

Déjeuners High Protein Power - 200 recettes riches en protéines pour tous les jours

*De léger à copieux - des plats rapides, sains et
riches en protéines pour plus d'énergie et de plaisir
au déjeuner*

TABLE DES MATIÈRES

• Salades & Bowls	10	
• 1. Caesar Salad avec Poulet Grillé	10	
• 2. Salade Grecque avec Feta et Pois Chiches	10	
• 3. Salade Niçoise au Thon	11	
• 4. Bowl Asiatique au Poulet et Edamame	11	
• 5. Salade de Quinoa au Saumon Fumé	12	
• 6. Burrito Bowl Mexicain au Bœuf	12	
• 7. Salade Caprese au Blanc de Poulet	13	
• 8. Salade Thaï aux Crevettes et Dressing Cacahuète	13	
• 9. Salade de Lentilles et Feta à la Roquette	14	
• 10. Bowl Saumon-Avocat en Croûte de Sésame	14	
• 11. Salade Poulet-Mangue avec Dressing Citron Vert	14	
• 12. Poke Bowl au Thon	15	
• 13. Salade Antipasti Italienne avec Mozzarella	15	
• 14. Salade de Tofu Frit au Sésame	16	
• 15. Salade aux Lanières de Steak et Balsamique	16	
• 16. Salade de Couscous aux Crevettes	17	
• 17. Salade Pois Chiches-Thon	17	
• 18. Buddha Bowl au Poulet	17	
• 19. Gyros Bowl Grec	18	
• 20. Salade Protéinée aux Trois Haricots	18	
• Soupes & Ragoûts	19	
• 21. Soupe de Poulet Classique aux Légumes	19	
• 22. Soupe aux Lentilles et Lardons	20	
• 23. Soupe Coco-Poulet Thaï	20	
• 24. Soupe de Goulasch de Bœuf	20	
• 25. Soupe de Poisson aux Crevettes	21	
• 26. Soupe aux Pois et Jambon	21	

• Salades & Bowls	10		
• 1. Caesar Salad avec Poulet Grillé	10		
• 2. Salade Grecque avec Feta et Pois Chiches	10		
• 3. Salade Niçoise au Thon	11		
• 4. Bowl Asiatique au Poulet et Edamame	11		
• 5. Salade de Quinoa au Saumon Fumé	12		
• 6. Burrito Bowl Mexicain au Bœuf ...	12		
• 7. Salade Caprese au Blanc de Poulet	13		
• 8. Salade Thaï aux Crevettes et Dressing Cacahuète	13		
• 9. Salade de Lentilles et Feta à la Roquette	14		
• 10. Bowl Saumon-Avocat en Croûte de Sésame	14		
• 11. Salade Poulet-Mangue avec Dressing Citron Vert	14		
• 12. Poke Bowl au Thon	15		
• 13. Salade Antipasti Italienne avec Mozzarella	15		
• 14. Salade de Tofu Frit au Sésame	16		
		• 15. Salade aux Lanières de Steak et Balsamique	16
		• 16. Salade de Couscous aux Crevettes	17
		• 17. Salade Pois Chiches-Thon	17
		• 18. Buddha Bowl au Poulet	17
		• 19. Gyros Bowl Grec	18
		• 20. Salade Protéinée aux Trois Haricots	18
		• Soupes & Ragoûts	19
		• 21. Soupe de Poulet Classique aux Légumes	19
		• 22. Soupe aux Lentilles et Lardons ...	20
		• 23. Soupe Coco-Poulet Thaï	20
		• 24. Soupe de Goulasch de Bœuf	20
		• 25. Soupe de Poisson aux Crevettes ..	21
		• 26. Soupe aux Pois et Jambon	21
		• 27. Soupe Mexicaine aux Haricots ...	22
		• 28. Soupe de Tomates aux Boulettes de Viande	22
		• 29. Soupe Miso Asiatique au Tofu	23
		• 30. Minestrone au Parmesan	23

• 31. Soupe Poireaux-Pommes de Terre au Bacon	24	• 46. Poulet Teriyaki avec Brocoli	31
• 32. Soupe de Dinde aux Nouilles	24	• 47. Piccata de Dinde aux Câpres	31
• 33. Soupe Curry-Lentilles Rouges	25	• 48. Gyros de Poulet avec Tzatziki	31
• 34. Chili con Carne	25	• 49. Poulet Cajun avec Poivrons	32
• 35. Soupe de Goulasch Hongroise	25	• 50. Cordon Bleu de Dinde	32
• 36. Ragoût Pois Chiches-Épinards ...	26	• 51. Fajitas de Poulet aux Poivrons	33
• 37. Velouté de Champignons au Poulet	26	• 52. Cuisses de Poulet Rôties au Romarin	33
• 38. Soupe de Citrouille aux Pois Chiches Grillés	27	• 53. Curry de Dinde à l'Ananas	33
• 39. Soupe Brocoli-Fromage	27	• 54. Saltimbocca de Poulet	34
• 40. Ragoût de Haricots Blancs à la Saucisse	28	• 55. Blanc de Dinde Glacé Moutarde-Miel	34
• Poulet & Dinde	28	• 56. Escalope de Poulet au Parmesan	35
• 41. Blanc de Poulet avec Poêlée de Légumes	28	• 57. Wok de Dinde aux Légumes	35
• 42. Émincé de Dinde aux Champignons	29	• 58. Poulet Tikka Masala	35
• 43. Poulet Grillé au Beurre aux Herbes	29	• 59. Filet de Poulet Poêlé au Citron	36
• 44. Curry de Poulet avec Riz	30	• 60. Roulades de Dinde aux Épinards	36
• 45. Steak de Dinde Tomate-Mozzarella	30	• Poissons & Fruits de Mer	37
		• 61. Filet de Saumon Poêlé Sauce Aneth	37
		• 62. Poêlée de Crevettes à l'Ail	37
		• 63. Cabillaud en Croûte d'Herbes	38

• 64. Steak de Thon au Sésame	38	• 81. Steak de Bœuf Classique au Beurre aux Herbes	45
• 65. Truite aux Amandes	39	• 82. Poêlée de Viande Hachée aux Poivrons	46
• 66. Curry de Crevettes au Lait de Coco	39	• 83. Émincé de Bœuf à la Crème	46
• 67. Plie au Beurre Citronné	39	• 84. Frikadelles Sauce Moutarde	47
• 68. Saumon Teriyaki aux Légumes ...	40	• 85. Roulades de Bœuf	47
• 69. Moules au Vin Blanc	40	• 86. Spaghetti Bolognaise	48
• 70. Sandre Sauce Champignons	41	• 87. Bœuf Stroganoff	48
• 71. Scampis aux Spaghetti	41	• 88. Köfte avec Dip au Yaourt	48
• 72. Colin aux Tomates et Olives	41	• 89. Rôti Haché avec Pommes de Terre Sautéées	49
• 73. Coquilles Saint-Jacques au Beurre	42	• 90. Poêlée de Steak aux Oignons	49
• 74. Saumon avec Salsa Mangue	42	• 91. Lasagne Bolognaise	50
• 75. Frikadelles de Poisson avec Dip Yaourt	43	• 92. Carpaccio de Bœuf au Parmesan	50
• 76. Calamars avec Aioli	43	• 93. Cheeseburger	50
• 77. Dorade sur Lit de Légumes	43	• 94. Goulasch de Bœuf	51
• 78. Risotto aux Crevettes	44	• 95. Poivrons Farcis à la Viande Hachée	51
• 79. Burger de Thon	44	• 96. Tacos au Bœuf	52
• 80. Gratin Saumon-Épinards	45	• 97. Stir-Fry de Bœuf au Brocoli	52
• Bœuf & Viande Hachée	45	• 98. Poêlée Viande Hachée-Courgettes	52

• 99. Philly Cheesesteak	53	• 114. Champignons Farcis aux Épinards	59
• 100. Gratin Hachis-Parmmentier (variation)	53	• 115. Curry de Pois Chiches	60
• Plats Végétariens	54	• 116. Tortilla Española	60
• 101. Shakshuka avec Feta	54	• 117. Paneer Tikka Masala	60
• 102. Moussaka Grecque aux Légumes	54	• 118. Frittata aux Légumes	61
• 103. Pâtes Épinards-Ricotta	55	• 119. Aubergines Parmigiana	61
• 104. Gratin Chou-fleur fromage	55	• 120. Poêlée Tofu-Légumes	62
• 105. Falafels avec Houmous	56	• Plats Vegans Énergétiques	62
• 106. Quiche aux Légumes et Fromage	56	• 121. Bolognaise de Lentilles avec Spaghetti	62
• 107. Dal de Lentilles avec Naan	57	• 122. Curry de Pois Chiches aux Épinards	63
• 108. Sandwich Caprese au Pesto	57	• 123. Tofu Brouillé aux Légumes	63
• 109. Halloumi Poêlé aux Légumes ...	57	• 124. Burger aux Haricots Noirs	63
• 110. Salade d'Œufs sur Pain Complet	58	• 125. Stir-Fry de Tempeh aux Légumes	64
• 111. Galettes de Courgette au Tzatziki	58	• 126. Bowl de Quinoa aux Légumes Rôtis	64
• 112. Omelette aux Champignons et Fromage	59	• 127. Nouilles Cacahuète au Tofu	65
• 113. Pâtes Brocoli et Ricotta	59	• 128. Dal de Lentilles Corail	65
		• 129. Jackfruit "Pulled Pork"	66

• 131. Ragoût Patate Douce-Cacahuète	66	• 148. Lasagne Épinards Ricotta	74
• 132. Riz Frit aux Edamames	67	• 149. Pasta Primavera	74
• 133. Soupe de Lentilles au Lait de Coco	67	• 150. Orecchiette à la Salsiccia	74
• 134. Chou-fleur Tikka	68	• 151. Pâtes au Pesto et Poulet	75
• 135. Chili sin Carne Végan	68	• 152. Spaghetti et Boulettes de Viande	75
• 136. Gyros de Seitan avec Salade	68	• 153. Pâtes Chèvre et Noix	75
• 137. Sandwich "Salade d'Œufs" de Pois Chiches	69	• 154. Pad Thaï aux Crevettes	76
• 138. Tofu Tikka Masala	69	• 155. Ramen au Porc	76
• 139. Bowl Aubergine-Houmous	70	• 156. Pâtes Sauce Hachée-Poivrons	77
• 140. Wraps Lentilles-Avocat	70	• 157. Cacio e Pepe	77
• Pâtes & Nouilles	71	• 158. Udon au Bœuf	77
• 141. Spaghetti Carbonara	71	• 159. Pâtes Petits Pois et Lard	78
• 142. Penne all'Arrabbiata	71	• 160. Pasta e Fagioli	78
• 143. Tagliatelles Saumon et Crème	72	• Riz & Céréales	79
• 144. Spaghetti Aglio e Olio aux Crevettes	72	• 161. Riz Frit au Poulet	79
• 145. Rigatoni alla Norma	72	• 162. Risotto aux Champignons	79
• 146. Poulet Alfredo	73	• 163. Jambalaya aux Crevettes	80
• 147. Pâtes au Thon et Câpres	73	• 164. Salade de Boulgour Turque (Kisir)	80
		• 165. Biryani de Poulet	81

• 168. Riz aux Haricots (Rice and Beans)	82	• 184. Curry de Dinde Rapide	88
• 169. Risotto d'Orge aux Champignons	82	• 185. One-Pot Lentilles et Saucisses ...	89
• 170. Riz Frit au Tofu	83	• 186. Poêlée de Crevettes 15 Minutes	89
• 171. Paella Mixta	83	• 187. One-Pot Chili et Riz	90
• 172. Boulgour au Poulet	83	• 188. Gyros de Poulet Rapide	90
• 173. Bowl Riz-Haricots avec Avocat ..	84	• 189. One-Pot Saumon et Pommes de Terre	90
• 174. Soupe d'Orge au Bœuf	84	• 190. Salade de Thon Express	91
• 175. Bowl Millet-Légumes	85	• 191. Poêlée Frikadelles Rapide	91
• 176. Riz aux Lentilles (Mujadara)	85	• 192. One-Pot Curry Thaï	91
• 177. Polenta au Ragoût de Champignons	85	• 193. Poêlée Œufs et Lard Rapide	92
• 178. Salade de Farro aux Légumes ...	86	• 194. One-Pot Tortellini	92
• 179. Nasi Goreng	86	• 195. Saumon Rapide au Brocoli	92
• 180. Riz aux Foies de Volaille	86	• 196. One-Pot Petit-Djéuner Paysan ...	93
• One-Pot & Plats Rapides	87	• 197. Poêlée Express Haché-Légumes	93
• 181. One-Pot Poulet et Riz	87	• 198. One-Pot Ragoût de Haricots	94
• 182. Poêlée de Bœuf Rapide	88	• 199. Poêlée de Dinde Rapide Style Asie	94
• 183. One-Pot Pasta au Poulet	88	• 200. One-Pot Spaghetti Haché	94

SALADES & BOWLS

1. Caesar Salad avec Poulet Grillé

LE CLASSIQUE AMÉRICAIN : LAITUE ROMAINE CROQUANTE AVEC POULET JUTEUX, DRESSING CRÉMEUX ET CROÛTONS CROUSTILLANTS - UN MIRACLE DE PROTÉINES QUI PLAÎT TOUJOURS.

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

1. Assaisonner le blanc de poulet avec sel et poivre et cuire dans 1 c.à.s. d'huile d'olive à feu moyen

6-7 minutes par côté. Mettre de côté et laisser reposer 5 minutes.

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

2. Salade Grecque avec Feta et Pois Chiches

PLAISIR MÉDITERRANÉEN : LÉGUMES MÛRS AU SOLEIL AVEC FETA CRÉMEUSE ET POIS CHICHES RICHES EN PROTÉINES - LA GRÈCE DANS L'ASSIETTE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de pois chiches (boîte, égouttés)
- 100 g de feta
- 2 tomates

- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge
- 50 g d'olives Kalamata
- 2 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 et le concombre en dés, l'oignon en fines rondelles.
2. Mélanger les légumes avec les pois chiches et les olives dans un saladier.
3. Fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre, l'origan, le sel et le poivre pour faire une vinaigrette.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement.
5. Émietter la feta par-dessus et servir immédiatement.

3. Salade Niçoise au Thon

ÉLÉGANCE FRANÇAISE : UN CLASSIQUE PROVENÇAL AVEC THON, HARICOTS VERTS ET ŒUFS - COPIEUX TOUT EN ÉTANT LÉGER.

INGRÉDIENTS :

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

- 1 poignée de laitue
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 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 durs 10 minutes, passer sous l'eau froide et couper en quatre.
3. Blanchir les haricots 5 minutes dans l'eau bouillante salée, passer sous l'eau glacée.
4. Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et la moutarde pour la vinaigrette.
5. Dresser tous les ingrédients sur une assiette, égoutter le thon et le répartir dessus, arroser de vinaigrette.

4. Bowl Asiatique au Poulet et Edamame

ARÔMES D'EXTRÊME-ORIENT : POULET TENDRE SUR RIZ AVEC EDAMAMES CROQUANTS ET DRESSING SÉSAME ÉPICÉ - UN BOWL PLEIN D'ÉNERGIE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de blanc de poulet
- 100 g de riz cuit
- 80 g d'edamame (écossés)
- 1/2 carotte (râpée)
- 1/4 de concombre (en rondelles)
- 1 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 dans la sauce soja et cuire dans une poêle 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 un peu de sauce soja pour le dressing.
4. Mettre le riz dans un bol, couper le poulet en tranches et dresser dessus.
5. Ajouter edamame, carotte et concombre, saupoudrer de sésame et d'oignons nouveaux, arroser de dressing.

5. Salade de Quinoa au Saumon Fumé

SUPERFOOD RENCONTRE OMEGA-3 : QUINOA AU GOÛT DE NOISETTE AVEC SAUMON FUMÉ NOBLE ET HERBES FRAÎCHES - RICHE EN PROTÉINES ET PLEIN DE BONNES GRAISSES.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de quinoa
- 100 g de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 1/4 de concombre
- 2 c.à.s. de fromage frais
- Aneth frais
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron

- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa dans le double volume d'eau 15 minutes, égoutter et laisser refroidir.
2. Couper l'avocat et le concombre en dés.
3. Mélanger le quinoa avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Incorporer l'avocat et le concombre.
5. Dresser le saumon fumé dessus, garnir de pointes de fromage frais et d'aneth.

6. Burrito Bowl Mexicain au Bœuf

TEX-MEX FORMAT BOWL : BŒUF ÉPICÉ AVEC HARICOTS NOIRS, RIZ ET TOUS LES TOPPINGS - UNE FIESTA POUR LE PALAIS.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de bœuf haché
- 100 g de riz cuit
- 80 g de haricots noirs (boîte)
- 50 g de maïs
- 1/2 avocat
- 2 c.à.s. de salsa
- 2 c.à.s. de crème aigre
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de poudre de chili
- Sel

PRÉPARATION :

1. Faire revenir le bœuf haché dans une poêle 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il s'émiette, assaisonner avec cumin, chili et sel.
2. Réchauffer brièvement les haricots et le maïs avec.
3. Mettre le riz dans un bol.
4. Répartir le mélange viande-haricots-maïs dessus.
5. Couper l'avocat en tranches, garnir de salsa et de crème aigre.

7. Salade Caprese au Blanc de Poulet

RÊVE ITALIEN : CAPRESE CLASSIQUE ENRICHIE DE POULET JUTEUX - TOMATE, MOZZARELLA ET BASILIC À LA PERFECTION.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de blanc de poulet
- 125 g de mozzarella
- 2 grandes tomates
- Basilic frais
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de crème de 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.
3. Couper le poulet en tranches.
4. Alterner tomates et mozzarella sur une assiette, disposer le poulet à côté.

