

# Le petit livre de **Recettes anti-cholestérol**

Dr Martine André

Des recettes bonnes  
pour la santé,  
sans se priver !



**FIRST**  
Editions

Le petit livre de

# Recettes anti-cholestérol

Dr Martine André

---

Des recettes bonnes  
pour la santé,  
sans se priver !







*OceanofPDF.com*



# Recettes anti-cholestérol

Dr Martine André



*OceanofPDF.com*

© Éditions First, 2005

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2005

Mise en page: Georges Brevière

Éditions First

60, rue Mazarine, 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

[www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

9782754047562

*OceanofPDF.com*

# SOMMAIRE

Page de titre

Page de Copyright

Introduction

Les aliments riches en cholestérol

LES POTAGES

LES ENTRÉES

LES POISSONS

LES VIANDES ET LES VOLAILLES

LES LÉGUMES

LES DESSERTS

INDEX

*OceanofPDF.com*



# INTRODUCTION

Les maladies cardio-vasculaires touchent 10 à 20% des Français et 40 % des Américains. Elles représentent la première cause de mortalité en France avec plus de 37 % de décès qui lui sont imputables. Au premier banc des accusés : le cholestérol dont l'excès dans le sang favorise la formation de plaques de graisse sur la paroi des artères (plaques d'athérome) qui finissent par réduire le calibre de l'artère. Il s'ensuit une baisse du débit sanguin, ce qui entraîne l'augmentation de la pression artérielle. Situation qui peut encore s'aggraver si une plaque d'athérome vient à se détacher et passer dans la circulation sanguine, entraînant une obstruction artérielle (thrombose) avec des dégâts variables selon l'endroit où survient la thrombose : au niveau du cœur (maladie coronarienne et infarctus), au niveau du cerveau (accident vasculaire cérébral), au niveau des membres inférieurs (artérite, ischémie aiguë des membres inférieurs)...

Les autres grands facteurs de risque cardio-vasculaire sont le tabac, l'hypertension, le diabète et l'obésité.

On sait actuellement que le mode d'alimentation intervient en modifiant notamment le métabolisme des lipides dans l'organisme. C'est pourquoi, face au risque cardio-vasculaire que représente un taux sanguin élevé de cholestérol, la prévention par des mesures nutritionnelles s'avère nécessaire. Prévention d'autant plus justifiée que des études scientifiques ont montré que la baisse du cholestérol à l'aide de mesures nutritionnelles peut se comparer à celle obtenue avec des médicaments.

## Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est un des constituants essentiels des membranes des cellules : 20 % environ du cholestérol se trouve au niveau cérébral ; il est indispensable à la fabrication des hormones, notamment sexuelles et anti-inflammatoires comme le cortisol. C'est aussi par l'intermédiaire du

cholestérol que la peau synthétise la vitamine D sous l'effet des rayons du soleil. Il sert à la fabrication des sels biliaires par l'organisme, indispensables pour digérer les graisses.

Le cholestérol ne provient pas uniquement de l'alimentation puisque le cholestérol alimentaire que nous ingérons ne représente que 20 à 30 % de notre stock de cholestérol. La majeure partie du cholestérol est en fait synthétisée par l'organisme au niveau du foie. À partir du foie, le cholestérol est ensuite transporté par des petites navettes appelées LDL (Low Density Proteins) vers les cellules qui vont l'utiliser et le « larguent » dans la circulation si la cellule n'en a pas besoin. D'autres transporteurs appelés HDL (High Density Proteins) sont des sortes d'éboueurs qui ramènent le cholestérol inutilisé vers le foie où il est détruit.

## La différence entre le bon et le mauvais cholestérol

Nous avons vu que le cholestérol emprunte deux voies différentes dans la circulation sanguine à l'aide de deux transporteurs appelés « HDL » et « LDL » qui vont déterminer sa qualité de bon cholestérol (HDL cholestérol) ou de mauvais cholestérol (LDL cholestérol).

- **Le LDL cholestérol** est transporté par les LDL (Light Density Lipoprotein), formées de graisse et de protéines de faible densité, sortes de petites navettes qui circulent du foie vers les artères pour transporter le cholestérol vers les tissus. Au passage, elles encrassent la paroi artérielle en y laissant des dépôts de graisse qui vont former des plaques dites « d'athérome » et boucher peu à peu les artères (athérosclérose) en cas d'excès de cholestérol.

Différentes pathologies peuvent survenir selon la localisation de ces plaques d'athérome : maladie coronarienne lorsqu'elles affectent l'artère coronaire qui irrigue le cœur, angine de poitrine (insuffisance coronarienne) voire infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral si un fragment de la plaque d'athérome se détache et vient boucher une artère (thrombose).

- **Le HDL cholestérol** est transporté par des navettes dites HDL (High Density Lipoprotein) qui contribuent à faire le ménage dans les artères. Ces bons transporteurs font le trajet inverse ; ils captent le cholestérol en excès dans les artères et l'amènent vers le foie où il peut être éliminé ou réutilisé.

## Connaître votre taux de cholestérol

Le taux de cholestérol total est un indicateur précieux. Il ne doit pas dépasser 2 g/l. Un test familial à usage unique est actuellement disponible en pharmacie. Il permet de mesurer le taux de cholestérol total : un taux trop élevé doit vous alerter et vous amener à consulter votre médecin afin de réaliser un bilan plus approfondi, notamment du HDL cholestérol (bon cholestérol) et du LDL cholestérol (mauvais cholestérol).

En effet, le taux de cholestérol total ne permet pas de distinguer s'il s'agit du bon cholestérol (HDL cholestérol) qui protège les artères ou du mauvais cholestérol (LDL cholestérol) dont un taux supérieur à 1,60 g/l nécessite une intervention diététique.

Autrement dit, nous sommes exposés à un risque de problème cardio-vasculaire avec un taux trop élevé de LDL cholestérol et un taux trop bas de HDL cholestérol.

- **Le taux de LDL cholestérol** doit se situer idéalement en-dessous de 1,30 g/l. Une intervention diététique s'impose au-delà de 1,60 g/l et même au-delà de 1,30 g/l si vous cumulez plus de deux autres facteurs de risque cardio-vasculaire (tels que tabagisme, hypertension ou en cas de maladie coronaire).
- **Le taux de HDL cholestérol** ne doit pas être trop bas. Il est considéré comme un facteur de risque s'il est inférieur à 0,35 g/l et comme un facteur protecteur s'il est supérieur à 0,60 g/l.

**Attention aux troubles lipidiques associés.** L'association d'une autre perturbation des graisses dans le sang (triglycérides) à l'augmentation du mauvais cholestérol (LDL cholestérol) est également pourvoyeuse d'un risque cardio-vasculaire élevé. On parle de dyslipidémie mixte.

Cette augmentation des triglycérides est souvent associée à un surpoids et les médecins donnent alors la priorité à la perte de poids, avec notamment une réduction des aliments au goût sucré et la suppression de l'alcool.

### **Que faire en cas de cholestérol trop élevé ?**

Pour faire baisser le cholestérol, il faut tout d'abord veiller à ce que la ration de lipides dans l'alimentation n'excède pas 30 à 35 % de la ration calorique totale.

#### **Les premières mesures proposées en cas de cholestérol élevé sont :**

- la réduction du cholestérol d'origine alimentaire : beurre, abats, jaune d'œuf, saindoux, margarines en emballage papier.
- la réduction des graisses animales « saturées » : viandes rouges grasses, charcuterie (sauf le jambon), produits laitiers entiers (fromages, laitages).

#### **Attention :**

- aux graisses cachées : plats cuisinés, biscuits industriels, viennoiseries, crèmes dessert, abats, pâtisseries, chips, biscuits apéritifs ;
- aux graisses végétales saturées « trans » issues de procédés industriels (hydrogénation) qui les rendent nocives (notamment utilisées dans certaines margarines, dans les biscuits industriels, les viennoiseries) ;
- aux graisses animales saturées : charcuteries (saucisson, rillettes, pâté) ; beurre et crème ; fromages à plus de 40 % de matières grasses ;
- aux margarines dures et corps gras solides (saindoux) utilisés pour les fritures ; aux abats, œufs de poisson.

#### **Il est ensuite important de privilégier :**

- les fibres végétales (contenues notamment dans les fruits et légumes ainsi que dans les céréales complètes) ;
- les stérols végétaux (ou phytostérols, de structure proche du cholestérol) présents en petite quantité dans les céréales complètes, les fruits et légumes, les légumes secs, les graines oléagineuses et les huiles végétales (maïs, soja, noix, sésame) et qui réduisent l'absorption intestinale du cholestérol. Des études ont notamment montré qu'une

consommation régulière de margarine enrichie en stérols végétaux permet de réduire de 10 % le mauvais cholestérol.

Les aliments enrichis en phytostérols sont intéressants en cas de taux élevé de cholestérol, mais à condition de respecter les doses et le conseil médical (20 à 30 g/j de margarine ; 2 à 3 pots de yaourt/j) et dans le cadre d'une alimentation pauvre en cholestérol, riche en fibres, en fruits et légumes ;

- les acides gras essentiels mono-insaturés avec l'acide oléique, constituant majoritaire de l'huile d'olive, mais que l'on trouve aussi dans l'huile de tournesol, de colza, ainsi que dans des aliments végétaux oléagineux (avocat olive, noix) et des produits animaux et marins (chèvre, poissons). La consommation régulière d'acides gras mono-insaturés favorise la baisse du mauvais cholestérol ;
- les acides gras polyinsaturés sont classés en deux grandes familles. Les oméga 3 et les oméga 6. Ces acides gras sont dits « essentiels » car ils ne peuvent être synthétisés par notre organisme. On sait actuellement qu'ils participent grandement à la baisse du risque cardio-vasculaire.

### **L'intérêt particulier des oméga 3 et des oméga 6**

**Les acides gras oméga 3** regroupent leur chef de file (l'acide alpha-linolénique) et ses dérivés (les EPA et DHA).

- L'acide alpha-linolénique participe à la baisse du cholestérol total. À forte dose, il favorise et la baisse du mauvais cholestérol LDL et l'augmentation du bon cholestérol HDL.

Les oméga 3 totaux (acide alpha-linolénique, EPA et DHA) favorisent l'augmentation de la fluidité du sang et interviennent dans la prévention de la thrombose. Ils réduisent aussi le risque de troubles du rythme cardiaque.

- On trouve principalement les oméga 3 dans l'huile de colza, de noix, de noisette, de lin, de germe de blé, de soja ; dans les noix, les fruits oléagineux, les graines de lin, le pourpier, les salades sauvages comme la mâche. On trouve ses dérivés (EPA et DHA) dans les poissons gras des mers froides (saumon, maquereau, flétan, sardine, hareng, thon, anchois) et en plus faible proportion dans les poissons maigres. On trouve également sur le marché des huiles, des margarines, du lait, de la crème et des spécialités laitières enrichis en oméga 3, ainsi que des œufs et du jambon (animaux nourris aux graines de lin, source d'oméga 3).

**Les acides gras oméga 6** sont représentés par l'acide linoléique qui participe à la baisse du cholestérol total, à la baisse du mauvais cholestérol mais aussi (à très forte dose) à la baisse du bon cholestérol (ce qui est moins bénéfique).

On le trouve principalement dans les huiles de tournesol, de soja, de maïs, de pépins de raisin.

### **Un rapport oméga 6 / oméga 3 idéalement aux alentours de 5**

Les oméga 3 et 6 jouent un rôle opposé et complémentaire dans les phénomènes de coagulation du sang et des réponses inflammatoires et immunitaires. D'où leur intérêt dans notre alimentation dans de justes proportions, c'est-à-dire selon un rapport optimal oméga 6 / oméga 3 fixé à 5 par les nutritionnistes (car un apport excessif en oméga 6 tend à gêner l'action des oméga 3 et peut avoir un effet nocif sur le plan cardiovasculaire).

Mais les habitudes françaises ne sont pas encore aux normes puisque le rapport habituel en France des oméga 6 / oméga 3 varie de 10 à 20... On voit donc que notre alimentation apporte trop d'oméga 6.

Pour parvenir à ce rapport de 5, il est conseillé de privilégier les huiles végétales riches en acides gras mono-insaturés (huile d'olive) et en acides gras polyinsaturés oméga 3 (huiles de colza, de noix, noisette, germe de blé), de consommer 2 à 3 fois par semaine des poissons des mers froides, de croquer des noix, de la mâche, de saupoudrer de temps en temps les



préparations avec des graines de lin et enfin de ne pas abuser des huiles riches en oméga 6 (tournesol, maïs, pépins de raisin, carthame).

## **L'intérêt des fibres végétales**

Fruits, légumes et légumineuses, son d'avoine et céréales complètes sont riches en fibres végétales (notamment la cellulose, l'hémicellulose, la pectine...) qui piègent une partie des graisses et des sucres que nous ingérons. De ce fait, elles réduisent leur assimilation et contribuent à faire baisser le taux de cholestérol sanguin.

L'alimentation moderne tend à délaisser les aliments riches en fibres végétales au profit de produits raffinés (sucre blanc, viennoiseries, biscuits...) quasi dépourvus de fibres. D'où l'intérêt d'augmenter la ration de légumes, de fruits et de céréales complètes, ainsi que le recommande le PNNS (Programme National Nutrition Santé) émis par le ministère de la Santé, afin de participer à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

## LES ALIMENTS RICHES EN CHOLESTÉROL

### *Principaux aliments riches en cholestérol (mg/100 g)*

Cervelle	1 800 à 3 100	Seiche	190
Jaune d'œuf	1 100	Crevettes	150 à 180
Rognon	375 à 500	Mayonnaise	150
Foie de veau	330 à 460	Calmar	150
Foie gras	360 à 900	Biscuit boudoir	130
Œufs	450	Poulpe	130
Caviar	440	Andouillette	120
Pâté de foie	420	Crème fraîche	110
Œufs de poisson	300 à 350	Emmental	110
Beurre	250	Saucisson	100
Pâté	180 à 300	Crème anglaise	100
Boeuf (cœur)	200		

On sait actuellement que le cholestérol contenu dans certains aliments intervient modérément sur le risque d'augmentation du cholestérol sanguin. Autrement dit, des aliments riches en cholestérol mais néanmoins intéressants au plan nutritionnel (tels que les œufs ou les crevettes, par exemple) ne doivent pas être exclus systématiquement : un à deux œufs par semaine ou un plat de crevettes par semaine sont autorisés. En évitant toutefois les aliments ayant la plus forte teneur en cholestérol (comme les abats) et en s'autorisant, à l'occasion, des aliments riches en cholestérol (comme le foie gras ou la viande de canard) qui sont également riches en bons acides gras mono-insaturés.

En revanche, certains acides gras consommés en excès ont une action néfaste sur le taux de cholestérol : ce sont les acides gras saturés qui

stimulent la fabrication du cholestérol par l'organisme. On les trouve dans des aliments d'origine carnée ou marine tels que les abats, les œufs de poisson, certaines viandes grasses, dans la charcuterie, le lard, le beurre, le saindoux, les huiles cuites et rancies et les biscuits industriels et viennoiseries (riches en acides gras « trans » saturés extraits de l'huile de palme, de coprah et de coco).

Heureusement, la nature tendant toujours à rétablir l'équilibre, on peut profiter des bonnes graisses, c'est-à-dire des acides gras insaturés (mono-insaturés et polyinsaturés) que l'organisme ne sait pas fabriquer.

Ces acides gras dits « essentiels » oméga 3 et 6 ont une action protectrice sur les vaisseaux, une action fluidifiante sur le sang et ils favorisent la baisse du mauvais cholestérol.

On trouve les bons acides gras oméga 3 dans les huiles végétales (noix, soja, olive, colza, pépins de raisin, maïs), dans certains végétaux (pourpier, salades sauvages, noix) et dans les poissons gras des mers froides (saumon, maquereau, sardines, thon, anchois, flétan, hareng).

### **À noter que :**

- **Les huiles riches en oméga 3** résistent moins bien à la chaleur et doivent être réservées à l'assaisonnement (huile de colza, huile de
- noix, de germe de blé).

**Les acides gras polyinsaturés** étant vulnérables à l'attaque des radicaux libres, ils doivent être protégés par une quantité suffisante de vitamine E pour préserver leurs propriétés. L'huile Primevère (élaborée en partenariat avec l'Institut Pasteur) est intéressante en assaisonnement avec un mélange bien dosé de six huiles (colza, pépins de raisin, noix, olive vierge, germe de blé, huile de poisson) et un rapport oméga 6/oméga 3 de 4,4. En outre, elle est enrichie

en vitamines A et E. La formule margarine « pour tartiner » est riche en acides gras polyinsaturés et la formule « spécial cuisine » est riche en acides gras mono-insaturés. À noter également l'huile Isio Protect de Lesieur qui répond

- aux mêmes objectifs.

**Toutes les graisses végétales ne sont pas bonnes :** c'est le cas des graisses extraites du coprah et de l'huile de palme utilisées dans les produits industrialisés (biscuits, frites, margarines emballées dans du papier, viennoiseries). Ces acides gras « trans » sont proches des acides gras saturés ; ils font grimper le mauvais cholestérol et sont nocifs sur le plan cardio-vasculaire. Attention à la Végétaline qui en contient

- presque 100 %.

