEX-MEX : POULET GRÉSILLANT AVEC POIVRONS ET OIGNONS - PARFAIT DANS DES TORTILLAS CHAUDES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de poulet
- 2 poivrons (couleurs différentes)
- 1 gros oignon
- 4 tortillas de blé
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Jus d'une citron vert
- Crème aigre et Guacamole

#### PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières, mariner avec épices et jus de citron vert.
2. Couper poivrons et oignon en lanières.
3. Saisir le poulet dans 1 c.à.s. d'huile à feu vif 5 minutes. Retirer.
4. Faire revenir les légumes dans le reste d'huile 4-5 minutes, remettre le poulet.
5. Servir dans des tortillas chaudes avec crème aigre et guacamole.

## 59. Curry de Dinde à l'Ananas

**SUCRÉ-EXOTIQUE : VIANDE DE DINDE TENDRE DANS UN CURRY FRUITÉ À L'ANANAS - UNE EXPLOSION DE SAVEURS TROPICALES.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de dinde
- 150 g d'ananas (frais ou boîte)
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon

- 1 poivron
- 2 c.à.s. de poudre de curry
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche
- Sel

#### PRÉPARATION :

1. Couper la dinde en dés et faire revenir dans l'huile 5 minutes.
2. Ajouter oignon et poivron (en dés), cuire 3 minutes.
3. Incorporer le curry, ajouter lait de coco et morceaux d'ananas.
4. Mijoter 12-15 minutes.
5. Assaisonner avec sel et servir avec coriandre.

## 60. Poulet au Citron du Four

**MÉDITERRANÉEN-FRAIS : POULET JUTEUX AU CITRON ET HERBES CUIT AU FOUR - AROMATIQUE ET SIMPLE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 4 cuisses de poulet (env. 500 g)
- 2 citrons
- 4 gousses d'ail
- 2 c.à.c. d'origan
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 200 ml de bouillon de poulet
- Persil frais
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Frotter le poulet avec huile d'olive, origan, sel et poivre.
3. Placer dans un plat avec tranches de citron et gousses d'ail entières.
4. Verser le bouillon et cuire 35-40 minutes.
5. Garnir de persil et servir avec le jus de cuisson.

# POISSON & FRUITS DE MER

## 61. Filet de Saumon Sauce Aneth-Crème

**CLASSIQUE SCANDINAVE : SAUMON POÊLÉ ROSÉ AVEC SAUCE CRÉMEUSE À L'ANETH - ÉLÉGANT, SAIN ET PLEIN D'OMÉGA-3.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 filets de saumon (env. 300 g)
- 150 ml de crème
- 50 ml de vin blanc
- 3 c.à.s. d'aneth frais (haché)
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer le saumon, cuire dans l'huile d'olive peau vers le bas 4 minutes à feu moyen.
2. Retourner et cuire encore 3-4 minutes. Retirer et garder au chaud.
3. Mettre le beurre dans la poêle, ajouter vin et crème et réduire 3-4 minutes.
4. Incorporer aneth et jus de citron, assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir le saumon avec la sauce.

## 62. Poêlée de Crevettes à l'Ail

**MÉDITERRANÉEN-RAPIDE :  
CREVETTES JUTEUSES DANS L'HUILE D'OLIVE AILLÉE AVEC PIMENT - SIMPLE, AROMATIQUE ET PRÊT EN 10 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de crevettes (décortiquées)

- 5 gousses d'ail
- 5 c.à.s. d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Jus d'un demi-citron
- Persil frais
- Sel
- Baguette pour tremper

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper l'ail en fines tranches.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir ail et piment 1 minute.
3. Ajouter les crevettes et cuire 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient roses.
4. Saler et arroser de jus de citron.
5. Saupoudrer de persil et servir avec de la baguette.

### **63. Cabillaud en Croûte d'Herbes**

**FIN ET CROUSTILLANT : FILET DE CABILLAUD TENDRE SOUS UNE CROÛTE D'HERBES DORÉE - LÉGER, DÉLICIEUX ET IMPRESSIONNANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 filets de cabillaud (env. 300 g)
- 4 c.à.s. de chapelure
- 3 c.à.s. d'herbes fraîches (persil, aneth, ciboulette)
- 2 c.à.s. de beurre (mou)
- 1 c.à.s. de zeste de citron
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger chapelure, herbes hachées, beurre mou et zeste.
3. Saler, poivrer le cabillaud et placer dans un plat graissé.
4. Presser le mélange d'herbes sur les filets.
5. Cuire 15-18 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

### **64. Steak de Thon en Croûte de Sésame**

**ASIATIQUE-NOBLE : CROUSTILLANT DEHORS, ROSÉ DEDANS - STEAK DE THON EN CROÛTE DE SÉSAME COMME AU RESTAURANT JAPONAIS.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 steaks de thon (env. 250 g, qualité sashimi)
- 4 c.à.s. de graines de sésame (noir et blanc mélangé)
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 cm de gingembre (râpé)
- Wasabi et gingembre mariné

#### **PRÉPARATION :**

1. Mariner le thon brièvement avec sauce soja et gingembre.
2. Répartir le sésame sur une assiette, y tourner le thon de tous les côtés.
3. Chauffer fortement l'huile de sésame dans une poêle.

- Saisir le thon 30-45 secondes par côté (l'intérieur doit rester cru/rosé).
- Couper en tranches et servir avec wasabi et gingembre.

## 65. Truite Meunière aux Amandes

**CLASSIQUE DE BRASSERIE : TRUITE POÊLÉE AVEC EFFILÉS D'AMANDES GRILLÉES ET BEURRE CITRONNÉ - INTEMPOREL.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 truites (vides, env. 300 g pièce)
- 50 g d'amandes effilées
- 4 c.à.s. de beurre
- 3 c.à.s. de farine
- 1 citron
- Persil frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- Saler, poivrer les truites dedans et dehors, passer dans la farine.
- Cuire dans 2 c.à.s. de beurre à feu moyen 5-6 minutes par côté. Retirer.
- Mettre le reste de beurre et les amandes dans la poêle, dorner.
- Ajouter le jus de citron et faire mousser.
- Verser le beurre aux amandes sur les truites et servir avec persil.

## 66. Curry de Crevettes au

## Lait de Coco

**INSPIRATION THAÏLANDAISE : CREVETTES JUTEUSES DANS UN CURRY COCO CRÉMEUX - EXOTIQUE, AROMATIQUE ET SAVOUREUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de crevettes (décortiquées)
- 250 ml de lait de coco
- 2 c.à.s. de pâte de curry rouge
- 1 poivron (rouge)
- 100 g de pois gourmands
- 1 c.à.s. de sauce poisson
- 1 c.à.s. d'huile
- Basilic thaï frais
- Jus d'une citron vert

### PRÉPARATION :

- Rôtir la pâte de curry dans l'huile 1 minute.
- Ajouter lait de coco et poivron en lanières, mijoter 5 minutes.
- Ajouter pois gourmands et crevettes, cuire 5 minutes.
- Assaisonner avec sauce poisson et jus de citron vert.
- Garnir de basilic et servir.

## 67. Plie au Beurre Citronné

**NORD-ALLEMAND CLASSIQUE : PLIE TENDRE DANS LE BEURRE NOISETTE AVEC CITRON FRAIS - SIMPLE ET DÉLICIEUX.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 plies (vides, env. 300 g pièce)
- 5 c.à.s. de beurre
- 3 c.à.s. de farine
- 1 citron
- Persil frais
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer les plies et passer dans la farine.
2. Cuire dans 3 c.à.s. de beurre à feu moyen 4-5 minutes par côté. Retirer.
3. Mettre le reste de beurre dans la poêle et laisser dorer.
4. Ajouter jus de citron et faire mousser brièvement.
5. Verser le beurre citronné sur la plie et servir avec persil.

## 68. Saumon Teriyaki aux Légumes

### JAPONAIS-SUCRÉ : FILET DE SAUMON GLACÉ SAUCE TERIYAKI MAISON AVEC LÉGUMES CROQUANTS.

## INGRÉDIENTS :

- 2 filets de saumon (env. 300 g)
- 200 g de légumes wok
- 4 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de Mirin
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de féculle
- 1 c.à.s. d'huile

- Graines de sésame

## PRÉPARATION :

1. Mélanger sauce soja, Mirin et miel.
2. Cuire le saumon dans l'huile à feu moyen 3-4 minutes par côté.
3. Ajouter la sauce et laisser glacer.
4. Sauter les légumes dans une poêle séparée 3-4 minutes.
5. Dresser le saumon sur les légumes, saupoudrer de sésame.

## 69. Moules Marinières

### CLASSIQUE BELGE : MOULES MARINIÈRES - MOULES FRAÎCHES DANS UNE SAUCE AROMATIQUE VIN BLANC-AIL.

## INGRÉDIENTS :

- 1 kg de moules (nettoyées)
- 250 ml de vin blanc
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 100 ml de crème
- 3 c.à.s. de beurre
- Persil frais
- Poivre
- Baguette

## PRÉPARATION :

1. Hacher échalotes et ail, faire revenir dans le beurre 2 minutes.
2. Ajouter le vin et porter à ébullition.

- 3.** Ajouter les moules, couvrir et cuire à la vapeur 5-6 minutes jusqu'à ouverture.
- 4.** Retirer les moules (jeter les fermées), ajouter la crème à la sauce et réduire brièvement.
- 5.** Servir avec beaucoup de persil, poivre et baguette.

## 70. Sandre à la Crème de Champignons

**CUISINE FINE : FILET DE SANDRE TENDRE DANS UNE SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS - NOBLE ET IRRÉSISTIBLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 filets de sandre (env. 300 g)
- 200 g de champignons
- 150 ml de crème
- 50 ml de vin blanc
- 1 échalote
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Saler, poivrer le sandre et cuire dans 1 c.à.s. de beurre 3-4 minutes par côté. Retirer.
- 2.** Faire revenir échalote et champignons en tranches dans le reste de beurre 5 minutes.
- 3.** Ajouter vin et crème, réduire 4 minutes.
- 4.** Assaisonner avec thym, sel et poivre.
- 5.** Servir le sandre avec la sauce.

## 71. Spaghetti aux Scampis

**ITALIEN-MÉDITERRANÉEN :  
CREVETTES JUTEUSES DANS UNE  
SAUCE AIL-VIN BLANC AVEC  
SPAGHETTI - UN CLASSIQUE DE  
RESTAURANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de crevettes (décortiquées)
- 250 g de spaghetti
- 5 gousses d'ail
- 100 ml de vin blanc
- 5 c.à.s. d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Persil frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Cuire les spaghetti al dente, garder 100 ml d'eau de cuisson.
- 2.** Trancher l'ail et doré dans l'huile d'olive avec le piment 1 minute.
- 3.** Ajouter les crevettes, cuire 2-3 minutes, déglaçer au vin.
- 4.** Ajouter pâtes et un peu d'eau de cuisson, mélanger.
- 5.** Servir avec persil, sel et poivre.

## 72. Lieu Noir Tomates-Olives

MÉDITERRANÉEN-LÉGER : FILET DE LIEU NOIR SUR LIT DE TOMATES ET OLIVES - SIMPLE, SAIN ET AROMATIQUE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 filets de lieu noir (env. 300 g)
- 250 g de tomates cerises
- 50 g d'olives noires
- 2 gousses d'ail
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan
- Basilic frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les tomates en deux, mettre dans un plat avec olives, ail pressé et origan.
3. Arroser de 2 c.à.s. d'huile et cuire 10 minutes.
4. Saler, poivrer le poisson, poser sur les légumes, arroser du reste d'huile.
5. Cuire encore 12-15 minutes, servir avec basilic.

## 73. Coquilles Saint-Jacques au Beurre Noisette

PUR LUXE : SAINT-JACQUES PARFAITEMENT POËLÉES AU BEURRE

NOISETTE - MINIMALISTE ET DÉLICAT.

### INGRÉDIENTS :

- 8-10 coquilles Saint-Jacques (env. 250 g)
- 4 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Ciboulette fraîche
- Fleur de sel
- Poivre

### PRÉPARATION :

1. Sécher les Saint-Jacques et assaisonner avec sel et poivre.
2. Chauffer fortement l'huile d'olive dans une poêle.
3. Saisir les Saint-Jacques 1-2 minutes par côté jusqu'à coloration dorée. Retirer.
4. Mettre le beurre dans la poêle, dorer, ajouter le jus de citron.
5. Verser le beurre sur les coquilles, servir avec ciboulette et fleur de sel.

## 74. Saumon avec Salsa Mangue

FRAÎCHEUR TROPICALE : SAUMON GRILLÉ AVEC SALSA COLORÉE À LA MANGUE - SUCRÉ, ÉPICÉ ET PLEIN D'ÉTÉ.

### INGRÉDIENTS :

- 2 filets de saumon (env. 300 g)
- 1 mangue mûre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 jalapeño

- Jus d'une citron vert
- Coriandre fraîche
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Couper en petits dés mangue, oignon et jalapeño, mélanger avec jus de citron vert et coriandre.
2. Saler, poivrer le saumon et cuire dans l'huile d'olive 4 minutes par côté.
3. Assaisonner la salsa avec sel.
4. Napper le saumon de salsa.
5. Servir immédiatement.

