

# Recettes Pauvres en FODMAPs



**Feeding Good**

<b>Présentation</b>	<b>3</b>
<b>HIVER</b>	<b>4</b>
Omelette sucrée	5
Pudding aux graines de chia	6
Gratin de pâtes aux épinards	7
Fish and Chips	8
Curry de légumes d'hiver	9
Salade de mâche sucrée-salée	10
Riz sauté façon thaï	11
<b>PRINTEMPS</b>	<b>12</b>
Pâte à tartiner choco-noisettes	13
Egg muffins	14
Rouleaux de printemps	15
Salade de pommes de terre	16
Soupe de cresson	17
Wraps légers	18
Endives caramélisées au miso	19
<b>ÉTÉ</b>	<b>20</b>
Confiture de framboises sans sucres ajoutés	21
Smoothie	22
Pancakes de légumes	23
Couscous végétarien version quinoa	24
Aubergines farcies au riz	25
Wraps au poulet	26
Gazpacho	27
<b>AUTOMNE</b>	<b>28</b>
Pain aux flocons d'avoine	29
Quinoa au lait	30
Porridge au four	31
Croques-monsieurs de courge butternut	32
Pâtes au pesto de roquette	33
Burgers sans gluten	34
Parmentier de potimarron	35

# Présentation

Une fois la liste des aliments à privilégier et à éviter connue, il n'est pas toujours facile de trouver l'inspiration, et de s'organiser pour préparer de bons repas sans FODMAPs.

Vous trouverez donc ici 28 recettes de repas simples, sains et digestes, petits-déjeuners compris. Les recettes sont regroupées par saison, car il est essentiel de choisir des aliments de qualité et de maximiser ses chances d'en absorber le plus de nutriments (vitamines, minéraux...). Une courgette locale et issue de l'agriculture biologique achetée en juillet sera en effet bien meilleure (non seulement pour la recette, mais aussi pour l'organisme) qu'une courgette achetée en supermarché en plein mois de janvier. Privilégier les fruits et légumes de saison est également important pour éviter un impact écologique néfaste.

La plupart de ces recettes sont très faciles à réaliser et peuvent être préparées à l'avance, par exemple le weekend, afin d'avoir un repas équilibré pour les pauses déjeuner au travail ou les soirs pressés.

# HIVER

# Omelette sucrée

Catégorie **Petit-déjeuner**

Préparation **5 minutes**

Pour **1 personne**

## Ingédients

- 2 oeufs
- 1 banane
- 1 c.c. d'huile de coco

## Préparation

- Ecrasez la moitié de la banane dans un bol
- Ajoutez les oeufs, et bien mélanger
- Déposez l'huile de coco dans une poêle et faites chauffer
- Lorsque l'huile est fondue, versez la préparation dans la poêle
- Faites cuire 1 minute ou 2 de chaque côté et transférez dans une assiette
- Ajoutez la deuxième moitié de banane en rondelles sur le dessus de l'omelette

## Notes

Pour agrémenter votre petit-déjeuner, vous pouvez ajouter à cette omelette sucrée une cuillère à soupe de **purée de cacahuètes, d'amandes ou de noisettes, et l'accompagner d'un kiwi.**

Cette préparation peut également servir pour des **pancakes** : il suffit simplement de verser la pâte en petits tas séparés dans la poêle !

# Pudding aux graines de chia

Catégorie **Petit-déjeuner**

Préparation **5 minutes la veille + 5 minutes le matin**

Pour **1 personne**

## Ingrédients

- 20 g de graines de chia
- 150 ml de lait d'amandes
- 1 kiwi
- 10 amandes
- 1 c.c. de sirop d'érable

## Préparation

- La veille, ajoutez dans un bol les graines de chia et le lait d'amandes
- Remuez pendant les 5 premières minutes pour éviter que les graines de chia s'assemblent
- Laissez au frigo pendant la nuit
- Le matin, ajoutez au pudding le kiwi coupé en rondelles, les amandes et le sirop d'érable