**Le café** (notamment arabica) tend à faire grimper le taux de cholestérol.

### **Le « french paradoxe » et le modèle crétois**

- **Le mythe du « paradoxe français »** est lié au fait que des scientifiques avaient observé, au début des années 1980, un taux de mortalité peu élevé en France par maladie cardio-vasculaire, par comparaison aux autres pays développés. L'hypothèse la plus connue de cette exception française fut alors le petit verre de vin rouge consommé à chaque repas. Depuis lors, plusieurs études ont montré l'intervention de l'alimentation sachant que le risque de faire un infarctus augmente au nord de l'Europe alors qu'il s'amenuise quand on va vers le sud, où le régime est de type méditerranéen, c'est-à-dire riche en fruits, en légumes et en huile d'olive

- (avec notamment le régime crétois).

**Le régime crétois traditionnel** a la particularité d'être riche en anti-oxydants (vitamines A, C, E, flavonoïdes) et en acides gras polyinsaturés oméga 3 en raison de la consommation de fruits et légumes, de nombreuses plantes sauvages (notamment le pourpier, très riche en oméga 3), de légumineuses, d'huile d'olive et de colza, et de poissons. Les bénéfices du régime crétois ont été démontrés dans l'étude du Pr Renaud (Inserm-Lyon). Cette étude menée de 1994 à 1995 a montré que le risque de récurrence de l'infarctus chez des sujets à risque ayant suivi un régime de type méditerranéen (huile d'olive et acides gras oméga 3) est de 70 % inférieur par rapport aux sujets qui n'ont pas

suivi un régime contrôlé.

### **Un nouveau comportement alimentaire**

Certaines personnes minces et suivant un régime bien équilibré peuvent avoir un taux élevé de LDL cholestérol plus élevé que la normale. Il s'agit de prédispositions individuelles et génétiques. Hormis ces hypercholestérolémies familiales d'origine génétique qui nécessitent un dosage de cholestérol dès l'enfance, c'est dans l'assiette que tout se joue.

Le cholestérol est synthétisé essentiellement au niveau du foie et si, pour sa majeure partie, il ne provient pas du cholestérol alimentaire, c'est néanmoins dans l'assiette que débute la prise en charge d'un excès de cholestérol.

Nous avons vu que les mesures diététiques visent à réduire les apports en mauvaises graisses et à privilégier les bons acides gras.

Il s'agit également de faire la part belle aux nutriments dits « anti-oxydants ». Ils empêchent les radicaux libres (fabriqués par notre organisme sous l'influence de divers éléments tels que la pollution, le tabac, l'abus de soleil, le stress...) d'oxyder le LDL cholestérol. Ils luttent donc contre

l'oxydation du mauvais cholestérol qui devient alors encore plus nocif sur les cellules.

Les micro-nutriments anti-oxydants sont essentiellement les vitamines C et E, les caroténoïdes, les polyphénols avec les flavonoïdes (quercétine, isoflavones de soja), les anthocyanes (fruits rouges) et les tanins (végétaux, noix, thé, vin) ainsi que le sélénium (pour mieux les connaître, reportez-vous au *Petit livre de Recettes anti-âge* paru aux éditions First).

- Aliments riches en vitamine C : fruits, citron, oignon, épinards, poivron, persil, ciboulette,
- cresson...

Aliments riches en vitamine E : amandes, noisettes,

- germe de blé...

Aliments riches en bêta-carotène : carotte, potiron, abricot, melon, mangue, pastèque,

- pruneau, épinards, laitue...

Aliments riches en lycopène : tomate cuite,

- pastèque, pamplemousse rose, papaye...

Aliments riches en flavonoïdes : oignon, pomme,

- myrtille, raisin, mûre, cassis, cerise...



Le sélénium est essentiellement présent dans les fruits, les légumes, les crustacés.

En définitive, il est possible de prévenir le risque de maladies cardiovasculaires en adoptant un nouveau comportement alimentaire. Il s'agit de mesures diététiques de bon sens qui permettent de lutter contre l'augmentation du taux de cholestérol voire de le faire diminuer.

- **Ce qui est conseillé :**

Huiles non raffinées vierges, sources d'acides gras essentiels, de phytostérols (qui limitent l'absorption intestinale du cholestérol) et de polyphénols (anti-oxydants qui empêchent l'oxydation du mauvais cholestérol, qui rend le

- cholestérol encore plus nocif sur les cellules).

Lait liquide ou en poudre écrémé ; lait allégé aux oméga 3 ; yaourts, yoghourts à 0 % , aux oméga 3 ou aux phytostérols ; petits-suisses, fromage blanc de 0 à 20 % ; crème allégée,

- crème aux oméga 3.

Fromages allégés en matières grasses ; fromage de chèvre, de brebis (avec des bons acides

- gras mono-insaturés).

Margarine à l'huile d'olive, aux oméga 3, aux

- phytostérols.

Volaille sans peau (poulet, dinde, dindonneau), lapin, agneau maigre, magret de canard, morceaux maigres du bœuf (filet, faux-filet, tendre de tranche, onglet), du veau (filet, noix), du porc (filet, filet mignon, noix) ; jambon dégraissé,

- découenné, filet de bacon, viande des Grisons.

Poissons frais et notamment poissons gras des mers froides (maquereau, thon, sardine, flétan, anchois, hareng, saumon) ; crustacés, coquillages,

- les noix de Saint-Jacques (sauf le corail).

Ail, oignons, épices, herbes aromatiques ; citron ; coulis de tomates particulièrement riche en anti-oxydants qui limitent l'oxydation du mauvais

- cholestérol.

Pain complet enrichi en graines de lin, céréales complètes, légumineuses, fruits et légumes

- pour leur richesse en fibres.

Les aliments riches en stérols (huiles végétales, céréales complètes, graines oléagineuses,

- fruits et légumes).

Les produits enrichis en phytostérols ou en phytostanols (margarine, yaourts) ainsi que les produits enrichis en oméga 3 (margarines, spécialités laitières, lait, crème, jambon, œufs).

- **Ce qui est déconseillé :**

Le lait et les yaourts entiers ; les fromages riches en matières grasses ; le fromage blanc à plus de

- 20 % de MG.

Les poissons panés, à l'huile, les œufs de poisson,

- le caviar.

Les plats cuisinés ; les potages préparés ou en

- sachets.

Les rillettes, andouille, saucisse, barde et couenne, abats, foie, ris de veau, cervelle,

- cœur, rognon, l'oie, le mouton.

Les bouillons de viande, les plats de viande

- cuisinés.

Les pâtes aux œufs ; le pain de mie, le pain brioché, les viennoiseries ; les frites, les chips ; les pommes de terre sautées ; les beignets ; les quiches, les pizzas ; les gâteaux secs, les biscuits

- et saucisses à apéritif.

Le chocolat au lait (non pur beurre de cacao), la

pâte à tartiner au chocolat, les barres chocolatées ; la pâte d'amandes ; les céréales sucrées.

### Quelques conseils pratiques

**Privilégiez les cuissons à l'eau**, à la vapeur, au wok, au gril, au four, à l'étuvée, à la poêle anti-adhésive graissée légèrement avec un tampon d'huile d'olive, au bain-marie, en papillote.

**Dégraissez les viandes** en découpant et en jetant toutes les parties grasses.

**Gardez toujours présent à l'esprit qu'une huile**, quelle que soit son origine, contient 100 % de graisses et qu'une cuillère à soupe d'huile apporte environ 130 calories.

**Chassez l'idée ancienne que l'huile de colza** est nocive. Elle ne contient plus d'acide érucique qui était responsable de sa toxicité et elle est au contraire recommandée pour ses bons acides gras.

**Le bénéfice des huiles polyinsaturées est optimal à froid** mais leur effet bénéfique disparaît à la cuisson (par oxydation). Utilisez-les en assaisonnement ou en cuisson douce mais en faisant attention à ne pas trop les chauffer.

**L'huile d'olive** est la plus stable à la cuisson et peu sujette à l'oxydation. Choisissez-la vierge et de première pression à froid.

**Préférez les poissons frais** aux surgelés (la conservation facilite l'oxydation des oméga 3 fragiles) ou tout au moins choisissez des surgelés conditionnés depuis moins d'un mois. Et consommez-les rapidement.

**Le fractionnement des repas** en six petits repas ou plus par jour favoriserait la baisse du cholestérol total et du LDL par rapport aux personnes qui ne mangent que deux fois par jour.

**Une perte de poids de 10 %** suffit souvent à normaliser le bilan lipidique, d'où l'intérêt de réduire l'apport calorique total journalier de l'alimentation.

**La lutte contre la sédentarité** doit être étroitement couplée à ces mesures diététiques afin d'en optimiser les bénéfices. On sait actuellement qu'une activité physique régulière d'au moins 30 minutes par jour augmente la quantité de bon cholestérol de 20 à 35 %, favorise la baisse du mauvais cholestérol et des triglycérides. Enfin, le sport favorise l'irrigation sanguine, accroît le diamètre des artères et les assouplit.

Maintenant, découvrez 120 recettes savoureuses pour optimiser votre capital santé sans vous priver. À vous de jouer !

*OceanofPDF.com*

## LES POTAGES



### CONSOMMÉ DE CRESSON

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 2 bottes de cresson frais • 1/2 tasse de lait concentré demi-écrémé • 40 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 2 grandes tasses de bouillon de légumes • 1 cuil. à soupe de Maïzena • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • sel, poivre

#### Réalisation

Lavez le cresson et essorez-le soigneusement. Faites fondre la moitié de la margarine dans un wok et déposez le cresson. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant quelques minutes. Faites fondre l'autre moitié de la margarine dans une grande casserole et ajoutez la Maïzena. Mélangez et ajoutez le bouillon tout en remuant avec une cuiller en bois pendant 5 minutes. Ajoutez le cresson et la coriandre et laissez cuire une dizaine de minutes à feu doux. Mixez la soupe avec le lait concentré. Salez et poivrez. Réchauffez sans faire bouillir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du cresson (réduction de l'absorption du cholestérol) ; les oméga 3 de la margarine diététique et le lait concentré allégé.

### CRÈME DE POTIMARRON

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

---



• Un potimarron d'environ 800 g • 6 carottes • 1 litre de lait écrémé à 0 % • 3 petits-suisses à 0 % • 1 cuil. à café de paprika en poudre • sel, poivre

### Réalisation

Découpez la chair du potimarron en petits morceaux. Épluchez les carottes et coupez-les en grosses rondelles. Déposez ces légumes dans un cuit-vapeur et faites-les cuire une bonne vingtaine de minutes. Versez-les ensuite dans une grande casserole et mixez-les avec le lait et les petits-suisses. Salez, poivrez et ajoutez le paprika. Réchauffer sans laisser bouillir et servez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes (réduction de l'absorption du cholestérol) ; les produits laitiers à 0 %.

## CRÈME DE CHAMPIGNONS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

• 800 g de champignons de Paris • 4 échalotes • 200 g de lamelles de jambon dégraissé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 tasses d'eau • 1/2 tasse de lait concentré demi-écrémé • 1 cube de bouillon au basilic

### Réalisation

Lavez, essuyez les champignons et détaillez-les en lamelles. Épluchez les échalotes et émincez-les. Versez l'huile d'olive dans un wok et faites dorer les échalotes. Ajoutez les champignons et le cube de bouillon émietté. Mélangez et couvrez. Faites cuire à feu doux quelques minutes puis ajoutez 2 tasses d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux une dizaine de minutes. Versez la préparation dans une grande casserole et mixez. Reversez dans le wok et menez la cuisson jusqu'à ébullition. Incorporez

alors les lamelles de jambon et le lait concentré et faites cuire à petits bouillons pendant quelques minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des champignons (réduction de l'absorption du cholestérol) ; le jambon dégraissé et le lait concentré allégé.

## **GASPACHO DE CONCOMBRE**

**4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 30 min**

• 2 grands concombres • 3 tomates • 3 yoghourts à 0 % • 2 petits oignons • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • quelques brins de menthe • sel, poivre

### **Réalisation**

Lavez les concombres et épluchez-les. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et épépinez-les. Prévoyez une passoire pour y râper les concombres avec une râpe à gros trous. Salez et faites-les dégorger une dizaine de minutes. Chauffez une casserole d'eau bouillante et plongez-y les tomates quelques instants. Passez-les sous un filet d'eau froide puis pelez-les. Coupez-les en quatre, ôtez les graines, et découpez-les en petits dés. Épluchez les oignons et hachez-les finement ainsi que les brins de menthe. Dans une grande jatte, versez les yoghourts puis les oignons et la menthe. Salez et poivrez. Mélangez et incorporez les concombres et les tomates. Réservez au frais au moins 30 minutes avant de déguster.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des concombres et des tomates ; les yoghourts à 0 %.

## **GASPACHO DE TOMATE**

**4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 30 min**

• 350 g de tomates mûres • 1 concombre • un demi-poivron • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 1 cuil. à café de paprika • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

### Réalisation

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les tomates quelques secondes pour les peler facilement. Coupez-les en petits morceaux. Lavez le poivron, ôtez les graines et coupez une moitié en petits morceaux. Épluchez le concombre et coupez-le en petits morceaux. Épluchez l'ail et hachez-le. Mixez ces légumes et l'ail en un mélange épais. Puis incorporez l'huile, le vinaigre, les épices et 250 ml d'eau. Salez et poivrez. Mélangez et réservez au frais pendant 30 minutes minimum avant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et les anti-oxydants des légumes ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

### POTAGE CAMPAGNARD

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min**

• 6 courgettes • 4 oignons • 4 pommes de terre • 700 ml de lait écrémé à 0 % • 2 yoghourts à 0 % • 1 bouquet de persil • sel, poivre

### Réalisation

Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés. Épluchez les pommes de terre et coupez-les également en petits dés. Épluchez les oignons et hachez-les. Lavez le persil et ciselez-le finement. Versez les légumes dans un faitout à cuisson vapeur. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Ajoutez le lait et mixez le tout. Salez et poivrez. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le potage commence à bouillir puis ajoutez le yoghourt. Mélangez au fouet. Saupoudrez avec le persil ciselé.

**Atouts anti-cholestérol :** Les produits laitiers à 0 % de matières grasses et les fibres des courgettes.

## **POTAGE DE POTIRON**

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 35 min**

- 1 potiron d'environ 800 g • 1/4 de litre de bouillon de légumes
- 1 citron • 4 tranches de pain complet • 4 gousses d'ail • sel, poivre

### **Réalisation**

Préparez le potiron et découpez la chair en petits dés. Déposez-les dans un wok profond avec le bouillon de légumes. Portez à ébullition puis faites cuire à feu doux environ 30 minutes. Pressez le citron. Versez ensuite le potage dans une grande casserole avec 2 cuillerées à soupe du jus de citron puis mixez jusqu'à l'obtention d'une bonne onctuosité. Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer les tranches de pain complet. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Frottez les tranches de pain avec l'ail et coupez-les en petits carrés. Ajoutez au potage au moment de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du potiron et du pain complet ; l'absence de matières grasses.

## **POTAGE VERT**

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min**

- 4 poireaux • 4 cœurs de laitue • 2 poignées de mâche • 2 oignons • 1 petite tasse de lait concentré demi-écrémé • 1 cube de bouillon au basilic • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

---

## Réalisation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons et émincez-les. Lavez les cœurs de laitue et la mâche. Égouttez-les et hachez-les finement. Déposez les légumes dans un wok avec l'huile d'olive et faites-les attendrir à feu doux. Ajoutez un litre d'eau avec le cube de bouillon émietté et portez à ébullition. Faites cuire à feu doux une vingtaine de minutes. Versez le potage dans une grande casserole et mixez-le avec le lait concentré.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des poireaux, les acides gras oméga 3 de la mâche et le lait allégé en matières grasses.

## SOUPE AU CHOU

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

• 1 chou vert • 2 poireaux • 4 carottes • 8 oignons • 1 petite boîte de haricots rouges • 6 cuil. à soupe de lanières de bacon dégraissé • 1 cube de bouillon de légumes • 1 cuil. à café de coriandre

## Réalisation

Découpez le chou pour n'en garder que le cœur. Émincez-le en fines lanières. Épluchez les oignons et hachez-les. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Préparez et lavez les poireaux et découpez-les en tranches. Rincez les haricots rouges et égouttez-les. Dans un wok profond, faites chauffer un litre d'eau avec le cube de bouillon. Versez les légumes et la coriandre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez ensuite les haricots rouges et les lamelles de bacon. Laissez encore mijoter quelques minutes avant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et des haricots rouges ; le bacon dégraissé.

