

# LES 100 MEILLEURES RECETTES MINCEUR PHYTALLIANCE

ENTRÉES

PLATS COMPLETS

DESSERTS



PHYTALLIANCE  
MOUS ROBERT FOUCHER NUTRITIONNISTE

# Édito

Après beaucoup de demandes, voici enfin **le second volume des recettes Phytalliance**. Comme vous pourrez le constater, le format a changé et voici quelques conseils afin d'utiliser au mieux ce livre.

Une femme entre 40 et 70 ans ayant une activité physique normale doit consommer en moyenne 1950 Kcal par jour. Afin d'obtenir une perte de poids progressive et donc durable, il suffit de diminuer un peu le nombre de calories consommées tous les jours. On part du principe que le nombre de calories par jour doit être de **1800 Kcal**.

Le petit-déjeuner représente environ **25% = 450 Kcal**

Le déjeuner représente environ **40% = 720 Kcal**

Le dîner représente environ **35% = 630 Kcal**

**Il vous suffit donc d'ajouter les calories des différentes fiches recette** pour savoir où vous en êtes sur une journée. Si un des repas est un peu plus calorique, il vous suffit d'être un peu plus légère sur le repas suivant afin de compenser. Vous pouvez également compenser une entrée et un plat trop riche en prenant un dessert « simple » comme un yaourt, 1 fruit ou une compote et pourquoi pas ne prendre que le plat et le dessert si vous avez vraiment envie d'une douceur.

Pour aller encore plus loin dans l'équilibre alimentaire, essayez d'avoir sur chaque repas un peu de féculents (pâtes, riz, semoule, gâteau ou tarte...), des légumes, une portion de viande ou de poisson et un produit laitier (un morceau de fromage en fin de repas ou inclus à une préparation ...)

N'oubliez jamais que **l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur une journée, ni sur une semaine, ni sur un mois mais sur toute une vie**. Ce n'est pas parce qu'une journée est trop riche que tout est fichu, loin de là ! Alors on ne culpabilise pas si on fait un écart, vous ferez plus attention le lendemain.



# Quelques repères nutritionnels pour vous aider à y voir plus clair.

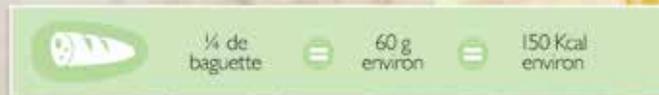
- **¼ de baguette** = 60 g environ = 150 Kcal
- **1 portion normale de féculents cuits** = 100 g (ce qui correspond à environ 4 cuillères à soupe)
- **1 cuillère à soupe d'huile** = 10 g = 90 Kcal
- **2 œufs** = 1 portion de viande
- **1 yaourt** vous apporte environ 210 mg de calcium

Les yaourts industriels sont dosés à environ 8,5% de sucre : dans un pot de yaourt vous avez donc 11 g de sucre, soit 44 Kcal rien que pour l'apport en sucre.

Quand vous lisez la composition d'un aliment, les composants apparaissent par ordre d'importance. Si vous trouvez de la matière grasse dans les premiers ingrédients, le produit sera très gras.

## Les morceaux les plus maigres de viande sont :

- **Filet mignon de porc** : 2 à 5 g de lipides pour 100 g
- **Faux filet de bœuf** : 6 g de lipides pour 100 g
- **Rosbif** : 2 g de lipides pour 100 g
- **Escalope de veau** : 3 g de lipides pour 100 g
- **Pigeon rôti** : 3 g de lipides pour 100 g
- **Escalope de poulet** : 4 g de lipides pour 100 g



# Sommaire des recettes

## LES ENTRÉES

- 07 • Soufflé au jambon
- 08 • Madeleines au bleu d'Auvergne
- 09 • Cake au jambon et aux olives vertes
- 10 • Taboulé
- 11 • Brochettes de Saint Jacques au jambon cru et salade de mâche
- 12 • Tarte au saumon et poireaux
- 13 • Foie gras au pain d'épices
- 14 • Tartine rustique au piment d'Espelette
- 15 • Salade fraîcheur à l'Italienne
- 16 • Eclairs au jambon, fromage frais et salade
- 17 • Soupe de potiron au moules
- 18 • Galettes de quinoa
- 19 • Petits soufflés de pomme de terre et cèpes
- 20 • Tarte poire roquefort et noix
- 21 • Cheese cakes au saumon fumé
- 22 • Verrines de noix de saint Jacques, boudin noir et pomme verte
- 23 • Soupe de lentilles au jambon



## LES PLATS COMPLETS

- 07 • Ravioles sautées aux champignons et à la roquette
- 08 • Papillote de saumon sur lit de poireaux
- 09 • Sauté de veau aux carottes
- 10 • Riz cantonnais facile aux crevettes
- 11 • Hachis Parmentier au confit de canard
- 12 • Pennes au chèvre et aux poireaux
- 13 • Nouilles sautées au poulet et au gingembre
- 14 • Tajine d'agneau aux olives
- 15 • Conchiglioni au veau
- 16 • Pommes de terre au four au jambon sur lit de gros sel
- 17 • Fèves au St Jacques et jambon de pays
- 18 • Galettes croustillantes de poisson
- 19 • Blé au saumon et aux lardons
- 20 • Croques monsieurs de Polenta
- 21 • Filet de dorade en papillote aux patates douces
- 22 • Salade tiède de gambas aux fèves
- 23 • Lasagnes saumon épinards
- 24 • Wok d'espadon et poivron pimenté au gingembre



