

RECETTES - SEMAINE 3

- *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 POMME BANANE PAMPLEMOUSSE*

Ingrédients (pour 1 personne) : ½ pamplemousse, ¼ de pomme golden, ½ banane, 15cl de lait, ½ sachet de sucre vanillé, 4-5 glaçons

Préparation : Peler les fruits. Epépiner la pomme. Retirer les peaux blanches du pamplemousse. Mettre tous les ingrédients dans un blender. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servir glacé.

- *SMOOTHIE CAROTTE ORANGE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 5cl de jus de carotte, 5cl de jus d'orange 100% pur jus sans sucre ajouté, 5cl de lait, 2 branches de cerfeuil

Préparation : Ciseler le cerfeuil. Mettre tous les ingrédients dans le blender. Mixer et servir avec de la glace pilée.

DEJEUNERS

- *SALADE DE COQUILLAGE AU PAMPLEMOUSSE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 100g de coques, 100g de moules, ½ pamplemousse, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 6 tomates cerises, quelques feuilles de salade, ciboulette, sel et poivre.

Préparation : Eplucher le pamplemousse à vif. Détacher les quartiers en les coupant au ras de la membrane qui les sépare. Pour faire cela, se mettre au dessus d'un bol afin de récupérer le jus. Laver les coquillages. Les mettre à cuire 5 minutes à couvert à feu vif sans matière grasse. Récupérer le jus rendu par les coquillages et le filtrer. Décortiquer les coquillages et les réserver au chaud. Mélanger le jus des coquillages, celui du pamplemousse et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Servir la salade avec les morceaux de pamplemousse. Disposer les coquillages par-dessus et les tomates cerise autour. Assaisonner avec la vinaigrette et la ciboulette ciselée.

- *WOK DE LEGUMES*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 bocal de mini épis de maïs, 1 petite boîte de champignons noirs, ¼ de poivron vert, ¼ de poivron rouge, 1 boîte de pousse de bambou, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de nuoc mam, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, poivre.

Préparation : Egoutter les épis de maïs, les pousses de bambou et les champignons noirs. Couper les poivrons en lamelles. Faire chauffer le wok à feu vif. Verser l'huile et faire revenir les poivrons environ 3 minutes. Ajouter les épis de maïs, les pousses de bambou et les champignons. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu vif pendant 5 minutes. Assaisonner de poivre. Puis déglacer avec le soja et le nuoc mam. Servir immédiatement.

- *GATEAU DE SEMOULE AUX FRUITS CONFITS*

Ingrédients (pour 3 personnes) : 35g de fruits confits, 50cl de lait ½ écrémé, 62g de semoule de blé fine, 40g de sucre en poudre, 1 œuf, 1 gousse de vanille

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille ouverte en deux, jusqu'à ce qu'il frémit puis ajouter la semoule. Laisser cuire 5 min en mélangeant. Battre l'œuf. Retirer la gousse de vanille. Hors du feu, ajouter le sucre et l'œuf battu, tout en mélangeant énergiquement. Puis ajouter les fruits confits coupés en petits morceaux. Verser la préparation dans un moule puis enfourner pendant 20 minutes. Laisser refroidir, démouler et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

- *MOUSSE D'AVOCAT AUX CREVETTES ET A LA CORIANDRE*

Ingrédients (pour 1 personne) : ½ avocat, 2 crevettes, 1 cuillère à café de jus de citron, sel, poivre, 2-3 gouttes de tabasco, 1 cuillère à café de coriandre.

Préparation : Peler l'avocat et le couper en morceaux. Dans le bol d'un mixer, mettre les morceaux d'avocat, le jus de citron, la coriandre, sel, poivre et le tabasco et mixer jusqu'à obtention d'une mousse bien fine. Servir bien frais garni avec 2 crevettes décortiquées.

- *FILET DE POISSON BLANC A LA TOMATE*

Ingrédients (pour 1 personne) : ½ oignon, 2 tomates, 5cl de vin blanc, 150g de filet de poisson blanc, sel et poivre, ½ citron, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, ½ verre d'eau

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Peler et couper l'oignon en rondelles. Laver et couper les tomates en rondelles. Dans un plat, disposer les rondelles d'oignon et de tomate. Les assaisonner de sel et de poivre. Poser par-dessus le filet de poisson. Saler et poivrer le poisson. Verser le filet d'huile et le jus du ½ citron. Mettre au four. Après 5 minutes de cuisson, ajouter l'eau et le vin blanc. Puis enfourner pendant 7 à 8 minutes.

- *GRATIN DE COQUILLETES AUX LEGUMES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 40g de coquillettes, 2 tranches de jambon blanc, 1 courgette, 2 tomates, 1 champignon de Paris de taille moyenne, 1 petit oignon, 1 cuillère à café d'huile de tournesol, sel et poivre, 20g de fromage râpé, 1 cuillère à café de concentré de tomate, 2 cuillères à soupe de crème à 15%.