## **SOUPE DE LÉGUMES**

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

• 6 poireaux • 2 courgettes • 6 navets • 6 carottes • 1 petite tasse de haricots verts • 1 petite tasse de fèves • 4 oignons • 6 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cube de bouillon au basilic • 1 petite boîte de concentré de tomates

### **Réalisation**

Épluchez ail et oignons et émincez-les. Préparez et épluchez les légumes. Coupez les courgettes et les navets en petits dés. Coupez les blancs des poireaux et les carottes en rondelles. Versez l'huile d'olive dans un wok profond et déposez-y tous ces légumes. Faites cuire 5 minutes à feu doux, puis ajoutez les haricots verts et les fèves. Versez un litre d'eau préalablement chauffée et le cube de bouillon émietté. Ajoutez le concentré de tomates. Mélangez et couvrez. Laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes. Servez chaud.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et l'absence de matières grasses.

## **SOUPE DE MOULES**

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min**

• 1 kg de moules de bouchot • 2 œufs • 4 carottes • 2 pommes de terre • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 branche de thym • 1 citron • 40 g de margarine diététique à l'huile d'olive • sel, poivre fin



## Réalisation

Épluchez les carottes et les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en petits dés. Pelez et hachez finement oignons et ail. Portez un litre d'eau à ébullition. Déposez la margarine dans un faitout ou un wok placé à feu doux et faites fondre doucement les légumes. Versez l'eau bouillante, salez et poivrez. Couvrez et faites mijoter environ 30 minutes. Gardez au chaud. Pendant ce temps, grattez les moules, passez-les sous un filet d'eau pour les rincer et égouttez-les. Déposez-les dans une grande marmite, ajoutez le thym et faites cuire à feu vif pendant 10 minutes en remuant souvent. Après ouverture de toutes les moules, retirez la marmite du feu. Versez les moules dans un égouttoir placé au-dessus d'une grande jatte pour récupérer le jus. Filtrez ensuite le jus à travers une mousseline fine. Ôtez les coquilles et déposez la chair des moules dans une grande soupière. Dans un bol, battez les œufs avec un peu de jus de cuisson et le jus d'un demi-citron. Versez la soupe chaude sur les moules ainsi que les œufs battus. Salez et poivrez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes, les matières grasses diététiques et les oligo-éléments des moules.

## VELOUTÉ DE BROCOLIS

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

• 4 brocolis • 2 pommes de terre • 4 échalotes • 1 tasse de lait concentré demi-écrémé • 20 g de parmesan • sel, poivre

## Réalisation

Lavez les brocolis et coupez-les en bouquets. Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les bouquets quelques minutes puis passez-les sous un filet d'eau froide. Laissez égoutter. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Déposez les brocolis et les pommes de terre dans un wok avec un fond d'eau. Couvrez et faites cuire à feu doux une vingtaine de minutes. Déposez les légumes dans une grande jatte et mixez-

les avec le lait et le parmesan. Salez et poivrez. Mélangez et réservez au chaud.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des brocolis, le lait allégé et les bons acides gras (mono-insaturés) du parmesan.

## VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

• 400 g de champignons de Paris • 1/4 de litre de lait écrémé à 0 % • 3 cuil. à soupe de Maïzena • 30 g de margarine diététique à l'huile d'olive • 20 ml de crème allégée • 1 citron non traité • 1 cuil. à café de paprika • sel, poivre

### Réalisation

Passez les champignons sous l'eau courante et coupez-les en lamelles. Pressez le citron et versez le jus sur les champignons. Faites fondre la margarine dans une sauteuse et faites dorer à feu vif les champignons. Ajoutez 250 ml d'eau puis couvrez. Laissez cuire 15 minutes. Réduisez le tout au mixer. Versez ensuite le lait avec la Maïzena et le paprika puis portez à ébullition. Lorsque l'ensemble devient velouté, ajoutez la crème et mélangez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et les sels minéraux des champignons ; la margarine diététique à l'huile d'olive ; la crème allégée et le lait à 0 %.

## VELOUTÉ DE TOMATES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**

• 1 kg de tomates • 2 pommes de terre • 3 oignons • 2 gousses d'ail • 1 tasse de crème diététique aux oméga 3 • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de thym et de romarin • sel, poivre

## Réalisation

Pelez les tomates et ôtez les graines. Découpez la chair en petits dés. Épluchez les oignons et l'ail et hachez-les. Épluchez les pommes de terre et râpez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok et laissez suer doucement les oignons et l'ail pendant une dizaine de minutes. Ajoutez les tomates, les pommes de terre et le bouquet d'herbes. Faites bouillir un demi-litre d'eau que vous versez sur les légumes avec le cube de bouillon émietté. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes. Retirez le bouquet d'herbes. Versez le potage dans une grande casserole, ajoutez la crème. Laissez mijoter encore une dizaine de minutes puis mixez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et les anti-oxydants des tomates ; la crème allégée aux oméga 3.

## VELOUTÉ DE LANGOUSTINES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min**

• 10 queues de langoustines cuites • 2 tomates • 2 carottes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 bulbes de fenouil • 1 tasse de bouillon de poisson • 1/2 tasse de lait concentré demi-écrémé • 30 g de margarine diététique aux oméga 3 • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 1 cuil. à café de paprika • quelques brins de coriandre fraîche • sel, poivre

## Réalisation

Épluchez les légumes et coupez-les en petits dés. Faites chauffer la margarine dans un wok à feu doux et déposez les légumes. Laissez-les s'attendrir puis ajoutez le concentré de tomate. Versez ensuite le bouillon de poisson, les épices et le lait concentré. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire une trentaine de minutes à feu doux. Arrêtez le feu et gardez le velouté dans le wok couvert pendant une quinzaine de minutes. Faites dorer légèrement les queues de langoustines dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive. Passez le velouté au chinois et incorporez les langoustines. Saupoudrez de coriandre finement ciselée.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras de l'huile d'olive, le lait concentré allégé et les oligo-éléments des langoustines.

*OceanofPDF.com*

## LES ENTRÉES



### ASSIETTES DE CHOUX

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min**

• 250 g de brocolis • 250 g de choux-fleurs • 250 g d'asperges vertes • 4 belles carottes • 2 cuil. à soupe d'huile de noisette • 2 petits-suisses à 0 % • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à café de noisettes en poudre • 1 quinzaine de brins de ciboulette • sel, poivre

#### Réalisation

Lavez les choux et les brocolis et découpez-les en bouquets. Épluchez les carottes et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Lavez les asperges et coupez les pointes sur 5 cm environ. Dans un grand wok, faites chauffer un fond d'eau et déposez les légumes. Couvrez et faites cuire à feu doux une dizaine de minutes. Épluchez l'ail et hachez-le avec la ciboulette. Préparez la sauce en mélangeant huile de noix, petits-suisses, poudre de noisettes, ail et ciboulette. Salez et poivrez.

Égouttez les légumes, répartissez-les sur les assiettes. Servez la sauce en accompagnement.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes, les bons acides gras de l'huile de noisette et des noisettes ; les petits-suisses à 0 %.

### ASSIETTES EXOTIQUES

**4 pers. Préparation : 15 min**

• 100 g de roquette • 4 figues fraîches • 1 mangue • 4 cœurs d'artichaut • 4 petites tranches de jambon de Parme dégraissé • 1 gros oignon • 1 orange • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 1 cuil. à café de vinaigre balsamique • sel, poivre

### Réalisation

Lavez et essorez la salade. Égouttez les cœurs d'artichaut et coupez-les en deux. Coupez les figues en quatre et le jambon de Parme en fines lanières. Épluchez la mangue et découpez des fines tranches de part et d'autre du noyau. Pressez l'orange. Épluchez et hachez l'oignon. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, 2 cuillerées à soupe de jus d'orange et l'oignon. Salez et poivrez. Recouvrez le fond de chaque assiette avec les feuilles de salade. Puis déposez les quartiers de figues, les tranches de mangue, les quartiers d'artichaut et les lanières de jambon. Versez la sauce et mélangez délicatement.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres de la salade, des fruits et des artichauts ; les bons acides gras du mélange huile d'olive-colza (équilibrée en oméga 3 et oméga 6).

## BARQUETTES DE CONCOMBRE AU CHÈVRE

**4 pers. Préparation : 10 min**

• 2 grands concombres • 1 bûche de chèvre allégé • une dizaine de brins de ciboulette • 2 cuil. à café de paprika en poudre

### Réalisation

Épluchez les concombres. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis en deux dans le sens de la largeur pour obtenir 4 barquettes. Épépinez la partie centrale et salez légèrement. Laissez dégorger. Écrasez le fromage

à la fourchette. Hachez la ciboulette et mélangez-la au fromage. Garnissez-en les barquettes de concombre. Saupoudrez de paprika.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des concombres et les bons acides gras insaturés du fromage de chèvre.

## CAKE AUX HERBES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**

• 150 g de farine • 3 œufs • 1 yoghourt • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de parmesan • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de ciboulette • 1 bouquet de basilic • 1 bouquet de coriandre • 2 cuil. à café de cumin • 5 pincées de noix de muscade • 4 cuil. à soupe de pignons • 1 sachet de levure • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 6 (180°). Hachez séparément le persil, la ciboulette, le basilic et la coriandre. Dans une jatte, cassez les œufs avec le sel et le poivre. Fouettez les œufs en neige puis incorporez l'huile et le yoghourt. Versez la farine et la levure puis 2 cuillerées à soupe de chaque herbe aromatique, le cumin, le parmesan et les pignons.

Mélangez délicatement. Versez le mélange dans un moule à cake graissé avec un tampon d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire environ 50 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des herbes aromatiques en anti-oxydants et les bons acides gras de l'huile d'olive et du parmesan.

## CAKE AUX OLIVES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**

---

• 200 g de farine • 2 œufs • 4 cuil. à soupe de lait écrémé à 0 % • 2 petits-suisses à 0 % • 100 g de feta en dés • 100 g de tomates séchées • une vingtaine d'olives noires dénoyautées • 1 cuil. à soupe de basilic haché surgelé • 1 sachet de levure • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

## Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Coupez les tomates en lanières. Coupez les olives en deux. Dans une grande jatte, versez la farine et la levure. Mélangez et formez un puits pour y casser les œufs. Mélangez et versez le lait et les petits-suisses pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez les tomates, les olives et le basilic. Mélangez bien puis incorporez doucement la feta. Versez la préparation dans un moule à cake huilé. Enfournez pendant 40 à 50 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Le lait et les petits-suisses à 0 % ; les bons acides gras des olives et de la feta.

## CAVIAR D'AUBERGINES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

• 1 kg d'aubergines • 1 gros oignon • 1 petit bouquet de persil • 1 citron • 1 cuil. à café de paprika • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 2 cuil. à soupe de pignons • sel, poivre

## Réalisation

Chauffez le four th. 6 (180°). Après avoir lavé les aubergines, déposez-les sur la plaque du four et laissez-les cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient devenues molles. Laissez-les refroidir puis enlevez la peau. Râpez l'oignon et hachez le persil. Pressez le citron et pilez les pignons. Déposez les aubergines dans une grande jatte puis écrasez-les au mixer. Ajoutez



l'oignon râpé, le persil haché, 3 cuillerées à soupe de jus de citron, l'huile d'olive, les pignons pilés et le paprika. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance de crème.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des aubergines ; les anti-oxydants du persil et de l'oignon ; les bons acides gras des pignons et du mélange huile d'olive-colza.

## COUPE DE MELON À LA FETA

**4 à 6 pers. Préparation : 15 min**

• 2 melons de Cavaillon • 2 melons d'Espagne • 1 pastèque •  
400 g de feta • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre

### Réalisation

Coupez les melons en deux, ôtez les pépins et prélevez la chair avec une cuillère parisienne pour former des boules de melon. Coupez la pastèque en deux, ôtez les filaments et les pépins et découpez la chair en petits dés. Dans une grande coupe, déposez les boules de melon. Poivrez et versez l'huile d'olive puis la feta émiettée. Mélangez délicatement et tenez au frais en attendant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras de l'huile d'olive et de la feta ; la richesse du melon en fibres et en anti-oxydants.

## GÂTEAU DE LÉGUMES

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h**

• 400 g de courgettes • 2 tomates séchées • 1 poivron vert • 3  
œufs • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à café de coriandre en

poudre • 2 pincées de noix de muscade • quelques branches de basilic • 30 g de gruyère allégé • sel, poivre

## Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Coupez les tomates séchées en lanières. Lavez les courgettes et coupez-les en fines tranches. Lavez le poivron, ôtez les pépins et coupez-le en lanières. Épluchez ail et oignons et hachez-les. Ciselez le basilic. Faites chauffer une poêle anti-adhésive et versez courgettes, poivron et oignons. Laissez cuire une dizaine de minutes en remuant. Battez les œufs en omelette et incorporez l'huile d'olive et les épices. Salez et poivrez, puis ajoutez l'ail haché et les lanières de tomates. Versez le mélange dans la poêle de légumes et lorsque la préparation commence à prendre, ajoutez le gruyère râpé et le basilic ciselé. Mélangez puis versez dans un moule à cake graissé à l'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 45 minutes.

Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et le gruyère allégé en matières grasses.

## HARICOTS VERTS AU TOFU

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

• 500 g de haricots verts frais • 250 g de dés de tofu • 200 g de pointes d'asperges vertes cuites • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à café de moutarde • 1 échalote • quelques brins de ciboulette • sel, poivre

## Réalisation

Plongez les haricots verts dans une grande casserole d'eau bouillante salée, pendant une dizaine de minutes environ afin qu'ils gardent leur croquant.

Égouttez-les. Épluchez l'échalote et hachez-la. Ciselez la ciboulette. Rincez et égouttez les pointes d'asperges. Dans un grand saladier, préparez la vinaigrette, ajoutez l'échalote hachée, les haricots verts, les pointes d'asperges et le tofu. Mélangez délicatement. Saupoudrez de ciboulette.

**Atouts anti-cholestérol :** Les isoflavones du tofu (protection cardiovasculaire) ; les fibres des haricots verts, du tofu et des asperges ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## LENTILLES EN SALADE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

• 400 g de lentilles • 3 carottes • 1 pomme • 1 échalote • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

### Réalisation

Faites cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau pendant une vingtaine de minutes. Égouttez-les et déposez-les tièdes dans un grand saladier. Épluchez les carottes, la pomme et l'échalote. Râpez les carottes et la pomme. Hachez l'échalote. Ajoutez-les aux lentilles puis versez l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Mélangez délicatement.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des lentilles, des pommes et des carottes et les bons acides gras du mélange huile d'olive-colza.

## MÂCHE AUX CÈPES

**4 pers. Préparation : 15 min**

• 500 g de mâche • 10 petits cèpes • 4 cuil. à soupe de pignons de pin • 1 bouquet de persil • 2 échalotes • 3 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 1 cuil. à soupe de moutarde • sel, poivre

## Réalisation

Lavez la salade et essorez-la. Lavez les cèpes, épluchez-les et coupez-les en fines lamelles. Épluchez les échalotes. Lavez le persil et hachez persil et échalotes. Préparez la vinaigrette et versez-en la moitié dans un grand saladier. Déposez ensuite les cèpes, le persil et les échalotes hachés. Mélangez puis ajoutez la salade et les pignons. Salez, poivrez et versez l'autre moitié de la vinaigrette. Mélangez délicatement.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 de la mâche et de l'huile de noix ; les fibres de la salade et des champignons.

## SALADE DE CHOUX

**4 pers. Préparation : 15 min**

• 1 chou blanc • 1 chou rouge • 2 carottes • 1 bouquet de persil • 2 échalotes • 1 cuil. à café de moutarde • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 2 cuil. à soupe de crème allégée aux oméga 3

## Réalisation

Préparez les choux. Râpez en fines lamelles l'équivalent de 150 g de chou blanc et 150 g de chou rouge. Épluchez les carottes et râpez-les. Ciselez grossièrement le persil et hachez finement les échalotes. Déposez l'ensemble dans un saladier. Mélangez l'huile d'olive-colza avec la moutarde et la crème et les échalotes. Versez sur les choux et mélangez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des choux ; les bons acides gras du mélange huile d'olive-colza et la crème allégée aux oméga 3.

## **SALADE DE CHOU AU POULET**

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 10 min**

• 4 blancs de poulet • 1 chou blanc • 2 carottes • 1 oignon • 1 bouquet de basilic • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe de sauce de poisson • 1 cuil. à soupe de sauce soja • 2 gousses d'ail • 1 citron

### **Réalisation**

Faites chauffer un wok après avoir graissé le fond avec un tampon d'huile d'olive. Déposez les blancs de poulet. Couvrez. Faites cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes, puis coupez la viande en petites lanières. Lavez le chou et émincez-le en fines lanières. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez les carottes et râpez-les à la grosse râpe. Ciselez les feuilles de basilic.

Déposez tous ces ingrédients dans un grand saladier. Épluchez l'ail et écrasez-le. Pressez le citron. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive-colza, le vinaigre, la sauce de poisson, la sauce de soja, l'ail écrasé et 3 cuillerées à soupe de jus de citron. Versez ce mélange sur la salade de chou et de poulet.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du chou ; la très faible teneur en matières grasses saturées du blanc de poulet ; les bons acides gras du mélange huile d'olive-colza.

