

## RECETTES - SEMAINE 2

- *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 BANANE YAOURT JUS D'ORANGE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 banane, 1 yaourt, 10cl de jus d'orange, 1 tombée de vanille liquide

**Préparation :** Peler la banane. Mettre tous les ingrédients ensemble dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une texture mousseuse. Servir bien frais, avec des glaçons par exemple.

- *SMOOTHIE ANANAS PASSION BANANE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 5cl de jus d'ananas, 5cl de jus de passion, 5cl de jus de banane, 15cl de lait ½ écrémé

**Préparation :** mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène. Servir bien frais.

- *SMOOTHIE POMME PAMPLEMOUSSE ORANGE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** ½ pamplemousse, ¼ de pomme golden, ½ orange, 15cl de lait, ½ sachet de sucre vanillé

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

### DEJEUNERS

- *SALADE DE LENTILLES CORAIL*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 100g de lentilles corail, 1 tomate, ½ échalote, ½ cuillère à café de moutarde, quelques gouttes de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

**Préparation :** Faire cuire les lentilles comme indiqué sur l'emballage. Egoutter et réserver au frais. Couper les tomates et l'échalote en petit morceaux. Faire la vinaigrette en mélangeant dans un bol l'huile d'olive, le citron, la moutarde, le sel et le poivre. Mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette dans un saladier puis réserver au frais pendant 1 heure.

- *DORADE AU FOUR*

**Ingédients (pour 2 personnes) :** 1 dorade nettoyée et vidée, 1 citron, 3 branches de thym, 1 feuille de laurier, filet d'huile d'olive, sel et poivre.

**Préparation :** Préchauffer le four à 200°C pendant 10 minutes. Couper une moitié de citron en tranches. Réserver l'autre moitié. Saler et poivrer les 2 côtés de la dorade. Déposer la dorade dans un plat. Mettre la feuille de laurier à l'intérieur de la dorade. Poser les tranches de citrons et le thym sur la dorade. Mettre un filet d'huile d'olive sur le dessus de la dorade. Enfourner pendant 20-25 minutes à 200°C.

- *TIAN DE LEGUMES*

**Ingédients (pour 2 personnes) :** 2 grosses tomates, 1 grosse courgette, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, sel et poivre, origan.

**Préparation :** Frotter l'intérieur d'un plat à gratin avec une gousse d'ail. Couper les légumes en tranches. Les disposer en couches successives dans le plat. Saler et poivrer. Ajouter l'origan et 1 cuillère à café d'huile. Mettre au four à 225°C pendant 30-40 minutes. A mi-cuisson, ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau.

- *TARTE AUX PÊCHES*

**Ingédients (pour 6 personnes) :** 1 pâte sablée, 2 comptes pommes/pêches sans sucre ajouté, 6 pêches pas trop mûres.

**Préparation :** Dans un moule à tarte, positionner la pâte sablée et piquer là avec une fourchette. Recouvrir le fond d'un papier sulfurisé et verser des légumes secs (haricots, pois chiches...). Faire cuire à blanc à 200°C pendant 10 minutes. Puis retirer les légumes secs et le papier sulfurisé. Poursuivre la cuisson 5 minutes de plus à 180°C. Laisser refroidir. Pendant ce temps, peler les pêches et les couper en tranches moyennement fines. Etaler la compote sur le fond de tarte refroidi. Puis, disposer en rosace les lamelles de pêches. Réserver au frais minimum 1h, avant dégustation.

- *COLESLAW LEGER ET SAUCE BLANCHE AU YAOURT MOUTARDÉ*

**Ingédients (pour 4 personnes) :** ¼ de chou blanc ou blanc et rouge, 3 carottes, ½ oignon rouge, aneth, sel et poivre, 1 yaourt, 1 cuillère à café de crème à 4% de matière grasse, 1 cuillère à café de moutarde

**Préparation :** Couper le chou en fines lamelles. Râper les carottes. Emincer l'oignon finement. Mélanger le tout dans un saladier avec l'aneth ciselé. Préparer la sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients. Mélanger le tout. Servir bien frais.

- *PURÉE DE HARICOTS VERTS*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 200g de haricots verts frais, 1 pomme de terre, 1 cuillère à café de persil haché, 1 cuillère à soupe de crème à 4%, sel et poivre.

