

RECETTES - SEMAINE 4

- *VINAIGRETTE ALLEGEE MAISON*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 cuillère à café d'huile, ½ cuillère à café de moutarde, eau, ½ cuillère à café de vinaigre (au choix vin rouge, balsamique,...) ou jus de citron, sel, poivre, épices, herbes aromatiques (selon le goût)

Préparation : Bien émulsionner l'huile, la moutarde et le vinaigre (ou le citron). Ajouter l'eau jusqu'à avoir la texture souhaitée. Assaisonner selon le goût.

PETITS DEJEUNERS

- *SMOOTHIE COCO BANANE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 10cl de lait ½ écrémé, 1 petite banane ou ½ banane, 1 cuillère à soupe de noix de coco en poudre, 1 cuillère à café de sirop de sucre de canne

Préparation : Peler la banane et la couper en morceaux. Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servir avec de la glace pilée.

- *SMOOTHIE GOYAVE PASSION*

Ingrédients (pour 1 personne) : 8cl de jus de goyave, 4cl de jus de fruit de la passion, 2cl de jus de citron, 1 trait de vanille liquide, 2cl de lait de coco

Préparation : Verser tous les ingrédients dans un shaker. Secouer énergiquement pour obtenir une préparation bien homogène. Servir avec de la glace pilée.

DEJEUNERS

- *BŒUF BRAISE AUX CAROTTES*

Ingrédients (pour 3 personnes) : 400g de bœuf (morceaux de collier bien dégraissé), 1 tablette de bouillon de bœuf, 1 gros oignon, 7 petits oignons saucier, 6 carottes, 7 toutes petites pommes de terre, 2 feuilles de laurier, 1 branche de thym, 10cl de vin blanc, 1 gousse d'ail, sel et poivre, 1 cuillère à soupe farine, huile de colza

Préparation : Faire revenir les morceaux de bœuf dans l'huile. Ajouter le gros oignon pelé et émincé. Saler et poivrer. Laisser suer au moins 10 minutes en remuant souvent. Quand les sucs sont évaporés, ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le vin blanc et laisser cuire 15 minutes. Peler, laver et couper en rondelles les carottes. Perler les petits oignons et la gousse d'ail. Dans une casserole, faire fondre la tablette de bouillon de bœuf dans environ 50cl d'eau. Ajouter thym, laurier, ail, carottes, petits oignons et 3 louches de bouillon de bœuf. Bien remuer. Laisser cuire à petit bouillon pendant environ 1h. A bout d'1/2h, ajouter les petites pommes de terre après les avoir perlées et lavées. Vérifier l'assaisonnement.

- *GRATIN DE GNOCCHI*

Ingédients (pour 1 personne) : 200g de gnocchis, 100g d'allumettes nature, 1 petit oignon, 3 champignons de Paris, 1 tomate, 1 petite courgette, sel et poivre, fromage râpé, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation : Allumer le four sur la fonction grill. Laver et couper en morceaux tomate et courgette. Peler et émincer l'oignon. Nettoyer et couper en tranches les champignons. Dans une poêle, mettre à dégraisser les allumettes. Pendant ce temps, mettre les gnocchis à cuire dans un grand volume d'eau légèrement salé, comme indiqué sur l'emballage. Une fois bien dégraissées, mettre les allumettes sur du papier absorbant. Essuyer la poêle avec du papier absorbant pour enlever un maximum de graisse. Mettre l'huile d'olive dans la poêle et faire revenir les oignons et les gnocchis jusqu'à ce qu'ils soient bien doré. Puis ajouter les champignons. Une fois que les champignons ont rendu toute leur eau, remettre les allumettes. Ajouter ensuite les morceaux de tomate et courgette. Saler légèrement et poivrer. Et laisser cuire quelques minutes à feu moyen et à couvert. Mettre la préparation dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé et mettre à gratiner quelques minutes.

- *PARMENTIER DE POISSON*

Ingédients (pour 1 personne) : 200g de filet de poisson blanc, 1 cuillère à soupe de fumet de poisson, 2 grosses pommes de terre, 10cl de lait, 1 cuillère à café de crème fraîche à 4%, 2 branches de persil, sel et poivre, muscade

Préparation : Porter à ébullition 2 casseroles d'eau. Dans la 1^{ère}, mettre les pommes de terre à cuire environ 15 à 20 minutes. Dans la 2^{ème}, verser le fumet de poisson, mélanger puis mettre le poisson à pocher 5 minutes à petit bouillon. Une fois le poisson cuit, l'égoutter et l'émietter (enlever au besoin les arrêtes). Dans un plat, écraser les pommes de terre égouttées et pelées. Mélanger avec le lait et la crème. Assaisonner (sel, poivre, muscade) et ajouter le persil après l'avoir haché. Ajouter ensuite le poisson et bien mélanger.