## **SALADE MÉLANGÉE**

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min**

• 250 g de mâche • 4 tomates • 8 figues fraîches • 10 cerneaux de noix • 150 g de dés de tofu • 3 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 1 sachet de fines herbes séchées à l'ail • sel, poivre

### Réalisation

Lavez et essorez la salade. Lavez et coupez les tomates en petits morceaux. Découpez les figues en fines tranches. Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer les dés de tofu. Préparez la vinaigrette dans un grand saladier puis déposez la mâche, les tomates, les figues, le tofu et les noix. Mélangez délicatement.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres de la salade, des tomates, des figues et du tofu ainsi que les bons acides gras oméga 3 de la mâche, des noix et de l'huile de noix.

## SALADE DE PÂTES AUX MARRONS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min**

• 250 g de tagliatelles complètes (rayon diététique) • 250 g de courgettes • 1 petite boîte de marrons concassés • 30 g d'olives noires dénoyautées • 25 g de tomates séchées • 100 g de tomates cerise • 1 bouquet de basilic • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à café de yoghourt à 0 %

### Réalisation

Faites cuire les pâtes *al dente*. Égouttez-les. Coupez les olives en petites rondelles et hachez les tomates séchées. Déposez les pâtes dans un grand saladier puis versez les olives et les tomates séchées, les marrons et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive-colza. Graissez légèrement une poêle avec un tampon d'huile d'olive et faites dorer les courgettes pendant 15 minutes.

Ajoutez-les aux pâtes et mélangez. Hachez finement le basilic. Préparez la sauce en mélangeant 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le yoghourt, le concentré de tomates et le basilic. Versez sur la préparation de pâtes et remuez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des pâtes complètes et des marrons ; les bons acides gras des olives et du mélange huile d'olive-colza.

## SALADE DE SAUMON FUMÉ

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min**

• 4 tranches de saumon fumé • 4 pommes Granny Smith • 4 pommes de terre nouvelles • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de crème allégée aux oméga 3 • 1 oignon rouge • 6 brins d'aneth

### Réalisation

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire pendant environ 20 minutes. Égouttez-les puis pelez-les. Coupez-les en rondelles et déposez-les dans un grand plat. Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Découpez les tranches de saumon en lamelles. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Découpez les quartiers en tranches fines. Ajoutez l'oignon émincé, les lamelles de saumon et les tranches de pomme dans le plat de pommes de terre. Versez l'huile d'olive et la crème, poivrez et ajoutez les brins d'aneth. Mélangez délicatement et servez sans attendre.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 du saumon ; les fibres et polyphénols (protection cardio-vasculaire) des pommes ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## SALADE VARIÉE

#### **4 pers. Préparation : 15 min**

• 1 batavia • 1 boîte de cœurs de palmier • 10 tomates cerise • 1 boîte de maïs en grains • 8 bâtons de surimi • 1 oignon • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à café de moutarde • 1 citron • sel, poivre

#### **Réalisation**

Lavez et essorez la salade. Épluchez l'oignon et émincez-le. Pressez le citron. Dans un grand saladier, préparez la vinaigrette. Ajoutez l'oignon, la salade, les cœurs de palmier, les tomates cerise, le maïs et le surimi coupé en tronçons. Pressez le citron et versez-le sur la salade. Salez et poivrez. Mélangez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras de la vinaigrette et du surimi ; les fibres des légumes.

### **SAUMON SAUCE CONCOMBRE**

#### **4 pers. Préparation : 20 min Attente : 2 h Cuisson : 8 min**

• 4 tranches de saumon frais • 1/2 concombre • 2 citrons verts • 1 bouquet d'aneth • 3 yoghourts 0 % • 1 cuil. à café de coriandre

#### **Réalisation**

Faites chauffer un fond d'eau dans un wok et déposez les tranches de saumon côté peau. Couvrez. Laissez cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes puis retournez le saumon et terminez la cuisson pendant 3 minutes. Laissez refroidir. Épluchez le concombre et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines puis coupez-le en gros morceaux. Saupoudrez-le de gros sel et laissez dégorger pendant 2 heures. Rincez et égouttez. Pelez les citrons verts en ôtant la peau blanche. Passez l'aneth sous un filet d'eau



et essuyez-le. Dans une grande jatte, déposez le concombre, les citrons, l'aneth, les yogourts et la coriandre. Mixez puis passez la sauce au tamis. Nappez le saumon de sauce au moment de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 du saumon et une sauce sans matières grasses.

## SEMOULE AU THON

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 5 min**

• 250 g de thon au naturel • 250 g de semoule fine à cuisson rapide • 1 poivron vert • 2 tomates • 3 citrons verts • une dizaine d'olives noires dénoyautées • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Lavez, essuyez, épépinez le poivron et la tomate, coupez-les en petits dés. Faites cuire la semoule et déposez-la dans un grand saladier. Ajoutez le thon émietté, le poivron et les tomates, les olives hachées grossièrement. Pressez les citrons et versez le jus. Ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez délicatement et réservez au frais.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du thon, de l'huile d'olive et des olives ; les anti-oxydants du citron.

## TABOULÉ ORIENTAL

**4 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 1 h**

• 80 g de boulghour • 4 tomates • 2 oignons rouges • 2 gros bouquets de persil frais • 1 bouquet de feuilles de menthe fraîche

• 4 ciboules • 1 citron non traité • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • sel, poivre

## Réalisation

Faites tremper le boulghour pendant 15 minutes dans un grand bol rempli d'eau chaude. Lavez les tomates, coupez-les en quatre et ôtez les graines. Coupez-les en très petits morceaux. Hachez finement les oignons, ainsi que le persil et la menthe. Râpez 2 cuillerées à soupe de zeste de citron et pressez le citron. Dans une grande jatte, mélangez tomates, oignons, herbes, 4 cuillerées à soupe de jus de citron et le zeste de citron. Salez et poivrez. Versez le boulghour après l'avoir bien égoutté. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive-colza. Mélangez bien et laissez reposer au réfrigérateur pendant une heure.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du boulghour et les bons acides gras du mélange huile d'olive-colza.

## TARTARE DE TOMATES

**4 pers. Préparation : 15 min**

• 6 grosses tomates • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de coriandre • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 2 cuil. à soupe de vinaigre de Banyuls • sel, poivre

## Réalisation

Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 secondes puis pelez-les. Coupez-les ensuite en tout petits morceaux. Lavez le persil et la coriandre puis hachez-les grossièrement. Épluchez les oignons et l'ail et hachez-les. Dans un grand saladier, déposez les tomates, les

herbes, l'ail et les oignons. Salez et poivrez. Mélangez et réservez au frais en attendant de déguster.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du mélange huile d'olive-colza ; les fibres des tomates et leurs anti-oxydants.

## TARTE DE LÉGUMES

**4 à 6 pers. Prép. : 20 min Attente : 30 min Cuisson : 45 min**

- 250 g de farine complète • 125 g de margarine à l'huile d'olive
- 600 g de courgettes • 4 oignons nouveaux • 200 g d'épinards • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de ciboulette • 6 pincées de noix de muscade râpée • 4 œufs • 250 g de fromage blanc à 0 % • 2 cuil. à soupe de crème allégée • 50 g de parmesan • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Préparez la pâte. Déposez la farine dans une jatte et creusez un puits. Ajoutez des petits morceaux de margarine et un demi-verre d'eau. Mélangez puis formez une boule. Rajoutez un peu de farine si la pâte est trop molle ou trop collante ou un peu d'eau si elle est trop ferme. Farinez et laissez reposer 30 minutes. Préchauffez le four th. 7 (210°). Lavez les courgettes et râpez-les. Pelez les oignons et hachez-les. Lavez et épongez les herbes et les épinards. Hachez les herbes et coupez les épinards en lanières. Dans une jatte, versez le fromage blanc, la crème allégée, les blancs d'œufs et la noix de muscade. Salez et poivrez. Mixez puis ajoutez le parmesan, les courgettes, les épinards, les oignons et les herbes. Remuez bien en incorporant l'huile d'olive. Étalez la pâte dans un moule à tarte graissé avec un tampon d'huile d'olive. Versez la préparation et répartissez-la sur le fond de tarte. Enfournez et laissez cuire pendant 45 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des courgettes et des épinards ; des produits laitiers allégés et les bons acides gras de l'huile d'olive.

## TARTINES DE MAQUEREAU

**4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 3 h**

- 4 tranches de pain complet aux graines de lin (rayon diététique) • 200 g de filets de maquereau fumé • 3 petits-suisses à 0 % • 1 bouquet d'aneth • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 citron vert • sel, poivre

### Réalisation

Enlevez la peau des filets de maquereau. Émiettez la chair et veillez à ôter les arêtes. Épluchez l'ail et l'oignon et coupez-les en petits morceaux. Pressez le citron. Déposez la chair du poisson dans un mixeur, puis ajoutez l'ail, l'aneth et les petits-suisses. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et versez-le dans une jatte. Ajoutez l'oignon haché et 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Salez et poivrez. Réservez au frais quelques heures pour que le mélange devienne plus ferme. Tartinez-en les tranches de pain aux graines de lin.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du pain complet ; les bons acides gras oméga 3 du maquereau et du pain aux graines de lin ; les petits-suisses à 0 %.

## TERRINE DE LANGOUSTINES

**4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h 15**

- 16 langoustines • 4 courgettes moyennes bio • 4 carottes • 1 poivron rouge • 2 œufs • 50 ml de crème allégée à 15 % • 1/2 cuil. à café de curcuma • 1/2 cuil. à café de cumin • 1/2 verre de vin blanc sec • 1 verre d'eau • sel, poivre

### Réalisation

Lavez les courgettes et épluchez-les en réservant des grandes lanières d'épluchures pour tapisser le fond du moule. Coupez en deux les courgettes épluchées pour ôter les pépins puis coupez-les en petits dés. Décortiquez les langoustines puis préparez un bouillon avec leurs carapaces, l'eau et le vin blanc. Salez et poivrez. Faites bouillir à petit feu et quand le bouillon a réduit de moitié, retirez du feu et filtrez. Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Ajoutez-les au bouillon et portez à ébullition. Laissez cuire une dizaine de minutes puis égouttez les carottes. Pendant ce temps, déposez le poivron sous le gril pour pouvoir l'éplucher et ôtez les pépins. Découpez-le en lanières d'environ 3 cm. Épluchez les oignons puis émincez-les. Chauffez une poêle puis faites y revenir les oignons et les poivrons avec de l'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes. Préchauffez le four th. 5 (150°). Dans une grande jatte, battez les œufs au fouet et ajoutez peu à peu la farine, la crème et les épices. Salez, poivrez. Battez jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse. Huilez un moule à cake et disposez les lanières de courgettes dans la longueur et dans la largeur pour la solidité de la terrine.

Disposez une couche de carottes puis une couche de flan, une couche de poivrons et d'oignons puis une couche de langoustines, une couche de flan, une couche de poivrons et d'oignons, le reste des courgettes et une dernière couche de flan. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure au bain-marie. Laissez refroidir avant de démouler la terrine en veillant à ne pas la casser au sortir du moule.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras des langoustines ; les fibres et anti-oxydants des légumes et la crème allégée.

## **TOMATES FARCIES AUX SARDINES**

**4 pers. Préparation : 10 min**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 grosses tomates</li><li>• 2 boîtes de sardines au citron</li><li>• 3 petits-suisses à 0 %</li><li>• 1 bouquet de ciboulette</li><li>• 2 gousses d'ail</li><li>• 1 citron vert</li><li>• sel, poivre</li></ul>
---

## **Réalisation**

Coupez les tomates en deux et évidez-les. Faites égoutter les sardines. Épluchez l'ail et hachez-le avec la ciboulette. Pressez le citron. Écrasez les sardines et ajoutez les petits-suisses, l'ail et la ciboulette hachés. Salez et poivrez. Versez 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez. Garnissez les tomates et placez au frais avant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras des sardines ; les fibres des tomates ; les petits-suisses à 0 %.

*OceanofPDF.com*

## LES POISSONS



### CABILLAUD EN PAPILOTTE

**4 pers. Préparation : 12 min Cuisson : 15 min**

• 4 belles tranches de cabillaud • 200 g de fromage blanc à 0 % •  
4 cuil. à soupe de moutarde de Meaux • 1 citron bio • sel, poivre

#### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Placez une grande feuille de papier sulfurisé dans un plat allant au four. Disposez dessus les tranches de cabillaud. Prélevez le zeste du citron puis râpez-le. Pressez le fruit. Mélangez le fromage blanc avec la moutarde et le jus de citron. Versez ce mélange sur le poisson et répartissez le zeste de citron. Salez et poivrez. Refermez la papillote. Enfournez et faites cuire pendant une quinzaine de minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du poisson et le fromage blanc à 0 % de matières grasses.

### CARRÉS DE LOTTE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

• 500 g de lotte • 4 échalotes • 4 feuilles de brick • 2 cuil. à  
soupe d'huile d'olive • 4 petites branches de romarin • sel,  
poivre

## Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Épluchez et hachez les échalotes. Coupez la lotte en quatre morceaux. Déposez chaque morceau sur une feuille de brick. Répartissez les échalotes. Salez et poivrez. Déposez un brin de romarin sur chaque morceau. Refermez la feuille de brick en formant un carré. Huilez chaque feuille avec l'huile d'olive. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et disposez les carrés de lotte. Enfourniez et laissez cuire pendant une vingtaine de minutes.

**Atout anti-cholestérol :** Les bons acides gras du poisson et de l'huile d'olive.

## DORADE ÉPICÉE

**4 pers. Préparation : 12 min Cuisson : 30 min**

• 4 filets de dorade • 3 citrons non traités • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à café de paprika • 2 cuil. à café d'épices mélangées • 3 clous de girofle • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre • ail

## Réalisation

Chauffez le four th. 6 (180°). Découpez les citrons en tranches fines. Épluchez ail et oignons et hachez-les. Dans un plat allant au four, disposez du papier sulfurisé en quantité suffisante pour pouvoir recouvrir le poisson. Placez les filets de dorade, les tranches de citron et parsemez avec les épices, l'ail et l'oignon haché. Salez et poivrez. Versez un filet d'huile d'olive. Repliez le papier sulfurisé sur les filets. Faites cuire environ 30 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du poisson et de l'huile d'olive ; les fibres du citron et des oignons ainsi que leurs anti-oxydants.



## FILETS DE MERLAN À LA TOMATE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 600 g de filets de merlan • 4 tomates • 50 ml de lait écrémé à 0 % • 1 petit-suisse à 0 % • 1 cuil. à soupe de margarine à l'huile d'olive • 1 cuil. à café de paprika • sel, poivre

### Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez les tomates pendant 3 minutes puis ôtez la peau. Épépinez-les puis mixez-les avec le lait et le petit-suisse pour obtenir une consistance homogène. Ajoutez le paprika, salez et poivrez. Farinez légèrement les filets de merlan et faites-les revenir dans une poêle anti-adhésive avec la margarine. Versez le coulis de tomate. Faites cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du poisson ; les fibres et anti-oxydants (lycopène) de la tomate.

## FLÉTAN AUX POMMES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

• 4 beaux filets de flétan • 4 pommes • 1/2 tasse de bouillon de poisson • 2 oranges non traitées • 1 cuil. à café de margarine à l'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 citrons non traités • 2 pincées de noix de muscade • sel, poivre

### Réalisation

Pressez les oranges et les citrons séparément. Épluchez les pommes et coupez-les en tranches épaisses. Faites-les dorer dans une poêle avec une noix de margarine. Laissez cuire 4 à 5 minutes à feu doux puis versez le jus

d'orange, le bouillon et la noix de muscade. Laissez mijoter encore 5 minutes. Passez les filets de flétan sous un filet d'eau froide et ôtez les arêtes. Salez et poivrez de chaque côté puis arrosez-les avec le jus de citron. Faites-les cuire 5 minutes de chaque côté dans une autre poêle avec l'huile d'olive. Déposez les filets de flétan dans un plat chaud avec la préparation de pommes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du flétan ; les fibres et les polyphénols (prévention cardio-vasculaire) des pommes.

## LIEU NOIR EN BROCHETTES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 5 min**

• 4 filets de lieu noir • 8 tomates cerise • 1 poivron • 2 cuil. à café de fines herbes • Sel, poivre

### Réalisation

Chauffez le four th. 8 (240°). Lavez le poivron et les tomates. Ouvrez le poivron, ôtez les graines et filaments et découpez-le en dés. Coupez les filets de poisson en gros dés. Embrochez-les sur des pics à brochettes en alternant avec des morceaux de poivron et les tomates. Déposez-les sur un plat et versez un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de fines herbes, salez, poivrez. Enfournez et faites cuire pendant 5 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras du poisson, les fibres et les anti-oxydants des tomates (lycopène) et des poivrons.