**Préparation :** Peler la pomme de terre. Equeuter et laver les haricots verts. Mettre à cuire le tout dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes. Egoutter et passer au presse purée ou au mixer. Ajouter crème, sel et poivre et le persil. Bien mélanger tout.

- *BROCHETTES DE POULET MARINE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 escalope de poulet, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, 5-6 brins de ciboulette, 1 petite branche de thym, sel et poivre

**Préparation :** Couper les escalopes de poulet en dés d'environ 2cm. Dans un saladier, verser l'huile, le jus de citron, la ciboulette coupée finement et le thym effeuillé, saler et poivrer à votre convenance. Ajouter les dés de poulet, bien mélanger et laisser au frais minimum 20min.

Au bout de 20min, sortir les morceaux de poulet et les enfiler sur des piques en bois et les faire dorer dans une poêle ou au barbecue ou à la plancha.

- *RIZ BLANC AUX PETITS LEGUMES*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 100g de riz cuit, 1 petite boîte de macédoine nature, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel et poivre

**Préparation :** Faire cuire le riz comme indiqué sur l'emballage. Faire revenir les légumes dans une petite casserole avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et mélanger le tout avec le riz. Assaisonner.

- *SALADE MÂCHE POMME NOIX*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** ¼ de pomme granny smith, 1 grosse poignée de mâche, 3-4 cerneaux de noix, 1 cuillère à soupe de vinaigrette allégée

**Préparation :** Peler et couper en petits cube la pomme. Laver et essorer la mâche, casser 2-3 noix. Mettre le tout dans un saladier et assaisonner avec de la vinaigrette.

- *LAPIN A LA MOUTARDE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 2 morceaux de lapin (râble, ou cuisse), 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, 2 cuillères à café de moutarde classique et 1 filet d'huile d'olive

**Préparation :** dans 1 petit bol, mélanger les moutardes avec l'huile d'olive. Avec un pinceau, badigeonner le lapin avec ce mélange. Mettre à cuire au four environ 20 minutes à 200°C, en retournant les morceaux à mi cuisson.

- *PURÉE DE POMMES DE TERRE COURGETTES*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 3 pommes de terre, 3 courgettes, 10cl de lait, sel et poivre, muscade.

**Préparation :** Peler et laver les pommes de terre et courgettes. Les faire cuire dans un grand volume d'eau salée. Verser le lait dans une casserole, saler, poivrer et râper un peu de muscade. Faire bouillir. Passer les courgettes et pommes de terre au moulin à légumes. Ajouter le lait et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.

- *TABOULÉ ESPAGNOL*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 75g de semoule crue, 2 tomates, 1 oignon, ¼ de poivron vert, ¼ de poivron rouge, ciboulette, sel et poivre, piment doux, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10cl d'eau

**Préparation :** Verser la semoule dans un saladier et l'arroser de 10cl d'eau bouillante salée. Couvrir et laisser gonfler. Peler l'oignon et le hacher très finement. Tailler en petits dés poivrons et tomates. Ciseler la ciboulette. Mélanger tous les légumes ensemble et assaisonner avec piment doux sel et poivre. Égrainer la semoule, y ajouter les légumes et la cuire à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger et servir frais.

- *PETITS PALETS DE BŒUF*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 steak haché (à 5% de matière grasse) de 125g, 1 cuillère à café de concentré de tomates, sel, piment doux, paprika, coriandre, 1 filet d'huile de tournesol

**Préparation :** Mélanger dans 1 saladier le steak haché avec le concentré de tomate, sel, piment doux, paprika, et coriandre finement ciselée. Une fois le tout bien malaxé, former des petits palets avec la main, en vous aidant éventuellement d'une spatule. Dans une poêle, mettre un filet d'huile de tournesol et faire cuire les palets selon le goût.

- *HARICOTS PLATS, OIGNONS ET TOMATES*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 1 bocal de haricots palettes, 2 tomates, 1 petit oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

**Préparation :** Peler et émincer l'oignon en fines lamelles. Tailler la tomate en morceaux. Egoutter les haricots palettes. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Dès qu'ils blondissent, ajouter les haricots et la tomate. Bien assaisonner. Bien mélanger. Faire cuire 8 minutes à feux doux en remuant de temps en temps.