- *SPAGHETTI BOLOGNAISE*

Ingédients (pour 1 personne) : 60g de spaghetti, 120g de viande de bœuf haché, 2 tomates, 1 petite carotte, 1 pot de sauce tomate nature, 1 petit oignon, 1 cuillère à café de paprika, sel et poivre, 1 cuillère à café de concentré de tomate, 1 cuillère à café d'huile de colza

Préparation : Peler et couper l'oignon en tous petits morceaux. Laver et couper la tomate en morceaux. Peler, laver et couper en petits cubes la carotte. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile. Dès que l'oignon commence à blondir, ajouter la viande. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter le concentré de tomate et les cubes de carotte et assaisonner avec sel, poivre et paprika. Cuire 3 minutes puis ajouter la tomate. Mélanger. Ajouter ensuite la sauce tomate, bien mélanger et baisser le feu. Laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti comme indiqué sur l'emballage. Servir les spaghetti nappés de la sauce bolognaise.

- *CONCOMBRE CREME CITRONNEE CIBOULETTE*

Ingédients (pour 1 personne) : 1/3 de concombre, 1 yaourt nature, 2 cuillères à soupe de crème à 4%, ½ citron, 8 brins de ciboulette, sel et poivre.

Préparation : Peler et couper le concombre en rondelles. Saler. Dans un bol, mélanger le yaourt, la crème, le jus du ½ citron et la ciboulette finement ciselée. Saler légèrement et poivrer. Mélanger ensuite la sauce avec les rondelles de concombre.

- *TAJINE DE LAPIN AUX OLIVES*

Ingédients (pour 2 personnes) : 2 cuisses de lapin, 6 carottes, 125g d'olives vertes, 150ml de bouillon de volaille, 1 branche de céleri, 1 oignon, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de curry, sel et poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 120g d'allumettes nature

Préparation : Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles. Eplucher et émincer l'oignon. Laver et couper le céleri en petits tronçons. Dans une poêle faire dégraisser les allumettes mais sans les faire dorer. Une fois dégraissées, déposer les allumettes sur 2 feuilles de papier absorbant. Dans une cocotte, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les carottes, le céleri, l'oignon et les allumettes pendant une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Bien mélanger et mettre de côté les légumes. Dans la même cocotte, mettre la 2^{ème} cuillère à soupe d'huile d'olive et mettre à cuire les 2 cuisses de lapin jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler et poivre. Rajouter les légumes, les olives, le cumin, le paprika et le curry. Bien mélanger puis ajouter le bouillon de volaille. Mélanger à nouveau et laisser mijoter à feu très doux et à couvert pendant 2h.

- *FILET DE CANARD ET CELERI RAVE BRAISE*

Ingédients (pour 1 personne) : 1 filet de canard, ½ céleri rave, sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile de colza

Préparation : Peler, laver et couper en tranches assez fines le céleri. Mettre l'huile dans une poêle et faire cuire le canard. D'abord à feu vif pour faire dorer le filet puis à feu moyen pour terminer la cuisson, saler et poivrer. Une fois le canard cuit, débarrasser-le dans une assiette. Déglacer la poêle avec un peu d'eau et mettre à cuire les tranches de céleri 2-3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.

- *PETITES POMMES DE TERRE AU FOUR*

Ingédients (pour 1 personne) : 3 pommes de terre, huile d'olive, fleur de sel, thym

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Peler, laver et couper en 2 les pommes de terre. Disposer-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les pommes de terre d'huile d'olive puis parsemer de fleur de sel et de thym. Enfourner pendant 30 minutes.

- *CHAMPIGNONS A LA CRECQUE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 150g de petits champignons de Paris, 3 cuillères à soupe de vin blanc sec, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à café de coriandre moulue, 1 petite branche de thym, 2 feuilles de laurier, 1 cuillère à café de sucre, 30g de concentré de tomate, 1 petit oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, 1 pincée de piment fort

Préparation : Peler et couper l'oignon en petits morceaux. Faire revenir dans l'huile, l'oignon, la coriandre, le thym et le laurier. Ajouter le vin blanc, le citron et l'eau. Saler et poivrer. Attendre l'ébullition, puis ajouter le concentré de tomate, le piment et le sucre. Bien mélanger. Faire réduire tout doucement pendant 15 minutes. Nettoyer les champignons puis ajouter les à la préparation et continuer la cuisson pendant 5 à 6 minutes. Laisser refroidir et servir très frais.