## LES DESSERTS

- 07 • Crème au chocolat sans matière grasse
- 08 • Crème meunière à la vanille
- 09 • Biscuit roulé à la gelée de groseille
- 10 • Clafoutis pomme poire cannelle
- 11 • Gâteau au chocolat et au caramel salé
- 12 • Crème anglaise chocolat spéculos et brochettes de fruits
- 13 • Cookies chocolat
- 14 • Gâteau marbré
- 15 • Tartelette chocolat, verveine et pêches
- 16 • Verrine de biscuits roses, ganache aux fruits de la passion, litchis et noix de coco caramélisée
- 17 • Madeleine au chocolat et à la framboise
- 18 • Crème au chocolat et crumble de noisette
- 19 • Cake aux pistaches et gros carrés de chocolat
- 20 • Muffin de polenta au citron, coco et framboises
- 21 • Salade de mangue et pamplemousse rose épicée
- 22 • Crème brûlée au Nutella®
- 23 • Riz au lait et son caramel au beurre salé



# Sommaire des recettes (suite)

## LES ENTRÉES

- 24 • Tarte légère courgette, jambon et chèvre
- 25 • Salade de crabe et d'avocat sur fine tartelette
- 26 • Salade aux langoustines et fruits de la passion
- 27 • Duo thon/pêche en verrine
- 28 • Soupe de roquette au chèvre
- 29 • Poêlée d'asperges verte et coppa
- 30 • Salade de chou fleur
- 31 • Artichaut poivrade et fenouil en crudité
- 32 • Fonds d'artichauts au chèvre chaud
- 33 • Tartare de saumon à l'orange
- 34 • Clafoutis de courgette, ricotta et Vache qui rit®
- 35 • Tarte champignons et pancetta
- 36 • Bouchées moelleuses saumon et citronnelle
- 37 • Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et citron
- 38 • Œuf cocotte jambon, champignons et fromage frais
- 39 • Salade de pois gourmands et canard fumé

## LES PLATS COMPLETS

- 25 • Lapin provençal aux aubergines
- 26 • Escalopes de poulet en croûte de noisettes et crumble de brocolis
- 27 • Filets de rouget poêlés aux olives noires et son Risotto d'asperges vertes
- 28 • Poulet croustillant épicé et gratin d'épinard au Parmesan
- 29 • Poivrons farcis à la brandade de morue
- 30 • Papillote de filet mignon à la moutarde et lentilles au naturel
- 31 • Escalopes de veau aux olives et au parmesan et courgettes râpées au Parmesan et au jambon de Bayonne
- 32 • Feuilleté Alsacien et flan de carottes
- 33 • Côtes d'agneau au romarin et au citron et aubergines confites
- 34 • Poêlée d'endives aux crevettes
- 35 • Rougets farcis au pistou et tian de légumes
- 36 • Filets de lapin en Fajitas
- 37 • Coquilles Saint Jacques et crème d'endives au cidre
- 38 • Sauté de dinde aux asperges et son écrasée de pomme de terre
- 39 • Risotto rafraîchi au citron, aiguillettes de volailles et roquette

## LES DESSERTS

- 24 • Soufflé aux citron
- 25 • Clafoutis au fromage blanc et aux mûres
- 26 • Crème brûlée pomme et rhubarbe
- 27 • Crumble abricot pistaches
- 28 • Brownies sans beurre
- 29 • Crème renversée à la lavande et aux myrtilles
- 30 • Financier framboises pistaches
- 31 • Muffin pomme noisettes chocolat
- 32 • Tarte compote de pommes et fromage blanc aux agrumes
- 33 • Mousse légère au coulis de mangue
- 34 • Petits gâteaux ananas litchis
- 35 • Mi fondant mi moelleux citron framboise et pavot
- 36 • Tarte poire chocolat
- 37 • Soupe de melon aux fraises et son granité citron
- 38 • Crème aux brugnons
- 39 • Papillote de fruit d'automne aux éclats de chocolat



En diététique, le repas le plus important de la journée est le petit déjeuner. Il est important car son rôle est de casser le jeun de la nuit.

Pour cela, il doit comporter 4 éléments essentiels :

- **Une boisson** (thé, café, tisane, ricorée) qui permet de réhydrater l'organisme.
- **Des sucres lents** (pain, céréales, biscottes...) qui vont permettre la diffusion d'énergie sur toute la journée.
- **Des sucres rapides** (sucre, miel, confiture, jus de fruit...) qui vont permettre de « recharger la batterie » immédiatement et d'avoir de l'énergie disponible à court terme.
- **Un produit laitier** (lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses...) pour l'entretien des os.

Voici un exemple de petit déjeuner à 450 Kcal :

- 80 gr de pain
- 10 gr de beurre
- 100 gr de fromage blanc 20%
- 2 cuillères à café de confiture ou miel
- 1 fruit ou 1 verre de jus de fruit 100% pur jus
- 1 thé ou café ou tisane ou chicorée.

## Scones à la myrtille et une touche de violette



Pour 20 scones environ

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 1 œuf
- 70 g de yaourt à la grecque
- 120 ml de lait
- 2 CS de sirop de violette
- 225 g de farine
- 30 g de sucre en poudre
- 1 cuillère de levure chimique
- 2 pincées de sel
- 115 g de beurre froid coupé en morceaux
- 125 g de myrtilles

Préchauffez le four à 220°C (thermostat 7/8). Mélangez dans un bol le lait, l'œuf battu, le yaourt et le sirop de violette et réservez. Dans un grand saladier mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel. Incorporez le beurre coupé en morceaux et mélangez à la fourchette. Ajoutez les myrtilles puis le mélange liquide et remuez juste ce qu'il faut.

Versez la pâte sur une surface bien farinée et formez un cercle. Découpez des quartiers ou d'autres formes, suivant l'inspiration. Déposez les scones sur une plaque en silicone ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 10 minutes. Dégustez tiède et de préférence le jour même.