# Gratin de pâtes aux épinards

Catégorie **Plat salé**

Préparation **25 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingédients

- 300 g de pâtes sans gluten
- 400 g de pousses d'épinards
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 100 g d'emmental

## Préparation

- Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet puis ajoutez les dans un plat à gratin
- Pendant ce temps, faites revenir les pousses d'épinards dans un peu d'huile d'olive
- Ajoutez les épinards dans le plat à gratin et mélangez
- Recouvrez le gratin d'emmental râpé
- Enfouez pour 20 minutes à 180°C

## Notes

Vous pouvez par exemple accompagner ce gratin de deux oeufs au plat.

# Fish and Chips

Catégorie **Plat salé**

Préparation **40 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingédients

- 2 dos de cabillaud
- 2 pommes de terre moyennes (~300 g)
- 1 patate douce moyenne (~300 g)
- 50 g de son d'avoine
- 1 oeuf
- 1 c.s. d'huile d'olive
- Epices au choix : paprika, cumin, cannelle...

## Préparation

- Taillez les pommes de terre et la patate douce en frites
- Placez les frites dans un plat allant au four et saupoudrez d'épices
- Enfourez pour 30 minutes à 180°C
- Pendant ce temps, préparez une assiette creuse avec l'oeuf battu, et une autre avec le son d'avoine
- Faites chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Trempez les dos de cabillaud dans l'oeuf, puis dans le son d'avoine
- Déposez-les dans la poêle chaude et faire revenir 5 minutes de chaque côté
- Servez le poisson accompagné du duo de frites sortant du four



# Curry de légumes d'hiver

Catégorie **Plat salé**

Préparation **45 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingrédients

- 1,2 kg de légumes d'hiver mélangés : carottes, panais, pommes de terre, potimarron, brocoli, courge butternut...
- 1 bout de gingembre frais
- 1 c.s. d'huile de coco
- 400 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- 1 c.s. de curry en poudre
- Du sel et du poivre.

## Préparation

- Coupez les légumes en morceaux de taille égale (dés, lamelles...)
- Mettez les légumes coupés dans une grande poêle (ou casserole)
- Ajoutez l'huile de coco, le curry, le sel et le gingembre coupé en petits morceaux
- Versez la moitié du lait de coco
- Faites mijoter pendant 30 minutes environ
- Ajoutez le reste du lait de coco, et poivrez
- Poursuivez la cuisson pendant 2 ou 3 minutes

## Notes

Servez tel quel ou accompagné de riz basmati.

# Salade de mâche sucrée-salée

Catégorie **Entrée - Accompagnement**

Préparation **10 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingrédients

- 200 g de mâche
- 200 g de framboises
- 2 clémentines
- 80 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 2 c.s. d'huile de noix
- 1 c.s. de vinaigre de framboise

## Préparation

- Dans deux assiettes, ajoutez la mâche, les pois chiches, les framboises et les quartiers de clémentine
- Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez l'huile de noix et le vinaigre de framboise, puis salez et poivrez.
- Versez la vinaigrette sur la salade, et c'est prêt !

# Riz sauté façon thaï

Catégorie **Plat salé**

Préparation **25 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingrédients

- 150 g de riz basmati
- 2 carottes moyennes
- 100 g de petits pois en conserve, rincés
- 100 g de champignons de Paris en conserve, rincés
- 2 oeufs
- 1 c.s. de purée de cacahuètes
- 2 c.s. de sauce soja
- 2 c.s. d'eau
- 1 c.c. d'huile de coco
- Quelques cacahuètes (facultatif)
- 2 ou 3 brins de coriandre fraîche (facultatif)