- *CARPACCIO PAMPLEMOUSSE CREVETTES AVOCAT*

**Ingédients (pour 1 personne) :** ½ avocat, ½ pamplemousse, 4 crevettes, fleur de sel, poivre

**Préparation :** Enlever le noyau de l'avocat. Peler l'avocat et le couper en tranches. 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. Dans une assiette, alterner les tranches d'avocat et de pamplemousse. Parsemer de fleur de sel et donner un bon tour de moulin à poivre. Ajouter quelques crevettes décortiquées puis verser le jus de pamplemousse sur l'ensemble de l'assiette.

- *PURÉE DE CÉLERI*

**Ingédients (pour 2 personnes) :** 250g de céleri rave, 1 pomme de terre moyenne, 250ml de lait, 1 noix de beurre, sel et poivre, eau, gros sel

**Préparation :** Peler, couper et laver le céleri et la pomme de terre. Mettre les morceaux de céleri et de pomme de terre dans une grande casserole, ajouter le lait puis l'eau de manière à ce que les morceaux de céleri et de pomme de terre soient couverts. Ajouter du gros sel. Amener à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la lame d'un couteau rentre facilement dans les morceaux de céleri et de pomme de terre (entre 20 et 30 minutes). Egoutter. A l'aide d'un bras plongeant mixer le tout. Ajouter une noix de beurre et remixer un coup. Poivrer. Ajouter du sel si nécessaire.

- *MOUSSE DE FRUITS ROUGES AU FROMAGE BLANC à 0%*

**Ingédients (pour 4 personnes) :** 300g de fruits rouges (frais ou surgelés), 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 4 blancs d'œufs, 8 cuillères à soupe de fromage blanc à 0% de matière grasse, quelques feuilles de menthe

**Préparation :** si les fruits sont congelés, les mettre à décongeler à température ambiante pendant 1h. Passer les fruits au mixeur avec le sucre en poudre. Battre les blancs en neige très fermes avec le sucre vanillé. Incorporer délicatement les blancs en neige à la purée de fruits. Mettre au frais pendant 2h minimum pour bien faire prendre la mousse. Préparer les verrines au dernier moment en mettant au fond de chaque verrine 2 cuillères à soupe de fromage blanc et par-dessus la mousse de fruits rouge. Décorer d'1 ou 2 feuilles de menthe fraîche.

## DINERS

- *SALADE DE PÂTES CREVETTES TOMATES CERISES VINAIGRETTE AU PAPRIKA*

**Ingédients (pour 1 personne) :** 100g de pâtes cuites (torti ou coquillettes), 6 crevettes, 6 tomates cerise, 2 pincées paprika, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, sel et poivre, ½ cuillère à café de moutarde.

**Préparation :** Décortiquer les crevettes et le couper en morceaux. Laver les tomates cerise et les couper en 4. Faire cuire les pâtes al dente. Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile, le paprika, le sel et le poivre. Dans un saladier, mélanger les pâtes, les crevettes, les tomates et la vinaigrette. Mettre au frais avant de servir.

Marie Le Carvennec – diététicienne nutritionniste

- *MOUSSE DE LÉGUMES*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 250g de carottes, 200g de haricots verts extra fins frais (ou surgelés), 10g de beurre, sel et poivre

**Préparation :** Peler, laver et couper en rondelles les carottes. Si les haricots verts sont frais, les équeuter et les laver. Faire cuire carottes et haricots verts à la vapeur pendant 10 minutes. Mixer les légumes. Ajouter le beurre et assaisonner. Bien mélanger et réchauffer au moment de servir.

- *BETTERAVES A L'ORIENTALE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 100g de betterave cuite sous vide, ½ orange, 1 pincée de thym et 1 cuillère à café de persil, 1 pincée de curry, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel et poivre.

**Préparation :** Couper la betterave en petits dés. Presser la ½ orange et filtrer le jus. Dans un bol, bien mélanger le jus d'orange, l'huile d'olive, le persil, le thym, le curry, sel et poivre. Verser la sauce sur les betteraves et bien mélanger. Servir très frais.