Préparation : Faire cuire les coquillettes comme indiqué sur le paquet, puis les verser dans un plat à gratin. Peler l'oignon et le couper finement. Dans une poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et le jambon coupé en petits morceaux. Pendant ce temps, laver et couper en petits morceaux la courgette et les tomates. Couper en lamelles le champignon en lamelles. Lorsque l'oignon et le jambon sont dorés, ajouter les lamelles de champignons. Laisser cuire jusqu'à ce que le champignon est rendu toute son eau et commencé à dorer. Ajouter ensuite les morceaux de tomates et courgettes. Poivrer et éventuellement saler. Laisser cuire 5 minutes à couvert après avoir baissé le feu. Ajouter le concentré de tomate et éventuellement un peu d'eau et laisser cuire encore 2 minutes. Ajouter la préparation aux coquillettes. Bien mélanger. Ajouter la crème. Bien mélanger à nouveau. Parsemer de fromage râpé et faire gratiner au four.

- *SALADE D'ENDIVES AUX POMMES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 endive, ¼ de pomme granny smith, 1 noix, 1 vinaigrette allégée bien moutardée.

Préparation : Nettoyer et couper les feuilles d'endive en morceaux. Peler la pomme et la couper en petits dés. Casser la noix et récupérer les cerneaux. Mélanger le tout dans un saladier avec la vinaigrette.

- *RILLETES DE THON CIBOULETTE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 boîte de thon au naturel de 150g, 1 cuillère à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de crème fraîche semi épaisse à 4%, 1 cuillère à café de moutarde, 1 pincée de piment doux, quelques gouttes de jus de citron, 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée

Préparation : Egoutter le thon et l'émietter finement. Dans un saladier, mélanger le thon, la moutarde, la crème et le fromage blanc. Ajouter le piment doux, le citron et la ciboulette. Bien mélanger et servir bien frais

- *POULET BASQUAISE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 cuisse de poulet, ½ poivron vert, ½ poivron rouge, ½ poivron jaune, 1 oignon, sel et poivre, piment doux

Préparation : Laver les poivrons. Peler l'oignon. Couper les poivrons et l'oignon en lamelles assez fines. Dans une sauteuse, faire dorer la cuisse de poulet, l'assaisonner de sel et de poivre et la réserver. Dans la même sauteuse, remplacer le poulet par les poivrons et l'oignon. Les faire revenir environ 10 minutes à feu moyen de manière à ce qu'ils soient bien fondants. Assaisonner de sel, poivre et piment doux. Rajouter le poulet puis laisser mijoter doucement 10 minutes de plus.

- *TOMATES MOZARELLA VINAIGRETTE AU BASILIC*

Ingrédients (pour 1 personne) : 2 tomates, ½ boule de mozzarella, 3 feuilles de basilic

Préparation : Laver et couper en rondelle les tomates. Egoutter et couper en rondelle la mozzarella. Dans une assiette alterner une rondelle de tomate et 1 rondelle de mozzarella. Ciseler finement le basilic et l'ajouter à la vinaigrette allégée. Répartir la vinaigrette sur les tomates et mozzarella.

- *COUSCOUS REVISITE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 3 carottes, 1 petit oignon, ¼ de poivron jaune, ¼ de poivron rouge, 1 courgette, 5 cm de branche fine de céleri branche, 1 tomate, 1 navet moyen, 2 pincées de curcuma, sel et poivre, ¼ de tablette de bouillon de poule, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 120g de semoule de blé complet

Préparation : Peler, laver et couper les carottes en fines rondelles. Peler l'oignon. Couper l'oignon et le céleri en fines rondelles. Peler et laver la courgette. Couper en petits cubes la courgette et le navet. Laver et couper les poivrons en tout petits cubes. Dans 1 cocotte en fonte ou à revêtement anti adhésif, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à chauffer à feu vif et mettre à revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide mais pas doré. Ajouter petit à petit les autres légumes, tout en remuant et en rajoutant la 2^{ème} cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir le tout sans couvrir pendant 3-4 minutes, en remuant régulièrement. Baisser le feu de moitié et couvrir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter sel, poivre et curcuma et bien mélanger. Si les légumes n'ont pas donné assez de jus, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau et continuer la cuisson pendant 30 minutes à couvert, tout en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon de poule et 2 cuillères à soupe d'eau et remuer. Couvrir à nouveau pour 20 minutes. Ajouter la tomate après l'avoir lavée et coupée en petits morceaux. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Et laisser cuire 5 minutes de plus à couvert. Faire cuire la semoule comme indiqué sur le paquet.