5. Arroser d'huile d'olive, ajouter la crème de balsamique, garnir de basilic.

8. Salade Thaï aux Crevettes et Dressing Cacahuète

AIGRE-DOUX-ÉPICÉ : CREVETTES JUTEUSES SUR LÉGUMES CROQUANTS AVEC DRESSING CACAHUÈTE CRÉMEUX - EXOTIQUE ET IRRÉSISTIBLE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de crevettes (décortiquées)
- 100 g de chou rouge (finement coupé)
- 1 carotte (râpée)
- 1/2 poivron (en lanières)
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de jus de citron vert
- 1 c.à.c. de miel
- 2 c.à.s. de cacahuètes hachées
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Cuire les crevettes dans une poêle avec un peu d'huile 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient roses.
2. Mélanger le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et le miel avec 2 c.à.s. d'eau pour faire un dressing.
3. Mélanger chou rouge, carotte et poivron dans un saladier.
4. Dresser les crevettes sur la salade.

- Verser le dressing dessus, saupoudrer de cacahuètes et de coriandre.

9. Salade de Lentilles et Feta à la Roquette

**MÉDITERRANÉEN-COPIEUX :
LENTILLES TERREUSES AVEC FETA
ÉPICÉE ET ROQUETTE POIVRÉE - UN
PAQUET DE FORCE PROTÉINÉE
VÉGÉTARIEN.**

INGRÉDIENTS :

- 150 g de lentilles cuites (ou boîte)
- 80 g de feta
- 2 poignées de roquette
- 1/2 oignon rouge
- 8 tomates cerises
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- 1 c.à.c. de miel
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Couper l'oignon en fines rondelles, les tomates en deux.
- Mélanger l'huile d'olive, le balsamique, le miel, le sel et le poivre pour la vinaigrette.
- Mélanger les lentilles avec l'oignon et les tomates.
- Incorporer la vinaigrette, dresser sur la roquette.
- Émietter la feta dessus et servir.

10. Bowl Saumon-Avocat en Croûte de Sésame

**BOOST OMEGA-3 : FILET DE SAUMON
TENDRE EN CROÛTE DE SÉSAME SUR
AVOCAT CRÉMEUX ET RIZ - UN PLAISIR
POUR LE CORPS ET L'ÂME.**

INGRÉDIENTS :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de riz à sushi (cuit)
- 1 avocat
- 2 c.à.s. de graines de sésame
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de vinaigre de riz
- Oignons nouveaux

PRÉPARATION :

- Saupoudrer le saumon de sésame et presser légèrement.
- Cuire dans une poêle avec l'huile de sésame à feu moyen 3-4 minutes par côté.
- Couper l'avocat en tranches.
- Mettre le riz dans un bol, dresser l'avocat à côté.
- Poser le saumon dessus, servir avec la sauce soja, le vinaigre de riz et les oignons nouveaux.

11. Salade Poulet-Mangue avec Dressing Citron Vert

**TROPICAL-FRAIS : MANGUE SUCRÉE ET
POULET TENDRE AVEC DRESSING**

CITRON VERT ACIDULÉ - L'ÉTÉ DANS L'ASSIETTE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de blanc de poulet
- 1 mangue mûre
- 1 poignée de laitue
- 1/2 poivron rouge
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron vert
- 1 c.à.c. de miel
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner le blanc de poulet et cuire à feu moyen 6-7 minutes par côté, couper en lanières.
2. Éplucher la mangue et couper en dés, couper le poivron en lanières.
3. Mélanger jus de citron vert, huile d'olive et miel pour le dressing.
4. Mélanger salade, mangue et poivron, dresser le poulet dessus.
5. Verser le dressing, garnir de coriandre.

12. Poke Bowl au Thon

TENDANCE HAWAÏENNE : THON FRAIS SUR RIZ AVEC AVOCAT ET MARINADE ÉPICÉE - LE BOWL QUI REND ACCRO.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de thon frais (qualité sashimi)
- 100 g de riz à sushi (cuit)

- 1/2 avocat
- 1/4 de concombre
- 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
- Gingembre mariné

PRÉPARATION :

1. Couper le thon en dés de 2 cm.
2. Mélanger sauce soja, huile de sésame et vinaigre de riz, y mariner le thon 10 minutes.
3. Couper avocat et concombre en tranches/dés.
4. Mettre le riz dans un bol, dresser tous les ingrédients dessus.
5. Garnir de sésame, oignons nouveaux et gingembre.

13. Salade Antipasti Italienne avec Mozzarella

BELLA ITALIA : LÉGUMES GRILLÉS, MOZZARELLA CRÉMEUSE ET JAMBON ÉPICÉ - LE PLAISIR MÉDITERRANÉEN EN SALADE.

INGRÉDIENTS :

- 125 g de mozzarella
- 50 g de jambon de Parme
- 100 g de poivrons grillés (bocal)
- 50 g de tomates séchées
- 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.
2. Dresser tous les ingrédients antipasti sur une assiette.
3. Ajouter le jambon de Parme en chiffonnade.
4. Garnir de roquette.
5. Arroser d'huile d'olive et de balsamique, parsemer de basilic.

14. Salade de Tofu Frit au Sésame

ASIATIQUE-VEGAN : TOFU CROUSTILLANT AVEC LÉGUMES COLORÉS ET DRESSING SÉSAME ÉPICÉ - RICHE EN PROTÉINES ET 100% VÉGÉTAL.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu nature (ferme)
- 2 poignées de mélange de salades
- 1/2 poivron
- 1/2 carotte (râpée)
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.s. de vinaigre de riz
- 2 c.à.c. de graines de sésame
- 1 c.à.c. de féculle de maïs

PRÉPARATION :

1. Éponger le tofu, couper en dés et saupoudrer de féculle.
2. Faire dorer dans l'huile de sésame à feu moyen 5-6 minutes de tous les côtés.
3. Dégeler avec 1 c.à.s. de sauce soja.
4. Mélanger le reste de sauce soja avec le vinaigre de riz pour faire un dressing.
5. Dresser la salade avec les légumes, ajouter le tofu, servir avec dressing et sésame.

15. Salade aux Lanières de Steak et Balsamique

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de steak de bœuf
- 2 poignées de roquette
- 8 tomates cerises
- 30 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
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner le steak avec sel, poivre et romarin.
2. Cuire dans une poêle chaude avec l'huile d'olive 3-4 minutes par côté (saignant). Laisser reposer 5 minutes.

- 3.** Couper les tomates en deux, dresser la roquette sur une assiette.
- 4.** Couper le steak en tranches et poser sur la salade.
- 5.** Saupoudrer de parmesan et arroser de réduction de balsamique.

16. Salade de Couscous aux Crevettes

INSPIRATION NORD-AFRICAINE : COUSCOUS MOELLEUX AVEC CREVETTES JUTEUSES ET HERBES FRAÎCHES - RAPIDE, LÉGER ET AROMATIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de crevettes (décortiquées)
- 100 g de couscous
- 1/2 concombre
- 8 tomates cerises
- Menthe fraîche et persil
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Verser 100 ml d'eau bouillante sur le couscous, laisser gonfler 5 minutes, égrainer à la fourchette.
- 2.** Cuire les crevettes avec l'ail dans l'huile d'olive 2-3 minutes par côté.
- 3.** Couper concombre et tomates en dés, hacher les herbes.
- 4.** Mélanger le couscous avec les légumes, les herbes et le jus de citron.

- 5.** Dresser les crevettes dessus et servir.

17. Salade Pois Chiches-Thon

DUO PROTÉINÉ : POIS CHICHES ET THON RÉUNIS - SIMPLE, RAPIDE ET INCROYABLEMENT RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 boîte de thon au naturel (150 g)
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 poivron
- Persil frais
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.c. de cumin
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Rincer et égoutter les pois chiches.
- 2.** Couper l'oignon et le poivron en fins dés, hacher le persil.
- 3.** Égoutter le thon et l'émettre à la fourchette.
- 4.** Mélanger tous les ingrédients avec l'huile d'olive, le jus de citron et les épices.
- 5.** Laisser reposer 15 minutes et servir.

18. Buddha Bowl au Poulet

COLORÉ ET ÉQUILIBRÉ : UN BOWL PLEIN DE BONS INGRÉDIENTS -

POULET, LÉGUMES, HOUMOUS ET CÉRÉALES EN PARFAITE HARMONIE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de blanc de poulet
- 80 g de quinoa (cuit)
- 50 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 d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner le blanc de poulet et cuire à feu moyen 6-7 minutes par côté, couper en tranches.
2. Dresser tous les composants par section dans un bol.
3. Mettre le houmous au centre.
4. Couper l'avocat en tranche et ajouter.
5. Arroser d'huile d'olive et servir.

19. Gyros Bowl Grec

GYROS SANS PITA : VIANDE DE GYROS ÉPICÉE AVEC TZATZIKI, SALADE ET FETA - LE PLAISIR STREET-FOOD GREC EN BOWL.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de gyros de poulet (déjà assaisonné)
- 80 g de riz (cuit)
- 50 g de tzatziki

- 40 g de feta
- 1/2 concombre
- 8 tomates cerises
- 1/2 oignon rouge
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan

PRÉPARATION :

1. Faire revenir la viande de gyros dans une poêle 5-6 minutes à feu vif.
2. Couper le concombre et les tomates en dés, l'oignon en rondelles.
3. Mettre le riz dans un bol.
4. Dresser le gyros et les légumes dessus.
5. Ajouter tzatziki et feta, arroser d'huile d'olive et d'origan.

20. Salade Protéinée aux Trois Haricots

**PIUSSANCE DES LÉGUMINEUSES :
TROIS HARICOTS DIFFÉRENTS RÉUNIS
DANS UNE SALADE ÉPICÉE -
VÉGÉTARIEN ET PLEIN DE PROTÉINES
VÉGÉTALES.**

INGRÉDIENTS :

- 100 g de haricots rouges (boîte)
- 100 g de haricots blancs (boîte)
- 100 g de haricots verts
- 1/2 oignon rouge
- 1 tomate
- Persil frais
- 3 c.à.s. d'huile d'olive

- 2 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c.à.c. de moutarde
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les haricots verts 5 minutes dans l'eau salée, passer sous l'eau froide et couper en morceaux.

2. Rincer les haricots rouges et blancs.
3. Couper l'oignon et la tomate en dés, hacher le persil.
4. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre pour la vinaigrette.
5. Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au moins 30 minutes.

SOUPES & RAGOÛTS

21. Soupe de Poulet Classique aux Légumes

LE PLAT RÉCONFORTANT PAR EXCELLENCE : TENDRES LANIÈRES DE POULET DANS UN BOUILLON CLAIR AVEC DES LÉGUMES COLORÉS - RÉCHAUFFE LE CORPS ET L'ÂME.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 litre de bouillon de poulet
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 poireau
- 100 g de pâtes (ex: vermicelles)

- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Pocher le blanc de poulet dans le bouillon à feu moyen pendant 15 minutes.
2. Couper les carottes, le céleri et le poireau en petits morceaux.
3. Sortir le poulet et le couper en lanières.
4. Mettre les légumes dans le bouillon et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les pâtes et cuire selon les instructions.
5. Remettre le poulet dans la soupe, assaisonner avec persil, sel et poivre.

22. Soupe aux Lentilles et Lardons

COPIEUX ET RASSASOINT : SOUPE AUX LENTILLES SAVOUREUSE AVEC LARDONS CROUSTILLANTS - UNE RECETTE TRADITIONNELLE PLEINE DE PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles brunes
- 100 g de lardons
- 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. Faire fondre les lardons dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
2. Couper l'oignon en dés et faire revenir dans la graisse des lardons.
3. Couper carottes et pommes de terre en dés, ajouter avec les lentilles, le bouillon et le laurier.
4. Laisser mijoter 30-35 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
5. Assaisonner avec vinaigre, sel et poivre.

23. Soupe Coco-Poulet Thaï

EXOTIQUE ET CRÉMEUX : TOM KHA GAI - SOUPE THAÏLANDAISE AU LAIT DE COCO AVEC POULET TENDRE ET ÉPICES AROMATIQUES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de poulet
- 100 g de champignons
- 2 cm de gingembre
- 1 tige de citronnelle
- 2 c.à.s. de nuoc-mâm (sauce poisson)
- Jus d'un citron vert
- Coriandre fraîche
- 1 piment

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières, le gingembre en tranches, écraser la citronnelle.
2. Porter le bouillon à ébullition avec le lait de coco, le gingembre, la citronnelle et le piment.
3. Ajouter le poulet et les champignons en tranches, laisser mijoter 8-10 minutes.
4. Assaisonner avec le nuoc-mâm et le jus de citron vert.
5. Retirer la citronnelle, servir avec de la coriandre.

24. Soupe de Goulasch de Bœuf

CLASSIQUE HONGROIS : TENDRES MORCEAUX DE BŒUF DANS UN

BOUILLON ÉPICÉ AU PAPRIKA - UNE SOUPE AVEC DU CARACTÈRE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de goulasch de bœuf
- 2 oignons
- 2 poivrons (rouges)
- 2 pommes de terre
- 2 c.à.s. de paprika doux
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de cumin
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Saisir le bœuf dans l'huile à feu vif 3-4 minutes.
2. Couper les oignons en dés, ajouter et faire revenir 3 minutes.
3. Incorporer le paprika et le concentré de tomates, déglaçer avec le bouillon.
4. Couper poivrons et pommes de terre en dés, ajouter. Laisser mijoter 60-75 minutes à feu doux.
5. Assaisonner avec cumin, sel et poivre.

25. Soupe de Poisson aux Crevettes

PLAISIR DE LA MER : FILET DE POISSON TENDRE ET CREVETTES JUTEUSES DANS UN BOUILLON DE TOMATES AROMATIQUE - MÉDITERRANÉEN ET LÉGER.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de filet de poisson blanc (ex: cabillaud)
- 100 g de crevettes (décortiquées)
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 200 ml de fumet de poisson
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 fenouil
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de safran (optionnel)
- Persil frais

PRÉPARATION :

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

26. Soupe aux Pois et Jambon

CLASSIQUE DU NORD : SOUPE AUX POIS CRÉMEUSE AVEC JAMBON SAVOUREUX - SIMPLE, COPIEUX ET INCROYABLEMENT DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de pois cassés (trempés la veille)
- 150 g de jambon cuit
- 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 l'oignon et les pommes de terre en dés, porter à ébullition avec les pois, le bouillon et le laurier.
3. Laisser mijoter 45-60 minutes à feu doux jusqu'à ce que les pois soient tendres.
4. Purifier partiellement pour une consistance crémeuse.
5. Couper le jambon en dés, incorporer et assaisonner avec les épices.

27. Soupe Mexicaine aux Haricots

PLAISIR TEX-MEX ARDENT : SOUPE AUX HARICOTS ÉPICÉE AVEC VIANDE HACHÉE ET JALAPEÑOS - PLEINE DE GOÛT ET DE PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de bœuf haché
- 1 boîte de haricots rouges (240 g égouttés)
- 1 boîte de tomates concassées
- 500 ml de bouillon de bœuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de cumin

- 1 c.à.c. de poudre de chili
- 1 jalapeño
- Crème aigre et coriandre

PRÉPARATION :

1. Faire revenir le bœuf haché dans une casserole 5 minutes.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et le jalapeño haché, faire revenir 3 minutes.
3. Incorporer les épices, ajouter tomates, bouillon et haricots.
4. Laisser mijoter 20 minutes à feu moyen.
5. Servir avec crème aigre et coriandre.

28. Soupe de Tomates aux Boulettes de Viande

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de viande hachée (mélangée)
- 1 œuf
- 2 c.à.s. de chapelure
- 1 boîte de tomates passées (400 g)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Basilic frais

PRÉPARATION :

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

29. Soupe Miso Asiatique au Tofu

CLASSIQUE JAPONAIS : SOUPE MISO RICHE EN UMAMI AVEC TOFU SOYEUX ET ALGUES WAKAME - LÉGÈRE, RÉCHAUFFANTE ET PLEINE DE PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu soyeux
- 3 c.à.s. de pâte miso
- 600 ml d'eau
- 1 c.à.c. de poudre Dashi (ou bouillon de légumes)
- 2 c.à.s. d'algues wakame séchées
- 2 oignons nouveaux
- 50 g de champignons shiitake

PRÉPARATION :

1. Faire tremper le wakame 5 minutes dans l'eau froide, égoutter.
2. Porter l'eau à ébullition avec le dashi, ajouter les champignons en tranches et laisser mijoter 5

minutes.

3. Baisser le feu, dissoudre la pâte miso dans un peu de bouillon et l'incorporer (ne plus faire bouillir !).
4. Couper le tofu en dés et ajouter délicatement.
5. Servir avec wakame et oignons nouveaux.

30. Minestrone au Parmesan

ART LÉGUMIER ITALIEN : UNE SOUPE DE LÉGUMES COLORÉE AVEC HARICOTS ET PÂTES - COPIEUSE, SAINE ET PLEINE DE VITAMINES.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de haricots blancs (boîte)
- 100 g de petites pâtes (Ditalini)
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 boîte de tomates concassées
- 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, laisser mijoter 15 minutes.
3. Ajouter pâtes et haricots, laisser mijoter encore 10 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.

4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec parmesan râpé et basilic.