## LOTTE À LA CITRONNELLE

**4 pers. Préparation : 18 min Cuisson : 15 min**

• 4 filets de lotte d'environ 150 g chacun • 8 échalotes • une dizaine de tiges de citronnelle fraîche • 4 citrons • sel, poivre

### Réalisation

Ciselez la citronnelle en rondelles. Pressez les citrons. Épluchez les échalotes et hachez-les. Coupez les filets de lotte en petits cubes. Dans un wok, faites chauffer doucement le jus de citron avec 1 petit verre d'eau et la citronnelle. Pendant ce temps, faites revenir rapidement les cubes de lotte dans une poêle graissée avec un peu d'huile d'olive. Déposez ensuite les morceaux de lotte dans le wok avec les échalotes hachées. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire à feu doux une quinzaine de minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras de la lotte et très peu de matières grasses.

## MAQUEREAU SUR CANAPÉ

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 7 min**

• 2 maquereaux vidés • 3 petits-suisses à 0 % • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet d'aneth • 1 citron • 2 échalotes • sel, poivre • 4 tranches de pain complet

### Réalisation

Déposez les maquereaux dans une grande casserole d'eau froide. Faites chauffer l'eau sans faire bouillir et retirez les maquereaux lorsqu'ils remontent à la surface. Enlevez la peau et les arêtes. Écrasez les maquereaux à la fourchette. Pressez le citron. Ciselez finement l'aneth et hachez les échalotes. Versez les miettes de maquereau dans une grande jatte et ajoutez les petits-suisses, l'aneth haché, l'huile d'olive, le jus de citron,

les échalotes. Salez et poivrez. Réservez au frais. Faites griller 4 tranches de pain complet pour accompagner cette mousse de maquereau.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 du maquereau et les fibres du pain complet.

## SAINT-JACQUES POÊLÉES

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 min**

• 16 noix de Saint-Jacques surgelées (sans corail) • 1 oignon • 2 cuil. à café de paprika • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de cerfeuil finement ciselé • sel, poivre

### Réalisation

Faites décongeler les noix de Saint-Jacques et laissez-les égoutter. Épluchez l'oignon et émincez-le. Dans une poêle chaude, faites blondir l'oignon et les noix de Saint-Jacques avec l'huile. Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau, le paprika et le cerfeuil. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras des noix de Saint-Jacques et leur richesse en oligo-éléments ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## SARDINES AUX HERBES AROMATIQUES

**4 pers. Prép. : 15 min Marin. : 4 h Cuisson : 30 min. Réfrig. : 6 h**

• 8 grosses sardines écaillées et vidées • 3 oignons • 4 clous de girofle • 4 feuilles de laurier • 1 petite tasse de vinaigre de cidre • 1 citron vert • 1 cuil. à soupe de coriandre en poudre • gros sel

## Réalisation

Rincez les sardines à l'eau courante et déposez-les dans un plat creux rectangulaire. Saupoudrez-les de gros sel et faites-les mariner pendant 4 heures au réfrigérateur. Chauffez le four th. 6 (180°).

Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Coupez le citron en rondelles fines. Rincez à nouveau les sardines à l'eau courante et déposez-les dans un plat avec les oignons, le citron, les feuilles de laurier, les clous de girofle, la coriandre. Versez ensuite le vinaigre. Enfournerez le plat au bain-marie et faites cuire 30 minutes. Laissez refroidir le plat à température ambiante et placez au réfrigérateur durant au moins 6 heures.

**Atout anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 des sardines (prévention cardio-vasculaire).

## SAUMON À LA PERSILLADE

**4 pers. Préparation : 12 min Cuisson : 5 min**

• 4 filets de saumon • 70 g de chapelure • 1 bouquet de persil frais • 1 gousse d'ail • 1 citron • sel, poivre

## Réalisation

Chauffez le four th. 7 (210°). Dans un plat allant au four, disposez les filets de saumon avec un fond d'eau. Laissez cuire durant 5 minutes en veillant à retourner le poisson. Pressez le citron, épluchez et écrasez la gousse d'ail et hachez finement le persil. Versez la chapelure dans une jatte et ajoutez l'ail écrasé, 2 cuillerées à soupe du jus de citron, le persil haché, un peu de sel et de poivre. Mélangez. Répartissez la persillade sur le poisson et passez 5 minutes au four sous le gril.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 du saumon et une cuisson sans ajout de matières grasses.

## SAUMON EN TERRINE

**4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 30 à 35 min**

• 600 g de filet de saumon frais • 2 œufs • 120 g de carottes en boîte • 120 g de haricots verts en boîte • 4 tranches de pain complet • 1 boîte de lait concentré écrémé • 1 citron • 1 bouquet d'aneth • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Écrasez les carottes. Coupez les haricots verts en petits morceaux. Pressez le citron. Émiettez le pain complet. Ciselez finement l'aneth. Battez les œufs. Dans une grande casserole d'eau chaude, faites pocher les filets de saumon pendant 10 minutes. Écrasez la chair du saumon. Versez-la dans une grande jatte et ajoutez le lait, les œufs, le pain de mie, l'aneth et le jus de citron. Salez et poivrez. Graissez un moule à cake. Répartissez au fond une couche de préparation au saumon, une couche de carottes, une couche de haricots verts, une couche de saumon, une couche de carottes, une couche de haricots verts pour terminer par la préparation au saumon. Enfournez et faites cuire pendant 30 à 35 minutes. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur en attendant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 du saumon ; les fibres des légumes et le lait écrémé.

## SOUFFLÉ AU THON

**4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 20 min**

• 500 g de thon au naturel (en boîte) • 1/4 de litre de lait écrémé à 0 % • 4 œufs • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à soupe de margarine à l'huile d'olive • un bouquet de persil • poivre

## Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Hachez finement le persil. Dans une grande jatte, écrasez le thon avec le persil et poivrez. Laissez fondre doucement la margarine dans une casserole et ajoutez la farine. Retirez du feu quand le mélange arrive à ébullition et ajoutez le lait peu à peu. Replacez la casserole sur le feu pour faire épaissir la sauce. Ajoutez la sauce au thon écrasé. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes que vous garderez pour une autre préparation.

Battez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement au mélange de thon. Versez dans un moule à soufflé graissé et enfournez pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le soufflé soit monté et légèrement doré.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 du thon et l'absence de jaunes d'œuf (riches en cholestérol).

## TARTARE DE THON ET TOMATES

**4 pers. Préparation : 20 min**

- 500 g de thon en conserve au naturel (sans huile) • 8 tomates • 4 tomates confites • 4 oignons • 1 dizaine de feuilles d'estragon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à café de moutarde • sel, poivre

## Réalisation

Déposez 4 petites assiettes dans le réfrigérateur. Émiettez le thon dans une grande assiette. Lavez les tomates et coupez-les en deux. Retirez les graines et coupez les tomates en petits dés. Épluchez les oignons et hachez-les ainsi que les tomates confites. Ciselez finement l'estragon. Versez tous ces ingrédients dans un grand saladier et mélangez. Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant le vinaigre balsamique et la moutarde avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez sur le tartare de thon et tomates. Mélangez

puis répartissez le tartare dans 4 ramequins en tassant bien. Sortez les petites assiettes du réfrigérateur et démoulez le tartare sur chacune d'elles.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse en acides gras oméga 3 du thon ; les fibres et le lycopène (puissant anti-oxydant) de la tomate ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## TRUITES AU CITRON

**4 pers. Préparation : 12 min Cuisson : 20 min**

• 4 truites préparées • 1 citron confit • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • une quinzaine de brins de coriandre • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Épluchez l'ail et hachez-le finement. Ciselez les feuilles de coriandre et hachez finement le citron confit. Mélangez ces ingrédients dans un bol avec le cumin et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez la moitié de ce mélange dans un plat allant au four. Disposez dessus les truites et couvrez-les avec le mélange restant. Enfournez et laissez cuire pendant une vingtaine de minutes.

**Atout anti-cholestérol :** Les bons acides gras de la truite et de l'huile d'olive.



## LES VIANDES ET LES VOLAILLES



### AGNEAU AUX ÉPICES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h**

• 800 g de morceaux maigres d'agneau • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à café de curry en poudre • 2 cuil. à café de curcuma en poudre • 2 cuil. à café de coriandre en poudre • 1 cuil. à café de cardamome en poudre • 1 citron • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 yaourts écrémés • sel, poivre

#### Réalisation

Coupez l'agneau en petits morceaux. Épluchez et hachez les oignons, épluchez et écrasez les gousses d'ail. Pressez le citron. Versez l'huile d'olive dans un wok et saisissez les morceaux d'agneau quelques minutes. Ajoutez l'ensemble des épices, l'ail et l'oignon et 4 cuillerées à soupe de jus de citron. Salez, poivrez. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant une heure. En fin de cuisson, quand le jus a réduit de moitié, ajoutez le yaourt et faites cuire encore une minute sans faire bouillir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les morceaux maigres de l'agneau et la cuisson au wok sans matières grasses.

### BŒUF À LA FICELLE

**4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 12 min**

• 600 g de cœur de rumsteack • 1 cuil. à soupe de gros sel • 3 feuilles de laurier • 1 branche de thym • 400 g de morilles • 2 échalotes • 4 cuil. à soupe de crème allégée 15 % • 1 cuil. à café de moutarde de Meaux. • 1 cuil. à café de margarine à l'huile d'olive

## Réalisation

Préparez les morilles. Épluchez les échalotes et hachez-les. Faites-les fondre doucement dans une poêle avec de la margarine. Puis ajoutez les morilles et faites-les revenir à feu vif jusqu'à ce qu'elles ne rendent plus d'eau. Mélangez la crème avec la moutarde et versez sur les champignons. Laissez mijoter 2 à 3 minutes. Coupez le rumsteack en quatre pavés. Ficelez chaque pavé en longueur et en largeur en terminant par une petite boucle. Glissez chaque boucle sur la tige d'une brochette. Portez à ébullition une grande casserole d'eau avec le gros sel, le laurier et le thym. Placez la brochette et ses pavés au-dessus de la casserole d'eau de façon à ce que les pavés soient immergés dans l'eau. Laissez cuire 4 minutes pour une viande rosée. Déposez ensuite les pavés dans un plat chaud avec les morilles.

## CURRY DE DINDE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min**

• 600 g de blanc de dinde • 4 gousses d'ail • 2 yoghourts • 1 citron bio • 1 cuil. à café de coriandre • 2 cuil. à café 1/2 de curry en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

## Réalisation

Pressez le citron. Épluchez et hachez l'ail. Dans un grand bol, mélangez le jus de citron, l'ail, un yoghourt, 2 cuillerées à café de curry, la coriandre, le sel et le poivre. Enduisez les filets de dinde de cette préparation et laissez mariner au frais pendant une heure. Versez l'huile d'olive dans un wok et

faites dorer la viande 5 minutes de chaque côté. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Mélangez le second yoghourt avec une demi cuillerée à café de curry et versez sur la viande. Laissez mijoter encore 5 minutes à feu doux.

**Atouts anti-cholestérol :** La très faible teneur en matières grasses saturées de la dinde ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## ESCALOPES DE DINDE EN GRATIN

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min**

• 4 escalopes de dinde • 4 tomates • 4 petites courgettes • 2 poivrons verts • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'estragon en poudre • 4 cuil. à soupe de parmesan râpé • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Faites dorer les escalopes dans une poêle avec l'huile d'olive. Réservez-les au chaud. Lavez les légumes, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux. Épluchez les oignons et l'ail, hachez-les. Ciselez finement le persil. Versez tous ces ingrédients dans un wok, avec un fond d'eau. Couvrez et faites cuire une dizaine de minutes. Placez la viande dans un plat à gratin et ajoutez la préparation de légumes. Saupoudrez de parmesan râpé. Enfournez et faites gratiner 10 à 15 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** La très faible teneur en matières grasses saturées de la dinde ; les fibres des légumes ; les bons acides gras de l'huile d'olive et du parmesan.

## FILET MIGNON DE PORC AUX POMMES

**4 pers. Préparation : 18 min Cuisson : 45 min**

• 600 g de filet mignon de porc • 4 gousses d'ail • 4 pommes • 1 citron bio • 1/2 tasse de bouillon de légumes • 6 cuil. à soupe de crème liquide allégée 15 % • 2 cuil. à café de moutarde de Meaux • 1 cuil. à café d'huile de noisette • sel, poivre

## Réalisation

Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en quatre. Truffez-en le filet mignon puis faites-le dorer dans une poêle anti-adhésive avec une noisette de margarine à l'huile d'olive. Pressez le citron. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Arrosez-les du jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Déposez-les dans un wok avec le filet mignon. Mélangez la crème, la moutarde et l'huile de noisette et versez sur le filet mignon avec le bouillon de légumes. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 à 45 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Le filet mignon qui est une des parties les moins grasses du porc ; la crème allégée en matières grasses.

## FILET MIGNON DE PORC AU SAFRAN

**4 pers. Préparation : 18 min Cuisson : 55 min**

• 600 de filet mignon de porc • 2 oignons • 2 oranges • 1 dosette de safran en filament • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 3 cuil. à soupe de margarine diététique à cuire • sel, poivre

## Réalisation

Épluchez les oignons et émincez-les. Ôtez les éventuels morceaux de gras qui entourent le filet mignon et découpez-le en petits médaillons. Pressez les oranges. Chauffez une poêle et faites-y blondir les oignons avec la margarine, puis faites dorer les médaillons de porc. Réduisez le feu et

versez le jus d'orange ainsi que les épices. Salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 40 à 45 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Le filet mignon de porc qui est une des parties les moins grasses du porc ; les anti-oxydants et les fibres des oignons et des oranges ; la margarine diététique.

## **JAMBON AUX CHAMPIGNONS SAUTÉS**

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min**

- 4 tranches épaisses de jambon dégraissé • 300 g de pleurotes •
- 300 g de champignons de Paris • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2
- cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive •
- quelques feuilles de basilic • sel, poivre

### **Réalisation**

Préchauffez le four th. 7 (210°). Préparez les champignons. Épluchez l'ail et l'oignon. Pressez le jus de citron. Déposez ces ingrédients dans un plat allant au four. Versez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfournez et faites cuire pendant une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, faites dorer les tranches de jambon dans une poêle anti-adhésive puis coupez-les en petits dés. Ciselez finement le basilic. Sortez les champignons du four lorsqu'ils sont tendres et ajoutez les morceaux de jambon. Mélangez et saupoudrez de basilic finement ciselé.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et sels minéraux des champignons ; le jambon dégraissé à très faible teneur en matières grasses saturées.

## **LAPIN AU THYM ET AUX OLIVES**

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min**

• 2 râbles de lapin • 150 g d'olives vertes dénoyautées • 2 échalotes • 4 branches de thym • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. Coupez les râbles en morceaux et déposez-les sur la plaque. Salez et poivrez. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et répartissez le thym effeuillé. Enfournez pendant une vingtaine de minutes en retournant régulièrement les morceaux de viande. Réservez au chaud. Épluchez les courgettes. Coupez-les en petits tronçons puis hachez-les grossièrement avec les olives. Faites revenir ce mélange dans une poêle anti-adhésive avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter une quinzaine de minutes à feu doux. Répartissez cette poêlée d'olives sur les râbles de lapin.

**Atouts anti-cholestérol :** La très faible teneur en matières grasses saturées du lapin ; les fibres des courgettes et les bons acides gras des olives.

## LAPIN EXOTIQUE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

• 2 râbles de lapin désossés • 1 mangue • 2 cuil. à café de curry • 1 cuil. à café de gingembre • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile de noisette • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 de margarine à l'huile d'olive • 3 cuil. à soupe d'amandes effilées • sel, poivre

### Réalisation :

Épluchez la gousse d'ail. Écrasez-la et mélangez-la avec 1 cuillerée à soupe d'huile de noisette et les épices. Enduisez les râbles avec ce mélange et laissez mariner une dizaine de minutes. Pelez la mangue et coupez-la en

dés. Faites chauffer une cocotte pour y faire dorer les râbles avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 20 g de margarine à l'huile d'olive. Ajoutez les dés de mangue puis une demi-tasse d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes. Parsemez d'amandes effilées.

**Atouts anti-cholestérol :** Le lapin, qui est une viande blanche peu riche en acides gras saturés ; les bons acides gras de l'huile de noisette, de l'huile d'olive et des amandes.

## MÉDAILLONS DE VEAU AU BASILIC

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min**

• 4 côtes de veau • une demi-tasse de vinaigre de xérès • 3 petits-suisses à 0 % • 1 bouquet de basilic • 1 cuil. à café de margarine à l'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Hachez le basilic et mélangez-le aux petits-suisses. Salez et poivrez. Découpez le médaillon des côtes de veau et jetez os et gras. Chauffez une poêle anti-adhésive et faites cuire les médaillons avec une noix de margarine à l'huile d'olive environ 7 à 8 minutes pour chaque face. Salez et poivrez.

Retirez les médaillons de la poêle et réservez-les au chaud. Déglacez le fond de la poêle avec le vinaigre de xérès et faites réduire. Retirez la poêle du feu et ajoutez les petits-suisses mélangés au basilic. Mélangez et versez la sauce sur les médaillons de veau.

**Atouts anti-cholestérol :** La faible teneur en matières grasses saturées du veau et le découpage du médaillon sans les parties grasses ; la margarine diététique à l'huile d'olive.