- *SAUTÉ DE PORC AUX OIGNONS*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 200g de filet de porc, 2 gros oignons, 2 cuillères à café d'huile de tournesol, 1 petite gousse d'ail, sel et poivre, 1 branche de thym

**Préparation :** Couper le porc en morceaux. Peler et émincer l'oignon. Peler et hacher l'ail. Dans une cocotte, faire revenir les morceaux de porc avec une cuillère à café d'huile. Lorsque les morceaux sont bien dorés, les réserver de côté dans une assiette. Faire revenir l'oignon et l'ail dans la même cocotte avec la 2<sup>ème</sup> cuillère à café d'huile. Au bout de 2-3 minutes, rajouter le porc et la branche de thym. Assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes à couvert en remuant régulièrement.

- *PURÉE DE POIS CASSÉS*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 150g de pois cassés, 1 petite pomme de terre, 1 cuillère à soupe de lait ½ écrémé, sel et poivre

**Préparation :** Faire cuire les pois cassés dans 3 fois leur volume d'eau salée, avec la pomme de terre, pendant 1h à feu doux à partir de l'ébullition. A l'aide d'un bras plongeant, réduire les pois cassés et la pomme de terre en purée. Ajouter le lait, le poivre et éventuellement un peu de sel. Bien mélanger et servir bien chaud.

- *SALADE PIÉMONTAISE*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 400g de pommes de terre à chair ferme, 2 œufs, 100g de jambon en dés, 4 tomates, 5 cornichons, 1 yaourt, 2 cuillères à café de crème fraîche semi épaisse à 4%, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre.

**Préparation :** Laver les pommes de terre et les faire cuire avec la peau dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Les laisser refroidir puis les éplucher et les couper en dés. Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Laver et couper les tomates en petits morceaux. Couper les cornichons en rondelles. Ecaler les œufs durs et les couper grossièrement. Dans un saladier, mettre les pommes de terre, tomates, dés de jambon, cornichons, œufs durs. Bien mélanger. Dans un bol, mélanger le yaourt, la crème fraîche, la moutarde, le sel et le poivre. Ajouter la sauce dans le saladier et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir bien frais.

- *COMPOTE FRAISES CANELLE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 250g de fraises, 10g de sucre, ½ bâton de cannelle, ½ gousse de vanille, ½ verre d'eau, quelques gouttes de citron

**Préparation :** Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux. Mettre dans une casserole les fraises, le sucre, la cannelle, la vanille, l'eau et le citron. Porter à ébullition puis baisser et laisser cuire environ 10 minutes en mélangeant fréquemment. Sortir la vanille et la cannelle. Laisser refroidir. Mettre au frais 2 bonnes heures avant de servir.

- *SALADE MÂCHE ROQUETTE TOMATES CŒUR DE PALMIER NOISETTES*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 tomate, 2 cœurs de palmier, 1 poignée de mâche, 1 poignée de roquette, 2 noisettes

**Préparation :** Laver et essorer les salades. Laver et couper en morceaux la tomate. Egoutter, rincer, et couper en rondelles les cœurs de palmier. Ecraser grossièrement les noisettes. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et assaisonner d'une vinaigrette allégée.

- *OMELETTE AUX FINES HERBES*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 5 œufs, 1 cuillère à café de persil, 1 cuillère à café de cerfeuil, 1 cuillère à café de ciboulette, sel et poivre, 1 cuillère à café d'huile de tournesol

**Préparation :** dans un bol, casser les œufs, bien battre. Ajouter le persil, le cerfeuil et la ciboulette. Bien mélanger. Assaisonner avec le sel et le poivre. Bien mélanger à nouveau. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Lorsque la poêle est bien chaude, verser le contenu du bol. Faire cuire selon le goût.

- *COULIS DE TOMATES ÉPICÉ*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** 1 boîte de pulpe de tomates, 1 petit oignon, ½ gousse d’ail, sel et poivre, piment et 1 trait de tabasco, 1 cuillère à café d’huile de tournesol

**Préparation :** faire revenir dans l’huile, l’oignon et l’ail. Ajouter la boîte de pulpe de tomates. Laisser réduire 5 minutes à feu moyen. Ajouter, le piment, le tabasco, le sel et le poivre. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes. Mixer et servir chaud ou froid.