31. Soupe Poireaux-Pommes de Terre au Bacon

VELOUTÉE ET COPIEUSE : SOUPE DE POMMES DE TERRE CRÉMEUSE AVEC POIREAUX ET BACON CROUSTILLANT - UN CLASSIQUE QUI PLAÎT TOUJOURS.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 100 g de bacon
- 800 ml de bouillon de poulet
- 100 ml de crème
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de beurre
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faire dorer le bacon dans une poêle, mettre de côté.
2. Faire suer l'oignon et le poireau dans le beurre 5 minutes.
3. Ajouter les pommes de terre en dés et le bouillon, laisser mijoter 20 minutes.
4. Mixer la soupe, incorporer la crème et assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec bacon et ciboulette.

32. Soupe de Dinde aux Nouilles

LÉGER ET RASSASIANT : BLANC DE DINDE MAIGRE EN BOUILLON CLAIR AVEC NOUILLES - PARFAIT POUR LES JOURS FROIDS.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de dinde
- 1 litre de bouillon de poulet
- 100 g de nouilles larges
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 c.à.c. de thym
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Pocher le blanc de dinde dans le bouillon 15 minutes.
2. Sortir et couper en lanières.
3. Couper les légumes en dés et laisser mijoter dans le bouillon 10 minutes.
4. Ajouter les nouilles et cuire selon les instructions.
5. Remettre la dinde, assaisonner avec thym, persil, sel et poivre.

33. Soupe Curry-Lentilles Rouges

ORIENTAL-ÉPICÉ : LENTILLES ROUGES CRÉMEUSES AU CURRY ET LAIT DE COCO - EXOTIQUE, VEGAN ET PLEIN DE PROTÉINES VÉGÉTALES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles rouges
- 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.s. de poudre de curry
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel

PRÉPARATION :

1. Hacher finement l'oignon, l'ail et le gingembre et faire revenir dans l'huile d'olive 3 minutes.
2. Incorporer la poudre de curry et torréfier 1 minute.
3. Ajouter lentilles, bouillon et lait de coco, laisser mijoter 15-18 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Purifier partiellement pour une consistance crémeuse.
5. Assaisonner avec le sel et servir avec de la coriandre.

34. Chili con Carne

LE CLASSIQUE TEX-MEX : VIANDE HACHÉE ARDENTE AVEC HARICOTS ET TOMATES - ÉPICÉ, RASSASiant ET PLEIN DE PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 1 boîte de haricots rouges (240 g égouttés)
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron (rouge)
- 2 c.à.c. de cumin
- 2 c.à.c. de poudre de chili
- 1 c.à.s. d'huile
- Crème aigre et coriandre

PRÉPARATION :

1. Faire revenir le bœuf haché dans l'huile 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il s'émette.
2. Couper oignon, ail et poivron en dés, faire revenir 5 minutes.
3. Incorporer les épices, ajouter tomates et haricots.
4. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
5. Servir avec crème aigre et coriandre.

35. Soupe de Goulasch Hongroise

PIUSSANCE PAPRIKA : SOUPE DE GOULASCH ÉPICÉE AVEC BŒUF

TENDRE - UN CLASSIQUE À L'ÂME HONGROISE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de goulasch de bœuf
- 2 oignons
- 2 poivrons (mélangés)
- 2 pommes de terre
- 3 c.à.s. de paprika doux
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. de saindoux ou d'huile
- 1 c.à.c. de cumin
- Crème aigre

PRÉPARATION :

1. Faire suer les oignons dans le saindoux, retirer du feu et incorporer le paprika.
2. Ajouter la viande et saisir brièvement.
3. Ajouter concentré de tomates, bouillon, poivrons et pommes de terre en dés.
4. Laisser mijoter 60-75 minutes à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre.
5. Assaisonner avec cumin, sel et servir avec crème aigre.

36. Ragoût Pois Chiches-Épinards

INSPIRATION ESPAGNOLE : POTAJE DE GARBAZOS - RAGOÛT DE POIS CHICHES ÉPICÉ AVEC ÉPINARDS ET PAPRIKA - VÉGÉTARIEN ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 200 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 400 ml de bouillon de légumes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de vinaigre de xérès
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive 3 minutes.
2. Incorporer les épices et torréfier 1 minute.
3. Ajouter pois chiches et bouillon, laisser mijoter 15 minutes.
4. Incorporer les épinards et laisser réduire 2-3 minutes.
5. Assaisonner avec vinaigre, sel et poivre.

37. Velouté de Champignons au Poulet

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

INGRÉDIENTS :

- 150 g de blanc de poulet
- 300 g de champignons

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 ml de bouillon de poulet
- 150 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 suer l'oignon et l'ail dans le beurre, ajouter les champignons et cuire 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 10 minutes.
4. Mixer, incorporer la crème et assaisonner avec thym, sel et poivre.
5. Servir avec les dés de poulet.

38. Soupe de Citrouille aux Pois Chiches Grillés

CHALEUR D'AUTOMNE : SOUPE DE CITROUILLE VELOUTÉE SURMONTÉE DE POIS CHICHES CROUSTILLANTS - DOUX, ÉPICÉ ET RICHE EN PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de courge Hokkaido
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de lait de coco
- 1 c.à.c. de poudre de curry
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

- 1/2 c.à.c. de paprika
- Graines de courge

PRÉPARATION :

1. Mélanger les pois chiches avec 1 c.à.s. d'huile et le paprika, rôtir au four à 200°C pendant 20 minutes.
2. Faire revenir l'oignon et la courge en dés dans l'huile 5 minutes.
3. Incorporer le curry, ajouter le bouillon et laisser mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.
4. Mixer, incorporer le lait de coco et assaisonner avec le sel.
5. Topper avec les pois chiches et les graines de courge.

39. Soupe Brocoli-Fromage

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

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre 3 minutes.
2. Ajouter les bouquets de brocoli et le bouillon, laisser mijoter 15 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
3. Mixer et incorporer la crème.
4. Incorporer le fromage à feu doux jusqu'à ce qu'il soit fondu (ne plus faire bouillir !).
5. Assaisonner avec muscade, sel et poivre.

40. Ragoût de Haricots Blancs à la Saucisse

INSPIRATION FRANÇAISE : RAGOÛT STYLE CASSOULET AVEC HARICOTS CRÉMEUX ET SAUCISSE ÉPICÉE - COPIEUX ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de haricots blancs (400 g)
- 200 g de saucisse (ex: Toulouse ou saucisse à rôtir)
- 100 g de lardons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates concassées
- 300 ml de bouillon de poulet
- 1 c.à.c. de thym
- 1 feuille de laurier
- Persil frais

PRÉPARATION :

1. Couper la saucisse en tranches et faire revenir avec les lardons 5 minutes.
2. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir 3 minutes.
3. Ajouter haricots, tomates, bouillon, thym et laurier.
4. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
5. Retirer le laurier, servir avec du persil.

POULET & DINDE

41. Blanc de Poulet avec Poêlée de Légumes

COLORÉ ET SAIN : BLANC DE POULET JUTEUX SUR LÉGUMES CROQUANTS - SIMPLE, RAPIDE ET PLEIN DE VITAMINES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 poivron (rouge)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika
- 1 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner le blanc de poulet avec paprika, origan, sel et poivre.
2. Cuire dans 1 c.à.s. d'huile à feu moyen 6-7 minutes par côté. Mettre de côté.
3. Couper les légumes en lanières et faire revenir dans le reste d'huile 5-6 minutes.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Couper le poulet en tranches et dresser sur les légumes.

42. Émincé de Dinde aux Champignons

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

INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de dinde
- 200 g de champignons
- 1 oignon

- 150 ml de crème
- 100 ml de bouillon de poulet
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. de farine
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le blanc de dinde en lanières, assaisonner avec sel et poivre et faire revenir dans 1 c.à.s. de beurre 4-5 minutes.
2. Sortir et garder au chaud.
3. Faire revenir l'oignon et les champignons en tranches dans le reste de beurre 5 minutes.
4. Incorporer la farine, ajouter bouillon et crème, laisser réduire 5 minutes.
5. Remettre la dinde, saupoudrer de persil et servir.

43. Poulet Grillé au Beurre aux Herbes

**MÉDITERRANÉEN-AROMATIQUE :
BLANC DE POULET PARFAITEMENT
GRILLÉ AVEC BEURRE AUX HERBES
MAISON - SIMPLE ET IRRÉSISTIBLE.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 50 g de beurre (mou)
- 2 c.à.s. d'herbes mélangées (persil, thym, romarin)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le beurre avec les herbes hachées, l'ail pressé et le jus de citron.
2. Frotter le blanc de poulet avec l'huile d'olive et assaisonner avec sel et poivre.
3. Cuire dans une poêle-gril à feu vif 6-7 minutes par côté.
4. Laisser reposer 5 minutes.
5. Servir avec une noix de beurre aux herbes.

44. Curry de Poulet avec Riz

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

INGRÉDIENTS :

- 200 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, faire revenir 2 minutes.
4. Incorporer la pâte de curry, ajouter le lait de coco et laisser mijoter 10 minutes.
5. Assaisonner avec le sel, dresser sur le riz et garnir de coriandre.

45. Steak de Dinde Tomate-Mozzarella

GRATINÉ À L'ITALIENNE : STEAK DE DINDE JUTEUX AVEC TOPPING CAPRESE - MOZZARELLA FONDUE SUR TOMATES SOUS LE GRIL.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de steak de dinde (2 pièces)
- 2 tomates
- 100 g de mozzarella
- Basilic frais
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de balsamique
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner les steaks de dinde avec sel et poivre et cuire dans l'huile d'olive 4-5 minutes par côté.
2. Couper tomates et mozzarella en tranches.
3. Mettre les steaks dans un plat allant au four, recouvrir de tomates et mozzarella.
4. Gratiner sous le gril 3-4 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.
5. Servir avec basilic et balsamique.

46. Poulet Teriyaki avec Brocoli

CLASSIQUE JAPONAIS : POULET GLACÉ DANS UNE SAUCE TERIYAKI SUCRÉE-SALÉE AVEC BROCOLI CROQUANT - UMAMI PUR.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 200 g de brocoli
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de mirin (ou 1 c.à.s. de miel + 1 c.à.s. d'eau)
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de féculle de maïs
- 1 gousse d'ail
- Graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Mélanger sauce soja, mirin et ail.
3. Faire revenir le poulet dans l'huile de sésame 5-6 minutes, ajouter la sauce et laisser réduire.
4. Blanchir le brocoli 5 minutes dans l'eau salée.
5. Dresser le poulet avec le brocoli, saupoudrer de sésame.

47. Piccata de Dinde aux Câpres

ÉLÉGANCE ITALIENNE : ESCALOPES DE DINDE FINES DANS UNE SAUCE CITRON-CÂPRES - ACIDULÉ, ÉPICÉ ET RAFFINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'escalopes de dinde
- 2 c.à.s. de farine
- 2 c.à.s. de beurre
- 100 ml de bouillon de poulet
- Jus d'un citron
- 2 c.à.s. de câpres
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Aplatir les escalopes entre du film alimentaire, saler, poivrer et fariner.
2. Cuire dans 1 c.à.s. de beurre à feu moyen 2-3 minutes par côté. Sortir.
3. Mettre le reste de beurre dans la poêle, ajouter bouillon et jus de citron et laisser réduire 2 minutes.
4. Ajouter les câpres.
5. Napper la dinde de sauce et servir avec du persil.

48. Gyros de Poulet avec Tzatziki

PLAISIR STREET-FOOD GREC : POULET MARINÉ ÉPICÉ AVEC TZATZIKI CRÉMEUX - COMME EN VACANCES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de poulet

- 150 g de yaourt grec
- 1/2 concombre
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. d'épices à gyros
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Aneth frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières, mariner avec 1 c.à.s. d'huile, les épices à gyros et le jus de citron.
2. Râper le concombre, presser l'eau et mélanger avec le yaourt, 1 gousse d'ail pressée et l'aneth.
3. Saisir le poulet dans une poêle à feu vif 5-6 minutes.
4. Assaisonner le tzatziki avec sel et poivre.
5. Servir le gyros avec le tzatziki.

49. Poulet Cajun avec Poivrons

FEU DU SUD : POULET CAJUN ÉPICÉ-PIQUANT AVEC POIVRONS COLORÉS - PLEIN DE GOÛT DE LOUISIANE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 2 poivrons (couleurs différentes)
- 1 oignon
- 2 c.à.s. d'épices cajun
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 100 ml de bouillon de poulet

- Sel

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières et assaisonner avec les épices cajun.
2. Faire revenir dans 1 c.à.s. d'huile à feu vif 5 minutes. Sortir.
3. Couper poivrons et oignon en lanières, faire revenir avec l'ail dans le reste d'huile 5 minutes.
4. Ajouter le bouillon, remettre le poulet et laisser mijoter 3 minutes.
5. Assaisonner avec le sel et servir.

50. Cordon Bleu de Dinde

CLASSIQUE AUTRICHIEN : ESCALOPE DE DINDE PANÉE FARCI AU JAMBON ET FROMAGE - CROUSTILLANT ET IRRÉSISTIBLE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'escalopes de dinde (2 pièces)
- 2 tranches de jambon cuit
- 2 tranches d'emmental
- 2 c.à.s. de farine
- 1 œuf
- 4 c.à.s. de chapelure
- 3 c.à.s. de beurre clarifié
- Tranches de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Aplatir les escalopes, saler et poivrer.

2. Garnir d'une tranche de jambon et de fromage, plier et fixer avec des cure-dents.
3. Passer dans la farine, l'oeuf battu et la chapelure.
4. Cuire dans le beurre clarifié à feu moyen 4-5 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirer les cure-dents et servir avec du citron.

51. Fajitas de Poulet aux Poivrons

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

INGRÉDIENTS :

- 200 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
- Jus d'un citron vert
- Crème aigre et salsa

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières, mariner avec épices et jus de citron vert.
2. Couper poivrons et oignon en lanières.
3. Faire revenir le poulet dans 1 c.à.s. d'huile à feu vif 5 minutes. Sortir.
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 salsa.

52. Cuisses de Poulet Rôties au Romarin

RUSTIQUE ET AROMATIQUE : CUISES DE POULET RÔTIES AU FOUR AVEC ROMARIN ET AIL - PEAU CROUSTILLANTE, VIANDE JUTEUSE.

INGRÉDIENTS :

- 4 cuisses de poulet (environ 500 g)
- 4 branches de romarin
- 6 gousses d'ail
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 citron
- 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.
3. Mettre dans un plat avec le romarin, les gousses d'ail entières et des tranches de citron.
4. Rôtir 40-45 minutes au four, retourner une fois.
5. Laisser reposer et servir avec le jus de cuisson.

53. Curry de Dinde à l'Ananas

DOUX-EXOTIQUE : VIANDE DE DINDE TENDRE DANS UN CURRY FRUITÉ À

L'ANANAS - UNE EXPLOSION DE SAVEURS TROPICALES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de dinde
- 150 g d'ananas (frais ou boîte)
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 c.à.s. de poudre de curry
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de gingembre (râpé)
- Coriandre fraîche
- Sel

PRÉPARATION :

1. Couper la dinde en dés et faire revenir dans l'huile 5 minutes.
2. Ajouter oignon et gingembre, faire revenir 2 minutes.
3. Incorporer le curry, ajouter lait de coco et morceaux d'ananas.
4. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
5. Assaisonner avec le sel et servir avec de la coriandre.

54. Saltimbocca de Poulet

SPÉCIALITÉ ROMAINE : POULET ENVELOPPÉ DE SAUGE ET JAMBON DE PARME - ÉLÉGANT, AROMATIQUE ET RAPIDE À PRÉPARER.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet (2 pièces)
- 4 tranches de jambon de Parme

- 8 feuilles de sauge
- 2 c.à.s. de beurre
- 100 ml de vin blanc
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Aplatir le blanc de poulet entre du film, poivrer (ne pas saler, le jambon est salé).
2. Poser 4 feuilles de sauge sur chaque et envelopper de 2 tranches de jambon.
3. Cuire dans le beurre à feu moyen 4-5 minutes par côté.
4. Sortir, verser le vin dans la poêle et laisser réduire 2 minutes.
5. Verser la sauce sur la viande et servir.

55. Blanc de Dinde Glacé Moutarde-Miel

GLACAGE DOUX-ÉPICÉ : BLANC DE DINDE JUTEUX AVEC UNE CROÛTE AROMATIQUE MOUTARDE-MIEL - SIMPLE ET IMPRESSIONNANT.

INGRÉDIENTS :

- 250 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
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Mélanger moutarde, miel et thym.
3. Saler et poivrer le blanc de dinde et saisir dans l'huile 2 minutes par côté.
4. Badigeonner du mélange moutarde-miel et finir de cuire au four 15-18 minutes.
5. Laisser reposer 5 minutes et couper en tranches.

56. Escalope de Poulet au Parmesan

CROUSTILLANT-ITALIEN : POULET FIN PANÉ AU PARMESAN - LA DÉLICIEUSE ALTERNATIVE À L'ESCALOPE VIENNOISE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 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 le blanc de poulet entre du film, saler et poivrer.
2. Mélanger le parmesan avec la chapelure.
3. Passer le poulet dans la farine, l'œuf battu et le mélange au parmesan.
4. Cuire dans l'huile d'olive à feu moyen 3-4 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Servir avec du citron.

57. Wok de Dinde aux Légumes

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

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

1. Couper la dinde en lanières, saupoudrer de féculle.
2. Faire revenir dans l'huile de sésame chaude 4-5 minutes. Sortir.
3. Faire revenir brièvement l'ail et le gingembre (hachés), ajouter les légumes et sauter 3-4 minutes.
4. Ajouter dinde et sauce soja, cuire 1 minute.
5. Saupoudrer de sésame et servir.