## POT-AU-FEU DE VEAU

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 40**

• 600 g de carottes • 600 g de poireaux • 600 g de navets • 600 g de pommes de terre nouvelles • 1 kg et demi de jarret de veau • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 1 bouquet garni laurier-thym-romarin • 2 clous de girofle • sel, poivre

### Réalisation

Préparez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Épluchez les oignons et piquez-les avec les clous de girofle. Épluchez l'ail et hachez-le. Coupez la viande en petits morceaux. Remplissez d'eau un grand faitout et portez à ébullition. Plongez-y la viande et ôtez l'écume. Ajoutez le bouquet aromatique, les oignons et l'ail. Salez et poivrez. Faites cuire à petit feu pendant 50 minutes. Ajoutez alors les légumes et l'oignon et faites cuire encore pendant 30 minutes. Ajoutez enfin les pommes de terre et faites cuire une vingtaine de minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** La cuisson du veau sans matières grasses ; les fibres des légumes et des oignons ; les herbes aromatiques.

## POULET AU GINGEMBRE

**4 pers. Préparation : 18 min Marinade : 6 h Cuisson : 25 min**

• 8 blancs de poulet • 150 g de champignons de Paris émincés • 2 cuil. à soupe de sauce soja • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 2 gousses d'ail • 1 racine de gingembre frais

### Réalisation



Écrasez l'ail et coupez finement le gingembre. Dans une grande jatte, déposez le poulet, l'ail, le gingembre et versez la sauce soja. Mélangez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 6 heures. Lavez et épépinez les poivrons puis coupez-les en fines lamelles. Faites revenir le poulet dans un grand wok avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes puis réservez dans une assiette. Faites ensuite revenir les champignons et les poivrons en rajoutant 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire doucement pendant quelques minutes. Ajoutez ensuite le poulet. Couvrez et laissez mijoter une quinzaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

**Atouts anti-cholestérol :** La faible teneur en matières grasses du poulet ; les fibres des champignons et des poivrons également riches en anti-oxydants.

## POULET À L'ORIENTALE

**4 pers. Préparation : 12 min Cuisson : 30 min**

• 4 blancs de poulet • 6 gousses d'ail • 2 échalotes • 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 1 cuil. à café de cardamome • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de piment • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez les échalotes et l'ail et hachez-les finement. Déposez-les dans une grande assiette creuse avec les épices pour y rouler les blancs de poulet. Faites chauffer un wok à feu vif puis déposez les blancs de poulet enduits. Versez l'huile d'olive et faites revenir quelques minutes. Couvrez puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 25 à 30 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les blancs de poulet, qui sont la partie la moins grasse de cette volaille ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## STACKS HACHÉS AUX FINES HERBES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

• 3 steacks de bœuf maigre à 5 % • 1 cuil. à café de margarine à l'huile d'olive • 2 échalotes • un bouquet de persil • une quinzaine de brins de ciboulette • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • 2 cuil. à soupe de vinaigre à l'estragon • 1 cuil. à café de moutarde de Meaux • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez les échalotes et coupez-les grossièrement. Rincez le persil et la ciboulette et égouttez-les. Mixez dans un grand bol le persil, la ciboulette, les échalotes, l'huile, le vinaigre, la moutarde. Salez et poivrez. Chauffez une poêle anti-adhésive et faites revenir les steacks hachés avec la margarine. Couvrez et laissez cuire à feu doux 3 à 5 minutes. Versez la sauce et laissez encore mijoter quelques minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Le bœuf haché dégraissé ; les bons acides gras de l'huile d'olive-colza.

## TAJINE DE POULET

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30**

• 6 blancs de poulet • 500 g de potiron • 300 g de pruneaux hydratés dénoyautés • 150 g de raisins blonds hydratés • 2 oignons • 1 citron confit • 60 g de margarine allégée aux oméga 3 • 6 cuil. à café de coriandre • 6 cuil. à café de gingembre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 4 pincées de safran en poudre • 3 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez les oignons et émincez-les. Découpez le citron confit en rondelles. Découpez la viande et le potiron en petits dés. Placez les morceaux de poulet dans un plat à tajine. Ajoutez les oignons, le citron confit et les épices ainsi que la margarine aux oméga 3. Salez et poivrez. Recouvrez d'eau. Couvrez avec le couvercle du plat à tajine et laissez mijoter à feu doux pendant 1 h 30. Coupez les pruneaux en deux et ajoutez-les avec les raisins et le potiron au bout d'une heure de cuisson. Lorsque le tajine est cuit, retirez du feu. Versez l'eau de fleur d'oranger et mélangez. Couvrez et laissez imprégner une dizaine de minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** La très faible teneur en matières grasses du blanc de poulet ; la margarine allégée aux oméga 3.

*OceanofPDF.com*

## LES LÉGUMES



### AUBERGINES ÉPICÉES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**

• 500 g d'aubergines • 6 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé • quelques brins de coriandre • quelques brins de ciboule • 4 cuil. à soupe de noisettes pilées • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de sauce soja

#### Réalisation

Lavez les aubergines et coupez-les en gros dés. Versez un fond d'eau dans un wok et portez à ébullition. Placez un panier à vapeur et déposez les aubergines. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant environ 40 minutes. Lorsque les aubergines sont tendres, arrêtez la cuisson. Déposez-les dans un plat et réservez au chaud. Épluchez l'ail et hachez-le grossièrement. Ciselez finement coriandre et ciboule. Versez l'huile dans une poêle anti-adhésive et faites revenir l'ail. Puis ajoutez la coriandre, la ciboule, le gingembre, la sauce soja. Salez et poivrez. Mélangez bien et versez cette sauce sur les aubergines. Saupoudrez de noisettes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des aubergines, les bons acides gras de l'huile d'olive et des noisettes.

### BROCOLIS AU TOFU

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

---

• 400 g de brocolis • 4 carottes • 2 oignons • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 500 g de carrés de tofu • 250 ml de bouillon de légumes • 2 cuil. à café de coriandre en poudre • sel, poivre

## Réalisation

Lavez les brocolis et détaillez-les en bouquets. Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites chauffer doucement l'huile dans un wok et faites dorer les oignons et le tofu. Ajoutez les brocolis, les carottes et le bouillon de légumes. Amenez à ébullition et laissez cuire environ 5 minutes à feu doux, sans couvrir. Retirez du feu lorsque les légumes sont à point. Servez bien chaud..

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et les isoflavones (protection cardio-vasculaire) du tofu.

## BROCOLIS AUX TAGLIATELLES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

• 250 g de tagliatelles complètes • 500 g de brocolis • 6 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

## Réalisation

Versez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire *al dente*. Laissez-les égoutter. Lavez les brocolis et découpez-les en bouquets. Épluchez l'ail et hachez-le. Faites blanchir les bouquets de brocolis 3 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante. Passez-les ensuite sous un filet d'eau froide. Laissez-les égoutter. Faites chauffer un wok avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et versez l'ail haché. Faites-le revenir puis ajoutez les brocolis. Salez et poivrez. Versez 3 cuillerées à soupe d'eau et couvrez. Laissez cuire encore 5 minutes à feu moyen. Lorsque les brocolis sont cuits, incorporez les pâtes et mélangez. Versez

l'autre cuillerée à soupe d'huile d'olive et faites sauter encore 30 secondes. Servez sans attendre.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des brocolis et des pâtes complètes et les bons acides gras de l'huile d'olive.

## CHOU-FLEUR AUX HERBES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min**

• 2 petits choux-fleurs • 2 tomates • 1 citron • 1 gousse d'ail • 1 botte de ciboulette • 1 bouquet de thym et laurier • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

### Réalisation

Découpez les choux-fleurs en bouquets. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites-les blanchir quelques minutes. Lavez les tomates, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux. Coupez 4 tranches de citron et écrasez la gousse d'ail. Chauffez l'huile d'olive dans un wok et faites revenir les choux-fleurs pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates, les tranches de citron, l'ail écrasé, la coriandre, le thym et le laurier. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 6 à 7 minutes. Dans une poêle, faites dorer légèrement les amandes effilées et parsemez-en les choux-fleurs. Servez immédiatement.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du chou-fleur et ses composés soufrés ; les bons acides gras de l'huile d'olive et des amandes.

## CHOU ROUGE AUX MARRONS

**4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h 30**

• 1 chou rouge • 1/2 litre de bouillon de légumes • 300 g de marrons en boîte • 50 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 1 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

### Réalisation

Coupez la base du chou, puis coupez le chou en quatre. Ôtez les feuilles abîmées et coupez les grosses côtes blanches. Préparez une grande casserole d'eau légèrement vinaigrée et faites tremper les feuilles du chou pendant une dizaine de minutes. Puis lavez-les à plusieurs reprises à l'eau claire. Rincez et égouttez. Coupez les feuilles en lanières. Faites chauffer un wok avec la margarine et déposez les lanières de chou avec le bouillon. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire doucement pendant une heure. En fin de cuisson, ajoutez les marrons et laissez encore cuire 30 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et anti-oxydants du chou et des marrons ; la margarine diététique aux oméga 3.

## FENOUIL AU GRIL

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min**

• 4 bulbes de fenouil • 2 tomates • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de parmesan râpé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de paprika • sel, poivre

### Réalisation

Ôtez la couche superficielle filandreuse des fenouils, puis fendez les bulbes en deux. Faites chauffer une casserole d'eau salée et plongez les fenouils dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. Égouttez-les. Pelez les tomates et coupez-les en deux. Ôtez les graines puis découpez la pulpe en petits dés. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les finement. Déposez les bulbes dans un plat à gratin huilé puis répartissez l'ail haché et la pulpe de tomates. Salez et poivrez. Versez un filet d'huile d'olive et répartissez le parmesan

râpé. Enfournez sous le gril pendant quelques minutes, le temps de faire gratiner.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du fenouil et les bons acides gras mono-insaturés de l'huile d'olive et du parmesan.

## FLAN AUX TOMATES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min**

• 500 g de tomates cerise • 150 g de tofu • 4 œufs • 1 petite tasse de crème allégée 15 % • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de Maïzena • 2 cuil. à café d'estragon séché • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four à th. 7 (210°). Chauffez une poêle. Versez l'huile d'olive et faites revenir les tomates à feu vif pendant 3 à 4 minutes. Puis disposez les tomates dans un grand plat en terre en les serrant. Écrasez le tofu dans un grand bol, puis ajoutez les œufs, la crème, la Maïzena et l'estragon. Fouettez à la fourchette. Salez et poivrez. Versez le flan sur les tomates puis enfournez pendant 25 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Le lycopène des tomates cuites ; les isoflavones et la lécithine (protection cardio-vasculaire) du tofu ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## FRICASSÉE DE CHAMPIGNONS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min**

• 250 g de pleurotes • 250 g de champignons de Paris • 4 tranches de jambon dégraissé • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1



citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Lavez et essuyez les champignons, coupez-les en petits quartiers. Épluchez ail et oignons et râpez-les. Découpez le jambon en petites lanières. Pressez le citron. Déposez les champignons dans un plat au four graissé à l'huile d'olive. Ajoutez ail et oignons râpés et 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Salez et poivrez. Enfournez et laissez cuire pendant une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, faites dorer légèrement les lanières de jambon dans une poêle anti-adhésive. Ajoutez-les aux champignons en fin de cuisson. Mélangez et laissez encore 5 minutes au four.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des champignons et le jambon dégraissé.

## GRATIN DE CAROTTES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h**

• 800 g de carottes • 1 tasse de crème allégée aux oméga 3 (cuisson) • 2 œufs • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 1/2 cuil. à café de cumin • sel, poivre

### Réalisation

Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Cassez les œufs dans une grande jatte, puis fouettez-les avec la crème. Salez et poivrez. Ajoutez les carottes et les épices et mélangez. Versez la préparation dans un plat en terre et enfournez. Faites cuire pendant 30 minutes en recouvrant le gratin à mi-cuisson avec du papier d'aluminium ménager.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et anti-oxydants (bêta-carotène) des carottes et la crème allégée aux oméga 3.

## GRATIN DE COURGETTES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

- 8 courgettes • 200 g de haricots rouges en conserve • 1/4 de litre de lait écrémé 0 % • 20 g de gruyère allégé • 2 gousses d'ail
- 6 brins de ciboulette • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

### Réalisation

Chauffez le four th. 6 (180°). Égouttez les haricots rouges. Hachez finement la ciboulette et l'ail. Lavez les courgettes, épluchez-les et coupez-les en rondelles épaisses. Disposez-les dans un plat allant au four graissé avec un tampon d'huile d'olive. Alternez courgettes, haricots, ciboulette et ail hachés. Ajoutez le lait et parsemez de gruyère râpé.

Enfournez et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des courgettes et des haricots rouges ; les produits laitiers allégés.

## GRATIN DE POIREAUX

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

- 1 kg de poireaux • 50 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 40 g de parmesan râpé • sel, poivre

### Réalisation

Préchauffez le four th. 8 (240°). Préparez les poireaux et coupez les blancs. Faites chauffer une casserole d'eau salée et plongez les blancs de poireaux dans l'eau bouillante. Faites cuire une dizaine de minutes. Dans un wok, faites fondre 40 g de margarine puis déposez les poireaux. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 6 à 7 minutes. Déposez les poireaux dans un plat à gratin graissé avec un peu de margarine et répartissez le parmesan râpé. Placez le plat sous le gril pour faire gratiner.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des poireaux, la margarine diététique aux oméga 3, les bons acides gras du parmesan.

## LÉGUMES FARCIS

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min**

• 4 aubergines • 4 courgettes • 6 tomates • 3 poivrons verts • 2 oignons • 500 g de riz complet • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 bouquet de persil • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Chauffez le four à th. 7 (210°). Dans une casserole d'eau bouillante salée commencez par faire cuire le riz une dizaine de minutes. Pendant ce temps, lavez les légumes. Coupez en deux, dans le sens de la largeur, les tomates, les aubergines et dans le sens de la hauteur les courgettes et les poivrons. Évidez-les et réservez la chair. Salez légèrement l'intérieur des légumes évidés et déposez-les dans un plat allant au four. Hachez la chair des légumes avec l'oignon et le persil, un peu de sel et de poivre. Égouttez le riz et ajoutez-le aux légumes. Mélangez et répartissez cette farce dans les légumes évidés. Versez l'huile d'olive et le concentré de tomate. Faites cuire 10 à 15 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et du riz complet et les bons acides gras de l'huile d'olive.

## MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

• 8 courgettes • 4 carottes • 2 oignons • 8 bouquets de brocolis • 1 chou-fleur • 500 g de purée de tomates en boîte • 2 cuil. à café de coriandre en poudre • 2 cuil. à café de curry en poudre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive-colza • sel, poivre

### Réalisation

Lavez et épluchez les tomates puis coupez-les en quatre. Épluchez les carottes et coupez-les en lanières. Épluchez les courgettes et coupez-les en petits carrés. Épluchez les oignons et hachez-les finement. Faites chauffer 5 cuillerées à soupe d'eau dans un wok puis versez les épices et les oignons. Laissez réduire de moitié puis ajoutez les quartiers de tomates et la purée de tomates. Versez 3 tasses d'eau puis déposez les bouquets de chou-fleur et de brocolis, les lanières de carottes et les carrés de courgettes. Faites cuire jusqu'à ébullition puis couvrez. Baissez le feu et faites mijoter une dizaine de minutes jusqu'à évaporation. Au moment de servir, versez un filet d'huile mélangée olive-colza.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et les bons acides gras de l'huile d'olive-colza.

## NAVETS FARCIS

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min**

• 12 navets nouveaux • 300 g de champignons de Paris • 40 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 3 gousses d'ail • 30 g de chapelure • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • sel

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Épluchez les navets et évidez-les. Réservez la chair. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les. Faites chauffer une casserole d'eau salée et plongez les navets évidés dans l'eau bouillante pendant 8 minutes. Égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide. Salez légèrement l'intérieur. Dans une poêle, faites fondre 20 g de margarine et faites cuire à feu doux la pulpe des navets. Lavez les champignons et coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire dans une autre poêle avec 20 g de beurre jusqu'à ce que l'eau rendue soit évaporée. Incorporez les champignons à la pulpe de navets avec l'ail haché, la chapelure et l'huile de noix. Mélangez. Remplissez les navets avec cette farce à l'aide d'une petite cuillère. Déposez les navets farcis dans un plat à gratin graissé à la margarine. Enfournez et laissez cuire pendant environ 25 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et sels minéraux des navets et des champignons ; les bons acides gras de l'huile de noix et la margarine diététique aux oméga 3.

## OMELETTE D'ÉPINARDS

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 1 grosse boîte d'épinards hachés • 4 blancs d'œufs • 2 cuil. à café d'huile d'olive • 2 oignons • 4 cuil. à soupe de lait écrémé • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez les oignons et émincez-les. Chauffez une petite poêle avec l'huile et faites cuire doucement les oignons avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Dans une grande jatte, déposez les épinards, les oignons, les blancs d'œufs, le lait, du sel, du poivre et la noix de muscade, mélangez. Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire l'omelette d'épinards jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Repliez-la en chausson et servez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des épinards et l'absence du jaune d'œuf (riche en cholestérol).