## 75. Frikadelles de Poisson avec Rémoulade

**DÉLICE DU NORD : BOULETTES JUTEUSES DE CABILLAUD AVEC RÉMOULADE ÉPICÉE – PARFAIT AUSSI FROID.**

#### INGRÉDIENTS :

- 350 g de filet de cabillaud
- 1 œuf
- 3 c.à.s. de chapelure
- 1 petit oignon
- 100 g de rémoulade
- Aneth frais
- 3 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Hacher le poisson finement ou mixer brièvement.

2. Mélanger avec œuf, chapelure, oignon haché fin, aneth haché, sel et poivre.
3. Former de petites boulettes.
4. Dorer dans l'huile à feu moyen 4-5 minutes par côté.
5. Servir avec la rémoulade.

## 76. Calamars avec Aioli

**FEELING TAPAS ESPAGNOL : ANNEAUX DE CALAMAR FRITS CROUSTILLANTS AVEC MAYONNAISE CRÉMEUSE À L'AIL.**

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de calamars (anneaux)
- 100 g de farine
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Huile pour friture
- 100 g de mayonnaise
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Sel

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger farine, paprika et sel, y tourner les calamars.
2. Chauffer l'huile à 180°C, frire les calamars par portions 2-3 minutes.
3. Égoutter sur papier absorbant.
4. Mélanger mayonnaise, ail pressé et jus de citron pour l'aioli.
5. Servir les calamars chauds avec aioli et citron.

## 77. Dorade sur Lit de Légumes

**PLAT AU FOUR MÉDITERRANÉEN :  
DORADE ENTIÈRE CUITE SUR LÉGUMES  
COLORÉS - AROMATIQUE, JUTEUSE ET  
IMPRESSIONNANTE.**

### INGRÉDIENTS :

•1 dorade (vidée, env. 450 g)

•1 courgette

•1 poivron

•1 oignon

•1 citron

•4 c.à.s. d'huile d'olive

•Thym et romarin frais

•Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Couper les légumes en tranches, mettre dans un plat avec 2 c.à.s. d'huile, sel et poivre.

3. Saler, poivrer la dorade dedans et dehors, farcir de citron et herbes.

4. Poser sur les légumes, arroser du reste d'huile.

5. Cuire 25-30 minutes.

## 78. Risotto aux Crevettes

**ÉLÉGANCE ITALIENNE : RISOTTO CRÉMEUX AUX CREVETTES JUTEUSES - UN CLASSIQUE DE LA CUISINE ITALIENNE.**

### INGRÉDIENTS :

•200 g de crevettes (décortiquées)

•200 g de riz à risotto (Arborio)

•600 ml de fumet de poisson (chaud)

•100 ml de vin blanc

•1 échalote

•3 c.à.s. de beurre

•30 g de parmesan

•Persil frais

•Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Faire suer l'échalote dans 1 c.à.s. de beurre, ajouter le riz et nacer 1 minute.

2. Déglaçer au vin, puis ajouter le bouillon louche après louche en remuant (env. 18 minutes).

3. Saisir les crevettes dans le reste de beurre 2 minutes par côté.

4. Incorporer le parmesan au risotto.

5. Dresser les crevettes sur le risotto, servir avec persil.

## 79. Burger de Thon au Wasabi

**ORIGINAL ET DÉLICIEUX : PATTY JUTEUX DE THON FRAIS AVEC MAYO WASABI - L'ALTERNATIVE NOBLE.**

### INGRÉDIENTS :

•300 g de thon frais

•2 c.à.s. de sauce soja

•1 c.à.c. d'huile de sésame

- 1 c.à.c. de gingembre (râpé)
- 2 pains à burger
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.c. de pâte Wasabi
- Feuilles de laitue, avocat

#### **PRÉPARATION :**

1. Hacher le thon finement et mélanger avec sauce soja, huile de sésame et gingembre.
2. Former 2 pattes plats.
3. Saisir dans une poêle très chaude 1-2 minutes par côté (laisser l'intérieur rosé).
4. Mélanger mayonnaise et wasabi,toaster les pains.
5. Garnir avec mayo wasabi, salade, patty et avocat.

## **80. Gratin Saumon- Épinards**

**GRATINÉ CRÉMEUX : SAUMON SUR LIT D'ÉPINARDS AVEC CROÛTE DORÉE AU**

## **FROMAGE - UN PLAT AU FOUR RASSASIANT ET PROTÉINÉ.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 filets de saumon (env. 300 g)
- 400 g d'épinards frais
- 150 ml de crème
- 100 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. de beurre
- 1/4 c.à.c. de muscade
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire tomber les épinards avec l'ail dans le beurre, assaisonner avec muscade, sel et poivre.
3. Mettre les épinards dans un plat, verser la crème dessus.
4. Saler, poivrer le saumon et poser sur les épinards.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 20-22 minutes.

## **BOEUF & AGNEAU**

## 81. Steak de Bœuf Classique au Poivre

**CLASSIQUE DE STEAKHOUSE : STEAK DE BŒUF CUIT À LA PERFECTION AVEC SAUCE CRÉMEUSE AU POIVRE - INTEMPOREL ET IRRÉSISTIBLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de bœuf (env. 400 g, ex. Entrecôte)
- 2 c.à.s. de poivre vert (bocal)
- 150 ml de crème
- 50 ml de Cognac (optionnel)
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre noir

### PRÉPARATION :

1. Sortir les steaks du frigo 30 minutes avant la cuisson.
2. Saler, poivrer et cuire dans l'huile d'olive à feu vif 3-4 minutes par côté (saignant). Retirer et laisser reposer.
3. Mettre le beurre dans la poêle, déglaçer au Cognac (attention, peut flamber).
4. Ajouter crème et poivre vert, réduire 3 minutes.
5. Servir les steaks avec la sauce.

## 82. Émincé de Bœuf à la Crème

**CREMÉ ET TENDRE : ÉMINCÉ DE BŒUF FIN DANS UNE SAUCE VELOUTÉE -**

**PARFAIT AVEC DES SPÄTZLE OU DU RIZ.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet de bœuf
- 200 g de champignons
- 200 ml de crème
- 100 ml de bouillon de bœuf
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Persil frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper le bœuf en fines lanières.
2. Saisir dans 1 c.à.s. de beurre à feu vif 2-3 minutes. Retirer.
3. Faire revenir oignon et champignons dans le reste de beurre 5 minutes.
4. Ajouter paprika, bouillon et crème, réduire 5 minutes.
5. Remettre la viande, servir avec persil, sel et poivre.

## 83. Bœuf Stroganoff aux Champignons

**NOBLESSE RUSSE : BŒUF TENDRE DANS UNE SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS ET CORNICHONS - UN CLASSIQUE MONDIAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet de bœuf

- 200 g de champignons
- 100 ml de crème aigre
- 100 ml de bouillon de bœuf
- 1 oignon
- 2 cornichons
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de moutarde
- Persil frais
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le bœuf en fines lanières.
2. Saisir dans 1 c.à.s. de beurre à feu vif 2 minutes.  
Retirer.
3. Faire revenir oignon et champignons en tranches 5 minutes.
4. Ajouter bouillon, crème aigre, moutarde et cornichons en lanières, mijoter 4 minutes.
5. Remettre la viande, servir avec persil.

## **84. Roulades de Bœuf Classiques**

**CUISINE DU DIMANCHE ALLEMANDE : ROULADES FARCISS DANS UNE SAUCE BRUNE - UN FESTIN COMME CHEZ GRAND-MÈRE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 4 roulades de bœuf (env. 600 g)
- 4 c.à.c. de moutarde
- 4 cornichons
- 100 g de lard
- 2 oignons

- 500 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. d'huile
- Pics à roulade
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Aplatir les roulades, saler, poivrer et badigeonner de moutarde.
2. Garnir de lard, lanières de cornichon et rondelles d'oignon, rouler et fixer.
3. Saisir dans l'huile 5 minutes de tous les côtés.  
Retirer.
4. Rôtir le concentré de tomates, déglaçer au bouillon, remettre les roulades et mijoter 90 minutes à feu doux.
5. Passer ou mixer la sauce et servir avec les roulades.

## **85. Goulache de Bœuf à la Hongroise**

**CLASSIQUE AU PAPRIKA : BŒUF TENDRE DANS UNE SAUCE ÉPICÉE - MIJOTÉ LENTEMENT POUR UN GOÛT MAXIMAL.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 500 g de goulache de bœuf
- 3 oignons
- 2 poivrons (rouges)
- 3 c.à.s. de paprika en poudre (doux)
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. de saindoux

- 1 c.à.c. de cumin
- Crème aigre

#### PRÉPARATION :

1. Faire revenir les oignons dans le saindoux, retirer du feu et incorporer le paprika.
2. Ajouter la viande et saisir de tous les côtés, incorporer le concentré de tomates.
3. Déglaçer au bouillon, ajouter poivrons en dés et cumin.
4. Mijoter 90-120 minutes à feu doux.
5. Servir avec une cuillère de crème aigre.

### 86. Steak aux Oignons Karamélisés

**SUCRÉ-SALÉ : STEAK JUTEUX COURONNÉ D'OIGNONS CARAMÉLISÉS DORÉS - SIMPLE ET DÉLICIEUX.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de bœuf (env. 350 g)
- 3 gros oignons
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- 1 c.à.c. de sucre
- Thym frais
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Couper les oignons en fines rondelles et caraméliser dans 1 c.à.s. de beurre à feu doux 25-30 minutes.

2. Ajouter sucre et balsamique, mijoter encore 5 minutes.
3. Saler, poivrer les steaks et cuire dans l'huile 3-4 minutes par côté.
4. Laisser reposer 5 minutes.
5. Servir avec oignons caramélisés et thym.

### 87. Stir-Fry Bœuf-Brocoli

**ASIATIQUE-RAPIDE : BŒUF TENDRE AVEC BROCOLI DANS UNE SAUCE ÉPICÉE - SAIN ET PRÊT EN 15 MINUTES.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de filet de bœuf
- 300 g de brocoli
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de sauce huître
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre
- 1 c.à.s. de féculle
- Graines de sésame

#### PRÉPARATION :

1. Couper le bœuf en fines lanières, saupoudrer de féculle.
2. Diviser le brocoli en fleurettes et blanchir 2 minutes.
3. Saisir la viande dans l'huile de sésame chaud 2 minutes. Retirer.
4. Faire revenir ail et gingembre (hachés), ajouter brocoli, incorporer les sauces.
5. Remettre la viande, servir avec sésame.

## 88. Tafelspitz Sauce Raifort

**CUISINE DE COUR VIENNOISE : BOEUF BOUILLI TENDRE AVEC SAUCE PIQUANTE AU RAIFORT - UN CLASSIQUE IMPÉRIAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de Tafelspitz (culotte de bœuf)
- 2 carottes
- 1/4 céleri
- 1 poireau
- 1 oignon (coupé en deux)
- 150 ml de crème
- 3 c.à.s. de raifort frais
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Mettre la viande dans 1,5 litre d'eau froide salée, porter à ébullition et écumer.
2. Ajouter oignon (rôti), légumes et laurier.
3. Mijoter 2-2,5 heures à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre.
4. Fouetter la crème et mélanger avec le raifort râpé.
5. Servir la viande en tranches avec légumes et sauce raifort.

## 89. Côtelettes d'Agneau au Romarin

**MÉDITERRANÉEN-AROMATIQUE : CÔTELETTES D'AGNEAU ROSÉES AU ROMARIN PARFUMÉ - NOBLE ET RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 côtelettes d'agneau (env. 400 g)
- 4 branches de romarin
- 4 gousses d'ail
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre noir

### PRÉPARATION :

1. Mariner les côtelettes avec 2 c.à.s. d'huile, ail pressé et aiguilles de romarin.
2. Laisser tirer 30 minutes à température ambiante.
3. Cuire dans une poêle chaude avec le reste d'huile 3-4 minutes par côté (saignant).
4. Laisser reposer 5 minutes.
5. Servir avec fleur de sel et poivre.

## 90. Rôti de Viande Hachée et Purée

**CLASSIQUE DOMINICAL : RÔTI DE VIANDE HACHÉE JUTEUX AVEC PURÉE CRÉMEUSE - COMFORT FOOD POUR TOUTE LA FAMILLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de viande hachée mélangée
- 1 œuf
- 1 oignon
- 3 c.à.s. de chapelure

- 500 g de pommes de terre
- 100 ml de lait
- 50 g de beurre
- 1 c.à.c. de moutarde
- Sel, poivre, muscade

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger la viande avec œuf, chapelure, oignon haché, moutarde, sel et poivre.
3. Former un pain et cuire 45-50 minutes.
4. Cuire les pommes de terre, écraser avec lait chaud et beurre, assaisonner avec muscade et sel.
5. Servir le rôti avec purée et jus.