58. Poulet Tikka Masala

CLASSIQUE ANGLO-INDIEN : POULET MARINÉ DANS UNE SAUCE TOMATE

CRÉMEUSE - LE CURRY LE PLUS POPULAIRE AU MONDE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de poulet
- 100 g de yaourt
- 200 g de tomates passées
- 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 poulet en dés et mariner avec le yaourt et 1 c.à.s. de pâte Tikka 30 minutes.
2. Faire revenir le poulet dans l'huile 5-6 minutes. Sortir.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le reste de pâte, les tomates et la crème.
4. Remettre le poulet et laisser mijoter 10 minutes.
5. Servir avec de la coriandre.

59. Filet de Poulet Poêlé au Citron

TOUT SIMPLEMENT PARFAIT : FILET DE POULET JUTEUX AVEC UNE NOTE FRAÎCHE DE CITRON - RAPIDE, SAIN ET PLEIN DE GOÛT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de poulet
- 1 citron

- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mariner le poulet avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail pressé, le thym, le sel et le poivre.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen 6-7 minutes par côté.
3. Laisser reposer 5 minutes.
4. Servir avec des tranches de citron et le jus de cuisson.

60. Roulades de Dinde aux Épinards

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'escalopes de dinde (2 pièces)
- 100 g d'épinards frais
- 50 g de feta
- 2 c.à.s. de tomates séchées
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 100 ml de bouillon de poulet
- Cure-dents
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Aplatir les escalopes, saler et poivrer.

2. Faire tomber brièvement les épinards dans un peu d'eau, exprimer l'eau.
3. Garnir les escalopes d'épinards, de feta émiettée et de tomates, rouler et fixer avec des cure-dents.

4. Faire revenir dans l'huile d'olive 3-4 minutes de tous les côtés.
5. Ajouter le bouillon, couvrir et cuire 10 minutes à feu doux.

POISSONS & FRUITS DE MER

61. Filet de Saumon Poêlé Sauce Aneth

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de saumon (avec peau)
- 100 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 et poivrer le saumon, cuire dans l'huile d'olive côté peau vers le bas 4 minutes à feu moyen.
2. Retourner et cuire encore 3-4 minutes. Sortir.
3. Mettre le beurre dans la poêle, ajouter vin et crème et laisser réduire 3 minutes.
4. Incorporer aneth et jus de citron.
5. Servir le saumon avec la sauce.

62. Poêlée de Crevettes à l'Ail

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

INGRÉDIENTS :

- 250 g de crevettes (décortiquées)
- 4 gousses d'ail

- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Jus d'un demi-citron
- Persil frais
- Sel

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.

63. Cabillaud en Croûte d'Herbes

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de cabillaud
- 3 c.à.s. de chapelure
- 2 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 de citron.
3. Saler et poivrer le cabillaud et le mettre dans un plat graissé.
4. Presser le mélange aux herbes sur le poisson.
5. Cuire au four 15-18 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

64. Steak de Thon au Sésame

ASIATIQUE-NOBLE : CROUSTILLANT À L'EXTÉRIEUR, ROSÉ À L'INTÉRIEUR - STEAK DE THON EN CROÛTE DE SÉSAME COMME AU RESTAURANT JAPONAIS.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de steak de thon (qualité sashimi)
- 3 c.à.s. de graines de sésame (mélange noir et blanc)
- 2 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 avec la sauce soja et le 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.
4. Saisir le thon 30-45 secondes par côté (l'intérieur doit rester rose).

5. Couper en tranches et servir avec wasabi et gingembre.

65. Truite aux Amandes

FAÇON MEUNIÈRE : TRUITE FRITE CLASSIQUE AVEC AMANDES GRILLÉES ET BEURRE CITRONNÉ - UN PLAISIR INTEMPOREL.

INGRÉDIENTS :

- 1 truite (prête à cuire, env. 300 g)
- 50 g d'amandes (effilées)
- 3 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. de farine
- Jus d'un citron
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Saler et poivrer la truite intérieur et extérieur, passer dans la farine.
2. Cuire dans 2 c.à.s. de beurre à feu moyen 5-6 minutes par côté. Sortir.
3. Mettre le reste de beurre et les amandes dans la poêle, faire rôtir jusqu'à coloration dorée.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Verser le beurre aux amandes sur la truite et servir avec du persil.

66. Curry de Crevettes au Lait de Coco

INSPIRATION THAÏ : CREVETTES JUTEUSES DANS UN CURRY COCO CRÉMEUX - EXOTIQUE, AROMATIQUE ET PLEIN DE GOÛT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de crevettes (décortiquées)
- 200 ml de lait de coco
- 1 c.à.s. de pâte de curry rouge
- 1 poivron (rouge)
- 100 g de haricots verts
- 1 c.à.s. de nuoc-mâm (sauce poisson)
- 1 c.à.s. d'huile
- Basilic frais (thaï)

PRÉPARATION :

1. Faire revenir la pâte de curry dans l'huile 1 minute.
2. Ajouter le lait de coco et le poivron en lanières, laisser mijoter 5 minutes.
3. Ajouter les haricots (en morceaux) et les crevettes, cuire 5 minutes.
4. Assaisonner avec le nuoc-mâm.
5. Garnir de basilic et servir.

67. Plie au Beurre Citronné

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

INGRÉDIENTS :

- 1 plie (prête à cuire, env. 300 g)
- 4 c.à.s. de beurre

- 2 c.à.s. de farine
- 1 citron
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Saler et poivrer la plie, passer dans la farine.
2. Cuire dans 2 c.à.s. de beurre à feu moyen 4-5 minutes par côté. Sortir.
3. Mettre le reste de beurre dans la poêle et laisser dorer (Attention : ne pas brûler !).
4. Ajouter le jus de citron et faire mousser brièvement.
5. Verser sur la plie et servir avec du persil.

68. Saumon Teriyaki aux Légumes

JAPONAIS-SUCRÉ : FILET DE SAUMON GLACÉ DANS UNE SAUCE TERIYAKI MAISON AVEC LÉGUMES CROQUANTS AU WOK.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de saumon
- 200 g de légumes pour wok
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de mirin (ou miel + eau)
- 1 c.à.s. de saké (optionnel)
- 1 c.à.c. de féculle de maïs
- 1 c.à.s. d'huile
- Graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Mélanger sauce soja, mirin et saké.
2. Cuire le saumon dans l'huile à feu moyen 3-4 minutes par côté.
3. Ajouter la sauce et laisser réduire jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse.
4. Faire revenir les légumes dans une poêle séparée 3-4 minutes.
5. Dresser le saumon sur les légumes, saupoudrer de sésame.

69. Moules au Vin Blanc

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

INGRÉDIENTS :

- 500 g de moules (nettoyées)
- 200 ml de vin blanc
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 100 ml de crème
- 2 c.à.s. de beurre
- Persil frais
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Couper échalotes et ail en fins dés et 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 ce qu'elles s'ouvrent.
4. Sortir les moules (jeter celles qui sont fermées), ajouter la crème à la sauce.

5. Servir avec persil et poivre.

70. Sandre Sauce Champignons

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de sandre
- 150 g de champignons
- 100 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 et poivrer le sandre et cuire dans 1 c.à.s. de beurre 3-4 minutes par côté. Sortir.
2. Faire revenir l'échalote et les champignons en tranches dans le reste de beurre 5 minutes.
3. Ajouter vin et crème, laisser réduire 3 minutes.
4. Assaisonner avec thym, sel et poivre.
5. Servir le sandre avec la sauce.

71. Scampis aux Spaghetti

ITALIEN-MÉDITERRANÉEN : CREVETTES JUTEUSES DANS UNE

SAUCE AIL-VIN BLANC AVEC SPAGHETTI - UN CLASSIQUE DE RESTAURANT À LA MAISON.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de crevettes (décortiquées)
- 200 g de spaghetti
- 4 gousses d'ail
- 100 ml de vin blanc
- 4 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 selon les instructions, garder 100 ml d'eau de cuisson.
2. Couper l'ail en tranches et faire revenir dans l'huile d'olive avec le piment 1 minute.
3. Ajouter les crevettes, cuire 2 minutes par côté, déglaçer avec le vin.
4. Ajouter pâtes et un peu d'eau de cuisson, mélanger.
5. Servir avec persil, sel et poivre.

72. Colin aux Tomates et Olives

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de colin
- 200 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 d'olive, cuire 10 minutes.
4. Saler et poivrer le poisson, poser sur les légumes, arroser du reste d'huile.
5. Cuire encore 12-15 minutes, servir avec du basilic.

73. Coquilles Saint-Jacques au Beurre

LUXE PUR : COQUILLES SAINT-JACQUES PARFAITEMENT POËLÉES AU BEURRE NOISETTE - MINIMALISTE ET DIVINEMENT DÉLICAT.

INGRÉDIENTS :

- 8 coquilles Saint-Jacques (env. 200 g)
- 3 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. Éponger les coquilles Saint-Jacques, assaisonner avec sel et poivre.
2. Chauffer fortement l'huile d'olive dans une poêle.
3. Saisir les coquilles 1-2 minutes par côté jusqu'à coloration dorée. Sortir.
4. Mettre le beurre dans la poêle, laisser 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

TROPICAL-FRAIS : SAUMON GRILLÉ AVEC SALSA DE MANGUE COLORÉE - DOUX, ÉPICÉ ET PLEIN D'AMBiance ESTIVALE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de saumon
- 1 mangue mûre
- 1/4 oignon rouge
- 1 jalapeño
- Jus d'un citron vert
- Coriandre fraîche
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper mangue, oignon et jalapeño en fins dés, mélanger avec jus de citron vert et coriandre.
2. Saler et poivrer le saumon et cuire dans l'huile d'olive 4 minutes par côté.

- Assaisonner la salsa avec le sel.
- Napper le saumon généreusement de salsa mangue.

75. Frikadelles de Poisson avec Dip Yaourt

DÉLICE DU NORD : FRIKADELLES DE CABILLAUD JUTEUSES AVEC DIP YAOURT CRÉMEUX - PARFAIT AUSSI FROID EN SNACK.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet de cabillaud
- 1 œuf
- 2 c.à.s. de chapelure
- 1 petit oignon
- 150 g de yaourt grec
- 1 concombre (râpé)
- 2 c.à.s. d'huile
- Aneth frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Hacher finement le poisson (ou mixer brièvement), mélanger avec œuf, chapelure et oignon haché.
- Assaisonner avec sel et poivre, former de petites frikadelles.
- Cuire dans l'huile à feu moyen 3-4 minutes par côté jusqu'à coloration dorée.
- Mélanger le yaourt avec le concombre pressé et l'aneth.
- Servir les frikadelles avec le dip.

76. Calamars avec Aioli

AMBIANCE TAPAS ESPAGNOLES : ANNEAUX DE CALAMARS FRITS CROUSTILLANTS AVEC MAYONNAISE À L'AIL CRÉMEUSE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de calamars (anneaux)
- 100 g de farine
- 1 c.à.c. de paprika
- Huile de friture
- 100 g de mayonnaise
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Sel

PRÉPARATION :

- Mélanger farine, paprika et sel, y tourner les calamars.
- Chauder l'huile à 180°C, frire les calamars par portion 2-3 minutes jusqu'à coloration dorée.
- Égoutter sur du papier absorbant.
- Mélanger la mayonnaise avec l'ail pressé et le jus de citron.
- Servir les calamars chauds avec l'aioli.

77. Dorade sur Lit de Légumes

PLAT AU FOUR MÉDITERRANÉEN : DORADE ENTIÈRE CUITE SUR LÉGUMES

COLORÉS - AROMATIQUE, JUTEUX ET IMPRESSIONNANT.

INGRÉDIENTS :

- 1 dorade (prête à cuire, env. 400 g)
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 citron
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- Thymian et romarin frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les légumes en tranches/lanières, mettre dans un plat avec 2 c.à.s. d'huile, sel et poivre.
3. Saler et poivrer la dorade intérieur et extérieur, farcir de tranches de citron et d'herbes.
4. Poser sur les légumes, arroser du reste d'huile.
5. Cuire 25-30 minutes.

78. Risotto aux Crevettes

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

INGRÉDIENTS :

- 150 g de crevettes (décortiquées)
- 150 g de riz à risotto (Arborio)
- 500 ml de fumet de poisson (chaud)
- 100 ml de vin blanc

- 1 échalote
- 2 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 constamment (env. 18 minutes).
3. Cuire 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 du persil.

79. Burger de Thon

ORIGINAL ET DÉLICIEUX : PATTY JUTEUX DE THON FRAIS - L'ALTERNATIVE SAINTE AU CLASSIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 250 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
- Feuilles de salade
- 2 c.à.s. de mayonnaise wasabi
- Avocat (en tranches)

PRÉPARATION :

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

80. Gratin Saumon- Épinards

GRATINÉ CRÉMEUX : SAUMON SUR LIT D'ÉPINARDS AVEC CROÛTE DE FROMAGE - UN PLAT AU FOUR RASSASIANT PLEIN DE PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de saumon
- 300 g d'épinards frais
- 100 ml de crème
- 100 g de fromage râpé (Gouda ou Emmental)
- 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 et poivrer le saumon et poser sur les épinards.
5. Saupoudrer de fromage et cuire 20 minutes.

BŒUF & VIANDE HACHÉE

81. Steak de Bœuf Classique au Beurre aux Herbes

LE CLASSIQUE STEAKHOUSE : STEAK DE BŒUF PARFAITEMENT SAISI AVEC BEURRE AUX HERBES FONDANT - SIMPLEMENT IMBATTABLE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de steak de bœuf (par ex. Rib-Eye/Entrecôte)
- 50 g de beurre (mou)
- 1 c.à.s. d'herbes fraîches (persil, thym)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Fleur de Sel
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le beurre avec les herbes hachées et l'ail pressé, mettre au frais.
2. Sortir le steak du réfrigérateur 30 minutes avant de le cuire.
3. Frotter avec l'huile, saisir dans une poêle très chaude 3-4 minutes par côté (medium/saignant).
4. Laisser reposer 5 minutes.
5. Servir avec fleur de sel, poivre et un morceau de beurre aux herbes.

82. Poêlée de Viande Hachée aux Poivrons

RAPIDE ET COPIEUX : POÊLÉE DE VIANDE HACHÉE ÉPICÉE AVEC POIVRONS COLORÉS - UN PLAT FAMILIAL SIMPLE.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 2 poivrons (différentes couleurs)
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 c.à.s. de concentré de tomates

- 1 c.à.c. de paprika
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faire revenir le bœuf haché dans l'huile 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il s'émette.
2. Couper l'oignon et les poivrons en dés et faire revenir 4-5 minutes.
3. Incorporer le concentré de tomates, ajouter les tomates en dés.
4. Laisser mijoter 10 minutes.
5. Assaisonner avec paprika, sel et poivre.

83. Émincé de Bœuf à la Crème

PLAT RÉCONFORTANT : BŒUF TENDRE DANS UNE SAUCE CRÉMEUSE - PARFAIT AVEC PÂTES OU RIZ.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet de bœuf (ou rumsteck)
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 150 ml de crème
- 100 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. de farine
- 1 c.à.c. de moutarde
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le bœuf en lanières et saisir dans 1 c.à.s. de beurre à feu vif 2-3 minutes. Sortir.
2. Faire revenir oignon et champignons dans le reste de beurre 5 minutes.
3. Incorporer la farine, ajouter bouillon et crème, laisser mijoter 5 minutes.
4. Incorporer la moutarde, remettre la viande.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

84. Frikadelles Sauce Moutarde

CLASSIQUE DE CUISINE : BOULETTES JUTEUSES AVEC SAUCE MOUTARDE PIQUANTE - COMME CHEZ GRAND-MÈRE.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de viande hachée mélangée (bœuf/porc)
- 1 œuf
- 1 petit pain rassis
- 1 oignon
- 150 ml de crème
- 2 c.à.s. de moutarde
- 2 c.à.s. d'huile
- Sel, poivre, paprika

PRÉPARATION :

1. Faire tremper le petit pain et l'essorer, couper l'oignon finement.
2. Mélanger la viande hachée avec le pain, l'oignon, l'œuf et les épices, former des frikadelles.
3. Cuire dans l'huile à feu moyen 5-6 minutes par côté. Sortir.

4. Mettre crème et moutarde dans la poêle, porter brièvement à ébullition.
5. Servir les frikadelles avec la sauce moutarde.

85. Roulades de Bœuf

RÔTI DU DIMANCHE : ROULADES DE BŒUF FARCISS DANS UNE SAUCE RICHE - TRADITIONNEL ET ABSOLUMENT DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 4 roulades de bœuf (env. 500 g)
- 4 c.à.c. de moutarde
- 4 tranches de lard
- 2 cornichons
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de bœuf
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de farine
- Cure-dents ou fil de cuisine

PRÉPARATION :

1. Badigeonner les roulades de moutarde, garnir de lard, morceaux de cornichon et rondelles d'oignon, rouler et fixer.
2. Saisir dans l'huile de tous les côtés 5 minutes.
3. Déglaçer au bouillon, couvrir et braiser 90 minutes à feu doux.
4. Sortir les roulades, lier la sauce avec la farine.
5. Servir avec la sauce.

86. Spaghetti Bolognaise

CLASSIQUE FAMILIAL ITALIEN : SAUCE TOMATE-VIANDE HACHÉE RICHE SUR SPAGHETTI AL DENTE - INTEMPORELLEMENT BON.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 250 g de spaghetti
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 carotte
- 1 c.à.c. d'origan
- Parmesan

PRÉPARATION :

1. Couper oignon, ail et carotte en petits dés et faire revenir dans l'huile 3 minutes.
2. Ajouter la viande hachée et faire revenir 5 minutes.
3. Ajouter concentré, tomates et origan, laisser mijoter 20 minutes.
4. Cuire les spaghetti selon les instructions.
5. Servir avec du parmesan.