- *GRATIN DE CHOU FLEUR*

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 chou-fleur, 2 pommes de terre, sel et poivre, 10g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 250ml de lait ½ écrémé, fromage râpé

Préparation : Enlever les feuilles du chou-fleur et couper le chou-fleur en morceaux. Peler les pommes de terre. Laver les pommes de terre et les morceaux de chou-fleur et les mettre à cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 30 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole, mettre à fondre le beurre. Une fois le beurre fondu, hors du feu, ajouter la farine et mélanger avec un fouet. Ajouter petit à petit le lait sans cesser de remuer. Une fois tout le lait ajouté, remettre sur le feu, à feu moyen et remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe. Lorsque la béchamel est prête, assaisonner de sel et de poivre. Allumer le four sur la fonction grill. Une fois cuit, égoutter le chou-fleur et les pommes de terre puis écraser-les. Dans un plat à gratin, mélanger la purée obtenue et la béchamel. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Parsemer de fromage râpé et faire gratiner au four.

DINERS

- *VELOUTE DE PETITS POIS MENTHE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 150g de petits pois frais ou surgelés, 1 oignon blanc, 4 feuilles de laitue, 1 cuillère à café d'huile de tournesol, 2 cuillères à café de crème fraîche 4%, Sel et poivre, quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation : Peler et émincer l'oignon. Couper les feuilles de laitue en lanières. Dans 1 cocotte faire revenir l'oignon et la laitue dans l'huile de tournesol pendant environ 10 minutes. Ajouter les petits pois, saler, poivrer, couvrir, et laisser mijoter 30 min en rajoutant de l'eau si besoin et en remuant de temps en temps. Passer le tout au blender, et rectifier l'assaisonnement si besoin. Remettre le velouté dans la cocotte et faire réchauffer en y ajoutant la crème. Servir le velouté accompagné de la menthe fraîchement ciselée.

- *TARTICHE JAMBON TOMATES*

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 pâte brisée toute prête, 4 tomates, 4 œufs, 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 tranches de jambon blanc, 1 cuillère à soupe de crème fraîche semi épaisse 4%, 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée, 50 g de fromage râpé, Sel, poivre, piment doux

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Etaler la pâte dans un moule à tarte aux bonnes dimensions en gardant le papier sulfurisé sous la pâte brisée. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Badigeonner la moutarde sur toute la surface de la pâte, y compris les rebords. Laver et couper les tomates en rondelles pas trop épaisses. Etaler les rondelles sur le fond de tarte de manière à tout remplir. Couper les tranches de jambon en petits morceaux et les disposer sur les tomates. Dans un bol battre les œufs avec la crème, la ciboulette, le piment, le sel et le poivre. Verser le contenu du bol sur les tomates et le jambon. Ajouter le fromage râpé sur le dessus de la tarte et enfourner à 200° durant environ 25 min.

- *PECHE ROTIE SUR LIT BISCUITÉ*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 pêche, 3 biscuits type petit brun ou petit beurre, 1 cuillère à café de sucre, 1 noix de beurre

Préparation : Peler la pêche, la couper en 2 et enlever le noyau. Puis couper chaque moitié en 2 ou en 3. Dans une poêle, à feu moyen, déposer la noix de beurre et faire rôtir doucement les morceaux de pêche. Quand ils commencent à colorer, ajouter le sucre. Laisser cuire doucement 2 ou 3 minutes. Pendant ce temps, écraser grossièrement les biscuits. Sortir les pêches et les déposer sur 1/3 des biscuits écrasés. Parsemer le reste des biscuits sur les morceaux de pêche.

- *SALADE MEXICAINE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 petite boîte de haricots rouges, 1 petite boîte de maïs, 1 petite boîte de macédoine de légumes, 1 tomate, ½ oignon, vinaigrette allégée maison avec 1 trait de tabasco et 1 pincée de paprika

Préparation : Laver, peler et couper en morceaux la tomate. Perler et émincer l'oignon. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

- *POEELE BRETONNE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 poche de 600g de choux mélangés, 2 carottes et 1 poignée de haricots verts, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de crème à 4%, 1 cuillère à café d'huile de colza, sel et poivre

Préparation : Peler, laver et couper les carottes en très fines rondelles. Dans un grand volume d'eau bouillante et salée, faire cuire les choux, carottes et haricots verts pendant 8 minutes. Egoutter les légumes et les verser dans une poêle chaude avec l'huile. Peler et hacher finement l'ail. Ajouter l'ail et le persil, bien mélanger. Poivrer et resaler si nécessaire. Cuire 3 à 4 minutes en remuant régulièrement. En fin de cuisson, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement, au besoin.