ENTRÉES

135 Kcal / portion

## Soufflé au jambon

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 300 ml de lait 1/2 écrémé
- 40 gr de farine
- 40 gr de beurre
- 4 œufs
- 200 gr de jambon
- 60 gr de gruyère
- Sel
- Poivre
- Muscade

Faites chauffer votre four thermostat 6. Faites fondre à feu doux le beurre, versez-y d'un seul coup la farine et laissez cuire cette pâte quelques minutes à feu doux en remuant. Versez le lait froid d'un seul coup et laissez épaissir sur le feu. Hors du feu, ajoutez le jambon coupé en lanières, le gruyère, les jaunes d'œufs et l'assaisonnement. Mélangez bien. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange tiède. Versez la préparation dans des ramequins, enfournez et laissez cuire environ 25 minutes.

07



PLATS COMPLETS

292 Kcal / portion

## Ravioles sautées aux champignons et à la roquette

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 250 gr de ravioles
- 250 gr de champignons de paris
- 2 tranches de jambon cru
- 1 poignée de roquette
- Sel
- Poivre
- 2 CS d'huile d'olive
- Parmesan
- 1 CS vinaigre Balsamique
- 2 échalotes



Découpez en fines lamelles les champignons et les tranches de jambon cru. Épluchez et émincez les échalotes. Dans une poêle, faites revenir avec de l'huile d'olive les échalotes et les champignons durant 3 minutes en remuant. Salez et poivrez selon votre goût. Sans cesser de remuer, ajoutez les ravioles et les lanières de jambon. Pour finir, ajoutez le vinaigre et la roquette et remuez quelques secondes. Saupoudrez de parmesan râpé et servez.

*Les vitamines de la roquette stimulent le bon fonctionnement du cerveau*

07



DESSERTS

113 Kcal / portion

## Crème au chocolat sans matière grasse

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 500 ml de lait 1/2 écrémé
- 20 gr de Maïzena®
- 60 gr de sucre
- 50 gr de cacao en poudre

Mettez le lait à chauffer doucement. Dans un bol, délayez la Maïzena® dans un peu de lait et versez le tout dans la casserole avec le cacao. Laissez épaissir sur le feu en remuant jusqu'à obtenir la consistance d'une crème. Rajoutez le sucre hors du feu et laissez refroidir avant de servir.

*Une recette de dessert très simple à préparer avec vos enfants et qui ne contient pas de matières grasses mis à part celle du lait. Pour encore économiser des calories, vous pouvez remplacer le sucre par de l'édulcorant que vous rajouterez plutôt en fin de cuisson.*



07



ENTRÉES

320 Kcal / portion

## Madeleines au bleu d'Auvergne

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 100 gr de bleu d'Auvergne
- 120 gr de farine
- 4 CS d'huile
- 2 œufs
- 1 CC de levure chimique
- Poivre
- 10 gr de beurre pour le moule

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6/7). Mélangez délicatement la farine, la levure, les œufs, l'huile. Ajoutez le bleu d'Auvergne émietté. Poivrez mais ne salez pas car le fromage l'est déjà. Beurrez des moules à madeleine et remplissez-les aux 3/4.

Enfournez pour 8 minutes. Les madeleines doivent rester claire.

*Servez les accompagnées d'une salade d'endives parsemée de quelques cerneaux de noix.*

08



PLATS COMPLETS

310 Kcal / portion

## Papillote de saumon sur lit de poireaux

2 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 2 pavés de saumon
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 3 CS de crème fraîche liquide
- 2 CS de vin blanc
- Coriandre
- Sel
- Poivre



Préchauffez votre four à 210°C. Coupez le poireau et l'oignon en fines lanières et faites les revenir à la poêle avec un peu d'huile. Laissez les cuire à l'étouffée. Quand les poireaux se sont attendris, rajoutez le vin blanc et finir de cuire à découvert. Étalez la préparation dans le fond des papillotes.

Posez les pavés de saumon sur les poireaux versez la crème, salez, poivrez et rajoutez la coriandre (si vous aimez) pour rectifier l'assaisonnement. Fermez les papillotes et enfournez-les 15 minutes.

*Le saumon est excellent pour la santé de vos artères.*

08



DESSERTS

223 Kcal / portion

## Crème meunière à la vanille

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 500 ml de lait
- 30 gr de farine
- 30 gr de beurre
- 60 gr de sucre
- 1/2 gousse de vanille

Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille préalablement coupée. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre. Une fois fondu, versez la farine d'un coup et remuez jusqu'à formation d'une pâte. Versez le lait chaud petit à petit et laissez la préparation épaissir jusqu'à obtention de la consistance d'une crème. Ajoutez le sucre hors du feu, dressez en ramequins et mettez à refroidir.

*Vous pouvez varier avec de la cannelle, ou même un zeste de citron.*



08



ENTRÉES

330 Kcal / portion

## Cake au jambon et aux olives vertes

Env. 20 tranches.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 1,5 dl de vin blanc sec
- 1,5 dl d'huile
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 150 à 200 gr de dés de jambon
- 100 gr d'olives vertes dénoyautées
- 250 gr de farine
- 100 gr de gruyère râpé
- 1 CC de sel
- Poivre

Beurrez et farinez un moule à cake de 28 cm. Préchauffez votre four à 190°C (Thermostat 6/7). Dans un saladier, mélangez le vin, l'huile et les œufs cassés un par un. Ajoutez ensuite la farine tamisée, la levure et le sel. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Il ne vous restera plus qu'à ajouter le jambon, le gruyère et les olives coupées en 2. Enfourez à four chaud et laissez cuire environ 45 minutes. Ce cake salé se mange tiède ou froid.



09



PLATS COMPLETS

412 Kcal / portion

## Sauté de veau aux carottes

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 500 gr de veau
- 4 CS d'huile
- 4 CC de farine
- 1 bouillon cube de poulet
- 600 gr de carottes
- 300 gr d'oignons
- 1 bouquet garni
- 4 CC de crème fraîche 15%
- Sel
- Poivre

Faites revenir dans une cocotte sur feu vif, les oignons émincés dans l'huile. Ajoutez le veau découpé en morceaux et faites-le dorer sur toutes les faces. Sautéz de farine et mouillez avec le bouillon cube et un peu d'eau.