87. Bœuf Stroganoff

CLASSIQUE RUSSE : BŒUF TENDRE DANS UNE SAUCE CRÉMEUSE

CHAMPIGNONS-CRÈME - ÉLÉGANT ET RASSASOIR.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet de bœuf
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 150 ml de crème
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de moutarde
- 1 c.à.s. de sauce Worcestershire
- Sel et poivre
- Persil frais

PRÉPARATION :

1. Couper le bœuf en fines lanières et saisir dans 1 c.à.s. d'huile 2 minutes à feu vif. Sortir.
2. Faire revenir oignon et champignons dans le reste d'huile 5 minutes.
3. Ajouter crème, moutarde et sauce Worcestershire, laisser mijoter 3 minutes.
4. Remettre la viande et assaisonner avec sel et poivre.
5. Parsemer de persil.

88. Köfte avec Dip au Yaourt

PLAISIR TURC : BOULETTES ÉPICÉES AU CUMIN AVEC DIP YAOURT CRÉMEUX - AROMATIQUE ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon

- 2 goussettes d'ail
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de cannelle
- 150 g de yaourt
- Menthe fraîche
- 2 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger la viande hachée avec l'oignon râpé, l'ail, les épices, sel et poivre.
2. Former des köfte allongés.
3. Cuire dans l'huile à feu moyen 4-5 minutes par côté.
4. Mélanger le yaourt avec la menthe hachée et le sel.
5. Servir les köfte avec le dip.

89. Rôti Haché avec Pommes de Terre Sautéées

SOULFOOD ALLEMAND : RÔTI DE VIANDE HACHÉE JUTEUX AVEC POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES - CUISINE MAISON PAR EXCELLENCE.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de viande hachée mélangée
- 1 œuf
- 1 petit pain (trempé)
- 1 oignon
- 500 g de pommes de terre fermes
- 3 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de moutarde

- Sel, poivre, paprika

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger la viande avec l'œuf, le petit pain essoré, l'oignon haché, la moutarde et les épices, former un pain.
3. Cuire dans un plat avec 1 c.à.s. d'huile 45-50 minutes.
4. Cuire les pommes de terre, laisser refroidir, couper en tranches et rôtir croustillant dans l'huile.
5. Servir le rôti avec les pommes de terre.

90. Poêlée de Steak aux Oignons

RUSTIQUE ET AROMATIQUE : LANIÈRES DE STEAK JUTEUSES AVEC OIGNONS CARAMÉLISÉS - UN CLASSIQUE DE LA POÊLE.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de steak de bœuf
- 2 gros oignons
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de thym
- 100 ml de bouillon de bœuf
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les oignons en rondelles et caraméliser dans 1 c.à.s. de beurre 15 minutes à feu doux.
2. Couper le steak en lanières, saler et poivrer.

3. Saisir dans l'huile à feu vif 2-3 minutes.
4. Ajouter oignons, reste de beurre, thym et bouillon, laisser réduire brièvement.
5. Assaisonner et servir.

91. Lasagne Bolognaise

CLASSIQUE ITALIEN AU FOUR : COUCHES DE PÂTES, SAUCE VIANDE ET BÉCHAMEL - CRÉMEUX, COPIEUX ET IRRÉSISTIBLE.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 9 feuilles de lasagne
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 400 ml de lait
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 100 g de fromage râpé
- 1 oignon
- Muscade, sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Faire revenir la viande hachée avec l'oignon, ajouter les tomates et mijoter 15 minutes.
2. Pour la béchamel : fondre le beurre, incorporer la farine, ajouter le lait petit à petit en remuant jusqu'à épaississement. Assaisonner avec muscade et sel.
3. Dans un plat, alterner bolognaise, lasagne et béchamel.
4. Saupoudrer de fromage et cuire à 180°C 35-40 minutes.

92. Carpaccio de Bœuf au Parmesan

ENTRÉE ITALIENNE : BŒUF CRU FINEMENT TRANCHÉ AVEC HUILE D'OLIVE ET PARMESAN - ÉLÉGANT ET RICHE EN PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de bœuf (qualité sushi/très frais)
- 50 g de parmesan (en copeaux)
- 1 poignée de roquette
- 3 c.à.s. d'huile d'olive (extra vierge)
- Jus d'un demi-citron
- Fleur de Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mettre le filet 30 minutes au congélateur (facilite la découpe).
2. Trancher très finement avec un couteau aiguisé.
3. Étaler sur une assiette.
4. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
5. Garnir de roquette, parmesan, sel et poivre.

93. Cheeseburger

LE CLASSIQUE ABSOLU : PATTY DE BŒUF JUTEUX AVEC FROMAGE FONDU ET TOUS LES TOPPINGS.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 2 pains à burger

- 2 tranches de cheddar
- Feuilles de salade, tomate, oignon
- 2 c.à.s. de ketchup
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- Cornichons
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger la viande avec sel et poivre, former 2 patties plats.
2. Cuire dans une poêle chaude 3-4 minutes par côté.
3. Poser le fromage dessus et laisser fondre brièvement.
4. Toaster les pains et tartiner de sauces.
5. Garnir avec salade, tomate, oignon, cornichon et patty.

94. Goulasch de Bœuf

PLAT MIJOTÉ HONGROIS : BŒUF TENDRE DANS UNE SAUCE PAPRIKA ÉPICÉE - CUIT LENTEMENT POUR UN GOÛT MAXIMAL.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de bœuf à goulasch
- 2 oignons
- 2 poivrons (rouges)
- 3 c.à.s. de paprika en poudre (doux)
- 300 ml 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. Couper les oignons en dés et faire revenir dans le saindoux.
2. Retirer du feu, incorporer le paprika.
3. Ajouter la viande et saisir, incorporer le concentré de tomates.
4. Ajouter bouillon et poivrons, laisser mijoter 90-120 minutes à feu doux.
5. Assaisonner avec le cumin et servir avec de la crème aigre.

95. Poivrons Farcis à la Viande Hachée

PLAT AU FOUR COLORÉ : POIVRONS JUTEUX FARCISS DE VIANDE ÉPICÉE ET RIZ - UN CLASSIQUE FAMILIAL.

INGRÉDIENTS :

- 4 poivrons
- 300 g de bœuf haché
- 100 g de riz (cuit)
- 1 boîte de purée de tomates
- 1 oignon
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. de paprika
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le haut des poivrons et évider.

- 3.** Faire revenir la viande avec l'oignon haché, mélanger avec riz, la moitié des tomates et épices.
- 4.** Farcir les poivrons, mettre dans un plat, verser le reste de tomates autour.
- 5.** Cuire 40 minutes, saupoudrer de fromage 10 minutes avant la fin.

96. Tacos au Bœuf

STREET FOOD MEXICAIN : COQUILLES DE TACO CROUSTILLANTES REMPLIES DE BŒUF HACHÉ ÉPICÉ ET GARNITURES FRAÎCHES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de bœuf haché
- 8 coquilles de taco
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de poudre de chili
- 1 tomate
- 1/4 laitue iceberg
- 100 g de fromage râpé
- Crème aigre et salsa

PRÉPARATION :

- 1.** Faire revenir le bœuf haché avec les épices 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il s'émette.
- 2.** Couper la tomate en dés, la salade en lanières.
- 3.** Réchauffer les tacos selon les instructions.
- 4.** Remplir de viande, salade, tomate et fromage.
- 5.** Servir avec salsa et crème aigre.

97. Stir-Fry de Bœuf au

Brocoli

ASIATIQUE-RAPIDE : BŒUF TENDRE AU WOK AVEC BROCOLI CROQUANT - SUR LA TABLE EN 15 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de filet de bœuf (ou rumsteck)
- 200 g de brocoli
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de sauce huître
- 1 c.à.c. de féculle de maïs
- 2 c.à.s. d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre

PRÉPARATION :

- 1.** Couper le bœuf en fines lanières, mariner avec 1 c.à.s. de sauce soja et la féculle.
- 2.** Couper le brocoli en bouquets, blanchir 2 minutes.
- 3.** Saisir la viande dans l'huile chaude 2 minutes. Sortir.
- 4.** Sauter ail, gingembre et brocoli 2 minutes.
- 5.** Ajouter viande, sauce soja et sauce huître, mélanger brièvement.

98. Poêlée Viande Hachée-Courgettes

PLAISIR LOW-CARB : VIANDE HACHÉE ÉPICÉE AVEC COURGETTES ET TOMATES - LÉGER, DÉLICIEUX ET PAUVRE EN GLUCIDES.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 2 courgettes
- 200 g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- 50 g de feta
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faire revenir le bœuf haché dans l'huile d'olive 5 minutes.
2. Couper les courgettes en rondelles et cuire avec l'ail 4 minutes.
3. Ajouter les tomates coupées en deux et les herbes, cuire 3 minutes.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Émietter la feta dessus et servir.

99. Philly Cheesesteak

CLASSIQUE AMÉRICAIN : BŒUF FINEMENT TRANCÉ AVEC FROMAGE FONDU DANS UN PETIT PAIN - PÉCHÉ MIGNON.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de steak de bœuf (tranché fin)
- 2 petits pains allongés (type Hoagie/Sandwich)
- 4 tranches de provolone (ou sauce fromage)
- 1 oignon
- 1 poivron vert

- 2 c.à.s. d'huile

- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper oignon et poivron en lanières, faire revenir dans 1 c.à.s. d'huile 5 minutes. Sortir.
2. Saler et poivrer la viande, cuire dans le reste d'huile 2-3 minutes.
3. Ajouter légumes et fromage, laisser fondre brièvement.
4. Couper et toaster les pains.
5. Remplir les pains du mélange viande-fromage-légumes.

100. Gratin Hachis-Parmentier (variation)

PLAISIR AU FOUR : VIANDE HACHÉE ÉPICÉE SOUS UNE COUCHE DE POMMES DE TERRE DORÉES - RASSASIANT ET FAMILIAL.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de bœuf haché
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 200 g de purée de tomates
- 100 ml de crème
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C, couper les pommes de terre en fines tranches.
2. Faire revenir la viande avec l'oignon, ajouter tomates et origan, mijoter 5 minutes.
3. Mettre la viande dans un plat, recouvrir de tranches de pommes de terre.
4. Verser la crème, saupoudrer de fromage.
5. Cuire 35-40 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et dorées.

PLATS VÉGÉTARIENS

101. Shakshuka avec Feta

CLASSIQUE PETIT-DÉJEUNER ORIENTAL : ŒUFS POCHÉS DANS UNE SAUCE TOMATE ÉPICÉE AVEC FETA CRÉMEUSE - IDÉAL AUSSI AU DÉJEUNER.

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 100 g de feta
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de paprika
- 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. Moussaka Grecque aux Légumes

GRATIN MÉDiterranéen : COUCHES D'AUBERGINES, POMMES DE TERRE ET BÉCHAMEL - UN FESTIN VÉGÉTARIEN.

INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 3 pommes de terre
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 1 oignon
- 400 ml de lait
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. de cannelle
- Huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Couper aubergines et pommes de terre en tranches et frire dorées dans l'huile d'olive.
2. Faire revenir l'oignon, ajouter tomates et cannelle, mijoter 10 minutes.
3. Béchamel : fondre le beurre, ajouter farine et lait, cuire pour épaisseur.
4. Dans un plat, alterner légumes, tomates et béchamel.
5. Saupoudrer de fromage et cuire à 180°C 35 minutes.

103. Pâtes Épinards-Ricotta

ITALIEN-CRÉMEUX : PÂTES AVEC UNE SAUCE VELOUTÉE ÉPINARDS-RICOTTA - SUR LA TABLE EN 15 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes (par ex. Penne)
- 200 g d'épinards frais
- 150 g de ricotta

- 2 gousses d'ail
- 50 g de parmesan
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1/4 c.à.c. de muscade
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes, garder 100 ml d'eau de cuisson.
2. Faire revenir l'ail dans l'huile, ajouter les épinards et laisser tomber.
3. Incorporer ricotta et eau de cuisson.
4. Mélanger avec les pâtes, assaisonner avec muscade, sel et poivre.
5. Servir avec du parmesan.

104. Gratin Chou-fleur fromage

CRÉMEUX ET RASSASIANT : CHOU-FLEUR GRATINÉ AVEC SAUCE AU FROMAGE - COMFORT FOOD POUR LES JOURS FROIDS.

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

1. Couper le chou-fleur en bouquets, blanchir 8 minutes, mettre dans un plat.
2. Béchamel : fondre le beurre, farine, lait. Cuire.
3. Incorporer fromage et moutarde, assaisonner.
4. Verser la sauce sur le chou-fleur, saupoudrer de chapelure.
5. Gratiner à 200°C 20 minutes.

105. Falafels avec Houmous

PIUSSANCE ORIENTALE : BOULETTES DE POIS CHICHES CROUSTILLANTES AVEC HOUMOUS CRÉMEUX - VEGAN ET RICHE EN PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés) + 1 boîte pour le houmous
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de cumin
- 3 c.à.s. de tahini
- Jus de 2 citrons
- Persil frais et coriandre
- Huile de friture
- Sel

PRÉPARATION :

1. Falafels : mixer 1 boîte de pois chiches avec oignon, 2 gousses d'ail, herbes et cumin, former des boules.
2. Frire dans l'huile bien chaude jusqu'à dorure.
3. Houmous : mixer le reste des pois chiches avec tahini, jus de citron et 1 gousse d'ail.

4. Assaisonner avec huile d'olive et sel.
5. Servir les falafels avec le houmous.

106. Quiche aux Légumes et Fromage

PÂTISSERIE FRANÇAISE : CROÛTE BEURRÉE REMPLIE DE LÉGUMES COLORÉS ET APPAREIL OEUFS-CRÈME - ÉLÉGANT ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 g de légumes mixtes (poivron, courgette, tomates)
- 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. Étaler la pâte dans un moule, piquer avec une fourchette.
2. Couper les légumes en dés et faire revenir avec l'oignon 5 minutes.
3. Battre les œufs avec crème, fromage et épices.
4. Mettre les légumes sur la pâte, verser l'appareil.
5. Cuire à 180°C 30-35 minutes.

107. Dal de Lentilles avec Naan

BIEN-ÊTRE INDIEN : DAL CRÉMEUX DE LENTILLES CORAIL AUX ÉPICES FRAÎCHES - VEGAN, PROTÉINÉ ET AROMATIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles corail
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- 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, rôtir 1 minute.
3. Ajouter lentilles, lait de coco et eau, mijoter 15-18 minutes.
4. Assaisonner avec sel.
5. Servir avec coriandre et pain Naan.

108. Sandwich Caprese au Pesto

CLASSIQUE ITALIEN SUR PAIN : MOZZARELLA FRAÎCHE, TOMATES ET PESTO BASILIC - SIMPLE ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 125 g de mozzarella
- 2 tomates
- 4 tranches de ciabatta ou baguette
- 2 c.à.s. de pesto alla genovese
- Basilic frais
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Badigeonner le pain d'huile d'olive et toaster brièvement.
2. Tartiner de pesto.
3. Couper mozzarella et tomates en tranches.
4. Disposer sur le pain.
5. Garnir de basilic, sel et poivre.

109. Halloumi Poêlé aux Légumes

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Halloumi
- 1 courgette
- 1 poivron

- 1 aubergine
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1 c.à.c. d'origan
- 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.

110. Salade d'Œufs sur Pain Complet

CLASSIQUE ET PROTÉINÉ : SALADE D'ŒUFS CRÉMEUSE SUR PAIN COMPLET - PARFAIT POUR UNE FAIM RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs durs
- 3 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.s. de moutarde
- 1 petit oignon (finement haché)
- Ciboulette
- 4 tranches de pain complet
- Feuilles de salade
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Écaler les œufs et les écraser à la fourchette.
2. Mélanger avec mayonnaise, moutarde et oignon.
3. Assaisonner avec sel, poivre et ciboulette.
4. Garnir le pain de salade.
5. Déposer la salade d'œufs dessus.

111. Galettes de Courgette au Tzatziki

CROUSTILLANT-LÉGER : GALETTES DORÉES AVEC DIP YAOURT-CONCOMBRE - VÉGÉTARIEN ET SAVOUREUX.

INGRÉDIENTS :

- 2 courgettes (env. 400 g)
- 2 œufs
- 3 c.à.s. de farine
- 50 g de feta
- 150 g de yaourt
- 1/2 concombre
- 1 gousse d'ail
- Huile de friture
- Aneth frais

PRÉPARATION :

1. Râper les courgettes, saler, laisser dégorger 10 minutes, bien presser.
2. Mélanger avec œufs, farine et feta émiettée.
3. Cuire de petites galettes dans l'huile 3-4 minutes par côté.
4. Tzatziki : râper le concombre, presser, mélanger avec yaourt, ail et aneth.
5. Servir les galettes avec le tzatziki.

112. Omelette aux Champignons et Fromage

RAPIDE ET PROTÉINÉ : OMELETTE MOELLEUSE AUX CHAMPIGNONS ET FROMAGE FONDU - PARFAIT AU DÉJEUNER.

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 g de champignons
- 50 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. de beurre
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Trancher les champignons et sauter dans un peu de beurre 3 minutes. Sortir.
2. Battre les œufs, saler, poivrer.
3. Chauffer le reste de beurre, ajouter les œufs.
4. Laisser prendre à feu doux, mettre champignons et fromage sur une moitié.
5. Replier et servir avec persil.