## **91. Curry d'Agneau au Riz Basmati**

**ARÔMES INDIENS : AGNEAU TENDRE DANS UN CURRY ÉPICÉ - EXOTIQUE, AROMATIQUE ET PLEIN DE GOÛT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 400 g d'épaule d'agneau (en dés)
- 150 g de riz Basmati
- 200 ml de lait de coco
- 200 g de passata de tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.c. de curcuma
- Coriandre fraîche

#### **PRÉPARATION :**

1. Saisir l'agneau dans l'huile de tous les côtés. Retirer.
2. Faire revenir oignons et ail 4 minutes, incorporer les épices.
3. Ajouter tomates et lait de coco, remettre l'agneau.
4. Mijoter 60-70 minutes à feu doux. Cuire le riz.
5. Servir avec coriandre et riz.

## **92. Poêlée Bœuf-Poivrons**

**COLORÉ ET ÉPICÉ : BŒUF TENDRE AVEC POIVRONS CROQUANTS ET OIGNONS - RAPIDE ET AROMATIQUE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 300 g de filet de bœuf
- 2 poivrons (couleurs différentes)
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le bœuf en lanières.
2. Saisir dans l'huile chaude 2 minutes. Retirer.
3. Couper poivrons et oignon en lanières, faire revenir 4-5 minutes.
4. Ajouter ail et paprika, incorporer sauce soja.
5. Remettre la viande, mélanger brièvement et servir.

## 93. Souris d'Agneau Braisée

RUSTIQUE ET TENDRE : SOURIS D'AGNEAU MIJOTÉE LENTEMENT SE DÉTACHANT DE L'OS - UN PLAT DE FÊTE POUR GOURMETS.

### INGRÉDIENTS :

- 2 souris d'agneau (env. 700 g)
- 300 ml de vin rouge
- 300 ml de bouillon d'agneau
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 branches de romarin
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Saler, poivrer les souris et saisir dans l'huile d'olive de tous les côtés.
3. Mettre dans une cocotte avec oignons, ail, concentré, vin, bouillon et romarin.
4. Couvrir et braiser 2,5-3 heures.
5. Dégraisser la sauce et servir avec les souris.

## 94. Sandwich au Steak et Roquette

HÉROS DU DÉJEUNER : STEAK JUTEUX DANS UNE CIABATTA CROUSTILLANTE

AVEC ROQUETTE ET PARMESAN - UN DÉLICE À EMPORTER OU À LA MAISON.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de steak de bœuf
- 2 petits pains Ciabatta
- 1 poignée de roquette
- 30 g de parmesan (en copeaux)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer le steak et cuire dans 1 c.à.s. d'huile à feu vif 3 minutes par côté. Laisser reposer.
2. Couper la ciabatta et toaster.
3. Arroser du reste d'huile.
4. Disposer le steak coupé en fines tranches, roquette et parmesan sur le pain.
5. Arroser de balsamique et refermer.

## 95. Bœuf Bourguignon

CUISINE FRANÇAISE : BŒUF MIJOTÉ AU VIN ROUGE AVEC LARD, CHAMPIGNONS ET OIGNONS - UN CHEF-D'ŒUVRE DE LA CUISINE MIJOTÉE.

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de goulache de bœuf
- 200 g de champignons
- 100 g de lard
- 12 oignons grelots

- 400 ml de vin rouge (Bourgogne)
- 200 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 feuille de laurier
- Thym frais

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Faire revenir le lard, retirer, saisir la viande dans la graisse de tous les côtés.
3. Incorporer le concentré, déglaçer avec vin et bouillon, ajouter laurier et thym.
4. Braiser 2 heures au four. Cuire champignons et oignons séparément dans le beurre.
5. Incorporer champignons, oignons et lard au ragout.

### **96. Brochettes d'Agneau avec Tzatziki**

**PLAISIR GRILLÉ GREC : BROCHETTES D'AGNEAU MARINÉES ÉPICÉES AVEC DIP FRAIS YAOURT-CONCOMBRE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 350 g de filet d'agneau
- 1 citron (jus et zeste)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan
- 150 g de yaourt grec
- 1/2 concombre
- 2 gousses d'ail
- Aneth frais

- Pics en bois

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper l'agneau en dés et mariner avec jus de citron, huile et origan.
2. Piquer sur des brochettes et cuire 3-4 minutes par côté.
3. Râper le concombre et l'essorer.
4. Mélanger avec yaourt, ail pressé et aneth pour le Tzatziki.
5. Servir les brochettes avec le Tzatziki.

### **97. Poivrons Farcis à la Viande Hachée**

**CLASSIQUE D'EUROPE DE L'EST :  
POIVRONS COLORÉS FARCISS DE  
VIANDE HACHÉE ÉPICÉE ET RIZ -  
SAVOUREUX ET RASSASIANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 4 poivrons (couleurs différentes)
- 300 g de bœuf haché
- 100 g de riz (cuit)
- 1 oignon
- 1 boîte de passata de tomates
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 100 ml de crème aigre
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le chapeau des poivrons et épépiner.

- 3.** Mélanger haché avec oignon haché, riz, paprika, sel et poivre.
- 4.** Farcir les poivrons et placer dans un plat. Verser la passata autour.
- 5.** Cuire 45-50 minutes, servir avec crème aigre.

## 98. Chili con Carne Classique

**CLASSIQUE TEX-MEX : VIANDE HACHÉE ARDENTE AVEC HARICOTS DANS UNE SAUCE TOMATE ÉPICÉE - PARFAIT AVEC NACHOS OU RIZ.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de bœuf haché
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron (rouge)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de poudre de chili
- Crème aigre et coriandre

### PRÉPARATION :

- 1.** Faire revenir le haché dans l'huile jusqu'à ce qu'il s'émette.
- 2.** Ajouter oignon, ail et poivron en dés, cuire 3 minutes.
- 3.** Incorporer les épices, ajouter tomates et haricots égouttés.
- 4.** Mijoter 25-30 minutes.
- 5.** Servir avec crème aigre et coriandre.

## 99. Fajitas de Bœuf avec Salsa

**FÊTE TEX-MEX : BŒUF GRÉSILLANT AVEC POIVRONS DANS DES TORTILLAS CHAUDES - COLORÉ, DÉLICIEUX ET CONVIVIAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de steak de bœuf
- 2 poivrons (couleurs différentes)
- 1 oignon
- 4 tortillas de blé
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Jus de citron vert
- Salsa et Guacamole

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper le bœuf en lanières et assaisonner avec les épices.
- 2.** Saisir dans 1 c.à.s. d'huile à feu vif 2-3 minutes. Retirer.
- 3.** Couper poivrons et oignon en lanières, faire revenir dans le reste d'huile 4-5 minutes.
- 4.** Remettre la viande, arroser de jus de citron vert.
- 5.** Servir dans des tortillas chaudes avec salsa et guacamole.

## 100. Kebab d'Agneau avec Dip Yaourt

PLAISIR GRILLÉ ORIENTAL :  
BROCHETTES D'AGNEAU ÉPICÉES  
AVEC YAOURT CRÉMEUX ET MENTHE -  
PARFAIT AVEC DU PAIN PLAT.

### INGRÉDIENTS :

- 300 g d'agneau haché
- 1 petite oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de cumin

- 1/2 c.à.c. de cannelle
- 150 g de yaourt
- Menthe fraîche
- Brochettes en métal
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Mélanger l'agneau avec oignon râpé, ail pressé et épices.
2. Former autour des brochettes (boudins de 10 cm).
3. Griller ou poêler 8-10 minutes de tous les côtés.
4. Mélanger yaourt avec menthe hachée et sel.
5. Servir les kebabs avec le dip yaourt et du pain plat.

# PLATS VÉGARIENS

## 101. Shakshuka avec Feta

DÎNER ORIENTAL : ŒUFS POCHÉS  
DANS UNE SAUCE TOMATE ÉPICÉE  
AVEC FETA CRÉMEUSE - SIMPLE ET  
PLEIN D'ARÔMES.

### INGRÉDIENTS :

- 4 œufs

- 1 boîte de tomates concassées
- 100 g de feta
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de paprika en poudre
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Faire revenir oignon et ail dans l'huile d'olive 3 minutes.
2. Incorporer les épices, ajouter les tomates et mijoter 10 minutes.
3. Former 4 creux et y casser les œufs.
4. Émietter la feta dessus, couvrir et cuire 8-10 minutes à feu doux.
5. Saupoudrer de persil et servir.

## 102. Cannelloni Épinards-Ricotta

**GRATIN ITALIEN : ROULEAUX DE PÂTES FARCISS AUX ÉPINARDS ET RICOTTA DANS UNE SAUCE TOMATE - CRÉMEUX, FROMAGER ET RASSASIAINT.**

## INGRÉDIENTS :

- 12 cannelloni
- 400 g d'épinards
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- 500 g de passata de tomates
- 100 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- 1/4 c.à.c. de muscade
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire tomber les épinards avec l'ail dans un peu d'eau, essorer et hacher.

3. Mélanger avec ricotta, œuf, muscade, sel et poivre.
4. Farcir les cannelloni et placer dans un plat. Recouvrir de tomates et saupoudrer de fromage.
5. Cuire 35-40 minutes.

## 103. Gratin Chou-fleur Fromage

**GRATINÉ CRÉMEUX : BOUQUETS DE CHOU-FLEUR DANS UNE BÉCHAMEL FROMAGÈRE - COMFORT FOOD À LA PERFECTION.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur (env. 600 g)
- 300 ml de lait
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 150 g de fromage râpé (Cheddar ou Gouda)
- 1 c.à.c. de moutarde
- Chapelure
- Sel, poivre, muscade

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Diviser le chou-fleur en bouquets et blanchir 8 minutes dans l'eau salée.
3. Béchamel : fondre le beurre, incorporer la farine, ajouter le lait, cuire jusqu'à épaississement.
4. Incorporer 100g de fromage et la moutarde. Mettre le chou-fleur dans un plat, verser la sauce.
5. Saupoudrer du reste de fromage et chapelure. Cuire 20-25 minutes.

## 104. Moussaka Grecque Végétarienne

SANS VIANDE, PLEIN DE GOÛT : COUCHES D'AUBERGINES, POMMES DE TERRE ET BÉCHAMEL CRÉMEUSE - UN FESTIN MÉDITERRANÉEN.

### INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 3 pommes de terre
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 150 g de lentilles (cuites)
- 400 ml de lait
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 100 g de feta
- 1 c.à.c. de cannelle

### PRÉPARATION :

1. Couper aubergines et pommes de terre en tranches, frire dans l'huile d'olive.
2. Faire revenir l'oignon, mijoter tomates, lentilles et cannelle 10 minutes.
3. Préparer une béchamel avec feta émiettée.
4. Dans un plat, alterner pommes de terre, sauce tomate, aubergines et béchamel.
5. Cuire 40 minutes à 180°C.

## 105. Dal de Lentilles avec Naan

WOHLFÜHLESSEN INDIEN : DAL CRÉMEUX DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO ET ÉPICES FRAÎCHES - VÉGAN ET RASSASiant.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles corail
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 2 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.c. de curcuma
- Pain Naan
- Coriandre fraîche

### PRÉPARATION :

1. Faire revenir oignon, ail et gingembre dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices et rôtir 1 minute.
3. Ajouter lentilles, lait de coco et bouillon, mijoter 15-18 minutes.
4. Saler.
5. Servir avec coriandre et Naan chaud.

## 106. Halloumi Poêlé aux Légumes

MÉDITERRANÉEN ET PROTÉINÉ : HALLOUMI CROUSTILLANT SUR LÉGUMES GRILLÉS - VÉGÉTARIEN ET RASSASiant.

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de Halloumi
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1 c.à.c. d'origan
- Menthe fraîche
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Couper les légumes en tranches et griller dans 2 c.à.s. d'huile à feu vif 5-6 minutes.
2. Assaisonner avec origan, sel et poivre.
3. Couper le Halloumi en tranches et doré dans le reste d'huile 2 minutes par côté.
4. Dresser sur les légumes.
5. Arroser de jus de citron et garnir de menthe.

## 107. Quiche aux Légumes et Fromage

**PÂTISSERIE FRANÇAISE : CROÛTE BEURRÉE GARNIE DE LÉGUMES ET APPAREIL ŒUF-CRÈME - ÉLÉGANT ET RASSASIANT.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 rouleau de pâte feuillettée ou brisée
- 200 g de légumes mélangés (courgette, tomates, poivron)
- 3 œufs

- 150 ml de crème
- 100 g de fromage râpé
- 1 oignon
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Foncer un moule à tarte avec la pâte, piquer le fond.
2. Couper les légumes en dés et faire revenir avec l'oignon dans l'huile 5 minutes.
3. Battre les œufs avec crème, fromage et épices.
4. Mettre les légumes sur le fond, verser l'appareil dessus.
5. Cuire 30-35 minutes.

## 108. Omelette aux Champignons et Herbes

**CLASSIQUE ET RAPIDE : OMELETTE MOELLEUSE FARCI DE CHAMPIGNONS AROMATIQUES ET HERBES FRAÎCHES - PRÊT EN 10 MINUTES.**

## INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 150 g de champignons
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 gousse d'ail
- Herbes fraîches (ciboulette, persil)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

- 1.** Couper les champignons en tranches et faire revenir avec l'ail dans 1 c.à.s. de beurre 3-4 minutes. Retirer.
- 2.** Battre les œufs, assaisonner avec sel, poivre et herbes hachées.
- 3.** Chauffer le reste de beurre dans une poêle, ajouter les œufs.
- 4.** Laisser prendre à feu doux, mettre les champignons sur une moitié.
- 5.** Replier et servir.