## **PATÉ DE COURGETTES**

**4 pers. Préparation : 20 min Attente : 24 h Réfrigération : 2 h**

• 4 courgettes • 2 oignons • 60 g de pignons de pin • 500 g de faisselle à 0 % • 2 petits-suisses à 0 % • 1 carré de fromage aux herbes allégé • une dizaine de brins de ciboulette • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • sel, poivre

### **Réalisation**

Laissez égoutter la faisselle pendant au moins 24 h au réfrigérateur. Lavez les courgettes. Coupez 2 courgettes en fines tranches dans la longueur et 2 autres courgettes en petits carrés. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les courgettes pendant une minute. Épluchez les oignons. Hachez-les avec la ciboulette. Dans une grande jatte, mélangez la faisselle, les petits-suisses, le carré de fromage aux herbes, les oignons, la ciboulette, la coriandre et l'huile d'olive. Salez et poivrez, mélangez bien puis ajoutez les carrés de courgettes et les pignons. Huilez une terrine avec de l'huile d'olive et tapissez le fond et les parois avec les languettes de courgettes. Versez la moitié de la préparation. Tassez puis déposez des languettes de courgettes. Terminez avec l'autre moitié de la préparation et tassez. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des courgettes, les produits laitiers à 0 % de matières grasses et les bons acides gras des pignons de pin.

## **PURÉE DE CAROTTES AUX ÉPICES**

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

• 500 g de carottes bio • 1 tasse 1/2 de crème liquide allégée aux oméga 3 (cuisson) • 1/2 cuil. à café de muscade • 1/2 cuil. à café de cannelle • 1/2 cuil. à café de cumin moulu • 4 cuil. à soupe de noisettes moulues • sel, poivre

## Réalisation

Lavez et épluchez les carottes. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Puis moulinez-les pour obtenir une purée lisse. Ajoutez la crème, les épices, salez, poivrez et mélangez soigneusement.

Saupoudrez de noisettes au moment de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et anti-oxydants (bêta-carotène) des carottes ; la crème allégée aux oméga 3 ; la richesse des noisettes en bons acides gras.

## PURÉE DE CHOU-FLEUR

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

• 1 chou-fleur • 200 g de pommes de terre bintje • 100 ml de crème allégée aux oméga 3 • 2 petits-suisse à 0 % • 50 g de margarine diététique aux oméga 3 • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • quelques pincées de noix de muscade • sel, poivre

## Réalisation

Coupez les feuilles et la base du chou-fleur. Découpez les bouquets et faites-les tremper dans une grande casserole d'eau vinaigrée pendant une dizaine de minutes. Rincez-les ensuite plusieurs fois à l'eau claire et égouttez-les. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites cuire les bouquets de chou-fleur avec les pommes de terre pendant une vingtaine de minutes. Égouttez les légumes puis passez-les à la moulinette. Versez la

purée dans une casserole sur feu doux puis ajoutez la crème et les petits-suisses. Mélangez puis incorporez la margarine et les épices. Réchauffez sans laisser attacher. Salez et poivrez. Servez chaud.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et éléments soufrés du chou-fleur et les produits allégés aux oméga 3.

## PURÉE DE COURGETTES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 800 g de courgettes • 50 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 3 gousses d'ail • quelques brins de ciboulette • quelques brins de persil • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez les courgettes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'ail. Hachez finement la ciboulette et le persil. Déposez les courgettes et l'ail au fond d'un wok avec un peu d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire doucement une dizaine de minutes. Passez ensuite les courgettes à la moulinette puis versez la purée dans une casserole. Faites réchauffer sur feu doux. Ajoutez la margarine et les herbes hachées. Mélangez bien sans laisser attacher.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des courgettes et la margarine diététique aux oméga 3.

## RAGOÛT DE LÉGUMINEUSES

**4 pers. Préparation : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 50 min**



• 200 g de pois chiches secs • 200 g de haricots rouges secs • 500 g de petits carrés de tofu • 2 oignons • 2 carottes • 2 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • 500 g de purée de tomates en boîte • 1 tasse de bouillon de légumes • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 2 cuil. à café de coriandre • 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à café de noix de muscade râpée • 1 pincée de piment rouge en poudre • 1 cuil. à soupe de margarine à l'huile d'olive • sel, poivre

## Réalisation

Préparez les pois chiches et les haricots la veille en les faisant tremper séparément dans des récipients remplis d'eau. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les. Faites chauffer doucement la margarine dans un wok puis faites dorer les oignons, les carottes et l'ail. Ajoutez ensuite les épices, les pois chiches et les haricots rouges. Versez la purée de tomates et le bouillon de légumes. Salez, poivrez. Portez à ébullition puis couvrez. Baissez le feu et faites mijoter environ 45 minutes en ajoutant les carrés de tofu et en mélangeant plusieurs fois au cours de la cuisson.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et légumineuses ; l'absence de matières grasses saturées.

## RATATOUILLE AU TOFU

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min**

• 250 g de tofu en petits carrés • 6 courgettes • 2 aubergines • 2 poivrons verts • 4 tomates • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 2 gousses d'ail • 2 gros oignons • 1 bouquet de basilic • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

## Réalisation

Épluchez l'ail et les oignons et coupez-les en petits morceaux. Ciselez finement le basilic. Lavez et épluchez les légumes. Déposez ail et oignons dans un wok avec un peu d'huile d'olive et faites-les blondir. Puis faites revenir l'aubergine coupée en gros morceaux. Réservez. Dans une autre poêle, faites revenir les courgettes avec un peu d'huile d'olive, puis les poivrons et versez ces légumes dans le wok. Ajoutez alors les tomates et le concentré de tomates ainsi que du sel, du poivre, 150 ml d'eau et le basilic. Couvrez et laissez mijoter 25 minutes. Ajoutez le tofu en fin de cuisson et mélangez.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des légumes en fibres et anti-oxydants ; les isoflavones et lécithine (protection cardio-vasculaire) du tofu.

## RIZ AUX LÉGUMES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min**

• 400 g de riz complet • 4 courgettes • 2 carottes • 1 poivron rouge • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Faites chauffer un fond d'eau dans un wok. Lavez et épluchez les légumes et l'ail. Râpez-les. Versez-les dans le wok avec le cumin. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 10 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le riz. Égouttez. Puis ajoutez-le aux légumes avec l'huile d'olive. Mélangez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du riz complet et des légumes et une très faible teneur en matières grasses.

## SAUTÉ DE LÉGUMES AUX ÉPICES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 600 g de brocolis • 6 petites courgettes • 250 g de haricots verts en boîte • 2 carottes • 2 petits oignons blancs • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à café de coriandre en poudre • 1 cuil. à café de gingembre râpé • sel, poivre

## Réalisation

Découpez les brocolis en bouquets. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les brocolis pendant 3 minutes. Égouttez. Lavez les courgettes et coupez-les en tranches fines. Épluchez les carottes et râpez-les. Égouttez les haricots verts. Épluchez les oignons et émincez-les. Faites chauffer un wok avec l'huile d'olive.

Ajoutez les oignons et les épices et faites-les revenir une minute. Ajoutez les courgettes et les haricots verts et faites-les revenir 3 minutes à feu vif en remuant. Ajoutez les brocolis et 1/3 de tasse d'eau. Faites-les revenir pendant 5 minutes puis terminez avec les carottes râpées pendant une minute. Salez et poivrez.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des légumes et les bons acides gras de l'huile d'olive.

## TIAN DE LÉGUMES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h**

• 4 aubergines • 6 tomates • 4 courgettes • 4 oignons • 8 gousses d'ail • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 feuilles de basilic ciselé • sel, poivre

## Réalisation

Préchauffez le four th. 6 (180°). Lavez et essuyez les légumes. Coupez-les en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur. Épluchez les oignons et coupez-les en

fines tranches. Épluchez les gousses d'ail. Coupez une gousse d'ail en deux pour frotter un grand plat en terre. Puis huilez le plat et déposez les légumes en serrant les rondelles les unes contre les autres et en intercalant les gousses d'ail. Saupoudrez de basilic ciselé. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Puis sortez le plat du four pour recueillir les légumes dans une grosse passoire et évacuer le jus sans écraser les légumes. Replacez le plat de légumes au four et continuez la cuisson pendant 40 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres, minéraux et anti-oxydants des légumes et les bons acides gras de l'huile d'olive.

## **TOMATES AU FOUR**

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 35 min**

• 8 belles tomates • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à café de coriandre • 4 branches de persil • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à café de chapelure • sel, poivre

### **Réalisation**

Préchauffez le four th. 6 (180°). Lavez les tomates et coupez-les en deux. Épluchez les gousses d'ail et coupez une gousse en deux pour frotter le fond d'un plat à four. Huilez le plat. Hachez finement le restant d'ail ainsi que le persil. Déposez les tomates dans le plat. Salez et poivrez. Mélangez la chapelure avec la coriandre, l'ail et le persil hachés et saupoudrez-en le dessus des tomates. Versez un filet d'huile d'olive et enfournez. Laissez cuire 30 à 35 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des tomates et leur lycopène (anti-oxydant) ; les bons acides gras de l'huile d'olive.

## LES DESSERTS



### BANANES FLAMBÉES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 3 min**

• 4 bananes • 2 oranges • 40 g de raisins secs • 30 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 40 g de sucre semoule • 2 cuil. à soupe de rhum

#### Réalisation

Ôtez la peau des bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Rincez les raisins secs. Pressez les oranges. Faites fondre la margarine dans une poêle anti-adhésive et faites dorer les bananes. Ajoutez le sucre, le jus d'orange et les raisins secs. Faites cuire jusqu'à ébullition puis versez 1 cuillerée à soupe de rhum. Laissez cuire doucement 2 à 3 minutes. Faites chauffer un plat au micro-ondes pour y déposer les bananes et leur jus. Chauffez le rhum dans une petite casserole. Versez-le sur les bananes et faites flamber.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des bananes et les matières grasses diététiques aux oméga 3.

### BROCHETTES DE POIRES ET LYCHEES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 4 min**

• 4 poires • 20 lychees frais • 1 citron • 30 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 3 cuil. à soupe d'amandes effilées

## Réalisation

Épluchez les poires et coupez-les en gros quartiers. Pressez le citron et versez la moitié sur les poires. Laissez fondre la margarine dans une poêle et faites colorer rapidement les poires, les lychees et les amandes durant 3 à 4 minutes. Puis alternez les fruits sur des piques à brochette. Déposez dans les assiettes et parsemez avec les amandes dorées.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres, les anti-oxydants et les sels minéraux des fruits ; la margarine diététique aux oméga 3.

## CAKE À L'ORANGE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h**

• 250 g de farine • 3 œufs • 250 g de sucre • 2 petits-suisses à 0 % • 3 cuil. à soupe d'huile de noisettes • 2 oranges bio • 1 citron bio • 1 petite tasse d'eau • 1 sachet de levure chimique • 1/2 cuil. à café de margarine à l'huile d'olive • sel

## Réalisation

Préchauffez le four th. 6 (180°). Râpez le zeste des oranges. Pressez les oranges. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Dans une grande jatte, mélangez les jaunes avec 150 g de sucre semoule. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Ajoutez l'huile de noisettes, les petits-suisses et le zeste d'orange en remuant bien. Mélangez la farine et la levure dans un bol et versez sur la préparation. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la préparation en soulevant

délicatement. Versez la pâte dans un moule rond graissé avec la margarine et enfournez pendant 45 minutes. Préparez dans une casserole un sirop avec une petite tasse d'eau, le jus des oranges et 100 g de sucre. Faites bouillir environ 15 minutes. Laissez refroidir et versez sur le gâteau afin qu'il en soit bien imbibé.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras de l'huile de noisettes et les petits-suisses à 0 %.

## CAKE AUX POMMES ET À LA CANNELLE

**4 à 6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**

• 4 belles pommes golden • 250 g de farine • 200 g de sucre • 4 œufs • 1/2 tasse de crème allégée aux oméga 3 • 150 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 2 cuil. à café de cannelle en poudre • 2 cuil. à café de vanille en poudre • 2 cuil. à café de levure chimique

### Réalisation :

Chauffez le four th. 6 (180°). Épluchez les pommes, coupez chaque quartier en 4 lamelles. Dans une casserole anti-adhésive, laissez fondre 50 g de margarine. Ajoutez les pommes, 50 g de sucre et saupoudrez de cannelle et de vanille. Déposez la margarine et le reste de sucre dans un grand bol et fouettez jusqu'à blanchiment. Ajoutez la crème allégée, les œufs et la farine tout en continuant à fouetter. Graissez un moule à cake et versez la moitié du mélange, puis les pommes, et enfin l'autre moitié de la pâte. Faites cuire pendant 50 minutes. Démoulez et laissez refroidir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les pommes riches en fibres (pectine) qui limitent l'absorption intestinale du cholestérol ; des matières grasses diététiques enrichies en oméga 3.

## CLAFOUTIS DE CERISES NOIRES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min**

• 100 g de farine • 30 g de sucre semoule • 400 g de cerises noires • 2 œufs • 1 petite tasse de lait écrémé à 0 % • 10 g de margarine diététique • 3 cuil. à soupe de sucre glace

### Réalisation

Lavez les cerises et ôtez les queues. Préchauffez le four th. 6 (180°). Mélangez la farine dans une grande jatte avec le sel et le sucre. Battez les œufs en omelette et versez-les sur la farine. Mélangez tout en versant le lait. Déposez les cerises dans un grand moule rectangulaire graissé puis versez la préparation. Enfournez pendant environ 40 minutes. Laissez tiédir et saupoudrez de sucre glace.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et les polyphénols des cerises noires ; le lait écrémé à 0 % et la margarine diététique aux oméga 3.

## COMPOTE MÉLANGÉE

**4 à 6 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 15 min**

• 400 g de quetsches • 400 g de mirabelles • 2 sachets de sucre vanillé • 40 g d'amandes effilées

### Réalisation

Ôtez les noyaux des quetsches et des mirabelles. Déposez les fruits dans une casserole avec un fond d'eau. Ajoutez le sucre. Laissez mijoter doucement pendant 15 minutes et ajoutez les amandes en fin de cuisson.



**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et anti-oxydants des fruits ; les bons acides gras des amandes.

## COUPE DE FRUITS ROUGES

**4 pers. Préparation : 10 min**

• 500 g de myrtilles • 250 g de framboises • 250 g de mûres • 2 cuil. à soupe de sucre semoule • 2 cuil. à soupe de liqueur de cassis • 4 petits-suisses à 0 % • 4 sachets de sucre vanillé

### Réalisation

Rincez rapidement les fruits sous un filet d'eau. Égouttez-les. Déposez les fruits dans une grande jatte. Saupoudrez-les de sucre et arrosez-les de liqueur de cassis. Mélangez délicatement. Répartissez les fruits dans 4 coupes. Fouettez les petits-suisses avec le sucre vanillé et déposez un petit dôme de petit-suisse fouetté sur les coupes.

Réservez au frais en attendant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les anti-oxydants (flavonoïdes) des fruits rouges et les petits-suisses à 0 % de matières grasses.

## CRÈME DE FRAISES

**4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 12 h**

• 200 g de poudre d'amandes • 100 g de sucre semoule • 1 goutte d'essence d'amandes amères • 200 g de fraises • 2 petits-suisses à 0 % • 2 sachets de sucre vanillé

### Réalisation

Dans une casserole, faites bouillir 1 tasse d'eau avec le sucre semoule. Hors du feu, ajoutez la poudre d'amandes et mélangez. Mixez ensuite la préparation et versez-la dans une passoire pour la filtrer. Le lait d'amandes recueilli doit être placé au réfrigérateur pendant au moins 12 heures. Ôtez les queues des fraises, lavez-les et mixez-les. Versez une goutte d'essence d'amandes amères dans le lait d'amandes et mélangez le lait d'amandes aux fraises mixées. Fouettez les petits-suisses avec le sucre vanillé et incorporez-les à la crème de fraises. Versez dans quatre ramequins et réservez au frais.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres des fraises, les bons acides gras des amandes et les petits-suisses à 0 %.

## DÉLICE DE NOISETTES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min**

• 40 g de farine • 8 œufs • 150 g de noisettes concassées • 100 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 150 g de sucre semoule

### Réalisation

Préchauffez le four th. 8 (240°). Déposez les noisettes concassées sur une plaque allant sous le gril et faites-les griller pendant 4 minutes. Puis réduisez la température au th. 7 (210°). Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes que vous garderez pour une autre préparation. Faites fondre la margarine. Versez les blancs d'œufs dans une grande jatte. Ajoutez le sucre, les noisettes et la farine et mélangez soigneusement. Ajoutez la margarine fondue et mélangez encore. Versez la préparation dans un moule graissé avec un peu de margarine puis enfournez pendant 30 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras des noisettes ; la margarine diététique aux oméga 3.