113. Pâtes Brocoli et Ricotta

ITALIEN-SAIN : PÂTES CRÉMEUSES AU BROCOLI ET SAUCE RICOTTA - RAPIDE ET VITAMINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 300 g de brocoli
- 150 g de ricotta
- 2 gousses d'ail
- 50 g de parmesan
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Zeste de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes, ajouter le brocoli 5 minutes avant la fin. Garder 100 ml d'eau.
2. Sauter l'ail dans l'huile.
3. Ajouter pâtes, brocoli, ricotta et eau de cuisson, mélanger.
4. Saupoudrer de parmesan et zeste de citron.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

114. Champignons Farcis aux Épinards

ÉLÉGANT ET PROTÉINÉ : GROS CHAMPIGNONS FARCISS D'ÉPINARDS ET FROMAGE - IDÉAL COMME PLAT LÉGER.

INGRÉDIENTS :

- 8 gros champignons
- 150 g d'épinards
- 100 g de fromage frais
- 50 g de parmesan râpé
- 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 hacher fin.
3. Sauter les pieds avec ail et épinards, incorporer le fromage frais.
4. Farcir les têtes, saupoudrer de parmesan.
5. Cuire 15-18 minutes.

115. Curry de Pois Chiches

INDIEN-VEGAN : CURRY ÉPICÉ DE POIS CHICHES EN SAUCE TOMATE CRÉMEUSE - PROTÉINÉ ET SAVOUREUX.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g)
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 150 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.c. de curcuma
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Sauter oignon et ail dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices, ajouter tomates et lait de coco.
3. Ajouter les pois chiches, mijoter 15 minutes.
4. Assaisonner avec sel.

5. Garnir de coriandre.

116. Tortilla Española

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

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

1. Trancher finement pommes de terre et oignon.
2. Cuire dans l'huile abondante à feu doux 20-25 minutes (sans dorner).
3. Égoutter, mélanger avec les œufs battus et le sel.
4. Cuire dans une poêle avec peu d'huile 5 minutes, retourner avec une assiette.
5. Cuire encore 4-5 minutes.

117. Paneer Tikka Masala

CLASSIQUE INDIEN AU FROMAGE : PANEER MARINÉ EN SAUCE TOMATE CRÉMEUSE - VÉGÉTARIEN ET AROMATIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Paneer (fromage indien)

- 100 g de yaourt
- 200 g de purée 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, mariner avec yaourt et 1 c.à.s. de pâte.
2. Dorer le Paneer dans l'huile 3-4 minutes. Sortir.
3. Sauter oignon et ail, ajouter le reste de pâte, tomates et crème.
4. Remettre le Paneer, mijoter 10 minutes.
5. Servir avec coriandre.

118. Frittata aux Légumes

FAÇON ITALIENNE : PLAT OEUFS-LÉGUMES AU FOUR - POLYVALENT ET PARFAIT À L'AVANCE.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 200 g de légumes (poivron, courgette, épinard)
- 50 g de fromage râpé
- 2 c.à.s. de crème
- 1 oignon
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Sauter légumes et oignon dans une poêle allant au four 5 minutes.
3. Battre œufs, crème, fromage et épices.
4. Verser sur les légumes.
5. Cuire au four 20-25 minutes jusqu'à prise.

119. Aubergines Parmigiana

GRATIN ITALIEN : AUBERGINES, TOMATES ET PARMESAN - FROMAGER, CRÉMEUX, DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 1 boîte de purée de tomates
- 200 g de mozzarella
- 50 g de parmesan (râpé)
- 1 gousse d'ail
- Basilic frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Trancher les aubergines, saler, laisser 20 minutes, essuyer.
2. Frirer dorées dans l'huile.
3. Bouillir brièvement tomates et ail, assaisonner.
4. Alterner aubergines, tomates et mozzarella dans un plat, parsemer de parmesan.
5. Cuire à 180°C 25-30 minutes.

120. Poêlée Tofu-Légumes

ASIATIQUE-VEGAN : TOFU CROUSTILLANT ET LÉGUMES WOK SAUCE SOJA - RAPIDE, SAIN, PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu nature (ferme)
- 200 g de légumes wok
- 2 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. Essuyer le tofu, couper en dés, enrober de féculle.
2. Dorer dans l'huile de sésame 5-6 minutes. Sortir.
3. Sauter ail et gingembre, ajouter légumes, cuire 3-4 minutes.
4. Ajouter tofu et sauce soja, mélanger.
5. Saupoudrer de sésame.

PLATS VEGANS ÉNERGÉTIQUES

121. Bolognaise de Lentilles avec Spaghetti

ITALIEN-VÉGAN : SAUCE RICHE AUX LENTILLES REMPLAÇANT PARFAITEMENT LE RAGÙ CLASSIQUE - PROTÉINÉE ET SAVOUREUSE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de lentilles corail
- 250 g de spaghetti
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 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 dés, faire revenir dans l'huile d'olive 3 minutes.
2. Incorporer le concentré, ajouter lentilles, tomates et 200 ml d'eau.
3. Mijoter 20 minutes jusqu'à tendreté des lentilles.
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 curry en poudre
- 1 c.à.c. de Garam Masala
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Sauter oignon et ail dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices, rôtir 1 minute.

3. Ajouter lait de coco et pois chiches, mijoter 10 minutes.
4. Incorporer les épinards et laisser tomber.
5. Assaisonner avec sel et servir avec coriandre.

123. Tofu Brouillé aux Légumes

ŒUFS BROUILLÉS VÉGANS : TOFU ÉPICÉ AVEC LÉGUMES COLORÉS - SUBSTITUT D'ŒUF PARFAIT POUR UN DÉJEUNER 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 à la main.
2. Sauter oignon et poivron dans l'huile 3 minutes.
3. Ajouter le tofu, assaisonner avec curcuma et Kala Namak.
4. Cuire 5 minutes, ajouter la tomate en dés.
5. Servir avec sel, poivre et ciboulette.

124. Burger aux Haricots

Noirs

BURGER VÉGAN PUISSANT : PATTY COPIEUX DE HARICOTS NOIRS AUX ÉPICES - PROTÉINÉ ET INCROYABLEMENT BON.

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, incorporer oignon haché, avoine et épices.
2. Former 2 patties, 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 aux Légumes

ASIATIQUE-PROTÉINÉ : TEMPEH CROUSTILLANT AVEC LÉGUMES WOK - FERMENTÉ, 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, mariner avec sauce soja et sirop d'érable 10 minutes.
2. Dorer dans l'huile de sésame 5-6 minutes. Sortir.
3. Sauter brièvement ail et gingembre, ajouter légumes, cuire 3-4 minutes.
4. Ajouter tempeh et reste de marinade.
5. Saupoudrer de sésame.

126. Bowl de Quinoa aux Légumes Rôtis

BOMBE NUTRITIVE : 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. Dressing : mélanger tahini, jus de citron, 1 c.à.s. d'huile et 2 c.à.s. d'eau.
4. Dresser quinoa, légumes et pois chiches dans un bowl.
5. Napper de dressing tahini.

127. Nouilles Cacahuète au Tofu

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

INGRÉDIENTS :

- 200 g de nouilles (Mie ou Spaghetti)
- 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

PRÉPARATION :

1. Cuire les nouilles selon les instructions.

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

128. Dal de Lentilles Corail

CLASSIQUE INDIEN : DAL CRÉMEUX DE LENTILLES AU LAIT DE COCO ET ÉPICES - 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. Sauter oignon, ail et gingembre dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer les épices, rôtir 1 minute.
3. Ajouter lentilles, lait de coco et bouillon, mijoter 15-18 minutes.
4. Assaisonner avec sel.

5. Servir avec coriandre.

129. Jackfruit "Pulled Pork"

BBQ VÉGAN : JACQUIER EFFILOCHÉ EN SAUCE BBQ FUMÉE - ÉTONNAMMENT PROCHE DE LA VIANDE.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de jacquier en saumure (Jackfruit, 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 jacquier, effilocher à la fourchette.
2. Sauter l'oignon dans l'huile 3 minutes, ajouter jacquier et épices.
3. Cuire 5 minutes, ajouter sauce BBQ, mijoter 10 minutes.
4. Toaster les pains.
5. Garnir avec jacquier et salade de chou.

130. Couscous Légumes et Pois Chiches

ORIENTAL-RAPIDE : COUSCOUS LÉGER AVEC LÉGUMES ET POIS CHICHES

PROTÉINÉS - 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, sauter dans l'huile 5 minutes.
3. Ajouter pois chiches et Ras el Hanout, cuire 2 minutes.
4. Égrainer le couscous, incorporer les légumes.
5. Assaisonner avec citron, menthe, sel et poivre.

131. Ragoût Patate Douce-Cacahuète

INSPIRATION AFRICAINE : RAGOÛT CRÉMEUX PATATE DOUCE ET BEURRE DE CACAHUÈTE - EXOTIQUE, RÉCHAUFFANT, PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 2 patates douces (env. 400 g)
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète

- 1 boîte de tomates en morceaux
- 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
- Cacahuètes grillées

PRÉPARATION :

1. Sauter 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 Edamames

CLASSIQUE ASIATIQUE : RIZ FRIT ÉPICÉ AVEC EDAMAMES PROTÉINÉS - VÉGAN ET PRÊT EN 15 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz cuit (de préférence 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, sauter dans l'huile de sésame 3 minutes.
2. Ajouter edamame et ail, cuire 2 minutes.
3. Ajouter le riz, frire à feu vif 4-5 minutes.
4. Ajouter la sauce soja, mélanger.
5. Servir avec oignons nouveaux et sésame.

133. Soupe de Lentilles au Lait de Coco

ORIENTAL-CRÉMEUX : SOUPE DE LENTILLES ÉPICÉE AVEC LAIT DE COCO ET GINGEMBRE - RÉCHAUFFANT, PARFAIT POUR L'HIVER.

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
- 1 c.à.c. de curry en poudre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Sauter oignon, ail et gingembre dans l'huile 3 minutes.
2. Incorporer le curry, ajouter lentilles et bouillon.

3. Mijoter 15-18 minutes jusqu'à tendreté des lentilles.
4. Incorporer le lait de coco et mixer.
5. Assaisonner avec sel et servir avec coriandre.

134. Chou-fleur Tikka

INDIEN-ÉPICÉ : CHOU-FLEUR RÔTI EN MARINADE TIKKA - SAVOUREUX, FAIBLE EN PROTÉINES MAIS RASSASiant (NOTE: POUR UN REPAS COMPLET, SERVIR AVEC DES LÉGUMINEUSES).

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. Diviser le chou-fleur en bouquets.
2. Mélanger yaourt, pâte Tikka, Garam Masala et huile.
3. Enrober le chou-fleur de marinade, laisser 30 minutes.
4. Rôtir sur une plaque à 200°C 25-30 minutes.
5. Servir avec citron et coriandre.

135. Chili sin Carne Végan

FEU PROTÉINÉ : CHILI DE HARICOTS ÉPICÉ SANS VIANDE - RASSASiant, DÉLICIEUX, PLEIN DE PROTÉINES VÉGÉTALES.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 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. Sauter 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.

136. Gyros de Seitan avec Salade

GYROS VÉGAN : SEITAN MARINÉ ÉPICÉ FAÇON GRECQUE - PROTÉINÉ ET GOÛT AUTHENTIQUE.

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 salade
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- Dip yaourt végan

PRÉPARATION :

1. Couper le seitan en lanières, mariner avec épices, 1 c.à.s. d'huile et jus de citron.
2. Frire 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.

137. Sandwich "Salade d'Œufs" de Pois Chiches

"SALADE D'ŒUFS" VÉGANE : POIS CHICHES ÉCRASÉS AVEC MAYONNAISE ET ÉPICES - CRÉMEUX ET PARFAIT EN SANDWICH.

INGRÉDIENTS :

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

- Sel, poivre, curcuma

PRÉPARATION :

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

138. Tofu Tikka Masala

INDIEN-CRÉMEUX : TOFU MARINÉ EN SAUCE TOMATE AROMATIQUE - LA VERSION VÉGANE DU CLASSIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu (ferme)
- 100 g de yaourt de soja
- 200 g de purée 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, mariner avec yaourt et 1 c.à.s. de pâte 30 minutes.
2. Dorer le tofu dans l'huile 5-6 minutes. Sortir.

- 3.** Sauter oignon et ail, ajouter reste de pâte, tomates et lait de coco.
- 4.** Remettre le tofu, mijoter 10 minutes.
- 5.** Servir avec coriandre.

139. Bowl Aubergine-Houmous

**ORIENTAL-MÉDITERRANÉEN :
AUBERGINE RÔTIE SUR HOUMOUS
CRÉMEUX AVEC LÉGUMES - SIMPLE ET
SAVOUREUX.**

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

- 1.** Trancher l'aubergine, 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.
- 5.** Servir avec persil, jus de citron et huile d'olive.

140. Wraps Lentilles-

Avocat

**VÉGAN ET PROTÉINÉ : LENTILLES
ÉPICÉES DANS TORTILLAS AVEC
AVOCAT CRÉMEUX - RAPIDE, SAIN,
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'un citron vert
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Assaisonner les lentilles avec cumin et un peu de jus de citron vert.
- 2.** Écraser l'avocat, 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.

PÂTES & NOUILLES

141. Spaghetti Carbonara

CLASSIQUE ROMAIN : SAUCE CRÉMEUSE ŒUF-FROMAGE AVEC LARD CROUSTILLANT - AUTHENTIQUE SANS CRÈME.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de spaghetti
- 150 g de Guanciale ou lard
- 3 jaunes d'œuf
- 50 g de Pecorino (râpé)
- 30 g de parmesan (râpé)
- Poivre noir
- Sel

PRÉPARATION :

1. Cuire les spaghetti al dente, garder 100 ml d'eau.
2. Couper le Guanciale en dés et frire croustillant. Retirer du feu.
3. Mélanger jaunes d'œuf avec fromage et beaucoup de poivre.

4. Ajouter les pâtes chaudes au Guanciale, retirer du feu, incorporer le mélange œuf-fromage.
5. Rendre crémeux avec un peu d'eau de cuisson, servir immédiatement.

142. Penne all'Arrabbiata

FEU ITALIEN : PÂTES EN SAUCE TOMATE-AIL PIQUANTE - SIMPLE, RAPIDE, PLEIN DE GOÛT.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de Penne
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 4 gousses d'ail
- 1 c.à.s. de flocons de piment
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais
- Sel
- Parmesan

PRÉPARATION :

1. Cuire les Penne al dente.

2. Trancher l'ail et dorer dans l'huile d'olive.
3. Ajouter piment, rôtir brièvement, ajouter tomates.
4. Mijoter 15 minutes, saler.
5. Mélanger pâtes et sauce, servir avec persil et parmesan.

143. Tagliatelles Saumon et Crème

ÉLÉGANT ET CRÉMEUX : PÂTES LARGES AVEC SAUMON TENDRE EN SAUCE CRÈME - UN CLASSIQUE RAFFINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de tagliatelles
- 200 g de filet de saumon
- 150 ml de crème
- 100 ml de vin blanc
- 1 échalote
- 2 c.à.s. de beurre
- Aneth frais
- Zeste de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer le saumon, cuire dans 1 c.à.s. de beurre 3-4 minutes par côté. Émietter.
2. Sauter l'échalote dans le reste de beurre, déglaçer au vin.
3. Ajouter la crème, réduire 3 minutes.
4. Cuire les tagliatelles al dente, mélanger avec la sauce.
5. Ajouter saumon, aneth et zeste.

144. Spaghetti Aglio e Olio aux Crevettes

MÉDITERRANÉEN-ÉPURÉ : PÂTES AIL-HUILE AVEC CREVETTES JUTEUSES - PEU D'INGRÉDIENTS, GOÛT MAXIMAL.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de spaghetti
- 200 g de crevettes (décortiquées)
- 6 gousses d'ail
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- 6 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais
- Sel

PRÉPARATION :

1. Cuire les spaghetti al dente, garder 100 ml d'eau.
2. Trancher l'ail, dorer dans l'huile d'olive.
3. Ajouter crevettes et piment, cuire 2-3 minutes.
4. Ajouter pâtes et eau, mélanger.
5. Assaisonner avec persil et sel.

145. Rigatoni alla Norma

SPÉCIALITÉ SICILIENNE : PÂTES AVEC AUBERGINE, TOMATE ET RICOTTA SALATA - DÉLICE VÉGÉTARIEN.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de Rigatoni
- 1 aubergine
- 1 boîte de tomates en morceaux

- 50 g de Ricotta Salata (ou Feta)
- 3 gousses d'ail
- Basilic frais
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Dés d'aubergine salés 10 minutes, essuyer.
2. Frire dorés dans l'huile. Sortir.
3. Sauter l'ail, ajouter tomates, mijoter 10 minutes.
4. Cuire les pâtes al dente, mélanger sauce et aubergine.
5. Servir avec ricotta râpée et basilic.

146. Poulet Alfredo

AMÉRICAIN-CRÉMEUX : FETTUCCINE EN SAUCE FROMAGE RICHE AVEC POULET JUTEUX - PUR COMFORT FOOD.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de Fettuccine
- 200 g de blanc de poulet
- 200 ml de crème
- 50 g de beurre
- 80 g de parmesan (râpé)
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Persil frais

PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer le poulet, cuire dans un peu de beurre 6-7 minutes par côté. Trancher.

2. Cuire les Fettuccine al dente.

3. Fondre le beurre avec l'ail, ajouter la crème, chauffer.

4. Incorporer le parmesan, ajouter pâtes et poulet.

5. Servir avec persil.

147. Pâtes au Thon et Câpres

**RAPIDE ET PLACARD-FRIENDLY :
PÂTES AU THON, CÂPRES ET OLIVES - PRÊT EN 15 MINUTES.**

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes (par ex. Fusilli)
- 1 boîte de thon à l'huile
- 2 c.à.s. de câpres
- 50 g d'olives noires
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes al dente.
2. Sauter l'ail dans l'huile, ajouter tomates, mijoter 5 minutes.
3. Ajouter thon (avec huile), câpres et olives.
4. Mélanger pâtes et sauce.
5. Servir avec persil.