- *JAMBALAYA*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 120g de riz, 150g de poulet, 150g de crevettes, 1 boîte de tomates concassées, 1 oignon, ½ poivron rouge, ¼ d'ananas, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de piment doux, 20cl de bouillon de légumes, sel.

Préparation : Hacher l'oignon finement. Laver et couper le poivron en lamelles. Découper le poulet en petits morceaux. Décortiquer les crevettes. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile pendant quelques minutes, ajouter le riz. Une fois que le riz est translucide, ajouter les tomates concassées et le piment. Bien mélanger. Ajouter le bouillon. Et cuire à couvert environ 15 minutes. Pendant ce temps, dans une poêle, faire dorer le poulet et les crevettes dans la 2^{ème} cuillère à soupe d'huile. Réserver à part. Dans la même poêle, faire revenir les poivrons pendant 5 minutes. Rajouter poulet, crevettes et poivrons vers la fin de cuisson du riz. Peler et couper en petits morceaux l'ananas et l'ajouter également au riz. Faire cuire le tout environ 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

DINERS

- *TARTATOUILLE*

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 pâte brisée, 2 cuillères à café de moutarde, ½ sachet de brunoise méridionale surgelée, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 œufs, 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 4%, sel et poivre, 1 pincée de thym, 60g de fromage râpé

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Dérouler la pâte et la piquer sur toute la surface avec une fourchette. La badigeonner de moutarde avant de la mettre dans un plat à tartes. Dans une poêle, faire revenir les légumes comme indiqué sur l'emballage en ajoutant l'huile d'olive et le thym. En fin de cuisson, ajouter les tomates coupées en dés. Continuer la cuisson 2-3 minutes. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème et assaisonner de sel et poivre. Verser la poêlée de légumes sur la pâte. Puis répartir l'appareil sur les légumes. Parsemer de fromage. Enfourner pour 25 minutes environ.

- *GRATIN DE POMMES DE TERRE SAUMON ET POIREAUX*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 3 pommes de terre, 3 poireaux, 2 pavés de saumon de 150g chacun, 2 cuillères à soupe de crème à 4%, 15cl d'eau, 30g de fromage râpé, 1 cuillère à café d'huile de tournesol, sel et poivre.

Préparation : Laver les pommes de terre. Mettre les pommes de terre à cuire dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Les éplucher et les couper en petits morceaux. Dans une poêle, mettre l'huile à chauffer et faire cuire le saumon 3 à 4 minutes sur chaque face. Saler et poivre. Laisser refroidir puis émietter en gros morceaux. Laver et couper finement les poireaux. Dans la même poêle que le saumon, mettre les poireaux à cuire, à feu moyen. Les cuire à couvert pendant 15 minutes en remuant souvent et en ajoutant de l'eau de temps en temps. Assaisonner de sel et de poivre. Préchauffer le four en fonction grill. Ajouter ensuite la crème, mélanger et laisser cuire 3 minutes. Dans un plat à gratin, mélanger les pommes de terre et le saumon puis recouvrir de la fondue de poireaux. Ajouter le fromage et mettre à gratiner pendant 10 minutes environ.

- *YAOURT CREMEUX AUX MYRTILLES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 yaourt classique non sucré, 1 cuillère à soupe de crème à 4%, 2 cuillères à café de sucre, 150g de myrtilles

Préparation : dans un bol, mélanger le yaourt, la crème et le sucre. Puis ajouter les myrtilles sur le dessus. Déguster bien froid.

- *DUO RÂPÉ*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 carotte d'environ 100g, 1 morceau de céleri de 100g, sel et poivre.

Préparation : Laver, peler et râper carotte et céleri. Déguster avec une vinaigrette allégée ou 1 filet de jus de citron.

- *ESCALOPE DE DINDE AU PAPRIKA*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 escalope de dinde, 1 cuillère à café d'huile de tournesol. Sel et paprika

Préparation : Mettre l'huile à chauffer dans une poêle et mettre à cuire l'escalope de dinde. Assaisonner de sel et de paprika

- *BLE AU POIVRON*

Ingrédients (pour 1 personne) : 3 cuillères à soupe de blé, ¼ de tablette cuisson pour pâtes et riz, ½ poivron rouge et ½ poivron vert, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 pincée de poivre

Préparation : Laver et couper les poivrons en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec l'huile. Assaisonner de poivre. Faire cuire le blé dans de l'eau bouillante aromatisée avec la tablette de cuisson. Une fois cuit, égoutter et ajouter le blé aux poivrons. Faire réchauffer le tout quelques minutes en mélangeant bien.

- *VELOUTE DE COURGETTE AU SAFRAN*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 courgette, 1 cuillère à soupe de crème à 4%, 50cl de bouillon de légumes, safran en poudre

Préparation : Laver et couper en morceaux la courgette puis les faire cuire une dizaine de minutes dans le bouillon de légumes. Egoutter puis passer au mixer. Ajouter le safran et la crème. Mixer à nouveau. Mettre au réfrigérateur une bonne heure avant de servir.