## Préparation

- Rincez le riz pour enlever l'amidon de surface
- Faites-le cuire dans de l'eau bouillante pendant la durée indiquée sur le paquet (de 10 à 15 minutes environ)
- Battez les oeufs et brouillez-les dans une poêle pendant 3 minutes environ. Réserver dans un bol.
- Dans un autre bol, ajoutez la purée de cacahuètes, la sauce soja et l'eau. Mélangez bien de façon à obtenir une sauce liquide.
- Pelez les carottes et découpez-les en lamelles à l'aide d'un économe
- Dans la poêle, ajoutez l'huile de coco et les lamelles de carottes et faites-les revenir pendant 5 minutes environ
- Ajoutez les petits pois et les champignons et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes
- Ajoutez le riz cuit, ainsi que les oeufs brouillés et la sauce
- Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes en remuant bien
- Servez chaud, en ajoutant les cacahuètes et la coriandre (facultatif)

# PRINTEMPS

# Pâte à tartiner choco-noisettes

Catégorie **Petit-déjeuner - Dessert**

Préparation **10 minutes**

Pour **1 pot**

## Ingédients

- 180g de purée de noisettes
- 100g de chocolat noir 80%
- 100ml de lait végétal (noisettes, amandes...)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

## Préparation

- Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes
- Hors du feu, ajoutez la purée de noisettes et le lait végétal
- Enfin, ajoutez le sirop d'érable et mélangez bien
- Transvasez dans un pot
- Se conserve au frigo pendant 2 semaines.
- Servir sur deux galettes de riz.

## Notes

Cette pâte à tartiner se conserve pendant 2 semaines au frigo.  
Vous pouvez l'étaler sur vos galettes de riz, wraps ou pains sans gluten...

# Egg muffins

Catégorie **Petit-déjeuner**

Préparation **10 minutes**

Pour **6 muffins**

## Ingrédients

- 6 oeufs
- 100g de pousses d'épinard
- 100g de dés de jambon cuit
- 70g d'emmental râpé
- 2 cuillères à soupe de lait végétal

## Préparation

- Battez les oeufs dans un bol
- Rajoutez le reste des ingrédients et mélangez
- Répartissez en 6 portions dans un moule à muffins
- Enfournez pour 20 minutes à 180°C

## Notes

Ces petits muffins se conservent 3-4 jours au frigo et peuvent être réchauffés rapidement si besoin.

Pour une version sucrée, remplacer les épinards, le jambon et l'emmental par 2 bananes et deux cuillères à soupe de purée d'amandes ou de cacahuètes.

# Rouleaux de printemps

Catégorie **Plat salé**

Préparation **20 minutes**

Pour **2 rouleaux**

## Ingédients

- 2 feuilles de riz
- 1 carotte
- ½ concombre
- 2 feuilles de laitue
- 100 g de crevettes cuites décortiquées
- 50 g de vermicelles de riz
- 1 c.c. de sauce soja
- 1 cuillère à café de purée de cacahuète
- 1 cuillère à café de jus de citron

## Préparation

- Découpez la carotte et le concombre en bâtonnets, et la laitue en lamelles
- Faites cuire les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet
- Trempez une feuille de riz dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse
- Égouttez puis posez sur une assiette
- Garnissez avec la moitié de la carotte, du concombre, des crevettes, des vermicelles et de la salade
- Repliez la feuille de riz de façon à former un rouleau
- Répétez l'opération pour la deuxième feuille de riz
- Préparez la sauce : mélangez la purée de cacahuète, la sauce soja et le jus de citron
- Coupez chaque rouleau en deux, et accompagner d'une salade

## Notes

Pour une version végétarienne, remplacez les crevettes par 100 g de tofu ferme coupé en bâtonnets et marinés dans la sauce présentée dans la recette.

# Salade de pommes de terre

Catégorie **Plat salé**

Préparation **25 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingédients

- 300g de pommes de terre
- 200g de thon émietté
- 1 endive
- Des câpres
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- Sel et poivre

## Préparation

- Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes
- Une fois cuites, les découper en rondelles et les placer dans un saladier
- Ajouter le thon, les feuilles d'endives ciselées et les câpres
- Mélanger dans un bol la moutarde, l'huile de noix, l'aneth, le sel et le poivre
- Verser la vinaigrette dans le saladier et bien mélanger

## Notes

Pour une version végétarienne, remplacez le thon par 4 oeufs durs.