148. Lasagne Épinards Ricotta

COUCHES VÉGÉTARIENNES : LASAGNE CRÉMEUSE ÉPINARDS-RICOTTA - DÉLICIEUSE ALTERNATIVE À LA BOLOGNAISE.

INGRÉDIENTS :

- 9 feuilles de lasagne
- 400 g d'épinards
- 250 g de ricotta
- 400 ml de lait
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 100 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- Muscade

PRÉPARATION :

1. Sauter épinards et ail, mélanger avec ricotta et muscade.
2. Béchamel : fondre beurre, farine, lait.
3. Alterner lasagne, épinards-ricotta, béchamel dans un plat.
4. Saupoudrer de fromage.
5. Cuire à 180°C 35-40 minutes.

149. Pasta Primavera

PRINTANIER : PÂTES AUX LÉGUMES COLORÉS LÉGÈREMENT POËLÉS - FRAIS ET SAIN.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 1 courgette
- 1 poivron
- 100 g de petits pois
- 100 g de tomates cerises
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 50 g de parmesan
- Basilic frais

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes al dente, garder 100 ml d'eau.
2. Couper les légumes, sauter dans l'huile avec ail 5-6 minutes.
3. Ajouter pois et tomates coupées, cuire 2 minutes.
4. Incorporer pâtes et eau.
5. Servir avec parmesan et basilic.

150. Orecchiette à la Salsiccia

SUD-ITALIEN RUSTIQUE : PÂTES OREILLES AVEC SAUCISSE ITALIENNE ET BROCOLI - DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 250 g d'Orecchiette
- 200 g de Salsiccia italienne
- 200 g de brocoli
- 3 gousses d'ail
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- 3 c.à.s. d'huile d'olive

- 50 g de Pecorino

PRÉPARATION :

1. Cuire les Orecchiette, ajouter le brocoli 5 minutes avant la fin.
2. Sortir la chair de la saucisse, frire 5 minutes.
3. Ajouter ail et piment, cuire brièvement.
4. Ajouter pâtes et brocoli, mélanger.
5. Servir avec Pecorino.

151. Pâtes au Pesto et Poulet

ITALIEN-RAPIDE : PÂTES AU PESTO FRAIS ET POULET JUTEUX - PRÊT EN 20 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 200 g de blanc de poulet
- 4 c.à.s. de pesto basilic
- 50 g de tomates cerises
- 30 g de pignons de pin
- 30 g de parmesan
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Saler, poivrer le poulet, cuire dans l'huile 6-7 minutes par côté. Trancher.
2. Cuire les pâtes al dente, garder 50 ml d'eau.
3. Mélanger pâtes, pesto et eau.
4. Garnir avec poulet, tomates coupées et pignons.
5. Râper du parmesan dessus.

152. Spaghetti et Boulettes de Viande

CLASSIQUE ITALO-AMÉRICAIN : PÂTES ET BOULETTES EN SAUCE TOMATE - COMME DANS LES FILMS.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de spaghetti
- 300 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 2 c.à.s. de chapelure
- 1 boîte de purée de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'origan
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Parmesan

PRÉPARATION :

1. Mélanger viande, œuf, chapelure, sel, poivre, former des boules.
2. Dorer dans l'huile. Sortir.
3. Sauter l'ail, ajouter tomates et origan, mijoter 10 minutes.
4. Remettre les boulettes, mijoter 10 minutes.
5. Cuire les spaghetti, servir avec la sauce.

153. Pâtes Chèvre et Noix

CRÉMEUX ET NOISETTÉ : PÂTES AU CHÈVRE FRAIS, NOIX GRILLÉES ET MIEL - RAFFINÉ ET DIFFÉRENT.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 50 g de noix
- 2 c.à.s. de miel
- 1 poignée de roquette
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes al dente, garder 100 ml d'eau.
2. Torréfier les noix à sec.
3. Détdre le chèvre avec l'eau de cuisson chaude.
4. Mélanger pâtes, crème de chèvre et roquette.
5. Servir avec noix, miel et poivre.

154. Pad Thaï aux Crevettes

CLASSIQUE STREET-FOOD THAÏ : NOUILLES DE RIZ, CREVETTES, ŒUF ET CACAHUÈTES - AIGRE-DOUX-SALÉ PARFAIT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de nouilles de riz
- 150 g de crevettes (décortiquées)
- 2 œufs
- 3 c.à.s. de sauce poisson
- 2 c.à.s. de pâte de tamarin
- 2 c.à.s. de sucre
- 50 g de cacahuètes
- 2 c.à.s. d'huile

- Quartiers de citron vert

PRÉPARATION :

1. Tremper les nouilles selon instructions.
2. Mélanger sauce poisson, tamarin et sucre.
3. Cuire les crevettes dans l'huile 2 minutes, pousser sur le côté, brouiller les œufs.
4. Ajouter nouilles et sauce, sauter 3-4 minutes.
5. Servir avec cacahuètes et citron vert.

155. Ramen au Porc

SOULFOOD JAPONAIS : BOUILLON RICHE, NOUILLES, VIANDE TENDRE ET ŒUF - RÉCHAUFFANT ET AROMATIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 2 portions de nouilles Ramen
- 200 g de poitrine de porc (cuite ou rôtie)
- 800 ml de bouillon poulet/porc
- 2 œufs (mollets)
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 2 oignons nouveaux
- Feuilles de Nori

PRÉPARATION :

1. Chauffer le bouillon avec sauce soja et huile de sésame.
2. Cuire les Ramen selon instructions.
3. Mettre les nouilles dans des bols, verser le bouillon chaud.

4. Garnir avec porc, demi-œufs et oignons nouveaux.
5. Décorer avec Nori.

156. Pâtes Sauce Hachée-Poivrons

CLASSIQUE FAMILIAL : SAUCE TOMATE-HACHÉ ÉPICÉE AUX POIVRONS - RAPIDE, SIMPLE, AIMÉ DE TOUS.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 300 g de bœuf haché
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 boîte de purée de tomates
- 1 c.à.c de paprika
- 2 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre
- Parmesan

PRÉPARATION :

1. Sauter la viande avec l'oignon 5 minutes.
2. Ajouter poivron en dés et paprika, cuire 3 minutes.
3. Ajouter tomates, mijoter 15 minutes.
4. Cuire les pâtes al dente.
5. Servir avec sauce et parmesan.

157. Cacio e Pepe

SIMPLICITÉ ROMAINE : JUSTE FROMAGE, POIVRE ET PÂTES - UN CHEF-D'ŒUVRE À TROIS INGRÉDIENTS.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de Spaghetti ou Tonnarelli
- 150 g de Pecorino Romano (râpé fin)
- 2 c.à.c. de poivre noir (fraîchement moulu)
- Sel

PRÉPARATION :

1. Cuire les spaghetti dans peu d'eau salée, garder 200 ml d'eau.
2. Torréfier le poivre dans une poêle.
3. Mettre les pâtes et un peu d'eau dans la poêle.
4. Retirer du feu, incorporer Pecorino et émulsionner avec l'eau.
5. Servir immédiatement.

158. Udon au Bœuf

JAPONAIS-COPIEUX : NOUILLES UDON ÉPAISSES AVEC BŒUF TENDRE EN SAUCE AROMATIQUE - RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de nouilles Udon
- 200 g de filet de bœuf (en lanières)
- 2 Pak Choi
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de Mirin
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail

- Oignons nouveaux

PRÉPARATION :

1. Cuire les Udon selon instructions.
2. Saisir le bœuf dans l'huile de sésame 2 minutes.
Sortir.
3. Sauter Pak Choi et ail 2 minutes.
4. Ajouter Udon, soja et Mirin, remettre la viande.
5. Servir avec oignons nouveaux.

159. Pâtes Petits Pois et Lard

RAPIDE ET DEFTIG : PÂTES CRÈMEUSES AVEC POIS SUCRÉS ET LARD CROUSTILLANT - PRÊT EN 15 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 150 g de petits pois (surgelés)
- 100 g de lard (dés)
- 100 ml de crème
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- Menthe fraîche

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes, ajouter les pois 3 minutes avant la fin.
2. Faire le lard croustillant, ajouter l'ail.
3. Ajouter la crème, bouillir brièvement.
4. Mélanger pâtes et pois avec la sauce.
5. Servir avec parmesan et menthe.

160. Pasta e Fagioli

CUISINE PAYSANNE ITALIENNE : PÂTES ET HARICOTS BLANCS EN SAUCE TOMATE - RASSASiant, SAIN, ÉCONOMIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de petites pâtes (Ditalini)
- 1 boîte de haricots blancs
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de romarin
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Parmesan

PRÉPARATION :

1. Sauter oignon et ail dans l'huile 3 minutes.
2. Ajouter tomates, bouillon et romarin, mijoter 10 minutes.
3. Ajouter haricots et pâtes, mijoter encore 10-12 minutes.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec un filet d'huile et parmesan.

RIZ & CÉRÉALES

161. Riz Frit au Poulet

FAST FOOD ASIATIQUE : RIZ ÉPICÉ
AVEC POULET ET LÉGUMES AU WOK -
RAPIDE, DÉLICIEUX ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz cuit (de la veille)
- 200 g de blanc de poulet
- 2 œufs
- 100 g de petits pois
- 2 carottes
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. d'huile de sésame
- 2 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en dés et dorer dans 1 c.à.s. d'huile 5-6 minutes. Sortir.
2. Brouiller les œufs dans la poêle, réserver.
3. Sauter carottes en dés, pois et ail 3 minutes.

4. Ajouter riz et poulet, assaisonner avec sauce soja, frire 3-4 minutes.
5. Servir avec oignons nouveaux.

162. Risotto aux Champignons

CLASSIQUE ITALIEN : RISOTTO CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS FORESTIERS - UMAMI EN PERFECTION.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz Arborio
- 300 g de champignons mixtes
- 700 ml de bouillon de légumes (chaud)
- 100 ml de vin blanc
- 1 échalote
- 50 g de parmesan
- 3 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Sauter les champignons dans 1 c.à.s. de beurre 5 minutes. Sortir.
2. Suer l'échalote dans le reste de beurre, ajouter le riz, nacer 1 minute.
3. Déglaçer au vin, ajouter bouillon louche après louche en remuant (env. 18-20 minutes).
4. Incorporer champignons, parmesan et thym.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

163. Jambalaya aux Crevettes

CUISINE CRÉOLE : RIZ ÉPICÉ AUX CREVETTES, SAUCISSE ET LÉGUMES - LES SAVEURS DE LA NOUVELLE-ORLÉANS.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz long grain
- 150 g de crevettes (décortiquées)
- 100 g de Chorizo
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 400 ml de bouillon de poulet
- 1 c.à.c. d'épices Cajun

PRÉPARATION :

1. Trancher et dorner le chorizo, sortir.
2. Sauter oignon, poivron et ail dans la graisse 3 minutes.
3. Ajouter riz, tomates, bouillon et épices, mijoter 15 minutes.

4. Ajouter chorizo et crevettes, cuire encore 5-7 minutes.
5. Assaisonner avec sel et servir.

164. Salade de Boulgour Turque (Kisir)

FRAÎCHEUR ORIENTALE : SALADE DE BOULGOUR ÉPICÉE AU CONCENTRÉ DE TOMATES ET HERBES - PARFAITE EN ACCOMPAGNEMENT OU PLAT PRINCIPAL.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de boulgour fin
- 3 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 c.à.s. de concentré de poivron
- 1 botte de persil
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel

PRÉPARATION :

1. Verser 250 ml d'eau bouillante sur le boulgour, laisser gonfler 20 minutes.
2. Incorporer concentrés, huile et jus de citron.
3. Ajouter herbes hachées, oignons nouveaux et légumes en dés.
4. Assaisonner avec sel.
5. Laisser reposer au moins 30 minutes.

165. Biryani de Poulet

ROYAL INDIEN : RIZ AUX ÉPICES AROMATIQUE AVEC POULET TENDRE - UN PLAT FESTIF PLEIN DE SAVEURS.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz Basmati
- 250 g de cuisses de poulet (désossées)
- 150 g de yaourt
- 1 oignon (en rondelles)
- 2 c.à.c. d'épices Biryani
- 1/2 c.à.c. de safran dans 2 c.à.s. de lait
- 3 c.à.s. de Ghee ou huile
- Coriandre fraîche
- Raisins secs et noix de cajou

PRÉPARATION :

1. Mariner le poulet avec yaourt et 1 c.à.c. d'épices 1 heure.
2. Dorer les oignons dans le Ghee. Ajouter poulet, cuire 10 minutes.
3. Cuire le riz à mi-cuisson, mélanger avec reste d'épices.
4. Disposer le riz sur le poulet, arroser de lait safrané, couvrir et étuver 20 minutes à feu doux.
5. Servir avec noix grillées et coriandre.

166. Bowl Quinoa-Saumon

RENCONTRE SUPERFOOD OMEGA-3 : QUINOA NOISETTÉ AVEC SAUMON

POÊLÉ ET LÉGUMES FRAIS - SAIN ET NUTRITIF.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de quinoa
- 150 g de filet de saumon
- 1/2 avocat
- 100 g d'edamame
- 1/2 concombre
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de sésame
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa selon instructions.
2. Saler, poivrer le saumon, cuire dans l'huile de sésame 4 minutes par côté.
3. Blanchir edamame, trancher concombre et avocat.
4. Dresser quinoa et ingrédients dans un bowl.
5. Servir avec sauce soja et sésame.

167. Couscous à l'Agneau

MAROCAIN AROMATIQUE : COUSCOUS LÉGER AVEC AGNEAU TENDRE ET LÉGUMES - UN FESTIN NORD-AFRICAIN.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de couscous
- 250 g d'agneau (épaule ou gigot)
- 1 courgette
- 2 carottes

- 1 boîte de pois chiches
- 1 c.à.c. de Ras el Hanout
- 1 c.à.c. de cumin
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Couper l'agneau en dés, dorer dans l'huile 5 minutes.
2. Incorporer épices, ajouter légumes en dés et pois chiches.
3. Ajouter 400 ml d'eau, mijoter 20 minutes.
4. Préparer le couscous selon instructions.
5. Dresser agneau-légumes sur couscous, garnir de coriandre.

168. Riz aux Haricots (Rice and Beans)

CLASSIQUE CARIBÉEN : RIZ CRÉMEUX AUX HARICOTS ROUGES ET LAIT DE COCO - RASSASIANT ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz long grain
- 1 boîte de haricots rouges (240 g égouttés)
- 200 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de thym
- 1 piment Scotch Bonnet (optionnel)
- Sel

PRÉPARATION :

1. Sauter oignon et ail.
2. Ajouter haricots, lait de coco, eau et thym.
3. Incorporer le riz, ajouter piment entier (ne pas couper !).
4. Mijoter 20 minutes à feu doux jusqu'à cuisson du riz.
5. Retirer piment, assaisonner avec sel.

169. Risotto d'Orge aux Champignons

GRAIN ALTERNATIF : RISOTTO CRÉMEUX D'ORGE PERLÉ AU LIEU DE RIZ - NOISETÉ, FERME ET RICHE EN FIBRES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'orge perlé
- 200 g de champignons
- 700 ml de bouillon de légumes (chaud)
- 100 ml de vin blanc
- 1 échalote
- 50 g de parmesan
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Sauter les champignons dans 1 c.à.s. de beurre. Sortir.
2. Suer l'échalote dans le reste de beurre, ajouter l'orge.

3. Déglaçer au vin, ajouter bouillon louche après louche (env. 30-35 minutes).
4. Incorporer champignons, parmesan et thym.
5. Assaisonner et servir.

170. Riz Frit au Tofu

ASIATIQUE-VÉGAN : RIZ FRIT ÉPICÉ AVEC TOFU CROUSTILLANT - RAPIDE, SIMPLE ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz cuit (de la veille)
- 200 g de tofu (ferme)
- 100 g pois et maïs
- 1 carotte
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. d'huile de sésame
- 2 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- Graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Dés de tofu dorés dans 1 c.à.s. d'huile 5-6 minutes. Sortir.
2. Sauter carotte en dés et ail 2 minutes, ajouter pois et maïs.
3. Ajouter riz, frire à feu vif 4-5 minutes.
4. Ajouter tofu et sauce soja, mélanger.
5. Servir avec oignons nouveaux et sésame.

171. Paella Mixta

NATIONAL ESPAGNOL : RIZ SAFRANÉ AUX FRUITS DE MER ET POULET - LE PLAT UNIQUE ULTIME.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz à Paella (Bomba)
- 150 g de morceaux de poulet
- 100 g de crevettes
- 100 g de moules
- 1 poivron
- 500 ml de bouillon de poulet
- 1/2 c.à.c. de safran
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Quartiers de citron

PRÉPARATION :

1. Dissoudre le safran dans le bouillon chaud.
2. Dorer le poulet dans l'huile, réserver.
3. Sauter le poivron, ajouter riz, rôtir 1 minute.
4. Ajouter bouillon et poulet, mijoter 15 minutes (ne pas remuer !).
5. Disposer crevettes et moules dessus, couvrir et cuire 5 minutes. Servir avec citron.

172. Bulgour au Poulet

ORIENTAL-SAIN : BOULGOUR NOISETÉ AVEC POULET ÉPICÉ ET YAOURT - RICHE EN FIBRES ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de boulgour
- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de yaourt

- 1 oignon
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de paprika
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Menthe fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le boulgour selon instructions.
2. Couper le poulet en dés, assaisonner.
3. Sauter avec oignon dans l'huile 6-7 minutes.
4. Aérer le boulgour avec de l'huile, dresser le poulet dessus.
5. Servir avec yaourt et menthe.