## 109. Galettes de Courgette avec Dip Yaourt

**CROUSTILLANT ET LÉGER : GALETTES DE COURGETTE DORÉES AVEC DIP CRÉMEUX YAOURT-HERBES - PARFAIT COMME DÎNER LÉGER.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 courgettes (env. 400 g)
- 2 œufs
- 3 c.à.s. de farine
- 50 g de feta
- 150 g de yaourt
- 1 gousse d'ail
- Aneth frais
- Huile pour frire
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Râper les courgettes, saler et laisser reposer 10 minutes, puis bien essorer.
- 2.** Mélanger avec œufs, farine, feta émiettée, sel et poivre.

- 3.** Faire des petites galettes dans l'huile à feu moyen 3-4 minutes par côté.
- 4.** Mélanger yaourt avec ail pressé et aneth pour le dip.
- 5.** Servir les galettes avec le dip.

## 110. Paneer Tikka Masala

**CLASSIQUE INDIEN AU FROMAGE :  
PANEER MARINÉ DANS UNE SAUCE  
TOMATE CRÉMEUSE - VÉGÉTARIEN ET  
INCROYABLEMENT AROMATIQUE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de Paneer
- 100 g de yaourt
- 200 g de passata de tomates
- 100 ml de crème
- 2 c.à.s. de pâte Tikka Masala
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper le Paneer en dés et mariner avec yaourt et 1 c.à.s. de pâte Tikka 30 minutes.
- 2.** Dorer le Paneer dans l'huile 3-4 minutes. Retirer.
- 3.** Faire revenir oignon et ail, ajouter le reste de pâte, tomates et crème.
- 4.** Remettre le Paneer et mijoter 10 minutes.
- 5.** Servir avec coriandre.

## 111. Frittata Méditerranéenne aux Légumes

**CUIT AU FOUR : PLAT AUX ŒUFS AVEC  
LÉGUMES MÉDITERRANÉENS -  
PARFAIT POUR LE DÎNER OU À  
EMPORTER.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 1 courgette
- 100 g de tomates cerises
- 50 g de feta
- 50 g d'olives noires
- 3 c.à.s. de crème
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper la courgette en rondelles et faire revenir dans une poêle allant au four 3 minutes.
3. Battre les œufs avec crème, origan, sel et poivre.
4. Verser sur les légumes, répartir tomates coupées, olives et feta émiettée dessus.
5. Cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que la frittata soit prise.

## 112. Parmigiana d'Aubergines

**CLASSIQUE NAPOLITAIN : COUCHES  
D'AUBERGINES, TOMATES,  
MOZZARELLA ET PARMESAN -  
FROMAGER ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 400 g de passata de tomates
- 200 g de mozzarella
- 50 g de parmesan (râpé)
- 2 gousses d'ail
- Basilic frais
- 5 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les aubergines en tranches de 1 cm, saler et laisser reposer 20 minutes. Essuyer.
3. Dorer dans l'huile d'olive.
4. Assaisonner les tomates avec l'ail. Dans un plat, alterner aubergines, tomates et mozzarella.
5. Saupoudrer de parmesan, cuire 25-30 minutes. Garnir de basilic.

## 113. Spätzle au Fromage et Oignons Frits

**SOULFOOD SOUADE : SPÄTZLE  
MAISON AVEC FROMAGE FONDU ET  
OIGNONS CROUSTILLANTS - COPIEUX  
ET RASSASiant.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de spätzle (frais ou prêts)

- 200 g de fromage corsé (bergkäse, emmentaler)
- 2 gros oignons
- 3 c.à.s. de beurre
- Ciboulette
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Cuire les spätzle selon les instructions.
2. Couper les oignons en fines rondelles et dorer dans 2 c.à.s. de beurre 15-20 minutes.
3. Râper le fromage.
4. Mélanger les spätzle avec le reste de beurre dans une poêle, alterner avec le fromage.
5. Servir avec oignons frits et ciboulette.

### **114. Champignons Farcis aux Épinards**

**ENTRÉE ÉLÉGANTE OU DÎNER LÉGER :  
GROS CHAMPIGNONS FARCISS  
D'ÉPINARDS ET FROMAGE - PRÊTS EN  
20 MINUTES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 8 gros champignons
- 150 g d'épinards
- 100 g de fromage frais
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Enlever les pieds des champignons et les hacher finement.
3. Faire revenir les pieds avec ail et épinards dans l'huile, incorporer le fromage frais.
4. Farcir les têtes de champignons, saupoudrer de parmesan.
5. Cuire 15-18 minutes.

### **115. Ragoût de Pois Chiches à la Feta**

**INSPIRATION GRECQUE : RAGOÛT DE  
POIS CHICHES ÉPICÉ AVEC TOMATES  
ET FETA CRÉMEUSE - PLEIN DE  
PROTÉINES ET DE GOÛT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 boîte de tomates concassées
- 100 g de feta
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'origan
- 1/2 c.à.c. de paprika en poudre
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais

#### **PRÉPARATION :**

1. Faire revenir oignon et ail dans l'huile d'olive 3 minutes.
2. Incorporer les épices, ajouter les tomates et mijoter 5 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et mijoter encore 10 minutes.
4. Saler.

5. Servir avec feta émiettée et persil.

## 116. Tortilla Española

**PLAT NATIONAL ESPAGNOL :**  
**OMELETTE ÉPAISSE AUX POMMES DE TERRE ET OIGNONS - UN DÉLICE CHAUD OU FROID.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 500 g de pommes de terre
- 1 gros oignon
- 150 ml d'huile d'olive
- Sel

### PRÉPARATION :

1. Couper les pommes de terre en fines tranches, l'oignon en rondelles.
2. Cuire dans beaucoup d'huile d'olive à feu doux 20-25 minutes (ne pas dorer).
3. Égoutter, mélanger avec les œufs battus et le sel.
4. Laisser prendre dans une poêle avec peu d'huile 5 minutes, retourner à l'aide d'une assiette.
5. Cuire encore 4-5 minutes.

## 117. Ravioli Ricotta-Épinards

**CLASSIQUE ITALIEN : RAVIOLI TENDRES FARCISS DE RICOTTA ET ÉPINARDS - PARFAIT AVEC DU BEURRE DE SAUGE.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de ravioli frais (Ricotta-Épinards)
- 80 g de beurre
- 15 feuilles de sauge
- 50 g de parmesan
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Cuire les ravioli à l'eau salée selon les instructions.
2. Fondre le beurre dans une poêle et laisser dorer.
3. Ajouter les feuilles de sauge et frire 1 minute.
4. Égoutter les ravioli, mettre dans la poêle et mélanger au beurre.
5. Servir avec parmesan, sel et poivre.

## 118. Courgettes Farcies au Haché Végétal

**LOW-CARB VÉGÉTARIEN :**  
**COURGETTES FARCIES DE GRANULAT DE SOJA ÉPICÉ ET GRATINÉES AU FROMAGE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 grosses courgettes
- 100 g de granulat de soja
- 1 boîte de tomates concassées
- 100 g de fromage râpé
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C. Tremper le soja selon instructions.
2. Couper les courgettes en deux et évider.
3. Faire revenir oignon, ail et soja 5 minutes, ajouter tomates et herbes.
4. Farcir les courgettes, saupoudrer de fromage.
5. Cuire 25-30 minutes.

## 119. Curry Indien au Paneer

**CLASSIQUE NORD-INDIEN : PANEER DANS UNE SAUCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS (PALAK PANEER) - VERT, SAIN ET INCROYABLEMENT BON.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de Paneer
- 400 g d'épinards
- 100 ml de crème
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre
- 1 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel

### PRÉPARATION :

1. Blanchir et mixer les épinards.
2. Faire revenir oignon, ail et gingembre, incorporer Garam Masala.

3. Ajouter purée d'épinards et crème, mijoter 5 minutes.

4. Couper le Paneer en dés, dorer séparément et ajouter à la sauce.

5. Saler et servir.

## 120. Gratin Caprese au Mozzarella

**ITALIEN GRATINÉ : TOMATES ET MOZZARELLA GRATINÉS AU FOUR - CAPRESE EN VERSION CHAUDE ET DÉLICIEUSE.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de mozzarella
- 4 grosses tomates
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Basilic frais
- 2 c.à.s. de chapelure
- Sel et poivre
- Crème balsamique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper tomates et mozzarella en tranches et alterner dans un plat.
3. Arroser d'huile d'olive, répartir ail haché, sel et poivre.
4. Saupoudrer de chapelure et cuire 15-20 minutes.
5. Servir avec basilic et crème balsamique.

# DÎNERS VÉGANES

## 121. Bolognaise de Lentilles aux Spaghetti

ITALIEN-VÉGAN : SAUCE RICHE AUX LENTILLES COMME SUBSTITUT PARFAIT DU RAGÙ CLASSIQUE - PROTÉINÉ ET PLEIN DE GOÛT.

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de lentilles corail
- 250 g de spaghetti
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Parmesan végan (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Couper oignon, ail et carotte en petits dés et faire revenir dans l'huile 3 minutes.

2. Incorporer le concentré de tomates, ajouter lentilles, tomates et 200 ml d'eau.
3. Mijoter 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Assaisonner avec herbes, sel et poivre.
5. Cuire les spaghetti et servir avec la sauce.

## 122. Curry de Pois Chiches aux Épinards

INDIEN-VÉGAN : CURRY CRÉMEUX AUX POIS CHICHES ET ÉPINARDS FRAIS - AROMATIQUE ET NUTRITIF.

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 200 g d'épinards
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 1 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.s. d'huile

- Coriandre fraîche

### **PRÉPARATION :**

1. Faire revenir oignon et ail dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices et rôtir 1 minute.
3. Ajouter lait de coco et pois chiches, mijoter 10 minutes.
4. Incorporer les épinards et laisser tomber.
5. Saler et servir avec coriandre.

## **123. Tofu Brouillé aux Légumes**

**RÜHREI VÉGAN : TOFU ÉPICÉ AVEC LÉGUMES COLORÉS - LE PARFAIT SUBSTITUT D'ŒUF POUR UN DÎNER PROTÉINÉ.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 200 g de tofu nature (ferme)
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1/4 c.à.c. de sel Kala Namak (optionnel)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Ciboulette fraîche
- Sel et poivre

### **PRÉPARATION :**

1. Émietter le tofu grossièrement avec les mains.
2. Faire revenir oignon et poivron dans l'huile d'olive 3 minutes.

3. Ajouter le tofu et assaisonner avec curcuma et Kala Namak.
4. Faire revenir 5 minutes, couper la tomate en dés et incorporer.
5. Servir avec sel, poivre et ciboulette.

## **124. Burger aux Haricots Noirs**

**POWERBURGER VÉGAN : PATTY COPIEUX AUX HARICOTS NOIRS ET ÉPICES - PROTÉINÉ ET DÉLICIEUX.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 1 boîte de haricots noirs (240 g égouttés)
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 oignon
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de poudre de chili
- 2 pains à burger
- 2 c.à.s. d'huile
- Avocat, salade, tomate

### **PRÉPARATION :**

1. Écraser les haricots à la fourchette, mélanger avec oignon haché grossièrement, flocons d'avoine et épices.
2. Former 2 patties et laisser reposer 15 minutes.
3. Cuire dans l'huile 4-5 minutes par côté.
4. Toaster les pains.
5. Garnir avec avocat, salade et tomate.

## **125. Stir-Fry de Tempeh**

## Asiatique

**PIUSSANCE FERMENTÉE : TEMPEH FRIT CROUSTILLANT AVEC LÉGUMES WOK EN SAUCE SOJA - SAIN ET PLEIN D'UMAMI.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tempeh
- 200 g de légumes wok
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre
- Graines de sésame

### PRÉPARATION :

1. Couper le tempeh en dés et mariner dans sauce soja et sirop d'érable 10 minutes.
2. Dorer dans l'huile de sésame 5-6 minutes. Retirer.
3. Faire revenir brièvement ail et gingembre (hachés), ajouter légumes et sauter 3-4 minutes.
4. Ajouter tempeh et reste de marinade.
5. Saupoudrer de sésame.

## 126. Bowl de Quinoa aux Légumes Rôtis

**PAQUET DE NUTRIMENTS : QUINOA AVEC LÉGUMES AU FOUR COLORÉS ET DRESSING TAHINI - VÉGAN ET VITAMINÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de quinoa
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 100 g de pois chiches (boîte)
- 2 c.à.s. de tahini
- Jus d'un citron
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les légumes en dés, mélanger avec 2 c.à.s. d'huile et épices, rôtir à 200°C 25 minutes.
2. Cuire le quinoa selon les instructions.
3. Mélanger tahini, jus de citron, 1 c.à.s. d'huile et 2 c.à.s. d'eau.
4. Mettre le quinoa dans un bowl, dresser légumes et pois chiches dessus.
5. Arroser de dressing tahini.