Ajoutez les carottes et le bouquet garni, salez et poivrez.

Couvrez et faites cuire environ 1 heure à feu doux en vérifiant de temps à autre si il ne faut pas rajouter de l'eau pour ne pas que cela attache.

Au moment de servir, ajoutez la crème fraîche.

*La carotte est un légume excellent pour maintenir la ligne.*

09



DESSERTS

171 Kcal / portion

## Biscuit roulé à la gelée de groseille

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 3 œufs
- 75 gr de farine
- 50 gr de sucre
- 120 gr de gelée de groseille
- 30 gr de sucre glace

Préchauffez le four thermostat 5 (150°C). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre puis rajoutez la farine tamisée et réservez. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les au mélange blanchi. Étalez cette préparation sur du papier sulfurisé sur une épaisseur de 1 cm (faites remonter les bords du papier afin que la pâte ne coule pas) et faites cuire environ 5 minutes. Démoulez à l'aide d'une spatule et roulez la pâte dans un torchon propre humidifié. Au bout de quelques minutes, déroulez la pâte, étalez la gelée de groseille puis roulez à nouveau le gâteau et saupoudrez-le de sucre glace.

09



ENTRÉES

318 Kcal / portion

## Taboulé

6 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 150 gr de semoule moyenne
- 150 ml eau
- 60 gr de tomate
- 120 gr de concombre
- 60 gr oignon
- 1 citron et demi
- Sel
- Poivre
- Persil
- Menthe
- 150 gr huile d'olive

Taillez les légumes en dés. Versez la semoule dans un saladier. Rajoutez l'eau additionnée du jus de citron. Rajoutez la menthe et le persil ciselé ainsi que le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement et rajoutez l'huile d'olive. Conservez au frais minimum 1/2 heure avant le service.

*Pensez l'été à congeler des feuilles de menthe. Vous pourrez ainsi les sortir à n'importe quelle saison et profiter de cette entrée rafraîchissante.*

10



PLATS COMPLETS

300 Kcal / portion

## Riz cantonais facile aux crevettes

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 250 gr de riz long grain
- 100 gr de petits pois surgelés
- 200 gr de crevettes cuites décortiquées
- 1 oignon blanc
- 2 œufs
- 1 poignée de noix de cajou

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, battez les œufs en omelette et faites les cuire dans un poêle bien chaude en 2 à 3 petites omelettes les plus fines possible.

Coupez-les en lamelles et réservez-les dans un bol.

Pelez et émincez finement l'oignon.

Dans un wok ou une poêle, faites revenir l'oignon et les petits pois dans un peu d'huile. Laissez cuire 2 minutes puis ajoutez les crevettes, mélangez et laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez le riz et laissez cuire encore 5 minutes.

Ajoutez les noix de cajou concassées et servez immédiatement.



10



DESSERTS

197 Kcal / portion

## Clafoutis pomme poire cannelle

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 4 pommes
- 4 poires
- 1 bâton de cannelle
- 10 CC d'édulcorant
- 2 CC de margarine
- 4 œufs
- 25 cl de lait

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6). Pelez les pommes et les poires et coupez-les en quartiers. Dans une poêle, faites fondre la margarine. Faites y revenir les fruits et le bâton de cannelle. Laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Ôtez le bâton de cannelle et versez les fruits dans un plat à gratin. Battez les œufs en omelette en y incorporant progressivement le lait et l'édulcorant. Versez sur les fruits et enfournez pendant 15 à 20 minutes.

*Ce dessert vous permettra de changer du clafoutis aux cerises.*

10

**ENTRÉES**

120 Kcal / portion

## Brochettes de Saint Jacques au jambon cru et salade de mâche

4 pers.

Budget Niveau

**Ingrédients :**

- 12 belles noix de St Jacques
- 3 tranches de jambon assez épaisses
- 400 gr de mâche
- Sel
- Poivre
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive



Détaillez les tranches de jambon en lanières de l'épaisseur des coquilles Saint Jacques. Entourez les noix avec le jambon et fixez-les sur les brochettes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les brochettes. Préparez une vinaigrette avec vinaigre balsamique afin d'assaisonner les mâches. Présentez les brochettes sur un lit de mâche.

*Le jambon relève à merveille la saveur des noix de Saint Jacques. Ne les salez pas car le jambon l'est déjà. La mâche est une source non négligeable de vitamines C et A qui sont anti oxydantes.*

**PLATS COMPLETS**

300 Kcal / portion

## Hachis Parmentier au confit de canard

6 pers.

Budget Niveau

**Ingrédients :**

- 900 gr de pomme de terre
- 240 ml de lait
- 10 gr de beurre
- 420 gr de confit de canard
- 10 gr d'huile
- 150 gr d'oignons
- 3 gousses d'ail
- 60 gr de gruyère
- Persil frais



Avec les pommes de terre et le lait, préparez une purée. Détachez la viande du confit de canard en ôtant la peau et en enlevant le maximum de graisse. Dans une casserole, faites rissoler les oignons dans l'huile et faites-y également dorer la viande. En fin de cuisson, rajoutez les gousses d'ail hachées finement. Avec le beurre, graissez un plat allant au four. Alternez les couches de viande et de purée. Saupoudrez de gruyère et faites gratiner thermostat 7/8 environ 15 minutes. Avant de servir, parsemez de persil ciselé.

*Une manière originale et plus "fine" de revisiter ce classique.*

**DESSERTS**

570 Kcal / portion

## Gâteau au chocolat et au caramel salé

6 pers.