- *PIZZA ROSE SAUMON BROCOLIS*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 pâte à pizza ronde, 1 boîte de sauce tomate nature d'environ 150g. 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 4%, 1 pavé de saumon, 200g de fleurettes de brocolis surgelées, ½ tablette de bouillon de légumes, 30g de fromage râpé

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Faire chauffer une casserole d'eau avec la ½ tablette de bouillon de légumes. Mettre les brocolis à cuire dans l'eau bouillante, le temps indiqué sur l'emballage. Une fois cuit, les sortir avec une écumoire et les remplacer par le saumon. Cuire le saumon 5 minutes à petit bouillon. L'égoutter et l'émietter. Dans un bol, mélanger la sauce tomate avec la crème fraîche. Dérouler la pâte à pizza sur un plat allant au four. Etaler le contenu du bol. Ajouter par-dessus les brocolis et le saumon émietté. Saupoudrer de fromage. Cuire au four 15 minutes à 180°C.

- *EMINCEE CREMEUSE DE POULET AUX CHAMPIGNONS*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 2 escalopes de poulet, 500g de champignons de Paris, ail, persil, piment doux, sel et poivre, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à café de crème fraîche à 4%

Préparation : Couper le poulet en lamelles assez fines. Nettoyer et émincer les champignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Faire dorer les lamelles de poulet des 2 côtés jusqu'à ce qu'il soit presque croustillant. Saler et poivrer. Ajouter un peu de piment doux en fin de cuisson. Débarrasser le poulet sur une assiette et réserver. Mettre les champignons à cuire dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Saler et poivrer. Bien mélanger. Ajouter le poulet, l'ail et le persil. Bien mélanger et laisser cuire 2-3 minutes en remuant de temps en temps. Eteindre le feu. Déglacer le tout avec la crème. Remuer et servir.

- *PUREE CAROTTE POMME DE TERRE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 carotte, 1 pomme de terre, sel et poivre, 1 noisette de beurre

Préparation : Laver et éplucher carotte et pomme de terre. Puis les faire cuire une vingtaine de minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuits, égoutter les puis écraser les à l'aide d'une fourchette ou d'un presse purée. Poivrer et au besoin rajouter un peu de sel. Ajouter le beurre et bien mélanger.

- *TOMATES ET CONCOMBRES FARCIS A LA MACEDOINE FROMAGE FRAIS ET EPICES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 2 tomates moyennes, ½ concombre, 2 carrés frais Gervais ou équivalent, 1 petit boîte de macédoine de légumes, 2 cuillères à café de ciboulette ciselée, paprika, piment doux et sel.

Préparation : Laver et peler le concombre. Laver les tomates. Couper le concombre en 3 tronçons puis les évider à l'aide d'un couteau fin de manière à garder un tube assez épais. Découper le haut des tomates puis les évider. Saler légèrement l'intérieur. Dans une assiette creuse, écraser le fromage frais et le mélanger avec la ciboulette, le paprika et le piment doux. Ajouter la macédoine après l'avoir égouttée. Mélanger délicatement. Farcir les tomates et les tronçons de concombre avec ce mélange, puis remettre au frais au moins ½ heure avant de servir.

- *TABOULE SUCRE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 100g de semoule de blé, ½ citron, 2 oranges, 1 pomme, 1 poire, 1 cuillère à soupe de raisins secs

Préparation : Presser le citron et les oranges. Dans un plat creux, mettre la semoule et l'arroser des jus de fruits. Mettre à gonfler les raisins secs dans un bol d'eau chaude. Perler et épiner pomme et poire. Couper les fruits en petits dés. Egoutter les raisins. Mélanger les fruits avec la semoule et réserver au frais au moins 8h.

- *SALADE DE POMME DE TERRE RADIS ECHALOTTE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 2 pommes de terre, 6 radis, 1 cuillère à café d'échalote, sel et poivre, vinaigrette allégée

Préparation : Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée une dizaine de minutes. Une fois cuites et refroidies, peler les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Laver les radis et couper les en rondelles. Dans un bol, mélanger pommes de terre, radis et échalote. Assaisonner avec la vinaigrette. Bien mélanger. Servir frais.

- *EPINARD A LA CREME*

Ingrédients (pour 1 personne) : 3 portions d'épinards en branche surgelés, 1 cuillère à soupe de crème à 4, sel et poivre.

Préparation : Faire cuire les épinards dans un grand volume d'eau salée, comme indiqué sur l'emballage. Les égoutter puis les mettre dans une poêle avec la crème. Poivrer. Bien mélanger et faire chauffer à feu doux quelques secondes.