## **FAR BRETON**

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h**

• 150 g de farine • 3 œufs • 250 g de pruneaux • 15 g de sucre • 1 petite tasse de lait demi-écrémé • 1 sachet de thé vert • sel

### **Réalisation**

Préparez un thé léger dans un grand bol et laissez les pruneaux y reposer pendant une heure. Égouttez-les ensuite et ôtez les noyaux.

Préchauffez le four th. 7 (210°). Dans une grande jatte, mélangez la farine, une pincée de sel et le sucre. Battez les œufs en omelette et versez-les sur la farine avec le lait. Mélangez. Ajoutez les pruneaux et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Versez la préparation dans une moule rectangulaire et enfournez pendant une heure jusqu'à ce que le dessus soit bruni.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des pruneaux en fibres et anti-oxydants ; le lait demi-écrémé et l'absence d'autres matières grasses.

## **GÂTEAU DE CHOCOLAT**

**4 à 6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min**

• 100 g de semoule de blé • 2 cuil. à soupe de Maïzena • 1/2 litre de lait écrémé à 0 % • 2 petits-suisses à 0 % • 3 œufs • 40 g de cacao dégraissé et non sucré • 4 cuil. à soupe de sucre • 2 sachets de sucre vanillé • 1/2 sachet de levure chimique • 10 g de margarine diététique

### **Réalisation**

Préchauffez le four th. 6 (180°). Faites chauffer le lait dans une casserole et versez la semoule. Faites-la cuire pendant 2 à 3 minutes à feu doux en remuant. Cassez les œufs dans une jatte et battez-les avec le cacao. Incorporez les petits-suisses, la Maïzena, le sucre et la levure. Ajoutez la semoule au lait et mélangez bien. Versez la préparation dans un moule rond graissé et enfournez. Faites cuire pendant 30 minutes.

**Atout anti-cholestérol :** Le cacao dégraissé et les produits laitiers à 0 %.

## GÂTEAU DE NOIX

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min**

• 3 œufs • 150 g de sucre • 70 g de Maïzena • 1 cuil. à soupe d'huile de noix • 150 g de noix décortiquées • 10 g de margarine diététique

### Réalisation

Préchauffez le four th. 6 (180°). Hachez finement les noix. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Versez les jaunes dans une terrine avec le sucre et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Fouettez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Puis ajoutez les noix, l'huile de noix et la Maïzena. Mélangez bien. Versez la préparation dans un moule rond bien graissé avec la margarine et en veillant à déposer au fond un rond de papier sulfurisé graissé. Enfourez et faites cuire environ 40 à 50 minutes.

**Atout anti-cholestérol :** Les bons acides gras oméga 3 des noix et de l'huile de noix.

## GÂTEAU DE POMMES AUX AMANDES

**4 à 6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 55 min**

- 5 pommes galas • 250 g de farine • 150 g de sucre semoule • 80 g d'amandes en poudre • 50 g de pignons • 1/2 tasse de crème liquide allégée 15 % • 4 œufs • 3 gouttes d'extrait de vanille • 2 sachets de sucre vanillé • 1 sachet de levure chimique • sel

## Réalisation

Chauffez le four th. 5 (150°). Coupez les pommes avec la peau en quartiers puis en lamelles épaisses. Dans une jatte, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Versez l'extrait de vanille et la crème tout en continuant à fouetter. Tamisez la farine avec une pincée de sel et la levure et incorporez-les au mélange. Ajoutez les lamelles de pommes à la pâte, ainsi que la poudre d'amandes et la moitié des pignons. Beurrez un moule et versez la pâte. Parsemez les pignons restants et enfournez. Faites cuire entre 50 et 55 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des pommes en fibres (réduit l'absorption du cholestérol) et en polyphénols (prévention cardiovasculaire), la richesse en bons acides gras des amandes et des pignons.

## GÂTEAU DE POTIRON

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min**

- 500 g de potiron • 150 g de farine • 125 g de sucre • 100 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) + 10 g pour le moule • 3 œufs • 1 sachet de levure • 1 grande tasse d'amandes effilées • 2 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger

## Réalisation

Préparez le potiron et coupez-le en petits morceaux. Versez-les dans une grande casserole avec un fond d'eau et faites cuire jusqu'à ce que la chair

commence à se déliter. Déposez un torchon dans une grande passoire et versez-y le potiron pour en extraire le plus d'eau possible. Chauffez le four th. 6 (180°). Dans une grande jatte, battez les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Ajoutez la margarine légèrement fondue puis la farine et la levure. Mélangez bien.

Incorporez le potiron avec les amandes et la fleur d'oranger.

Versez le mélange dans un grand moule rond beurré et enfournez pendant 30 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau et laissez refroidir avant de démouler.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du potiron et la margarine diététique aux oméga 3.

## MÉLI-MÉLO D'AGRUMES

**4 pers. Préparation : 15 min**

• 1 pamplemousse rose • 5 oranges • 3 citrons • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 4 cuil. à soupe de pignons • 1 sachet de sucre vanillé

### Réalisation

Épluchez à vif le pamplemousse, 4 oranges et 2 citrons. Découpez-les en quartiers et déposez-les dans un grand saladier. Pressez l'orange et les citrons restants et ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le sucre vanillé. Mélangez et versez sur la salade d'agrumes. Ajoutez les pignons et mélangez.

Réservez au frais en attendant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les vitamines et anti-oxydants des agrumes ; les bons acides gras des pignons.

## MELONS AUX FRUITS RAFRAÎCHIS

**4 pers. Préparation : 15 min**

• 4 petits melons • 2 pêches • 8 prunes • 1 belle grappe de raisin noir • 200 g de fraises • 4 sachets de sucre vanillé

### Réalisation

Coupez un couvercle aux melons au tiers de leur hauteur. Ôtez la partie centrale avec les pépins, puis évidez les melons en prélevant la pulpe avec une cuillère parisienne. Lavez le raisin et les fraises. Prélevez une vingtaine de grains de raisin et coupez les fraises en quatre. Lavez les prunes et les abricots et coupez-les en petits cubes. Déposez tous ces fruits dans un saladier et saupoudrez-les de sucre. Mélangez très délicatement puis remplissez les melons et replacez la partie supérieure de l'écorce. Réservez au frais en attendant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et les anti-oxydants des fruits et l'absence de matières grasses.

## MOUSSE AU CHOCOLAT

**4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 10 min Réfrigération : 30 min**

• 100 g de chocolat noir au beurre de cacao • 1 tasse de crème allégée aux oméga 3 • 20 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 1 petit-suisse à 0 % • 3 blancs d'œufs • 1 sachet de sucre vanillé • sel

### Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes. Dans une petite casserole, faites chauffer la crème jusqu'à

ébullition puis versez-la sur le chocolat fondu. Mélangez doucement puis ajoutez la margarine et le sucre vanillé. Lissez le mélange. Fouettez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au chocolat avec un fouet en soulevant doucement le mélange. Réservez au frais pendant 30 minutes au moins avant de déguster.

**Atouts anti-cholestérol :** Le chocolat au beurre de cacao, sans le rajout d'autres matières grasses (actuellement autorisé) ; les produits laitiers allégés et enrichis aux oméga 3 ; l'absence du jaune d'œuf (riche en cholestérol).

## MOUSSE DE FRAMBOISES

**4 pers. Préparation : 10 min**

• 600 g de framboises • 150 g de sucre semoule • 2 sachets de sucre vanillé • 1 cuil. à café de liqueur de framboises • 4 œufs • 100 de coulis de framboises (surgelé) • sel

### Réalisation

Faites décongeler le coulis de framboises quelques heures avant la préparation du dessert. Passez rapidement les framboises sous un filet d'eau et égouttez-les. Mixez les framboises avec le sucre et ajoutez la liqueur de framboises. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes que vous garderez pour une autre préparation. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et le sucre vanillé. Incorporez-les délicatement à la purée de framboises. Répartissez la mousse dans des coupes. Versez un peu de coulis de framboises sur chaque coupe. Réservez au frais.

**Atouts anti-cholestérol :** L'absence de matières grasses et les flavonoïdes des fruits rouges (prévention cardio-vasculaire).

## PAIN D'AMANDES



**4 à 6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min**

• 100 g de farine • 150 g de sucre semoule • 100 g de poudre d'amandes • 3 œufs • 120 g de margarine diététique aux oméga 3 (cuisson) • 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • sel

### **Réalisation**

Préchauffez le four th. 6 (180°). Dans une grande jatte, mélangez vigoureusement 100 g de margarine avec le sucre puis incorporez la poudre d'amandes. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien, puis versez la farine, une pincée de sel et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Versez la préparation dans un moule rond graissé avec le reste de margarine en veillant à déposer au fond un rond de papier sulfurisé graissé. Versez la préparation et enfournez pendant 40 minutes. Démoulez et ôtez le papier. Laissez refroidir avant de déguster.

**Atouts anti-cholestérol :** Les bons acides gras des amandes ; la margarine diététique aux oméga 3.

## **POMMES CARAMÉLISÉES**

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min.**

• 4 belles pommes golden • 70 g de sucre semoule • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées • 1 cuil. à café de margarine diététique à l'huile d'olive

### **Réalisation**

Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Découpez la partie centrale avec les pépins. Coupez-les quartiers en tranches épaisses. Faites fondre la margarine dans une poêle anti-adhésive et déposez les pommes. Saupoudrez-les de sucre et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté.

Réservez dans un plat au chaud. Faites dorer les amandes dans une autre poêle et répartissez-les sur les pommes caramélisées.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres et les anti-oxydants (polyphénols) des pommes et le très faible apport en matières grasses.

## RIZ AU LAIT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 50 min**

• 200 g de riz complet • 1 litre de lait écrémé à 0 % • 125 g de sucre semoule • 1 tasse de crème allégée aux oméga 3 • 2 bâtons de vanille • 1 cuil. à café de cannelle en poudre

### Réalisation

Faites chauffer une grande casserole d'eau bouillante. Versez le riz et faites-le cuire 5 minutes. Laissez-le égoutter. Dans une autre casserole, versez le lait et ajoutez les bâtons de vanille. Portez à ébullition puis versez le riz. Faites cuire une vingtaine de minutes à feu doux. Remuez de temps en temps avec une cuillère en bois. Ajoutez le sucre, remuez et faites cuire encore 20 minutes à feu doux en remuant. Lorsque le riz est tendre, incorporez la crème. Laissez refroidir et saupoudrez de cannelle au moment de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** Les fibres du riz complet ; des matières grasses allégées aux oméga 3.

## SALADE DE FRUITS MÉLANGÉS

**4 à 6 pers. Préparation : 15 min**

• 1 melon • 4 nectarines • 4 poires • 4 pêches • 2 oranges • 2 citrons non traités • 4 cuil. à soupe de sirop de cassis • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 1/2 sachet de sucre vanillé

### Réalisation

Épluchez poires, pêches et nectarines et coupez-les en petits dés. Coupez le melon en deux, ôtez fibres et pépins et prélevez des petits morceaux de chair à la petite cuiller. Pressez les oranges et le citron. Versez le jus dans un grand saladier, ajoutez le sirop de cassis et remuez. Ajoutez les fruits coupés et saupoudrez avec la vanille et le sucre vanillé. Mélangez délicatement et réservez au réfrigérateur en attendant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des fruits en anti-oxydants et en fibres ; l'absence de matières grasses.

## SALADE TROPICALE

**4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 2 h**

• 1 ananas • 3 mangues • 4 bananes • 4 citrons verts • 4 sachets de sucre vanillé • 2 kiwis

### Réalisation

Épluchez les fruits. Coupez l'ananas en petits dés, les bananes et les kiwis en tranches fines et les mangues en lamelles. Pressez les citrons. Versez le jus dans un grand saladier et déposez les fruits. Versez le sucre et mélangez. Laissez mariner au frais pendant au moins deux heures.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des fruits en fibres et en anti-oxydants et l'absence de matières grasses.

## SOUFFLÉ À L'ORANGE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min**

- 6 grosses oranges bio • 2 cuil. à soupe de Maïzena • 60 g de sucre semoule • 3 œufs • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • sel

### Réalisation

Préchauffez le four th. 7 (210°). Pressez les oranges. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Dans une grande jatte, fouettez les jaunes en incorporant le sucre et la Maïzena. Ajoutez le jus d'orange, puis versez le mélange dans une casserole. Faites cuire à feu doux en tournant constamment avec une cuiller en bois. Retirez du feu lorsque la crème d'orange a épaissi et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la crème. Répartissez la préparation dans des petits moules à soufflé et enfournez pendant 30 minutes.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des oranges en anti-oxydants et l'absence de matières grasses.

## TABOULÉ AUX FRUITS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min**

- 500 g de couscous fin • 6 citrons non traités • 4 abricots frais • 4 pêches fraîches • 4 poires • 8 fraises • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

### Réalisation

Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire la graine de couscous pendant 30 minutes. Laissez-la refroidir. Pressez les citrons. Coupez les fruits en petits morceaux. Faites dorer les amandes dans une poêle anti-adhésive. Ajoutez à la semoule le jus des citrons ainsi que les différents fruits coupés et les amandes grillées. Mélangez et pressez le mélange dans 4 petits bols. Démoulez avant de servir.

**Atouts anti-cholestérol :** La richesse des fruits en fibres et anti-oxydants, l'absence de matières grasses et les bons acides gras des amandes.

*OceanofPDF.com*

# INDEX



## LES POTAGES

Consommé de cresson  
Crème de potimarron  
Crème de champignons  
Gaspacho de concombre  
Gaspacho de tomate  
Potage campagnard  
Potage de potiron  
Potage vert  
Soupe au chou  
Soupe de légumes  
Soupe de moules  
Velouté de brocolis  
Velouté de champignons  
Velouté de tomates  
Velouté de langoustines

## LES ENTRÉES

Assiettes de choux  
Assiettes exotiques  
Barquettes de concombre au chèvre  
Cake aux herbes  
Cake aux olives  
Caviar d'aubergines  
Coupe de melon à la feta  
Gâteau de légumes

Haricots verts au tofu  
Lentilles en salade  
Mâche aux cèpes  
Salade de choux  
Salade de choux au poulet  
Salade mélangée  
Salade de pâtes aux marrons  
Salade de saumon  
fumé  
Salade variée  
Saumon sauce  
concombre  
Semoule au thon  
Taboulé oriental  
Tartare de tomates  
Tarte de légumes  
Tartines de maquereau  
Terrine de langoustines  
Tomates farcies aux sardines

## LES POISSONS

Cabillaud en papillote  
Carrés de lotte  
Dorade épicée  
Filets de merlan à la tomate  
Flétan aux pommes  
Lieu noir en brochettes  
Lotte à la citronnelle  
Maquereau sur canapé  
Saint-Jacques poêlées  
Sardines aux herbes aromatiques  
Saumon à la persillade  
Saumon en terrine  
Soufflé au thon  
Tartare de thon et tomates  
Truites au citron

## LES VIANDES ET LES VOLAILLES

Agneau aux épices  
Bœuf à la ficelle  
Curry de dinde  
Escalopes de dinde en gratin  
Filet mignon de porc aux pommes  
Filet mignon de porc au safran  
Jambon aux champignons sautés  
Lapin au thym et aux olives  
Lapin exotique  
Médallions de veau au basilic  
Pot-au-feu de veau  
Poulet au gingembre  
Poulet à l'orientale  
Steacks hachés aux fines herbes  
Tajine de poulet

## LES LÉGUMES

Aubergines épicées  
Brocolis au tofu  
Brocolis aux tagliatelles  
Chou-fleur aux herbes  
Chou rouge aux marrons  
Fenouil au gril  
Flan aux tomates  
Fricassée de champignons  
Gratin de carottes  
Gratin de courgettes  
Gratin de poireaux  
Légumes farcis  
Méli-mélo de légumes  
Navets farcis  
Omelette d'épinards  
Pâté de courgettes  
Purée de carottes aux épices  
Purée de chou-fleur  
Purée de courgettes  
Ragoût de légumineuses  
Ratatouille au tofu  
Riz aux légumes  
Sauté de légumes aux épices  
Tian de légumes  
Tomates au four



# LES DESSERTS

Bananes flambées  
Brochettes de poires et lychees  
Cake à l'orange  
Cake aux pommes et à la cannelle  
Clafoutis de cerises noires  
Compote mélangée  
Coupe de fruits rouges  
Crème de fraises  
Délice de noisettes  
Far breton  
Gâteau de chocolat  
Gâteau de noix  
Gâteau de pommes aux amandes  
Gâteau de potiron  
Méli-mélo d'agrumes  
Melons aux fruits  
rafraîchis  
Mousse au chocolat  
Mousse de framboises  
Pain d'amandes  
Pommes caramélisées  
Riz au lait  
Salade de fruits mélangés  
Salade tropicale  
Soufflé à l'orange  
Taboulé aux fruits

Dans la collection **Le petit livre de** vous trouverez également les thématiques suivantes :

Le petit livre de Cuisine ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de Culture générale ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de Insolites ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de Tourisme ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de Langues ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de Humour ● ● ● ● ● ●

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr) !

*OceanofPDF.com*