- *TARTELETTE AUX POMMES*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 moule à tarte individuel, 1 pomme golden, sucre vanillé, 1 pâte feuilletée

**Préparation :** Préchauffer le four à 180°C. Prélever 1 morceau de pâte feuilletée adapté au moule à tarte individuel. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Peler et épépiner la pomme. Dans une petite casserole, mettre à compoter la moitié de la pomme. En cours de cuisson, si besoin, ajouter un peu d’eau. Laisser cuire à feux doux jusqu’à obtenir une compote. Mettre la compote dans le fond de la tarte. Couper en tranches très fines la 2ème moitié de la pomme. Recouvrir la compote de tranches fines de pomme, joliment disposées. Parsemer de sucre vanillé. Puis mettre au four pendant 10 à 12 minutes. Laisser refroidir, démouler et déguster.

- *PÂTES A LA NICOISE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 100g de pâtes (coquillettes, penne ou torti...), 2 tomates, 6 olives noires dénoyautées, ¼ de poivron vert, 100g de thon au naturel, sel et poivre, vinaigrette allégée, 2-3 feuilles de basilic

**Préparation :** Cuire les pâtes al dente dans de l’eau salée. Laver et couper les tomates en morceaux. Laver et couper le poivron en petits dés. Egoutter et émietter le thon. Ciseler finement le basilic. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Assaisonner de sel et de poivre et de vinaigrette allégée.

- *SOUPE GLACÉE A L’INDIENNE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 tomate, ¼ de concombre, 1/4 de petit oignon, 1 yaourt nature, 1 pincée de curry, 1 pincée de curcuma, 2 brins de coriandre, sel

**Préparation :** Laver et monder la tomate. Peler et épépiner la tomate. Puis la couper en morceaux. Laver et peler le concombre. Le couper en morceaux. Peler et émincer l’oignon. Dans un blender, mixer la tomate, le concombre, le yaourt, l’oignon et la coriandre. Ajouter le curry, le curcuma et le sel. Redonner un coup de mixeur. Servir bien frais.



- *PAPILOTTE DE SAUMON A L'OSEILLE*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 pavé de saumon, 3 grandes feuilles d'oseille, 1 tour de moulin de baies roses, 1 filet de jus de citron, sel et poivre

**Préparation :** Préchauffer le four à 200°C. Sur une feuille de papier cuisson, déposer le pavé de saumon. Assaisonner avec sel, poivre et baies roses. Déposer les feuilles d'oseille sur le dessus. Arroser de jus de citron. Fermer hermétiquement la feuille de papier cuisson. Baisser le four à 180°C et laisser cuire pendant 10 minutes.

- *CRUMBLE YAOURT AUX FRUITS ROUGES*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** 1 yaourt, 2 cuillères à soupe d'un mélange de fruits rouges, 2 spéculos, 1 cuillère à café de sucre

**Préparation :** déposer les fruits rouges au fond d'un bol. Après avoir mélanger le yaourt avec le sucre, le verser sur les fruits rouges. Terminer en parsemant sur le dessus les spéculos grossièrement écrasés. Servir ben frais.

- *POELÉE DE PINTADE OIGNONS AU CURRY*

**Ingrédients (pour 2 personnes) :** les restes de la pintade, 2 oignons, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 2 cuillères à café de curry

**Préparation :** Découper les restes de la pintade en petits morceaux. Peler les oignons et les tailler en fines lamelles. Faire revenir le tout dans une poêle avec l'huile. Dès que les oignons commencent à blondir, rajouter le curry. Bien mélanger. Baisser le feu. Laisser cuire environ 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre, si nécessaire.

- *JULIENNE DE LÉGUMES*

**Ingrédients (pour 1 personne) :** ½ sachet de julienne de légumes surgelés, 1 cuillère à café d'huile de tournesol, sel et poivre, 1 cuillère à café de persil

**Préparation :** dans 1 poêle faire chauffer la cuillère à café d'huile et y faire revenir la julienne pendant environ 8 minutes. Assaisonner de sel, poivre et persil en fin de cuisson.