## 127. Nouilles Cacahuète au Tofu Croustillant

**ASIATIQUE-CRÉMEUX : NOUILLES EN SAUCE CACAHUÈTE ÉPICÉE AVEC TOFU CROUSTILLANT - SUCRÉ, SALÉ ET IRRÉSISTIBLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de nouilles
- 200 g de tofu (ferme)
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète

- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de vinaigre de riz
- 1 c.à.c. de Sriracha
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- Oignons nouveaux et cacahuètes hachées

#### **PRÉPARATION :**

1. Cuire les nouilles selon les instructions.
2. Couper le tofu en dés et doré dans l'huile de sésame 5-6 minutes.
3. Mélanger beurre de cacahuète, sauce soja, vinaigre et Sriracha avec 4 c.à.s. d'eau.
4. Mélanger les nouilles avec la sauce et le tofu.
5. Servir avec oignons nouveaux et cacahuètes.

## **128. Dal de Lentilles Corail au Lait de Coco**

**CLASSIQUE INDIEN : DAL CRÉMEUX DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO - VÉGAN, PROTÉINÉ ET RASSASIANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 200 g de lentilles corail
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 2 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.c. de curcuma
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche

#### **PRÉPARATION :**

1. Faire revenir oignon, ail et gingembre dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices et rôtir 1 minute.
3. Ajouter lentilles, lait de coco et bouillon, mijoter 15-18 minutes.
4. Saler.
5. Servir avec coriandre.

## **129. Jackfruit Pulled Pork**

**PLAISIR BBQ VÉGAN : JACKFRUIT TENDRE EFFILOCHÉ DANS UNE SAUCE BBQ FUMÉE-SUCRÉE - ÉTONNAMMENT PROCHE DE LA VIANDE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 1 boîte de jackfruit en saumure (400 g)
- 150 ml de sauce BBQ
- 1 oignon
- 1 c.à.c. de paprika (fumé)
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 2 c.à.s. d'huile
- 4 pains à burger
- Salade de chou (Krautsalat)

#### **PRÉPARATION :**

1. Égoutter le jackfruit et l'effilocher avec une fourchette.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile 3 minutes, ajouter jackfruit et épices.
3. Frire 5 minutes, ajouter sauce BBQ et mijoter 10 minutes.
4. Toaster les pains.

5. Garnir avec jackfruit et salade de chou.

## 130. Couscous aux Légumes et Pois Chiches

**ORIENTAL-RAPIDE : COUSCOUS LÉGER AVEC LÉGUMES COLORÉS ET POIS CHICHES - PRÊT EN 15 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de couscous
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 c.à.c. de Ras el Hanout
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Menthe fraîche
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Verser 150 ml d'eau bouillante sur le couscous, laisser gonfler 5 minutes.
2. Couper les légumes en dés et faire revenir dans l'huile d'olive 5 minutes.
3. Ajouter pois chiches et Ras el Hanout, cuire 2 minutes.
4. Égrenailler le couscous, incorporer les légumes.
5. Assaisonner avec citron, menthe, sel et poivre.

## 131. Ragoût Patate Douce-Cacahuète

**INSPIRATION AFRICAINE : RAGOÛT CRÉMEUX DE PATATES DOUCES ET BEURRE DE CACAHUÈTE - EXOTIQUE, RÉCHAUFFANT ET PROTÉINÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 patates douces (env. 400 g)
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1 boîte de tomates concassées
- 300 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de gingembre
- 1/2 c.à.c. de poudre de chili
- Coriandre fraîche et cacahuètes grillées

### PRÉPARATION :

1. Faire revenir oignon, ail et gingembre dans l'huile 3 minutes.
2. Ajouter patates douces en dés, tomates et bouillon, mijoter 20 minutes.
3. Incorporer le beurre de cacahuète, assaisonner avec chili et sel.
4. Mijoter encore 5 minutes.
5. Servir avec coriandre et cacahuètes.

## 132. Riz Frit aux Edamame

**ASIATIQUE-VÉGAN : RIZ FRIT ÉPICÉ AVEC EDAMAME PROTÉINÉS - RAPIDE ET RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz cuit (de la veille)

- 100 g d'edamame (écossés)
- 1 carotte
- 1/2 poivron
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 2 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- Graines de sésame

#### PRÉPARATION :

1. Couper carotte et poivron en petits dés, faire revenir dans l'huile de sésame 3 minutes.
2. Ajouter edamame et ail, cuire 2 minutes.
3. Ajouter le riz et frire à feu vif 4-5 minutes.
4. Ajouter sauce soja et mélanger.
5. Servir avec oignons nouveaux et sésame.

## 133. Chou-fleur Tikka

#### INDIEN-ÉPICÉ : CHOU-FLEUR RÔTI EN MARINADE TIKKA - PLEIN DE GOÛT ET PARFAIT COMME PLAT PRINCIPAL.

#### INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur (env. 600 g)
- 150 g de yaourt de soja
- 2 c.à.s. de pâte Tikka Masala
- 1 c.à.c. de Garam Masala
- 2 c.à.s. d'huile
- Jus d'un citron
- Coriandre fraîche
- Sel

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Diviser le chou-fleur en bouquets.
3. Mélanger yaourt, pâte Tikka, Garam Masala et huile.
4. Tourner le chou-fleur dans la marinade et rôtir sur une plaque 25-30 minutes.
5. Servir avec citron et coriandre.

## 134. Chili sin Carne Végan

#### FEU ET PROTÉINES : CHILI AUX HARICOTS ÉPICÉ SANS VIANDE - RASSASIANT ET PLEIN DE PROTÉINES VÉGÉTALES.

#### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de poudre de chili
- Avocat et coriandre

#### PRÉPARATION :

1. Faire revenir oignon et ail dans l'huile 3 minutes.
2. Ajouter poivron en dés et épices, cuire 2 minutes.
3. Ajouter tomates et haricots égouttés.
4. Mijoter 20-25 minutes.
5. Servir avec avocat et coriandre.

## 135. Gyros de Seitan avec Salade

**GYROS VÉGAN : SEITAN MARINÉ ÉPICÉ À LA GRECQUE - PROTÉINÉ ET AUTHENTIQUEMENT ASSAISONNÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de seitan
- 2 c.à.c. d'épices à gyros
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 poignée de laitue
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- Dip yaourt végan

### PRÉPARATION :

1. Couper le seitan en lanières et mariner avec épices à gyros, 1 c.à.s. d'huile et jus de citron.
2. Faire revenir dans le reste d'huile à feu vif 5-6 minutes.
3. Dresser salade, tomate et concombre.
4. Répartir le seitan dessus.
5. Servir avec dip yaourt végan.

## 136. Sandwich Salade de Pois Chiches

**SALADE D'ŒUFS VÉGANE : POIS CHICHES ÉCRASÉS AVEC MAYONNAISE ET ÉPICES - CRÉMEUX ET PARFAIT SUR DU PAIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 3 c.à.s. de mayonnaise végane
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 4 tranches de pain complet
- Feuilles de salade
- Sel, poivre, curcuma

### PRÉPARATION :

1. Écraser les pois chiches grossièrement à la fourchette.
2. Mélanger avec mayonnaise, moutarde, oignon haché et céleri.
3. Assaisonner avec sel, poivre et 1 pincée de curcuma (pour la couleur).
4. Garnir le pain de salade.
5. Mettre la salade de pois chiches dessus et refermer.

## 137. Tofu Tikka Masala

**INDIEN-CRÉMEUX : TOFU MARINÉ DANS UNE SAUCE TOMATE AROMATIQUE - LA VERSION VÉGANE DU CLASSIQUE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu (ferme)
- 100 g de yaourt de soja
- 200 g de passata de tomates
- 100 ml de lait de coco
- 2 c.à.s. de pâte Tikka Masala

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche

#### PRÉPARATION :

1. Couper le tofu en dés et marinier avec yaourt et 1 c.à.s. de pâte Tikka 30 minutes.
2. Dorer le tofu dans l'huile 5-6 minutes. Retirer.
3. Faire revenir oignon et ail, ajouter le reste de pâte, tomates et lait de coco.
4. Remettre le tofu et mijoter 10 minutes.
5. Servir avec coriandre.

## 138. Bowl Aubergine-Houmous

**ORIENTAL-MÉDITERRANÉEN :  
AUBERGINE RÔTIE SUR HOUMOUS  
CRÉMEUX AVEC LÉGUMES - SIMPLE ET  
PLEIN DE GOÛT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 aubergine
- 150 g de houmous
- 100 g de quinoa (cuit)
- 1 poignée de tomates cerises
- Persil frais
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Jus de citron
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Couper l'aubergine en tranches, assaisonner avec huile et paprika.
2. Rôtir à 200°C 20 minutes.
3. Mettre le houmous dans un bowl.
4. Dresser quinoa, aubergine et tomates coupées dessus.
5. Servir avec persil, jus de citron et huile d'olive.

## 139. Wraps de Lentilles à l'Avocat

**VÉGAN ET PROTÉINÉ : LENTILLES ÉPICÉES DANS DES TORTILLAS AVEC AVOCAT CRÉMEUX - RAPIDE, SAIN ET RASSASIANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 150 g de lentilles brunes (cuites ou boîte)
- 1 avocat
- 4 tortillas de blé
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge
- 1 c.à.c. de cumin
- Jus d'une citron vert
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Assaisonner les lentilles avec cumin et un peu de jus de citron vert.
2. Purier l'avocat et assaisonner avec sel et jus de citron vert.
3. Couper tomate et oignon en dés.

4. Tartiner les tortillas de crème d'avocat, ajouter lentilles, tomate, oignon et coriandre.
5. Rouler et servir.

## 140. Pad Thai Végan

**CLASSIQUE STREET-FOOD THAÏ :  
NOUILLES DE RIZ AVEC TOFU,  
LÉGUMES ET CACAHUÈTES - AIGRE-  
DOUX-SALÉ PARFAIT.**

**INGRÉDIENTS :**

- 200 g de nouilles de riz
- 150 g de tofu (ferme)
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de pâte de tamarin

- 2 c.à.s. de sucre
- 50 g de cacahuètes
- 1 carotte
- 100 g de germes de soja
- 2 c.à.s. d'huile
- Quartiers de citron vert

**PRÉPARATION :**

1. Tremper les nouilles de riz selon les instructions.
2. Mélanger sauce soja, tamarin et sucre.
3. Faire revenir le tofu (en dés) dans l'huile 4 minutes, ajouter la carotte râpée.
4. Ajouter nouilles et sauce, sauter 3-4 minutes, incorporer les germes.
5. Servir avec cacahuètes et citron vert.

# LOW-CARB & KETO

## 141. Nouilles de Courgette au Saumon

**PAUVRE EN GLUCIDES ET DÉLICIEUX :  
TENDRES ZOODLES AVEC SAUMON  
JUTEUX DANS UNE SAUCE LÉGÈRE AU**

**CITRON - LE LOW-CARB À SON MEILLEUR.**

**INGRÉDIENTS :**

- 2 courgettes (env. 400 g)
- 200 g de filet de saumon
- 2 c.à.s. de beurre
- Jus d'un demi-citron

- 1 gousse d'ail
- Aneth frais
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Transformer les courgettes en nouilles avec un spiraliseur.
2. Saler, poivrer le saumon et cuire dans 1 c.à.s. de beurre 4 minutes par côté. Diviser en morceaux.
3. Faire revenir l'ail dans le reste de beurre, ajouter les zoodles et sauter 2-3 minutes.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Servir avec saumon et aneth.

## 142. Riz de Chou-fleur au Poulet

**SUBSTITUT DE RIZ CLASSIQUE : CHOU-FLEUR FINEMENT RÂPÉ AVEC POULET ÉPICÉ - CÉTOGÈNE ET RASSASIANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur (env. 500 g)
- 250 g de blanc de poulet
- 2 c.à.s. de sauce soja (ou Coconut Aminos)
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre
- 2 oignons nouveaux
- Graines de sésame
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Mixer le chou-fleur finement en "riz".

2. Couper le poulet en dés et faire revenir dans l'huile de sésame 5-6 minutes. Retirer.
3. Faire revenir brièvement ail et gingembre, ajouter le riz de chou-fleur et frire 5 minutes.
4. Ajouter poulet et sauce soja, mélanger.
5. Servir avec oignons nouveaux et sésame.

## 143. Poêlée de Haché Keto

**RAPIDE ET LOW-CARB : VIANDE HACHÉE ÉPICÉE AVEC LÉGUMES COLORÉS - PARFAIT POUR LE STYLE DE VIE CÉTOGÈNE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 100 ml de crème (optionnel)
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Faire revenir le haché dans l'huile 5 minutes jusqu'à ce qu'il s'émette.
2. Ajouter légumes en dés et ail, cuire 5 minutes.
3. Incorporer le paprika.
4. Optionnellement ajouter la crème et mijoter 3 minutes.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

## 144. Bateaux Avocat-Œuf avec Lard

**PETIT-DÉJEUNER KETO POUR LE SOIR :  
AVOCAT AU FOUR AVEC ŒUF ET LARD  
CROUSTILLANT - CRÉMEUX ET  
RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 avocats
- 4 œufs
- 100 g de lard (en dés)
- Ciboulette
- Sel et poivre
- Flocons de piment (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les avocats en deux, enlever le noyau et évider un peu de chair.
3. Mettre 1 œuf dans chaque moitié, saler et poivrer.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris. Frire le lard croustillant.
5. Servir avec lard, ciboulette et piment.