# Soupe de cresson

Catégorie **Entrée - Plat salé**

Préparation **25 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingrédients

- 1 botte de cresson
- 3 pommes de terre
- 2 c.s. de lait de coco
- 1 c.s. d'huile d'olive

## Préparation

- Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux
- Lavez le cresson et faites-le revenir dans une grande casserole avec de l'huile d'olive
- Lorsque le cresson a réduit, ajouter 1 litre d'eau et les pommes de terre
- Laisser mijoter environ 10 minutes après que l'eau ait commencé à bouillir
- Ajouter le lait de coco et mixer

## Notes

Cette recette peut également être réalisée avec des fanes de radis, des pousses d'épinards...

# Wraps légers

Catégorie **Plat salé**

Préparation **15 minutes**

Pour **1 personne**

## Ingédients

- 2 grandes feuilles de laitue
- 100 g de boeuf haché
- 20 g d'emmental
- ¼ d'avocat
- Une dizaine de radis
- 1 c.s. d'épices mexicaines, ou paprika, piment d'Espelette...
- 3 c.s. de concentré de tomate

## Préparation

- Faites revenir le boeuf haché dans une poêle
- A la fin de la cuisson, ajoutez le concentré de tomate et les épices, et mélangez.
- Découpez l'emmental et les radis en petits morceaux
- Tranchez l'avocat
- Dans les feuilles de laitue, déposez tous les ingrédients
- Refermez la feuille de façon à former une tortilla

## Notes

Cette recette peut également être réalisée avec des protéines de soja texturé à la place de la viande hachée, c'est une excellente alternative végétarienne.

# Endives caramélisées au miso

Catégorie **Plat salé - Accompagnement - Entrée**

Préparation **30 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingédients

- 6 endives
- 50 g de beurre
- 50 g de miso

## Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Coupez les endives en deux dans le sens de la longueur
- Disposez-les face coupée vers le haut dans un plat à four
- Faites fondre dans une casserole le beurre et le miso
- Recouvrez les endives de ce mélange
- Enfournez pendant 20 environ jusqu'à ce que les endives soient dorées

## Notes

Vous pouvez servir ces endives tièdes, accompagnées de quinoa et de feta pour un repas complet.

# ÉTÉ

# Confiture de framboises sans sucres ajoutés

Catégorie **Petit-déjeuner**

Préparation **15 minutes**

Pour **1 pot**

## Ingrédients

- 200 g de framboises fraîches ou surgelées
- 3 c.s. de graines de chia
- 50 ml d'eau

## Préparation

- Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole
- Faites chauffer à feu doux pendant une dizaine de minutes
- Transvasez dans un bocal en verre et laissez refroidir avant de mettre au frigo

## Notes

Cette confiture se conserve au frigo pendant 2 semaines.

Le matin, vous pouvez par exemple la servir sur deux galettes de sarrasin.

# Smoothie

Catégorie **Petit-déjeuner**

Préparation **5 minutes**

Pour **1 personne**

## Ingrédients

- 100 g de pousses d'épinards
- ½ banane
- 100 g d'ananas frais ou surgelé
- 30 g de flocons d'avoine
- ½ verre d'eau

## Préparation

- Mixer tous les ingrédients sauf l'eau dans un blender ou un robot mixeur
- Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à la consistance souhaitée
- Servir dans un grand verre ou un bocal en verre

# Pancakes de légumes

Catégorie **Petit-déjeuner - Plat salé**

Préparation **15 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingédients

- 2 carottes râpées
- 1 courgette râpée
- 3 oeufs
- 2 c.s. de maïzena (amidon de maïs)
- 2 c.s. de son d'avoine
- 1 c.c. d'huile de coco

## Préparation

- Mélangez tous les ingrédients dans un bol
- Faites fondre l'huile de coco dans une poêle
- Formez des petits tas de pâte dans la poêle
- Faites-les revenir 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés

## Notes

Servir au petit-déjeuner, ou bien en plat salé accompagné de salade et d'une portion de riz et de poulet.