Budget Niveau

**Ingrédients :**

- 200 gr de chocolat noir patissier
- 160 gr de beurre demi sel
- 4 œufs
- 150 gr de sucre en poudre
- 50 gr de poudre d'amande
- 1 CS de farine

Préchauffez le four à 160°C (thermostat 5/6). Versez le sucre en poudre dans une casserole à fond épais et faites caraméliser à feu moyen, sans eau. Ajoutez la moitié du beurre salé pour détendre le caramel et remuez vivement. Ajoutez le chocolat en morceaux et continuez à remuer. Ajoutez enfin le reste du beurre demi-sel et retirez du feu. Cassez les œufs et réservez les blancs dans un saladier. Ajoutez les jaunes un à un dans la préparation. Saupoudrez avec la poudre d'amandes, la farine et mélangez bien. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les à la préparation. Beurrez et farinez le moule, versez-y la préparation et enfournez. Laissez cuire environ 25 minutes. Se sert froid ou tiède.

*Pas de beurre salé ? Utilisez du beurre doux et ajoutez une pointe de sel.*



ENTRÉES

211 Kcal / portion

## Tarte au saumon et poireaux

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 250 gr de saumon fumé
- 250 gr de poireaux
- Aneth
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche légère
- Poivre

Préchauffez le four à 210° C. Déroulez votre rouleau de pâte brisée et garnissez un moule à tarte. Réservez au frais. Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons de 1 cm d'épaisseur. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-les revenir une dizaine de minutes à feu doux et en remuant sans cesse. Rincez, séchez et ciselez l'aneth. Mélangez-la au fouet avec la crème et les œufs. Poivrez. Garnissez le fond de tarte avec des lanières de saumon, puis les poireaux et enfin le mélange aux œufs. Enfournez et laissez cuire environ 1/2 heure en surveillant régulièrement la cuisson.

*Le poireau est un légume riche en fibres et surtout peu cher.*

12



PLATS COMPLETS

260 Kcal / portion

## Pennes au chèvre et aux poireaux

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 200 gr de penne semi complètes
- 4 poireaux
- 100 gr de champignons de paris
- 1 gousse d'ail
- 2 CS de fromage de chèvre frais
- Quelques graines de coriandre
- 1 à 2 CS d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Épluchez les poireaux, lavez-les puis taillez-les en julienne. Nettoyez les champignons puis émincez-les. Laissez la gousse d'ail entière.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites suer la julienne de poireaux. Ajoutez les champignons et les graines de coriandre écrasées. Salez, poivrez puis laissez cuire environ 15 minutes en remuant souvent.

Portez une grande quantité d'eau à ébullition, ajoutez la gousse d'ail, salez au gros sel puis plongez les penne dans la casserole. Laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage puis égouttez (gardez un peu d'eau de cuisson de côté). Versez les pâtes dans la sauteuse, ajoutez le fromage émiétté, salez, poivrez, mélangez bien jusqu'à ce que le fromage enrobe bien les pâtes (si le mélange vous paraît trop sec, ajoutez un peu d'eau de cuisson).

12



DESSERTS

265 Kcal / portion

## Crème anglaise chocolat spéculos et brochettes de fruits

8 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 1 litre de lait
- 1 tablette de chocolat pâtisier au lait
- 10 speculos
- 3 jaunes d'œufs
- 1 CC bombée de féculé de maïs
- Fruits de saison

Dans une casserole, faites fondre le chocolat avec le lait. Mixez les speculos et mélangez les avec les jaunes d'œufs et la féculé. Versez un peu de lait chocolaté dessus pour délayer cette préparation puis reversez dans la casserole. Faites chauffer le tout à feu doux jusqu'à épaississement de la crème en variant continuellement (remuer en formant un 8 avec la cuillère ou la spatule). La crème ne doit surtout pas bouillir. Une fois épaissie, répartissez la crème dans 8 tasses à thé ou café et mettez-les au frais. Avant le service, découpez les fruits en quartiers ou en dés et enfitez-les sur des brochettes. Déposez les sur le coin de chaque tasse.

*Cette recette demande beaucoup de surveillance et de patience.*

12



ENTRÉES

460 Kcal / portion

## Foie gras au pain d'épices

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 1 foie de canard entier cru
- 10 gr de beurre
- 20 gr de chapelure
- 4 tranches de pain d'épices
- Sel
- Piment d'Espelette en poudre
- Vinaigre de framboise

Détaillez le foie gras en tranches assez épaisses et réservez les au frais. Faites griller les tranches de pain d'épices. Mettez les dans un mixeur avec le beurre, la chapelure et le piment d'Espelette. Mixez le tout en essayant de conserver un aspect de sable grossier. Faites chauffer une poêle sans aucun ajout de matière grasse. Passez les escalopes de foie gras dans la chapelure au pain d'épices et faites les saisir à la poêle. En fin de cuisson, ôtez l'excédent de graisse et déglacez la poêle avec le vinaigre de framboise. Versez le sur les escalopes de foie gras panées.

*Une entrée pour les jours de fêtes et pour ceux qui apprécient le sucré-salé. Pas trop de chichis pour l'accompagnement: une salade de roquette se mariera parfaitement bien.*

13



PLATS COMPLETS

420 Kcal / portion

## Nouilles sautées au poulet et au gingembre

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 4 filets de poulet émincés
- 250 gr de nouilles chinoises
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 CS de gingembre râpé ou moulu
- 3 CS de sauce soja
- Sel
- Poivre



Dans un wok ou une grande poêle, faites revenir l'ail et les échalotes émincés ainsi que le gingembre.

Ajoutez le poulet émincée en petits morceaux et faites-le revenir 5 minutes.

Ajoutez les carottes, oignons et poivrons coupés en petits morceaux. Faites-les revenir 5 minutes puis mouillez avec ½ verre d'eau et laissez réduire. Ajoutez ensuite la sauce soja.

Entre-temps, faites cuire les nouilles chinoises selon les indications sur le paquet.

Une fois cuites, incorporez-les dans le wok et faites-les revenir quelques minutes.