## 145. Poulet Spinat-Feta au Four

**LOW-CARB ET MÉDITERRANÉEN :  
BLANC DE POULET FARCI AUX  
ÉPINARDS ET FETA - JUTEUX, ÉPICÉ ET  
SANS GLUCIDES.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet (ca. 300 g)
- 100 g d'épinards (blanchis)
- 80 g de feta
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. d'origan
- Cure-dents
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger épinards avec feta et ail pressé.
3. Inciser les blancs horizontalement (poche), farcir et fixer avec cure-dents.
4. Assaisonner avec origan, sel et poivre, saisir dans l'huile 2 minutes par côté.
5. Cuire au four 18-20 minutes.

## 146. Pizza Low-Carb à base de Chou-fleur

**PIZZA SANS REGRET : FOND DE CHOU-FLEUR CROUSTILLANT AVEC GARNITURE CLASSIQUE - CÉTOGÈNE ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur (env. 500 g)
- 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 100 g de passata de tomates
- 150 g de mozzarella
- 1 c.à.c. d'origan

- Garniture au choix (poivron, olives, jambon)

### PRÉPARATION :

1. Hacher le chou-fleur finement, cuire 5 minutes au micro-ondes et bien essorer dans un linge.
2. Mélanger avec œuf et parmesan, former un fond pizzasur une plaque.
3. Précuire à 220°C 15-18 minutes.
4. Garnir avec tomates, mozzarella et ingrédients au choix.
5. Cuire encore 10-12 minutes.

## 147. Filet Mignon aux Asperges

**ÉLÉGANT ET LOW-CARB : FILET MIGNON TENDRE AVEC ASPERGES VERTES AU BEURRE - PRINTANIER ET PROTÉINÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet mignon de porc
- 300 g d'asperges vertes
- 3 c.à.s. de beurre
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un demi-citron
- Thym frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer le filet et cuire dans 1 c.à.s. de beurre à feu moyen 4-5 minutes par côté. Laisser reposer.
2. Peler le tiers inférieur des asperges et faire revenir dans 2 c.à.s. de beurre 5 minutes.

3. Ajouter ail et jus de citron.

4. Couper le filet en médaillons.

5. Servir avec asperges et thym.

## 148. Salade Keto Thon-Avocat

**RAPIDE ET RASSASIANT : SALADE CRÈMEUSE DE THON ET AVOCAT - PARFAIT POUR UN DÎNER LOW-CARB RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon au naturel (150 g)
- 1 avocat
- 1/4 d'oignon rouge
- Jus d'une citron vert
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- Coriandre fraîche
- Salade pour servir
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Égoutter le thon et émietter.
2. Couper l'avocat en dés, hacher finement l'oignon.
3. Mélanger avec mayonnaise, jus de citron vert, sel et poivre.
4. Incorporer la coriandre.
5. Servir sur des feuilles de salade ou dans des moitiés d'avocat.

## 149. Poivrons Farcis sans Riz

**VERSION KETO DU CLASSIQUE :  
POIVRONS FARCIS DE VIANDE HACHÉE  
ET FROMAGE - LOW-CARB ET PLEIN DE  
GOÛT.**

### INGRÉDIENTS :

- 4 poivrons
- 300 g de bœuf haché
- 100 g de fromage frais
- 100 g de fromage râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le chapeau des poivrons et épépiner.
3. Faire revenir le haché avec oignon et ail, incorporer le fromage frais.
4. Assaisonner, farcir les poivrons, saupoudrer de fromage.
5. Cuire 35-40 minutes.

## 150. Gratin Poulet-Brocoli

**CREMÉ ET RASSASIANT : POULET ET  
BROCOLI GRATINÉS SAUCE FROMAGE -  
UN REPAS DE FAMILLE LOW-CARB.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet (cuit, en dés)
- 400 g de brocoli
- 200 ml de crème
- 150 g de fromage râpé (Cheddar)
- 1 gousse d'ail
- 1/4 c.à.c. de muscade
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Diviser le brocoli en bouquets et blanchir 3 minutes.
3. Mélanger crème avec ail (pressé), 100 g de fromage, muscade, sel et poivre.
4. Mettre poulet et brocoli dans un plat, verser la sauce, saupoudrer du reste de fromage.
5. Cuire 20-25 minutes.

## 151. Lasagne de Courgette sans Pâtes

**CLASSIQUE LOW-CARB : LASAGNE  
AVEC TRANCHES DE COURGETTE AU  
LIEU DE PÂTES - COUCHES CRÉMEUSES  
SANS GLUCIDES.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 courgettes
- 300 g de bœuf haché
- 1 boîte de passata de tomates
- 200 g de ricotta
- 100 g de fromage râpé

- 1 œuf
- 1 c.à.c. de origan
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les courgettes en tranches longitudinales, saler et laisser reposer 10 minutes. Essuyer.
3. Faire revenir le haché, mijoter avec tomates et origan 10 minutes.
4. Mélanger ricotta avec œuf. Dans un plat, alterner courgette, sauce haché et ricotta.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 30-35 minutes.

## 152. Filet de Bœuf aux Légumes Verts

**ÉLÉGANT ET SIMPLE : FILET DE BŒUF TENDRE AVEC LÉGUMES VERTS VAPEUR - PUR ET DÉLICIEUX.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de filet de bœuf
- 150 g de haricots verts
- 150 g de brocoli
- 3 c.à.s. de beurre
- 2 gousses d'ail
- Romarin frais
- Fleur de sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Sortir le filet du frigo 30 minutes avant.
2. Blanchir haricots et brocoli 4 minutes dans l'eau salée.

3. Saler, poivrer le filet et cuire dans 2 c.à.s. de beurre avec romarin 3-4 minutes par côté. Laisser reposer.
4. Sauter les légumes dans le reste de beurre avec ail brièvement.
5. Couper le filet et servir avec les légumes.

## 153. Salade d'Œufs Keto au Bacon

**CREMÉ ET PROTÉINÉ : SALADE D'ŒUFS CLASSIQUE AVEC LARD CROUSTILLANT - PARFAIT COMME DÎNER LÉGER.**

#### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 100 g de lard
- 4 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.s. de moutarde
- Ciboulette
- Sel et poivre
- Feuilles de salade pour servir

#### PRÉPARATION :

1. Frire le lard croustillant et hacher grossièrement.
2. Écaler les œufs et couper en dés.
3. Mélanger avec mayonnaise et moutarde.
4. Incorporer lard et ciboulette hachée.
5. Assaisonner avec sel et poivre, servir sur feuilles de salade.

## 154. Tofu Frit au Pak Choi

**ASIATIQUE-VÉGÉTARIEN : TOFU CROUSTILLANT AVEC PAK CHOI ÉTUVÉ - CÉTOGÈNE ET PLEIN D'UMAMI.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu (ferme)
- 300 g de Pak Choi
- 2 c.à.s. de sauce soja (ou Coconut Aminos)
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre
- Graines de sésame

### PRÉPARATION :

1. Sécher le tofu et couper en dés.
2. Dorer dans l'huile de sésame 5-6 minutes de tous les côtés. Retirer.
3. Faire revenir brièvement ail et gingembre, ajouter Pak Choi et frire 3 minutes.
4. Ajouter sauce soja, remettre le tofu.
5. Saupoudrer de sésame.

## 155. Curry de Crevettes Low-Carb

**EXOTIQUE ET PAUVRE EN GLUCIDES : CURRY CRÉMEUX AUX CREVETTES ET LAIT DE COCO - PLEIN DE GOÛT SANS GLUCIDES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de crevettes (décortiquées)
- 200 ml de lait de coco
- 1 c.à.s. de pâte de curry (rouge)
- 100 g de pois gourmands
- 1 poivron
- 1 c.à.s. d'huile de coco
- Coriandre fraîche
- Jus de citron vert

### PRÉPARATION :

1. Faire revenir la pâte de curry dans l'huile 1 minute.
2. Ajouter lait de coco et poivron en lanières, mijoter 5 minutes.
3. Ajouter pois gourmands et crevettes, cuire 5 minutes.
4. Assaisonner avec jus de citron vert.
5. Servir avec coriandre.

## 156. Asperges Jambon et Hollandaise

**PLAISIR CLASSIQUE DES ASPERGES : ASPERGES BLANCHES AVEC JAMBON CUIT ET SAUCE CRÉMEUSE - UN CLASSIQUE PRINTANIER.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g d'asperges blanches
- 150 g de jambon cuit
- 2 jaunes d'œuf
- 150 g de beurre
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Sel et poivre

- 1 pincée de sucre

## PRÉPARATION :

1. Peler les asperges et cuire dans l'eau salée sucrée 15-18 minutes.
2. Pour la Hollandaise : fondre le beurre. Battre les jaunes avec 2 c.à.s. d'eau au bain-marie jusqu'à consistance crémeuse.
3. Incorporer le beurre liquide lentement, assaisonner avec citron, sel et poivre.
4. Égoutter les asperges.
5. Servir avec jambon et Hollandaise.

## 157. Côtelettes de Porc Keto aux Champignons

**COPIEUX ET LOW-CARB : CÔTES JUTEUSES AVEC SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS - CLASSIQUE ET CÉTOGÈNE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 côtelettes de porc (env. 350 g)
- 250 g de champignons
- 150 ml de crème
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer les côtelettes et cuire dans 1 c.à.s. de beurre 5-6 minutes par côté. Retirer.
2. Faire revenir oignon et champignons (en tranches) dans le reste de beurre 5 minutes.

3. Ajouter la crème, réduire 3 minutes.

4. Assaisonner avec thym, sel et poivre.

5. Servir les côtelettes avec la sauce aux champignons.

## 158. Poulet Farci Feta-Épinards

**FARCI MÉDITERRANÉEN : POITRINE DE POULET JUTEUSE AVEC FARCE ÉPICÉE ÉPINARDS-FETA - SANS GLUCIDES ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet (env. 300 g)
- 100 g d'épinards
- 100 g de feta
- 30 g de tomates séchées
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Cure-dents
- Sel, poivre, ail en poudre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger épinards, feta émiettée et tomates hachées.
3. Inciser les blancs, farcir et fixer.
4. Assaisonner et saisir dans l'huile 2 minutes par côté.
5. Cuire au four 18-20 minutes.

## 159. Soupe de Bœuf Low-Carb

**CHAUFFANT ET RASSASOINT : SOUPE DE BŒUF RICHE AVEC LÉGUMES - PAUVRE EN GLUCIDES ET PLEINE DE SAVEUR.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de bœuf (à bouillir)
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 poireau
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 1 feuille de laurier
- Persil frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Mijoter le bœuf dans le bouillon avec laurier 45 minutes.
2. Couper les légumes en morceaux et cuire avec les 15 dernières minutes.
3. Sortir la viande et couper en morceaux.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec viande et persil.

**DÉLICIEUX ACCOMPAGNEMENT OU PLAT LÉGER.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 grosses courgettes
- 2 œufs
- 50 g de parmesan (râpé)
- 50 g d'amandes en poudre
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- Huile d'olive pour frire
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les courgettes en tranches de 1 cm.
2. Battre les œufs. Mélanger parmesan, amandes et herbes.
3. Saler les courgettes, tremper dans l'œuf et tourner dans le mélange parmesan-amandes.
4. Dorer dans l'huile d'olive à feu moyen 3-4 minutes par côté.
5. Servir avec sel et poivre.

## 160. Schnitzel de Courgette au Parmesan

**VÉGÉTARIEN ET LOW-CARB : TRANCHES DE COURGETTE PANÉES CROUSTILLANTES AU PARMESAN -**

# PLATS AU FOUR & GRATINS

## 161. Gratin de Chou-fleur au Fromage

LOW-CARB "MAC AND CHEESE" :  
CHOU-FLEUR TENDRE DANS UNE  
SAUCE AU FROMAGE CRÉMEUSE -  
RÉCONFORTANT ET SANS LA  
LOURDEUR DES PÂTES.

### INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur (env. 600 g)
- 150 g de cheddar (râpé)
- 200 ml de crème légère
- 50 g de parmesan
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Diviser le chou-fleur en bouquets et blanchir 5 minutes dans l'eau salée. Égoutter.
2. Chauffer la crème, faire fondre le cheddar dedans, assaisonner avec moutarde, muscade, sel et poivre.

3. Mettre le chou-fleur dans un plat à gratin, verser la sauce.
4. Saupoudrer de parmesan.
5. Gratiner au four à 200°C 15-20 minutes.

## 162. Champignons Farcis aux Épinards

FINGERFOOD OU DÎNER LÉGER : GROS CHAMPIGNONS AVEC FARCE CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS - JUTEUX ET AROMATIQUE.