# Couscous végétarien version quinoa

Catégorie **Plat salé**

Préparation **60 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingédients

- 300 g de quinoa
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 2 navets
- 120 g de pois chiches en conserve
- 100 g de raisins secs
- 2 c.c. de ras el hanout
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 500 ml d'eau

## Préparation

- Faites gonfler les raisins dans un bol d'eau tiède
- Coupez les légumes en morceaux de taille moyenne
- Mettez les légumes avec le ras-el-hanout, le sel et l'huile d'olive dans un grand plat allant au four
- Mélangez et répartissez les légumes sur une seule couche
- Enfournez à 200°C pendant 20 minutes
- Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet
- Ajoutez l'eau et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes
- Egouttez et rincez les pois chiches
- Ajoutez les pois chiches et les raisins secs aux légumes et mélangez
- Servir le couscous accompagné du quinoa



# Aubergines farcies au riz

Catégorie **Plat salé**

Préparation **60 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingédients

- 2 aubergines
- 1 conserve de poivrons rouges
- 100 g de riz basmati semi complet
- 2 c.s. de graines de chia (ou de graines de lin)
- 2 c.s. de pignon de pin
- 2 c.s. de parmesan râpé
- 1 pincée de sel
- Piment d'Espelette

## Préparation

- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant la durée indiquée sur le paquet
- Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur
- Enlevez la partie du milieu à l'aide d'une cuillère et mettez-la dans un saladier
- Ajoutez dans le saladier les poivrons coupés en petits morceaux, les graines de chia, les pignons de pin et le riz cuit
- Ajoutez le sel et le piment d'Espelette, et bien mélanger
- Répartissez le mélange dans les aubergines creusées, et ajouter le parmesan
- Faire gratiner pendant 40 minutes à 180°C

## Notes

Pour une version plus économique, remplacer les pignons de pins par des graines de tournesol, graines de courge, cacahuètes non salées...

# Wraps au poulet

Catégorie **Plat salé**

Préparation **20 minutes**

Pour **1 personne**

## Ingrédients

- 2 tortillas à la farine de maïs
- 100 g de blanc de poulet
- ¼ d'avocat
- Une dizaine de tomate cerises
- Deux feuilles de laitue
- ½ yaourt végétal
- ½ citron ou 2 c.s. de jus de citron
- 1 c.s. d'huile d'olive

## Préparation

- Placez les tortillas au four à 150°C pendant 10 minutes, en les enveloppant d'aluminium (autre option : possibilité de les faire revenir 1 ou 2 minutes à la poêle)
- Émincez le blanc de poulet en tranches fines
- Faites-les revenir dans une poêle (pas besoin d'ajouter de matière grasse)
- Pendant ce temps, préparez la sauce dans un bol : mélangez le yaourt, le jus de citron et l'huile d'olive
- Disposez une tortilla dans une assiette
- Garnissez de poulet, tomate, avocat, salade et sauce puis refermez la tortilla
- Répétez l'opération avec la deuxième tortilla

## Notes

Servez les deux wraps avec de la salade, des chips tortillas et le reste de sauce.

Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par 100 g de tempeh mariné dans une cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à soupe d'épices mexicaines.

# Gazpacho

Catégorie **Entrée - Accompagnement**

Préparation **20 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingrédients

- 6 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 petit piment
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 2 c.s. de jus de citron
- Du sel et du poivre
- Quelques feuilles de basilic
- Du piment en poudre

## Préparation

- Lavez les légumes, épépinez les poivrons et épluchez le concombre
- Mettez tous les ingrédients dans un blender ou un robot mixeur
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance liquide, ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Conservez au frigo au moins 1 heure avant de servir
- Une fois le gazpacho servi dans un bol, ajoutez le basilic et le piment en poudre

# AUTOMNE

# Pain aux flocons d'avoine

Catégorie **Petit-déjeuner - Accompagnement**

Préparation **45 minutes**

Pour **1 pain d'une dizaine de tranches**

## Ingrédients

- 300 g de flocons d'avoine
- 300 g de yaourt végétal
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c.s. de cannelle (facultatif)

## Préparation

- Versez dans un saladier le yaourt et l'huile d'olive, et mélangez
- Ajoutez les flocons d'avoine et la levure, et mélangez de nouveau
- Versez la pâte dans un moule à cake
- Enfournerez pour 40 minutes à 160°C

## Notes

Pour le petit-déjeuner, servir deux tranches avec l'accompagnement de votre choix : banane, beurre, purée de cacahuètes...