*Vous pouvez remplacer le poulet par du poisson ou des crevettes.*

13



DESSERTS

113 Kcal / portion

## Cookies chocolat

20 cookies

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 100 gr de sucre
- 100 gr de beurre fondu
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 gr de farine
- 100 gr de pépites de chocolat
- 1 CS de lait

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Disposez des boules de ce mélange sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Laissez cuire 10 minutes.



*Ces cookies, servis avec un verre de lait composeront un excellent goûter.*

13



ENTRÉES

173 Kcal / portion

## Tartine rustique au piment d'Espelette

2 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 1/2 CC de piment d'Espelette en poudre
- 2 CC de crème fraîche allégée
- 100 gr de cottage cheese
- 20 gr d'oignon blanc
- 2 tranches de pain de seigle
- 6 crevettes décortiquées
- 6 feuilles de salade
- 1 pincée de sel

Dans un bol, délayez le piment avec la crème puis ajoutez le cottage cheese, salez légèrement et fouettez à la fourchette afin de bien mélanger. Pelez et hachez finement l'oignon puis l'incorporer. Filmez et réservez au frais 30 minutes. Au moment de déguster, faites griller les tranches de pain, puis tartinez les avec la préparation et posez les crevettes dessus. Présentez sur les feuilles de salade.

*La sauce de cette tartine est assez neutre, cela permet de la décliner avec du jambon de pays par exemple.*

14



PLATS COMPLETS

458 Kcal / portion

## Tajine d'agneau aux olives

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 500 à 600 gr d'épaule d'agneau désossée
- 100 gr de mélange d'olives noires et violettes
- 8 pommes de terre
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons
- 4 CS d'huile
- 1 CS de cumin en poudre
- 1 CS de curcuma
- 1/2 CC de cannelle en poudre
- Sel
- Poivre

Coupez la viande en morceaux. Pelez et émincez les oignons. Lavez les poivrons, ouvrez les et retirez les pédoncules, les pépins et les cloisons puis émincez les. Epluchez les pommes de terre, rincez les et coupez les en gros morceaux. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites dorer la viande sur toutes ses faces. Retirez la et remplacez la par les oignons, les poivrons et les pommes de terre : faites les revenir 3 minutes en remuant. Remettez la viande. Ajoutez les olives et les épices, salez et poivrez. Mélangez bien. Versez un verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1H15, puis refroidir à couvert. Le lendemain, réchauffez à feu doux pendant 30 minutes avant de servir.

*Si vous avez le temps, retirez la peau des poivrons.*

14



DESSERTS

452 Kcal / portion

## Gâteau marbré

8 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 4 œufs
- 160 gr de beurre
- 240 gr de farine
- 8 CS de lait
- 210 gr de sucre
- 80 gr de chocolat pâtisseries
- 1/2 sachet de levure chimique
- Arôme vanille
- 1 pincée de sel

Préchauffez votre four à 150°C (Thermostat 5). Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four micro-onde. Pendant ce temps, beurrez et farinez le moule. Mettez le beurre dans un grand saladier et laissez le légèrement ramollir à température ambiante. Vous pourrez ensuite le pommader plus facilement (le travailler à la fourchette). Rajoutez ensuite le sucre petit à petit et continuez à la pommader pour intégrer le sucre au beurre. Séparez les jaunes des blancs d'œufs et réservez les blancs. Ajoutez les jaunes au beurre et mélangez bien. Réservez. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et réservez également. Rajoutez le lait, la farine et la levure dans le mélange jaune d'œufs/ beurre et mélangez bien pour éviter la formation de grumeaux. Incorporez ensuite délicatement les blancs. Divisez la pâte en 2. Parfumez-en une partie avec la vanille et incorporez le chocolat dans l'autre. Versez dans le moule à cake en alternant les couches. Tassez et enfournez environ 45 minutes.

14



ENTRÉES

205 Kcal / portion  
avec la vinaigrette

## Salade fraîcheur à l'Italienne

2 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 200 gr de roquette
- 6 tomates cerises
- 60 gr de ricotta
- 12 tomates séchées
- Quelques copeaux de parmesan
- Quelques feuilles de basilic
- Fleur de sel
- Poivre vert
- 2 CS de vinaigre de vin
- 2 CS de vinaigre balsamique
- 2 CC de moutarde
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, les vinaigres, la moutarde et le jus de citron. Mettez la roquette dans un saladier, rajoutez la vinaigrette et mélangez le tout. Coupez les tomates en 2 et disposez les sur la salade de même que les tomates séchées, les morceaux de ricotta, les copeaux de parmesan et les feuilles de basilic. Salez et poivrez.

*Attention au mauvais parmesan !  
Le bon affiche l'appellation  
"parmigiano reggiano".*

15



PLATS COMPLETS

489 Kcal / portion

## Conchiglions au veau

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 500 gr de conchiglions
- 600 gr de veau haché
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 2 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 3 CS d'huile
- Sel
- Poivre



Pelez et hachez l'ail et les oignons. Égouttez les tomates en réservant le jus et hachez les finement. Mettez les dans une casserole avec la moitié du jus, salez, poivrez et faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites y revenir la viande, l'ail et l'oignon pendant 5 minutes environ. Salez, poivrez, ajoutez le jus des tomates restant et laissez mijoter 20 minutes à feu moyen. Préchauffez le four thermostat 5 (150°C). Plongez les pâtes dans l'eau bouillante salée et faites les cuire comme indiqué sur le paquet. Versez la sauce tomate dans un plat qui va au four. Farcissez les pâtes avec la préparation à la viande et mettez les dans le plat bien serrées les unes contre les autres en les enfouissant dans la sauce tomate. Enfourez et faites réchauffer 15 minutes. Servez dès la sortie du four.