173. Bowl Riz-Haricots avec Avocat

INSPIRATION MEXICAINE : RIZ ÉPICÉ AUX HARICOTS NOIRS ET AVOCAT CRÉMEUX - PROTÉINÉ ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de riz
- 1 boîte de haricots noirs (240 g égouttés)
- 1 avocat
- 1 tomate
- 50 g de maïs
- 1 c.à.c. de cumin
- Jus d'un citron vert
- Coriandre fraîche
- Sel

PRÉPARATION :

1. Cuire le riz selon instructions.
2. Chauffer brièvement les haricots avec cumin.
3. Trancher avocat, dés de tomate.
4. Dresser tous les ingrédients dans un bowl.
5. Servir avec jus de citron vert, coriandre et sel.

174. Soupe d'Orge au Bœuf

CUISINE MAISON ALLEMANDE : SOUPE COPIEUSE D'ORGE PERLÉ ET BŒUF TENDRE - PUISSANT ET RÉCHAUFFANT.

INGRÉDIENTS :

- 100 g d'orge perlé
- 200 g de bœuf (à bouillir)
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 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. Sortir la viande, couper en dés.
3. Ajouter orge et légumes en dés dans le bouillon, mijoter 25 minutes.
4. Remettre la viande.
5. Servir avec persil, sel et poivre.

175. Bowl Millet-Légumes

SUPERFOOD SANS GLUTEN : MILLET NUTRITIF AVEC LÉGUMES AU FOUR ET DRESSING TAHINI.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de millet
- 1 patate douce
- 1 courgette
- 100 g de pois chiches (boîte)
- 2 c.à.s. de tahini
- Jus d'un citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- Sel

PRÉPARATION :

1. Cuire le millet selon instructions.
2. Dés de patate douce et courgette, rôtir avec huile, cumin et sel à 200°C 25 minutes.
3. Mélanger tahini, jus de citron et 2 c.à.s. d'eau.
4. Mettre le millet dans un bowl, dresser légumes et pois chiches.
5. Napper de dressing tahini.

176. Riz aux Lentilles (Mujadara)

COMFORT FOOD ARABE : RIZ AUX LENTILLES ET OIGNONS CARAMÉLISÉS - SIMPLE, PAS CHER, PLEIN DE GOÛT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de riz Basmati
- 100 g de lentilles brunes
- 3 gros oignons
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- Yaourt pour servir
- Sel

PRÉPARATION :

1. Précuire les lentilles dans 500 ml d'eau 15 minutes.
2. Caraméliser lentement 2 oignons en rondelles dans beaucoup d'huile 20 minutes (brun foncé).
3. Sauter 1 oignon en dés séparément, ajouter riz et cumin, rôtir brièvement.
4. Ajouter lentilles et eau de cuisson, mijoter 15-18 minutes.
5. Servir avec oignons caramélisés et yaourt.

177. Polenta au Ragoût de Champignons

NORD-ITALIEN CRÉMEUX : POLENTA VELOUTÉE AVEC RAGOÛT DE CHAMPIGNONS AROMATIQUE - BIEN-ÊTRE VÉGÉTARIEN.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de Polenta (semoule de maïs)
- 300 g de champignons mixtes
- 500 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de crème
- 50 g de parmesan

- 2 c.à.s. de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Bouillir le bouillon, verser la polenta, cuire 20 minutes en remuant.
2. Incorporer beurre et parmesan.
3. Sauter champignons et ail dans le beurre 5 minutes.
4. Ajouter crème et thym, mijoter 3 minutes.
5. Servir polenta avec ragoût.

178. Salade de Farro aux Légumes

PUISSEANCE GRAIN ANCIEN : FARRO NOISETÉ AVEC LÉGUMES MÉDITERRANÉENS ET FETA - SAIN, RASSASIANT, RICHE EN FIBRES.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de Farro (Emmer)
- 100 g de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 50 g de feta
- 50 g d'olives
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le Farro selon instructions (env. 25-30 minutes), laisser refroidir.
2. Couper tomates et concombre.
3. Mélanger Farro, légumes et olives.
4. Assaisonner avec huile et jus de citron.
5. Émietter feta, garnir de persil.

179. Nasi Goreng

STREET FOOD INDONÉSIEN : RIZ FRIT PIQUANT AVEC ŒUF ET KETJAP MANIS - SUCRÉ, SALÉ, PARFAIT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz cuit (de la veille)
- 200 g de poulet ou crevettes
- 2 œufs
- 3 c.à.s. de Ketjap Manis
- 2 c.à.s. d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 piment
- Chips de crevettes et oignons nouveaux

PRÉPARATION :

1. Dorer poulet ou crevettes dans 1 c.à.s. d'huile 4-5 minutes. Sortir.
2. Sauter brièvement ail et piment, ajouter riz, frire 3-4 minutes.
3. Incorporer Ketjap Manis, remettre viande.
4. Frire les œufs au plat séparément.
5. Servir riz avec œuf, oignons nouveaux et chips.

180. Riz aux Foies de

Volaille

BOMBE PROTÉINÉE : PLAT DE RIZ TENDRE AVEC FOIES DE VOLAILLE AROMATIQUES - NUTRITIF ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz
- 200 g de foies de volaille
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de beurre

- 1 c.à.c. de thym
- 100 ml de crème
- Sel et poivre
- Persil frais

PRÉPARATION :

1. Cuire le riz selon instructions.
2. Nettoyer les foies, saler, poivrer.
3. Suer l'oignon dans le beurre, ajouter foies et saisir 3-4 minutes.
4. Ajouter thym et crème, mijoter 2 minutes.
5. Dresser sur riz, garnir de persil.

ONE-POT & PLATS RAPIDES

181. One-Pot Poulet et Riz

TOUT DANS UNE MARMITE : POULET JUTEUX AVEC RIZ ET LÉGUMES - EFFORT MINIMAL, GOÛT MAXIMAL.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de cuisses de poulet
- 200 g de riz
- 1 poivron

- 1 oignon
- 400 ml de bouillon de poulet
- 1 c.à.c. de paprika
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner le poulet, dorer dans l'huile 5 minutes. Sortir.
2. Sauter oignon et poivron, incorporer riz et paprika.

3. Ajouter bouillon, poser le poulet dessus.
4. Couvrir et mijoter 25 minutes à feu doux.
5. Servir directement de la marmite.

182. Poêlée de Bœuf Rapide

PRÊT EN 15 MINUTES : BŒUF TENDRE AVEC POIVRONS ET OIGNONS - RAPIDE, SIMPLE, DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de steak de bœuf
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de paprika
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le bœuf en lanières, saler et poivrer.
2. Saisir dans l'huile chaude 2-3 minutes. Sortir.
3. Couper poivrons et oignon en lanières, sauter 4-5 minutes.
4. Remettre la viande, ajouter sauce soja et paprika.
5. Mélanger brièvement et servir.

183. One-Pot Pasta au Poulet

PÂTES SANS PRÉCUISSON : TOUT CUIT ENSEMBLE - PÂTES CRÉMEUSES AU

POULET EN 20 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâtes
- 200 g de blanc de poulet
- 400 ml de lait
- 400 ml de bouillon de poulet
- 100 g d'épinards
- 50 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Dés de poulet dorés dans l'huile avec ail 5 minutes.
2. Ajouter pâtes, lait et bouillon.
3. Bouillir et mijoter 12-14 minutes à feu moyen (remuer parfois).
4. Incorporer épinards et parmesan.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

184. Curry de Dinde Rapide

EXOTIQUE EN QUELQUES MINUTES : DINDE TENDRE EN SAUCE CURRY CRÉMEUSE - AROMATIQUE ET VITE FAIT.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de dinde
- 200 ml de lait de coco
- 1 c.à.s. de pâte de curry (jaune ou rouge)

- 1 poivron
- 100 g de pois gourmands
- 1 c.à.s. d'huile
- Coriandre fraîche
- Sel

PRÉPARATION :

1. Dés de dinde dorés dans l'huile 4-5 minutes.
2. Incorporer pâte de curry, ajouter lait de coco.
3. Ajouter poivron (lanières) et pois.
4. Mijoter 8-10 minutes.
5. Assaisonner avec sel, servir avec coriandre.

185. One-Pot Lentilles et Saucisses

RAGOÛT COPIEUX : LENTILLES ET SAUCISSES ÉPICÉES DANS UNE POÊLE - TRADITIONNEL ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles brunes
- 4 saucisses (type Francfort)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 800 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 2 c.à.s. de vinaigre
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Dés d'oignon et carottes sautés dans un peu d'huile.

2. Ajouter lentilles, bouillon et laurier.
3. Mijoter 30 minutes jusqu'à tendreté.
4. Trancher les saucisses, cuire les 5 dernières minutes.
5. Assaisonner avec vinaigre, sel et poivre.

186. Poêlée de Crevettes 15 Minutes

ÉCLAIR ET DÉLICIEUX : CREVETTES AIL-CITRON - FRUITS DE MER EN UN TEMPS RECORD.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de crevettes (décortiquées)
- 4 gousses d'ail
- 1 citron
- 3 c.à.s. de beurre
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Persil frais
- Sel

PRÉPARATION :

1. Trancher l'ail, sauter dans le beurre 1 minute.
2. Ajouter crevettes et piment, frire 2-3 minutes par côté.
3. Déglaçer au jus de citron.
4. Assaisonner avec sel.
5. Servir parsemé de persil.

187. One-Pot Chili et Riz

**TEX-MEX FAITOUT : CHILI CON CARNE
ÉPICÉ AVEC RIZ - LE TOUT CUIT
ENSEMBLE.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de bœuf haché
- 150 g de riz
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de poudre de chili
- 1 oignon
- Crème aigre

PRÉPARATION :

1. Sauter viande et oignon 5 minutes.
2. Incorporer épices, ajouter tomates, bouillon et haricots.
3. Incorporer le riz, porter à ébullition.
4. Couvrir, mijoter 20 minutes à feu doux.
5. Servir avec crème aigre.

188. Gyros de Poulet Rapide

**FAST FOOD GREC : POULET GYROS
ÉPICÉ EN 15 MINUTES - PARFAIT AVEC
PITA OU SALADE.**

INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet
- 2 c.à.c. d'épices à gyros
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 200 g de yaourt
- 1/2 concombre
- 1 gousse d'ail
- Pain Pita
- Sel

PRÉPARATION :

1. Trancher le poulet, assaisonner avec épices et 1 c.à.s. d'huile.
2. Saisir dans une poêle chaude 5-6 minutes.
3. Tzatziki : râper le concombre, presser, mélanger avec yaourt et ail.
4. Chauffer le pain pita.
5. Servir gyros avec tzatziki dans la pita.

189. One-Pot Saumon et Pommes de Terre

**SCANDINAVE-SIMPLE : SAUMON SUR
POMMES DE TERRE SAUCE ANETH-
CRÈME - ÉLÉGANT ET FACILE.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de saumon
- 400 g de pommes de terre (en tranches)
- 200 ml de crème
- 100 ml de fumet de poisson
- 3 c.à.s. d'aneth frais
- 1 c.à.s. de beurre
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Sauter les pommes de terre dans le beurre 2 minutes.
2. Ajouter crème et fumet, mijoter 15 minutes.
3. Saler, poivrer le saumon, poser sur les pommes de terre.
4. Couvrir, cuire 10 minutes à feu doux.
5. Saupoudrer d'aneth.

190. Salade de Thon Express

PRÊT EN 5 MINUTES : SALADE DE THON EN BOÎTE PROTÉINÉE - RAPIDE, SAINTE, RASSASIANTE.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon (150 g)
- 1 poignée de salade
- 1 tomate
- 1/4 concombre
- 1/4 oignon
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Égoutter le thon.
2. Couper en dés tomate, concombre et oignon.
3. Dresser la salade sur une assiette.
4. Répartir légumes et thon.
5. Assaisonner avec huile, citron, sel et poivre.

191. Poêlée Frikadelles Rapide

**REPAS FAMILLE 20 MINUTES :
BOULETTES JUTEUSES AVEC LÉGUMES
ET POMMES DE TERRE - TOUT DANS
UNE POËLE.**

INGRÉDIENTS :

- 300 g de viande hachée mélangée
- 1 œuf
- 2 c.à.s. de chapelure
- 400 g de pommes de terre (cuites)
- 200 g de petits pois
- 2 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger viande, œuf, chapelure, sel, poivre, former petites boulettes.
2. Frir 1 c.à.s. d'huile 4-5 minutes par côté. Sortir.
3. Dés de pommes de terre sautés dans reste d'huile 5 minutes.
4. Ajouter pois, remettre boulettes.
5. Mélanger 3 minutes et servir.

192. One-Pot Curry Thaï

**THAÏ TOUT-EN-UN : CURRY CRÉMEUX
POULET, LÉGUMES ET RIZ - CUIT
ENSEMBLE.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de riz
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- 2 c.à.s. de pâte de curry rouge
- 100 g de poivron
- 100 g de pois gourmands
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Dés de poulet sautés avec pâte de curry 3 minutes.
2. Ajouter coco, eau et riz, bouillir.
3. Couvrir, mijoter 15 minutes à feu doux.
4. Ajouter légumes, cuire encore 5 minutes.
5. Servir avec coriandre.

193. Poêlée Oeufs et Lard Rapide

**PROTÉINE PURE EN 10 MINUTES :
ŒUFS ET LARD CROUSTILLANT AVEC
TOMATES - SIMPLE ET RASSASIANT.**

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 100 g de lard (dés)
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 1 c.à.s. de beurre
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Fruire le lard croustillant, ajouter oignon, fruire 2 minutes.
2. Ajouter tomate en dés.
3. Casser les œufs dessus ou ajouter battus.
4. Laisser prendre à feu doux.
5. Servir avec ciboulette, sel et poivre.

194. One-Pot Tortellini

**FAST FOOD ITALIEN : TORTELLINI
ÉPINARDS-TOMATES - TOUT EN UN, 15
MINUTES.**

INGRÉDIENTS :

- 300 g de Tortellini (frais)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 200 g de tomates cerises
- 100 g d'épinards
- 100 ml de crème
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Bouillir bouillon et ail, ajouter Tortellini.
2. Mijoter 8-10 minutes.
3. Ajouter tomates coupées et épinards.
4. Incorporer la crème.
5. Servir avec parmesan, sel et poivre.

195. Saumon Rapide au

Brocoli

SAIN EN 15 MINUTES : FILET DE SAUMON, BROCOLI VAPEUR ET CITRON - SIMPLE, RAPIDE, NUTRITIF.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de saumon
- 300 g de brocoli
- 2 c.à.s. de beurre
- Jus d'un citron
- 1 c.à.c. d'aneth
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Blanchir les bouquets de brocoli 5 minutes.
2. Saler, poivrer le saumon, frire dans 1 c.à.s. de beurre 4 minutes par côté.
3. Fondre le reste de beurre avec jus de citron et aneth.
4. Dresser saumon et brocoli.
5. Servir avec beurre citronné.

196. One-Pot Petit-Déjeuner Paysan

CLASSIQUE ALLEMAND : POMMES DE TERRE, LARD ET ŒUFS EN POËLÉE - COPIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de pommes de terre (cuites)
- 4 œufs
- 150 g de lard

- 1 oignon
- 2 c.à.s. d'huile
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Trancher les pommes de terre, couper le lard.
2. Faire cuire le lard croustillant, ajouter l'oignon.
3. Ajouter pommes de terre, dorées 8-10 minutes.
4. Battre les œufs, verser dessus, laisser prendre.
5. Servir avec ciboulette, sel et poivre.

197. Poêlée Express Haché-Légumes

REPAS FAMILLE RAPIDE : HACHÉ ÉPICÉ ET LÉGUMES COLORÉS - SUR LA TABLE EN 15 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 c.à.c. de paprika
- 2 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faire cuire le haché dans l'huile 5 minutes.
2. Ajouter légumes en dés, faire cuire 5 minutes.
3. Assaisonner avec paprika, sel et poivre.
4. Mélanger 3 minutes.

5. Servir directement de la poêle.

198. One-Pot Ragoût de Haricots

PIUSSANCE VÉGÉTARIENNE : RAGOÛT DE HARICOTS BLANCS TOMATES-HERBES - RASSASIANT ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 2 boîtes de haricots blancs
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. de romarin
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Parmesan
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Sauter oignon et ail dans l'huile 3 minutes.
2. Ajouter tomates, bouillon, haricots et romarin.
3. Mijoter 15 minutes.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec un filet d'huile et parmesan.

199. Poêlée de Dinde Rapide Style Asie

ASIE-EXPRESS : DINDE TENDRE AVEC LÉGUMES WOK ET SOJA - PRÊT EN 15 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de blanc de dinde
- 200 g de légumes wok (surgelés ou frais)
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de féculé
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre
- Graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Trancher la dinde, enrober de féculé.
2. Sauter dans l'huile de sésame 4-5 minutes. Sortir.
3. Sauter ail, gingembre et légumes 3-4 minutes.
4. Ajouter dinde et sauce soja, mélanger.
5. Saupoudrer de sésame.

200. One-Pot Spaghetti Haché

CLASSIQUE SIMPLIFIÉ : SPAGHETTI SAUCE VIANDE TOUT EN UN - PARFAIT POUR LA CUISINE RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de spaghetti
- 200 g de bœuf haché
- 1 boîte de purée de tomates
- 500 ml d'eau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes

- 30 g de parmesan

- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Sauter viande, oignon et ail 5 minutes.
2. Ajouter tomates, eau et herbes, bouillir.
3. Mettre spaghetti (brisés), mijoter 12-15 minutes (remuer parfois).
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir avec parmesan.