Vous pouvez également utiliser des tranches pour réaliser des tartines salées, pour accompagner une soupe, etc.

# Quinoa au lait

Catégorie **Petit-déjeuner - Dessert**

Préparation **30 minutes environ**

Pour **4 personnes**

## Ingrédients

- 1 verre de quinoa (environ 100 g)
- 2 verres d'eau
- 4 verres de lait d'amande
- 1 c.s. de cannelle en poudre
- 1 c.s. de sirop d'érable

## Préparation

- Dans une casserole, ajoutez le quinoa et l'eau
- Faites chauffer jusqu'à absorption complète de l'eau
- Ajoutez le lait d'amande, le sirop d'érable et la cannelle
- Laissez sur feu doux pendant une dizaine de minutes
- Servez dans une verrine avec, par exemple, quelques fruits rouges et une dizaine d'amandes

## Notes

Vous pouvez conserver cette préparation dans un pot en verre au frigo, et votre petit-déjeuner sera prêt pour le lendemain !

Cette recette peut être réalisée avec n'importe quelle autre céréale : riz, millet, sarrasin...

# Porridge au four

Catégorie **Petit-déjeuner**

Préparation **30 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 4 petites bananes
- 10 cl de lait végétal (peut être remplacé par de l'eau)
- 1 c.s. de purée de cacahuètes
- 1 c.s. de sirop d'érable

## Préparation

- Ecraser les bananes
- Ajouter les flocons d'avoine, le lait végétal (ou l'eau), la purée de cacahuètes et le sirop d'érable
- Bien mélanger et placer dans un plat allant au four
- Enfourner pour 20 minutes à 180°C

## Notes

Vous pouvez découper 4 portions de cette préparation, et les conserver dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours au frigo.

Ce gâteau de porridge peut être réchauffé quelques minutes au four avant d'être servi.

# Croques-monsieurs de courge butternut

Catégorie **Plat salé**

Préparation **40 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingrédients

- 8 tranches de courge butternut (1 à 1,5cm d'épaisseur environ)
- 4 tranches de cheddar
- 4 tranches de jambon cuit
- 4 oeufs

## Préparation

- Pelez les tranches de courge butternut
- Placez-les au four pendant 15 minutes environ à 180°C
- Sortez-les du four, et placer sur 4 tranches de courge une tranche de cheddar ainsi qu'une tranche de jambon
- Placez la deuxième tranche de courge par dessus le tout
- Remettez au four pendant 15 minutes à 180°C
- Pendant ce temps, faites cuire les oeufs au plat
- Lorsque les croques-monsieurs sont cuits, placez-les dans une assiette et déposez-y un oeuf au plat

## Notes

Servir avec de la salade et des carottes râpées.



# Pâtes au pesto de roquette

Catégorie **Plat salé**

Préparation **30 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingrédients

- 200 g de nouilles de riz
- 200 g de roquette
- 100 g de brocoli
- 50 g de parmesan
- 50 g de pignons de pin
- 1 c.s. d'huile d'olive
- Du poivre en grains

## Préparation

- Faites cuire les nouilles de riz selon les instructions du paquet
- Pendant les 5 dernières minutes de cuisson, ajoutez les têtes de brocoli dans l'eau bouillante
- Égouttez et réservez dans une casserole
- Dans un robot ou un blender, ajoutez les  $\frac{2}{3}$  de roquette, le parmesan, les pignons de pin, l'huile d'olive et le poivre
- Mixez jusqu'à obtenir une sauce
- Ajoutez la sauce dans la casserole et mélangez les pâtes de façon à ce qu'elles soient bien imprégnées de sauce
- Servez dans deux assiettes et ajoutez un peu de parmesan et le reste de roquette

## Notes

Pour une version plus économique, remplacer les pignons de pins par des graines de tournesol, graines de courge, cacahuètes non salées...