15



DESSERTS

291 Kcal / portion

## Tartelette chocolat, verveine et pêches

5 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 150 gr de chocolat pâtisier
- 2 pêches coupées en lamelles
- 150 ml de crème fraîche liquide
- 2 sachets d'infusion à la verveine

Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7/8). Garnissez de pâte 5 moules à tartelettes et faites les cuire à blanc selon le mode d'emploi. Faites chauffer la crème et hors du feu, faites infuser les sachets de verveine pendant 10 minutes. Versez la crème bien chaude sur le chocolat cassé en morceaux et mélangez. Versez la ganache sur la tartelette et placez au réfrigérateur 1 heure. Avant de servir, décorez le dessus avec les lamelles de pêches.

*La verveine apporte une note très délicate à ce dessert.*

15

**ENTRÉES**

298 Kcal / portion

## Eclairs au jambon, fromage frais et salade

6 pers.

Budget

Niveau

**Ingrédients :**

- 6 tranches de jambon de Paris
- 12 feuilles de salade
- 250 gr de fromage blanc 20%
- 6 brins de ciboulette
- Zestes de citron
- 160 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 250 ml d'eau
- 4 œufs + 1 jaune
- 1 pincée de sel et poivre

Préchauffez votre four thermostat 6 (180°C). Dans une casserole, versez l'eau, le beurre et le sel et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine. Remettez sur feu doux et travaillez la pâte pendant 3 à 5 minutes. Hors du feu, ajoutez les œufs un à un en fouettant bien. Déposez dans le four, à l'aide d'une poche à douille, un éclair de 10 cm de long pour 2 cm de large et badigeonnez-les de jaune d'œufs. Faites cuire 30 minutes. Mixez le jambon, lavez la salade et la ciboulette. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Coupez les éclairs en 2 dans le sens de la longueur, déposez les feuilles de salade et farcissez-les avec le mélange jambon - fromage blanc.

**PLATS COMPLETS**

348 Kcal / portion

## Pommes de terre au four au jambon sur lit de gros sel

4 pers.

Budget

Niveau

**Ingrédients :**

- 8 belles pommes de terre
- 8 CS de crème fraîche
- 8 tranches de jambon cru
- Gros sel
- 2 branches de laurier

Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6) . Piquez les pommes de terre avec une fourchette. Enveloppez-les dans du papier aluminium et mettez les dans un plat allant au four au fond duquel vous aurez déposé un lit de gros sel et 2 branches de laurier. Laissez cuire 1 heure environ selon la grosseur des pommes de terre. Retirez le papier aluminium. Ouvrez chaque pomme de terre en 2 et laissez couler au milieu de chacune 1 CS de crème fraîche et disposez joliment une tranche de jambon cru. Servez les disposées sur le lit de gros sel.

*Vous pouvez mélanger la crème fraîche avec du roquefort écrasé.*

**DESSERTS**

235 Kcal / portion

## Verrine de biscuits roses, ganache aux fruits de la passion, litchis et noix de coco caramélisée

6 pers.

Budget

Niveau

**Ingrédients :**

- 8 biscuits rose de Reims
- 150 gr de chocolat pâtisier
- 4 fruits de la passion
- 24 litchis
- 150 ml de crème fraîche liquide
- 20 gr de noix de coco râpée
- 30 gr de sucre en poudre

Coupez les fruits de la passion en 2 et retirez les graines. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Faites chauffer la crème au micro onde puis versez la sur le chocolat. Mélangez et laissez tiédir puis ajoutez les graines de fruits de la passion. Coupez les biscuits en trois et répartissez les au fond des 4 verrines. Ajoutez la ganache au chocolat par dessus et laissez prendre 1 heure au réfrigérateur. Pelez et coupez les litchis en 2 et réservez-les. Dans une casserole, versez le sucre et ajoutez 2 CS d'eau. Faites chauffer à feu moyen sans y toucher. Dès que le caramel colore, ajoutez la noix de coco. Mélangez et versez de suite sur une feuille d'aluminium. Laissez refroidir. Concassez le caramel à la noix de coco. Dans chaque verrine, ajoutez les litchis et les morceaux de caramel.



ENTRÉES

266 Kcal / portion

## Soupe de potiron aux moules

4 pers.

Budget



Niveau ★★

### Ingrédients :

- 800 gr de potiron
- 500 gr de moules en conserve au naturel
- 2 oignons
- 4 pommes de terre moyennes
- 2 CS de crème fraîche
- Cerfeuil ou persil
- 2 CC de pastis
- 2 CC d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Ciselez les oignons et les faire suer sans les colorer dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez le potiron taillé en gros dés et laissez-le revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite les pommes de terre, pelées et coupées en dés et mouillez avec 2 dl d'eau. Laissez cuire à couvert une vingtaine de minutes à feu doux. Une fois cuit, mixez la soupe en y ajoutant la crème et le pastis et rectifiez l'assaisonnement. Déposez des moules au fond de l'assiette et versez la soupe bien chaude par dessus et décorez avec des pluches de persil ou de cerfeuil. Servez bien chaud.

*Faites cuire vos moules entières à la marinière avec du vin blanc.*

17



PLATS COMPLETS

361 Kcal / portion

## Fèves aux St Jacques et jambon de pays

4 pers.

Budget



Niveau ★★

### Ingrédients :

- 1 kg de fèves
- 16 noix de Saint Jacques
- 4 tranches de jambon cru
- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- Persil

Faites cuire les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 25 minutes environ. Pendant ce temps, détaillez les tranches de jambon sans le gras en fine lanières, comme des lardons. Dans une poêle, faites chauffer 2 CS d'huile d'olive avec l'ail écrasé ou émincé afin de parfumer l'huile. Faites saisir les noix de Saint Jacques sur les 2 faces puis réservez. Passez ensuite les lardons de jambon dans la même poêle. Rajoutez ensuite les fèves et faites revenir environ 5 minutes pour que les saveurs se mélangent. Dressez un lit de fèves dans les assiettes et disposez les noix de Saint Jacques par dessus. Parsemez le tout de persil haché. Vous pouvez également finaliser en arrosant le tout de quelques gouttes de citron.