### INGRÉDIENTS :

- 8 gros champignons à farcir
- 150 g d'épinards (congelés, décongelés)
- 100 g de fromage frais
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Enlever les pieds des champignons et les hacher finement.
2. Bien essorer les épinards.
3. Mélanger épinards, fromage frais, pieds de champignons hachés, ail pressé, sel et poivre.
4. Assaisonner les chapeaux avec un peu d'huile, farcir avec le mélange.
5. Saupoudrer de parmesan et cuire 20 minutes à 200°C.

## 163. Bateaux Courgette-Thon

**LÉGER ET PROTÉINÉ : MOITIÉS DE COURGETTE AVEC FARCE AU THON JUTEUSE GRATINÉES AU FROMAGE - PARFAIT POUR LE SOIR.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 grosses courgettes
- 1 boîte de thon au naturel (150 g)
- 100 g de tomates concassées
- 1 oignon
- 100 g de mozzarella (râpée)
- 1 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les courgettes en deux, évider la chair et la hacher.
2. Mélanger la chair avec thon égoutté, tomates, oignon haché et origan.
3. Saler et poivrer la farce, remplir les courgettes.
4. Saupoudrer de mozzarella.
5. Cuire au four à 200°C 20-25 minutes.

## 164. Lasagne d'Aubergine

**MELANZANE ALLA PARMIGIANA  
CLASSIQUE : TRANCHES D'AUBERGINE AU LIEU DE PÂTES, AVEC SAUCE TOMATE ET MOZZARELLA - RÊVE MÉDITERRANÉEN.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 400 g de passata de tomates
- 2 boules de mozzarella (250 g)
- 50 g de parmesan
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Basilic frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper les aubergines en tranches, saler, laisser dégorger 15 minutes, essuyer et rôtir au four 15 minutes.
2. Préparer une sauce tomate simple avec oignon, ail et passata.
3. Alterner dans un plat : sauce, aubergine, mozzarella, parmesan.
4. Finir avec du fromage.
5. Cuire à 180°C 30 minutes.

## 165. Gratin Poulet-Légumes

**TOUT-EN-UN : POULET TENDRE ET LÉGUMES COLORÉS DANS UNE SAUCE LÉGÈRE - PRÉPARATION SIMPLE, GRAND GOÛT.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron
- 200 ml de bouillon de légumes
- 100 g de fromage frais aux herbes
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. d'huile
- Paprika

### PRÉPARATION :

1. Couper le poulet et les légumes en dés.
2. Saisir le poulet dans l'huile brièvement, assaisonner.
3. Mettre légumes et poulet dans un plat.
4. Mélanger bouillon chaud avec fromage frais et verser dessus.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 25 minutes à 200°C.

## 166. Gratin Brocoli-Jambon

**COPIEUX ET RAPIDE : BROCOLI ET JAMBON CUIT EN SAUCE CRÉMEUSE -**

**UN CLASSIQUE QUI PLAÎT TOUJOURS.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de brocoli
- 150 g de jambon cuit (en dés)
- 200 ml de crème (ou mélange lait/crème)
- 2 œufs
- 100 g de fromage râpé (Gouda)
- Muscade, sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Diviser le brocoli en bouquets et blanchir 3 minutes.
2. Mettre dans un plat avec le jambon.
3. Battre les œufs avec la crème, assaisonner fortement avec muscade, sel et poivre.
4. Verser sur le mélange brocoli-jambon.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 20-25 minutes à 200°C.

## 167. Lasagne Saumon-Épinards

**NOBLE ET CRÉMEUX : COUCHES DE SAUMON, ÉPINARDS ET SAUCE BÉCHAMEL LÉGÈRE - LE DÎNER DU DIMANCHE PARFAIT.**

### INGRÉDIENTS :

- 9 feuilles de lasagne (sans précuissio)
- 300 g de saumon frais
- 400 g d'épinards à la crème (décongelés)
- 400 ml de lait
- 30 g de beurre

- 30 g de farine
- 100 g de mozzarella râpée
- Jus de citron

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le saumon en dés, arroser de citron.
2. Faire un roux avec beurre, farine et lait, assaisonner (béchamel).
3. Mélanger épinards et saumon.
4. Alterner dans le plat : béchamel, lasagne, mélange épinards-saumon, béchamel, lasagne...
5. Finir avec béchamel et fromage. Cuire à 200°C 35 minutes.

## **168. Gratin de Patate Douce**

**SUCRÉ-ÉPICÉ : TRANCHES FINES DE PATATE DOUCE AVEC FETA ET ROMARIN - SIMPLE ET SATISFAISANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 grosses patates douces
- 200 g de feta
- 200 ml de crème
- 1 gousse d'ail
- Romarin frais
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Peler les patates douces et couper en tranches fines.
2. Disposer dans un plat en écailles (tuiles).

3. Mélanger crème avec ail pressé, sel et poivre, verser dessus.
4. Émietter la feta par-dessus et parsemer de romarin.
5. Cuire à 180°C 35-40 minutes (couvrir si nécessaire).

## **169. Poivrons Farcis au Quinoa**

**VÉGÉTARIEN ET COLORÉ : POIVRONS FARCISS DE QUINOA, HARICOTS NOIRS ET MAÏS - MEXICAIN ET SAIN.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 4 poivrons
- 150 g de quinoa (cuit)
- 1/2 boîte de haricots noirs
- 1/2 boîte de maïs
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. de pâte de tomate
- 1 c.à.c. de cumin

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper le haut des poivrons et épépiner.
2. Mélanger quinoa avec haricots, maïs, pâte de tomate et cumin.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Farcir les poivrons.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 30 minutes à 200°C.

## 170. Casserole Feta-Tomate

**TENDANCE VIRALE : FETA RÔTIE AU FOUR ENTOURÉE DE TOMATES CERISES ET OLIVES - CRÉMEUX, SALÉ ET INCROYABLEMENT SIMPLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 bloc de feta (200 g)
- 400 g de tomates cerises
- 1 poignée d'olives noires
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 gousse d'ail
- Pain ciabatta pour servir

### PRÉPARATION :

1. Mettre la feta au milieu d'un plat à gratin.
2. Disposer tomates et olives autour.
3. Arroser d'huile d'olive, parsemer d'origan et d'ail haché.
4. Cuire à 200°C 25-30 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent.
5. Mélanger grossièrement et servir avec du pain.

## 171. Gratin de Pommes de Terre au Haché

**CLASSIQUE FAMILIAL : COUCHES DE POMMES DE TERRE, VIANDE HACHÉE ÉPICÉE ET CROÛTE DORÉE AU**

## FROMAGE - RASSASIE TOUT LE MONDE.

### INGRÉDIENTS :

- 600 g de pommes de terre
- 300 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 200 ml de crème
- 100 ml de lait
- 150 g de fromage râpé (Emmental)
- Sel, poivre, muscade

### PRÉPARATION :

1. Peler les pommes de terre et couper en tranches fines.
2. Faire revenir le haché avec l'oignon, assaisonner.
3. Dans un plat beurré, alterner couches de pommes de terre et haché.
4. Mélanger crème, lait, sel, poivre et muscade, verser dessus.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 45 minutes à 180°C.

## 172. Frittata aux Légumes au Four

**OMELETTE LÉGÈRE : ŒUFS MOELLEUX AVEC BEAUCOUP DE LÉGUMES FRAIS - PARFAIT POUR UTILISER LES RESTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 1 courgette
- 1 poivron
- 100 g de champignons

- 50 ml de lait
- 50 g de parmesan
- Sel et poivre
- Herbes fraîches

#### PRÉPARATION :

1. Couper les légumes en morceaux, faire revenir brièvement dans une poêle allant au four.
2. Battre les œufs avec lait, parmesan, herbes, sel et poivre.
3. Verser sur les légumes dans la poêle.
4. Mettre au four (200°C) et laisser prendre 15-20 minutes.
5. Couper en pointes et servir.

### 173. Casserole Poulet Cordon Bleu

**LE CLASSIQUE DÉCONSTRUIT :  
POULET, JAMBON ET FROMAGE EN GRATIN ONCTUEUX - SANS PANURE  
FASTIDIEUSE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 3 blancs de poulet
- 100 g de jambon cuit (tranches)
- 100 g de fromage (tranches, ex: emmental)
- 200 ml de crème
- 1 c.à.s. de moutarde
- Chapelure (optionnel)

#### PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en dés, saisir brièvement et mettre dans le plat.

2. Couper jambon et fromage en carrés, répartir dessus.
3. Mélanger crème et moutarde, saler, poivrer et verser sur le tout.
4. Optionnellement saupoudrer de chapelure.
5. Cuire 25 minutes à 200°C.

### 174. Crumble Ratatouille

**PROVENÇAL-CROUSTILLANT :  
LÉGUMES D'ÉTÉ COMPOTÉS AVEC UN CRUMBLE AU PARMESAN SAVOUREUX - ACCOMPAGNEMENT OU PLAT PRINCIPAL.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 boîte de tomates concassées
- Herbes de Provence
- Pour le crumble : 50 g de beurre, 50 g de farine, 50 g de parmesan, 50 g d'avoine

#### PRÉPARATION :

1. Couper les légumes en dés, mélanger avec tomates et herbes dans le plat.
2. Mélanger les ingrédients du crumble avec les doigts pour obtenir des miettes.
3. Répartir sur les légumes.
4. Cuire 30-35 minutes à 200°C jusqu'à ce que ce soit doré et bouillonnant.

### 175. Cannelloni Épinards-

## Ricotta

ITALIEN-VÉGÉTARIEN : ROULEAUX DE PÂTES FARCIS EN SAUCE TOMATE ET BÉCHAMEL - CRÉMEUX ET ÉLÉGANT.

### INGRÉDIENTS :

- 12 tubes de cannelloni
- 250 g de ricotta
- 200 g d'épinards (hachés, cuits)
- 400 g de passata de tomates
- 1 œuf
- 50 g de parmesan
- Muscade, sel, poivre

### PRÉPARATION :

1. Mélanger ricotta, épinards bien essorés, œuf, la moitié du parmesan, muscade, sel et poivre.
2. Farcir les cannelloni avec le mélange.
3. Mettre la passata dans le plat, poser les cannelloni dessus.
4. Saupoudrer du reste de parmesan (ou mozzarella).
5. Cuire 30-35 minutes à 180°C.

## 176. Shepard's Pie à la Patate Douce

COMFORT FOOD MODERNE : MÉLANGE VIANDE HACHÉE-LÉGUMES SOUS UNE PURÉE DE PATATE DOUCE DORÉE - RICHE ET RÉCONFORTANT.

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de bœuf haché

- 2 carottes
- 150 g de petits pois (surgelés)
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 600 g de patates douces
- 1 c.à.s. de beurre
- Lait de coco ou lait

### PRÉPARATION :

1. Cuire les patates douces et écraser avec beurre et un peu de lait en purée.
2. Faire revenir le haché avec carottes en dés, ajouter petits pois et concentré, mijoter 10 minutes.
3. Mettre la viande dans le plat, étaler la purée dessus.
4. Cuire 20 minutes à 200°C (finir sous le gril).

## 177. Filet de Poisson en Croûte d'Herbes

FIN ET LÉGER : POISSON TENDRE SOUS UN COUVERCLE D'HERBES CROUSTILLANT SUR LIT DE LÉGUMES - SAIN ET RAPIDE.

### INGRÉDIENTS :

- 4 filets de poisson blanc (ex: cabillaud)
- 2 tranches de pain de mie (ou chapelure)
- 1 botte d'herbes mélangées (persil, aneth)
- 2 c.à.s. de beurre mou
- 1 citron
- 300 g de tomates cerises

### PRÉPARATION :

1. Mixer pain et herbes, mélanger avec beurre, sel et zeste de citron.
2. Saler les filets de poisson, poser dans le plat.
3. Répartir la masse aux herbes sur le poisson.
4. Ajouter les tomates autour.
5. Cuire 15-20 minutes à 200°C.

## 178. Moussaka Végétarienne

**CLASSIQUE GREC SANS VIANDE :  
COUCHES DE POMMES DE TERRE,  
AUBERGINE ET RAGÙ DE LENTILLES -  
COPIEUX ET AUTHENTIQUE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 500 g de pommes de terre
- 150 g de lentilles (cuites)
- 400 g de tomates concassées
- 200 ml de sauce béchamel (ou sauce yaourt-œuf)
- Cannelle, origan

### PRÉPARATION :

1. Couper aubergines et pommes de terre en tranches, rôtir au four 15 minutes.
2. Faire un ragù avec lentilles, tomates et épices (cannelle !).
3. Alterner pommes de terre, aubergine, ragù dans le plat.
4. Finir avec béchamel.
5. Cuire 40 minutes à 180°C.

## 179. Gratin de Tortellini Sauce Tomate

**FAVORI DES ENFANTS : TORTELLINI  
FARCIS NOYÉS DANS LA SAUCE  
TOMATE ET LE FROMAGE - SIMPLE ET  
BON.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de tortellini (frais, rayon frais)
- 400 g de passata de tomates
- 100 ml de crème
- 150 g de mozzarella râpée
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Mélanger passata, crème et herbes, assaisonner.
2. Mettre les tortellini (crus) dans le plat.
3. Verser la sauce (les pâtes doivent être couvertes).
4. Saupoudrer de fromage.
5. Cuire 25-30 minutes à 200°C.