- *MOULES PROVENCALE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 750g de moules, 5cl de vin blanc, 1 petit oignon, 1 petit poivron rouge, 3 tomates, 1 petite gousse d'ail, 1 cuillère à café de persil haché, sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation : Peler et couper en petits morceaux l'oignon. Laver et couper en petits morceaux le poivron et les tomates. Peler la gousse d'ail. Dans une poêle, faire suer doucement avec l'huile d'olive, l'oignon, l'ail et le poivron 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates. Saler légèrement et poivrer. Cuire à feu doux 10 minutes environ. Pendant ce temps, gratter et laver soigneusement les moules. Puis, dans une cocotte, les mettre à ouvrir à feu vif avec le vin blanc. Laisser cuire à couvert, en remuant régulièrement pendant 5 minutes. Rajouter la sauce sur les moules et le persil haché. Bien mélanger et servir chaud.

- *POMME EN TRANCHE AU MICRO-ONDE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 pomme

Préparation : *Peler, épépiner et couper en fines tranches la pomme. Etaler les tranches dans une petite assiette et faire cuire 1 minute au micro ondes. Laisser refroidir avant de déguster.*

- *TARTINES DE ROUGET*

Ingrédients (pour 1 personne) : 150g de filets de rouget, 3 tranches de pain de campagne, le jus d'1 citron, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, 1 cuillère à soupe de ciboulette, 1 cuillère soupe de persil, 2 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Ciseler les herbes. Peler et hacher l'ail. Mettre les filets de poisson dans un plat creux avec le jus de citron, l'ail et les herbes. Saler et poivre et arroser d'huile d'olive. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur environ 3h. Déposer les tranches de pain sur une plaque et les passer au four 2 minutes à 180°C. Répartir les filets de poisson mariné sur les tartines. Et repasser le tout au four 2 minutes.

- *SALADE DE POUSSSES D'EPINARDS AUX NOIX*

Ingrédients (pour 1 personne) : 3 poignées de pousses d'épinard, 3 noix

Préparation : *Laver et essorer les pousses d'épinard, puis les mettre dans un saladier. Faire une vinaigrette allégée en utilisant de l'huile de noix et en ajoutant 3 noix hachées. Verser la vinaigrette sur les pousses d'épinard et bien mélanger.*

- *TORTILLA PATATA*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 3 œufs, 1 pomme de terre, ½ oignon, 2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation : Eplucher, laver, et découper la pomme de terre en tranches fines. Eplucher et couper l'oignon en rondelles. Faire revenir l'oignon et la pomme de terre dans une poêle légèrement huilée. Sortir du feu dès que c'est cuit. Dans un saladier, battre vivement les œufs jusqu'à obtention d'une légère mousse. Ajouter pomme de terre et oignon et bien mélanger. Assaisonner le tout et remettre à cuire dans la poêle huilée, à feu doux 5 minutes. Retourner la tortilla et faire cuire la seconde face également 5 minutes.

- *COMPOTEE DE TOMATES OIGNONS POIVRONS*

Ingrédients (pour 1 personne) : 2 grosses tomates, ½ poivron rouge, 1 gros oignon, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 pincée de sucre, sel et poivre.

Préparation : Laver et monder les tomates. Les peler et les épépiner avant de les couper en petits dés. Laver et couper en petits morceaux le poivron. Peler et hacher finement l'oignon. Faire blondir l'oignon dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Puis ajouter les morceaux de tomates et de poivrons. Faire réduire à feu doux 5 minutes. Ajouter le sucre et le vinaigre balsamique. Remuer et couvrir. Laisser réduire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée, en remuant régulièrement pendant environ 15 minutes. Servir la compotée tiède.

- *TARTE POULET CAROTTES OIGNONS*

Ingrédients (pour 3 personnes) : 1 pâte brisée, 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 blancs du poulet rôti du midi, 8 carottes, 2 oignons, sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de persil

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte dans un plat à tarte. Piquer le fond de tarte et les bords avec 1 fourchette. Avec un pinceau, badigeonner la pâte à tarte de moutarde. Peler, laver et couper en rondelles les carottes. Faire cuire dans de l'eau salée les carottes, 12 à 15 minutes. Peler et émincer les oignons. Dans une poêle, faire revenir dans l'huile, les carottes cuites et l'oignon. Poivrer. Couper les blancs de poulet en morceaux. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients avec le persil finement ciselé et rectifier l'assaisonnement, au besoin. Déposer le tout sur le fond de tarte. Cuire au four 20 minutes à 180°C.