La roquette peut être remplacée par un autre légume vert : épinard, feuilles de blettes, salade, fane de radis...

# Burgers sans gluten

Catégorie **Plat salé**

Préparation **40 minutes**

Pour **2 personnes**

## Ingrédients

- 3 pommes de terre de taille moyenne
- 1 oeuf
- 2 steaks hachés
- 1 c.c. d'huile d'olive
- 100 g de champignons de Paris en conserve, rincés
- 40 g d'emmental
- 200 g de mâche
- 1 c.s de vinaigre balsamique

## Préparation

- Râpez les pommes de terre, salez et réservez une dizaine de minutes dans un bol de façon à éliminer un peu d'eau
- Dans une assiette creuse, cassez un oeuf et battez-le légèrement
- Pressez les pommes de terre avec vos mains pour les essorer. Videz l'eau (\*).
- Versez dans l'assiette les pommes de terre râpées et mélangez
- Avec les mains, formez 4 boules du mélange oeuf - pomme de terre et déposez-les dans un plat allant au four
- Écrasez-les pour former 4 galettes
- Enfournez pour 30 minutes à 180°C, en les retournant sur l'autre face à mi-cuisson.
- Faites revenir les steaks hachés dans une poêle avec l'huile d'olive
- Ajoutez les champignons rincés dans la poêle
- Coupez l'emmental en tranches fines, et ajoutez le sur les steaks en fin de cuisson
- Sortez les galettes de pomme de terre du four, et déposez sur deux galettes : le steak, les champignons, et un peu de mâche.
- Refermez avec la deuxième galette.
- Servez les burgers accompagnés de mâche et de vinaigre balsamique

## Notes

Pour une version végétarienne, remplacer les steaks hachés par des galettes de lentilles (ingrédients pour deux steaks : 90 g de lentilles vertes en conserve rincées + 1 cuillère à soupe de farine d'avoine + des herbes et épices au choix + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive; instructions: tout mixer et former 2 galettes, à faire revenir à la poêle ou au four)

(\*) Astuce 0 déchet : cette eau est riche en amidon, vous pouvez l'utiliser pour épaissir une sauce !

# Parmentier de potimarron

Catégorie **Plat salé**

Préparation **40 minutes**

Pour **4 personnes**

## Ingrédients

- 1 potimarron
- 100 g d'emmental râpé
- 400 g de viande hachée
- 200 g de lentilles vertes en conserve rincées
- 1 conserve de tomates pelées ou de sauce tomate
- Des herbes de Provence
- Une pincée de noix de muscade
- Du sel et du poivre

## Préparation

- Pelez, évidez et faites cuire les potimarrons à la vapeur ou dans de l'eau bouillante (garder de côté la partie centrale\*)
- Faites revenir pendant 3 minutes la viande hachée dans une grande poêle
- Ajoutez les tomates pelées, les lentilles, le sel, le poivre et les herbes de Provence et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes
- Déposez cette préparation dans un plat à gratin
- Dans une assiette creuse, réduisez les potimarrons cuits en purée à l'aide d'une fourchette
- Ajoutez la noix de muscade et la moitié de l'emmental, puis mélangez
- Ajoutez cette purée par dessus la viande dans le plat à gratin
- Parsemez le reste du fromage râpé
- Enfourez pendant 20 minutes à 180°C

## Notes

(\*) Astuce 0 déchet : vous pouvez en faire des graines pour l'apéritif ! Pour cela, rincez les graines de potimarron, disposez-les sur du papier cuisson, salez, poivrez et ajoutez les épices de votre choix, puis enfourez pour une vingtaine de minutes à 180°C (surveillez bien la cuisson de façon à ce que les graines ne crament pas).