## 180. Gratin de Choux de Bruxelles au Lard

**HIVERNAL-COPIEUX : PETITS CHOUX  
TENDRES AVEC LARDONS FUMÉS EN  
SAUCE MOUTARDE-CRÈME - MÊME LES  
SCEPTIQUES L'ADORERONT.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de choux de Bruxelles

- 100 g de lardons
- 200 ml de crème
- 1 c.à.s. de moutarde à l'ancienne
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Nettoyer les choux, couper en deux et blanchir 5 minutes.
2. Faire revenir les lardons.
3. Mettre choux et lardons dans le plat.
4. Mélanger crème et moutarde, assaisonner, verser dessus.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 20-25 minutes à 200°C.

## REPAS EN 20 MINUTES

### 181. Stir-Fry de Crevettes Rapide

**ÉCLAIR CULINAIRE ASIATIQUE :  
CREVETTES ET LÉGUMES AU WOK -  
PRÊT AVANT QUE LE SERVICE DE  
LIVRAISON N'ARRIVE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de crevettes
- 1 paquet de légumes wok (frais ou surgelés)
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. de gingembre (râpé)
- 1 c.à.s. d'huile
- Nouilles wok (précuites)

#### PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile dans le wok.
2. Faire sauter les crevettes 2-3 minutes, retirer.
3. Faire sauter les légumes 3-4 minutes.
4. Ajouter nouilles et sauces, remettre les crevettes.
5. Bien chauffer et servir.

### 182. Steaks de Dinde avec Salade Tomate

**SIMPLE ET MAIGRE : DINDE JUTEUSE  
DE LA POÊLE AVEC SALADE FRAÎCHE -  
LE DÎNER FITNESS RAPIDE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de dinde
- 2 tomates
- 1/2 oignon rouge
- 1 c.à.s. de vinaigre balsamique
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika

#### PRÉPARATION :

1. Assaisonner les steaks avec sel, poivre et paprika.
2. Cuire dans un peu d'huile 3-4 minutes par côté.
3. Couper tomates et oignon, mélanger avec huile et vinaigre.
4. Servir la viande avec la salade.

## 183. Omelette aux Champignons

**CLASSIQUE PROTÉINÉ : OMELETTE MOELLEUSE FARCI DE CHAMPIGNONS SAUTÉS - PETIT-DÉJEUNER POUR LE DÎNER.**

#### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 150 g de champignons
- 1 c.à.s. de beurre
- Ciboulette
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Couper les champignons en tranches et faire revenir dans le beurre.
2. Battre les œufs, saler, poivrer et verser sur les champignons.

3. Laisser prendre à feu doux.
4. Plier et garnir de ciboulette.

## 184. Tofu Scramble Rapide

**VÉGAN-EXPRESS : TOFU BROUILLÉ ÉPICÉ - PRÊT EN UN TOUR DE MAIN ET SUPER SAIN.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu nature
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1 tomate
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel (Kala Namak si dispo) et poivre
- Ciboulette

#### PRÉPARATION :

1. Émietter le tofu dans la poêle chaude avec l'huile.
2. Faire revenir 3 minutes, assaisonner avec curcuma.
3. Ajouter la tomate en dés, cuire 2 minutes.
4. Saler, poivrer et saupoudrer de ciboulette.

## 185. Poêlée Haché-Courgette

**LOW-CARB-BLITZ : VIANDE HACHÉE ET COURGETTE EN POËLÉE COPIEUSE - PEU D'INGRÉDIENTS, BEAUCOUP DE GOÛT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché

- 2 courgettes
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de fromage frais
- Sel, poivre, herbes

#### PRÉPARATION :

1. Faire revenir le haché avec l'oignon émincé.
2. Ajouter les courgettes en dés, cuire 5 minutes.
3. Incorporer le fromage frais, assaisonner.
4. Réchauffer brièvement.

## 186. Saumon sur Lit d'Épinards

**NOBLE ET RAPIDE : FILET DE SAUMON CUIT À LA VAPEUR SUR ÉPINARDS À L'AIL - SAIN ET ÉLÉGANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 filets de saumon
- 300 g d'épinards (frais)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Cuire le saumon dans une poêle avec un peu d'huile 3-4 minutes par côté. Retirer.
2. Dans la même poêle, faire tomber les épinards avec l'ail pressé.
3. Assaisonner avec sel, poivre et muscade.
4. Servir le saumon sur les épinards, arroser de citron.

## 187. Curry de Poulet Express

**INDE EN QUELQUES MINUTES : TENDRE POULET DANS UNE SAUCE COCO-CURRY RAPIDE - AVEC DU RIZ PRÉ-CUIT ENCORE PLUS RAPIDE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de poulet
- 200 ml de lait de coco
- 1 c.à.c. de pâte de curry rouge
- 1 poivron
- Pois mange-tout (optionnel)

#### PRÉPARATION :

1. Couper poulet et poivron en lanières.
2. Saisir le poulet 3 minutes, ajouter pâte de curry.
3. Ajouter légumes et lait de coco.
4. Mijoter 5 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

## 188. Salade Couscous-Feta

**SANS CUISSON (PRESQUE) : COUSCOUS GONFLÉ AVEC FETA, CONCOMBRE ET MENTHE - FRAIS ET RASSASIANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 150 g de couscous
- 150 g de feta
- 1/2 concombre
- Menthe fraîche

- Jus de citron, huile d'olive

### PRÉPARATION :

1. Verser de l'eau bouillante sur le couscous, couvrir 5 minutes.
2. Couper concombre et feta en dés.
3. Égrenaer le couscous, mélanger avec les ingrédients.
4. Assaisonner avec citron, huile, sel et menthe.

## 189. Poêlée Gnocchi-Épinards

**CONFORT ITALIEN : GNOCCHI DU RAYON FRAIS AVEC ÉPINARDS ET TOMATES CERISES - CRÉMEUX ET BON.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de gnocchi (frais)
- 200 g d'épinards
- 100 g de tomates cerises
- 2 c.à.s. de pesto vert
- Parmesan

### PRÉPARATION :

1. Dorer les gnocchi dans un peu d'huile 5 minutes.
2. Ajouter tomates et épinards, cuire 2 minutes.
3. Incorporer le pesto.
4. Servir avec parmesan.

## 190. Wrap-Pizza

**ALTERNATIVE PIZZA ULTRA-RAPIDE : TORTILLA COMME FOND, GARNIE ET GRATINÉE - CROUSTILLANT ET RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tortillas
- 4 c.à.s. de sauce tomate
- 100 g de mozzarella râpée
- Garniture : salami, champignons ou poivron
- Origan

### PRÉPARATION :

1. Tartiner les tortillas de sauce tomate.
2. Garnir avec fromage et ingrédients au choix.
3. Cuire au four (200°C) 5-8 minutes ou dans la poêle avec couvercle jusqu'à ce que le fromage fonde.
4. Saupoudrer d'origan.

## 191. Quesadillas aux Haricots

**MEXICAIN-RAPIDE : TORTILLAS FARCIÉES DE FROMAGE ET HARICOTS FONDUS - FINGERFOOD CHAUD.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tortillas
- 1/2 boîte de haricots rouges (écrasés)
- 100 g de cheddar râpé
- 1 c.à.s. de salsa

### PRÉPARATION :

1. Tartiner une tortilla de purée de haricots et salsa.
2. Saupoudrer de fromage, poser la deuxième tortilla dessus.
3. Cuire dans une poêle sans graisse 2-3 minutes par côté jusqu'à ce que le fromage fonde.
4. Couper en quartiers.

## 192. Pâtes Sauce Thon

**SAUCE GARDE-MANGER : SAUCE TOMATE RAPIDE AU THON POUR LES PÂTES - SAUVEUR QUAND LE FRIGO EST VIDE.**

**INGRÉDIENTS :**

- 250 g de pâtes (ex: Penne)
- 1 boîte de thon
- 1 boîte de tomates de concassées
- 1 oignon
- 1 c.à.c. d'origan

**PRÉPARATION :**

1. Cuire les pâtes.
2. Faire revenir l'oignon, ajouter thon et tomates.
3. Mijoter 5 minutes, assaisonner.
4. Mélanger avec les pâtes.

## 193. Riz Frit à l'Oeuf

**UTILISATION DES RESTES : RIZ DE LA VEILLE FRIT AVEC OEUFS ET LÉGUMES - SIMPLE ET BON.**

**INGRÉDIENTS :**

- 200 g de riz cuit
- 2 œufs
- 1 tasse de légumes surgelés (petits pois, carottes)
- 2 c.à.s. de sauce soja

**PRÉPARATION :**

1. Faire sauter les légumes 3 minutes.
2. Ajouter le riz et frire.
3. Pousser sur le côté, verser les œufs battus et laisser prendre.
4. Mélanger tout, assaisonner avec sauce soja.

## 194. Œufs Brouillés au Saumon Fumé

**LUXUEUX ET RAPIDE : ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX PIMPÉS AVEC DU SAUMON FUMÉ - NOBLE DÎNER EXPRESS.**

**INGRÉDIENTS :**

- 4 œufs
- 100 g de saumon fumé
- 1 c.à.s. de crème fraîche ou lait
- Aneth
- Pain complet grillé

**PRÉPARATION :**

1. Battre les œufs avec la crème.
2. Cuire doucement dans le beurre en remuant (brouillade).
3. Incorporer le saumon en lanières à la fin.
4. Garnir d'aneth et servir avec toast.

## 195. Émincé de Dinde au Paprika

**POÊLÉE COLORÉE : LANIÈRES DE DINDE ET POIVRON SAUTÉS  
RAPIDEMENT - MAIGRE ET RICHE EN PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de filet de dinde
- 2 poivrons (rouge/jaune)
- 1 oignon
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1 c.à.s. d'huile

### PRÉPARATION :

1. Couper viande et légumes en lanières.
2. Saisir la viande 3 minutes, retirer.
3. Sauter les légumes 4-5 minutes.
4. Remettre la viande, assaisonner avec paprika, sel et poivre.

## 196. Soupe de Lentilles Express

**DE LA BOÎTE MAIS BON : LENTILLES PIMPÉES POUR UNE SOUPE RAPIDE - RÉCHAUFFANT ET SAIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de lentilles cuisinées
- 2 saucisses (Wiener) ou tofu fumé
- 1 c.à.s. de vinaigre

- Persil frais

### PRÉPARATION :

1. Chauffer les lentilles dans une casserole.
2. Couper les saucisses en rondelles et chauffer dedans.
3. Assaisonner avec un peu de vinaigre (important pour le goût !).
4. Garnir de persil.

## 197. Salade Halloumi Grillé

**FROMAGE QUI GRINCE : HALLOUMI DORE SUR SALADE VERTE - VÉGÉTARIEN ET RAPIDEMENT PRÊT.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de halloumi (225g)
- Salade mélangée
- Tomates cerises
- Concombre
- Vinaigrette (Huile/Citron)

### PRÉPARATION :

1. Couper le halloumi en tranches.
2. Dorer dans la poêle sans matière grasse.
3. Préparer la salade avec les légumes et la vinaigrette.
4. Poser le halloumi chaud dessus.

## 198. Soupe de Nouilles Asiatique

**BOUILLON INSTANTANÉ UPGRADE :**  
**BOUILLON AVEC LÉGUMES FRAIS,**  
**NOUILLES ET ŒUF - SOUL FOOD**  
**RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 750 ml de bouillon de légumes
- Nouilles asiatiques (cuisson rapide)
- 1 pak choi ou épinards
- 2 œufs (mollets)
- Sauce soja, gingembre

### PRÉPARATION :

1. Porter le bouillon à ébullition avec un peu de gingembre et sauce soja.
2. Ajouter nouilles et légumes, cuire 3-4 minutes.
3. Servir avec les moitiés d'œuf.

## 199. Sandwich Caprese Chaud

**TOAST ITALIEN : CIABATTA AVEC**  
**TOMATE, MOZZARELLA ET PESTO**  
**GRILLÉ - CROUSTILLANT ET FONDANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 petits pains Ciabatta
- 1 tomate
- 1 boule de mozzarella
- Pesto vert

### PRÉPARATION :

1. Couper les pains, tartiner de pesto.
2. Garnir de tranches de tomate et mozzarella.
3. Griller dans un appareil à panini ou à la poêle (pressée) jusqu'à ce que le fromage fonde.

## 200. Salade de Pois Chiches Rapide

**BOMBE DE FIBRES : SALADE COLORÉE**  
**DE POIS CHICHES QUI RASSASIE**  
**LONGTEMPS - SANS CUISSON.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches
- 1 poivron
- 1/2 concombre
- 100 g de feta
- Vinaigrette (Huile/Vinaigre/Herbes)

### PRÉPARATION :

1. Égoutter les pois chiches.
2. Couper les légumes et la feta en petits dés.
3. Mélanger tout dans un bol.
4. Arroser de vinaigrette et assaisonner.