17



DESSERTS

268 Kcal / portion

## Madeleine au chocolat et à la framboise

10 pers.

Budget



Niveau ★★

### Ingrédients :

- 200 gr de chocolat noir pâtisier
- 4 œufs
- 100 gr de beurre
- 100 gr de farine
- 60 gr de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 125 gr de framboises fraîches ou surgelées
- 1 noix de beurre pour le moule

Préchauffez votre four à 160°C (thermostat 5/6). Dans un saladier, cassez le chocolat en carrés. Ajoutez le beurre en morceaux et faites-le fondre au four micro ondes. Ajoutez les œufs, le sucre, la farine et mélangez bien. Ajoutez ensuite la levure. Ajoutez les framboises et mélangez délicatement. Versez la préparation dans les alvéoles d'un moule à madeleines beurré en faisant attention de mettre 2 framboises par madeleine et sans trop les remplir. Enfourez et laissez cuire 20 minutes. Renouvelez l'opération si il vous reste de la pâte.



17



ENTRÉES

96 Kcal / galette

## Galettes de quinoa

10 galettes

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 150 gr de quinoa
- 2 œufs
- 50 gr de parmesan râpé
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 CS de basilic haché
- 2 CS de farine
- 1/2 CC de muscade râpée
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet puis laissez le refroidir. Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Faites-les fondre à feu doux dans un peu d'huile. Dans un saladier, mélangez-les avec le quinoa, les œufs battus, le basilic, la farine, le parmesan et la muscade; salez et poivrez. Formez de petites galettes et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté dans une poêle huilée.

*Servez chaud agrémenté d'une salade de mesclun avec des tomates cerises et des olives noires.*

18



PLATS COMPLETS

235 Kcal / portion

## Galettes croustillantes de poisson

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 2 grosses pommes de terre
- 2 carottes
- 2 filets de cabillaud frais
- 4 œufs
- 4 CS de farine
- 2 CS d'huile d'olive
- Sel
- 1 citron
- Poivre
- Persil

Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Dans une casserole, faites cuire le poisson avec le jus d'1 citron. Égouttez-le et émiettez-le à la fourchette. Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre et les carottes râpées, les œufs, la farine et le persil. Salez et poivrez. Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, réalisez 4 galettes. Étalez-les avec une cuillère à soupe. Faites les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Servez immédiatement.

*Je sers ce plat arrosé d'un filet de vinaigre de vin pour le relever.*

18



DESSERTS

150 Kcal / portion

## Crème au chocolat et crumble de noisette

12 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 25 Cl de lait 1/2 écrémé
- 33 Cl de crème liquide 15 à 20% de matière grasse
- 6 jaunes d'œufs
- 100 gr de beurre
- 160 gr de sucre (100 + 60)
- 100 gr de farine
- 100 gr de poudre de noisette
- 200 gr de chocolat pâtisseries noir

Faites chauffer le lait et la crème dans une casserole. Dans un saladier, blanchissez les jaunes avec 60 gr de sucre en mélangeant bien. Versez le mélange crème/lait sur les jaunes d'œufs, mélangez et remettez dans la casserole sur feu doux. Remuez jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez la crème sur le chocolat en morceaux et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu. Laissez reposer la crème dans les verrines pendant 45 minutes. Dans un grand saladier, malaxez du bout des doigts la farine, 100 gr de sucre, le beurre et la poudre de noisette. Étalez la pâte du papier sulfurisé et enfournez pour 15 à 20 minutes au four 200°C (thermostat 6/7). Au moment de servir, parsemez chaque verrine de crumble de noisettes.

*Pour plus de saveurs, faites l'assemblage au dernier moment.*

18



ENTRÉES

178 Kcal / portion

## Petits soufflés de pommes de terre et cèpes

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 250 gr de cèpes
- 500 gr de purée de pommes de terre
- 8 blancs d'œufs
- 4 jaunes d'œufs
- 10 cl de lait
- 20 gr de beurre
- Sel
- Poivre

Nettoyez les cèpes et hachez-les finement. Mélangez la purée de pommes de terre et le hachis de cèpes. Battez les jaunes d'œufs, ajoutez le beurre fondu, le lait, le sel et le poivre en fouettant sans arrêt. Incorporez cette préparation dans la purée de pommes de terre et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Beurrez 6 moules à soufflés. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont bien fermes, incorporez les délicatement à la purée. Versez la préparation dans les moules et placez-les dans un plat rempli d'eau. Enfournez et laissez cuire 30 minutes. Servez dès la sortie du four.

19



PLATS COMPLETS

320 Kcal / portion

## Blé au saumon et aux lardons

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 250 gr de blé cru
- 50 gr de lardons
- 120gr de filets de saumon
- 1 oignon
- 600 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- Persil

Dans une poêle anti-adhésive et sans matière grasse, faites revenir les lardons et l'oignon émincé. Ajoutez le blé et laissez dorer environ 5 minutes à feu moyen. Faites chauffer le saumon au four micro-ondes. Ajoutez l'eau et le saumon préalablement émietté. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Avant de servir, parsemez le plat de persil ciselé.

*Complétez ce plat avec un produit laitier et un fruit.*



19



DESSERTS

341 Kcal / portion

## Cake aux pistaches et gros carrés de chocolat

12 parts de gâteau Budget Niveau

### Ingrédients :

- 180 gr de beurre
- 150 gr de sucre glace
- 150 gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 125 gr de pistaches non salées décortiquées
- 125 gr de chocolat noir en carré

Dans un saladier, pommadez le beurre et le sucre glace. Incorporez les œufs 1 à 1 puis la farine et la levure. Fouettez bien afin d'obtenir une pâte homogène. Concassez grossièrement au couteau les pistaches et incorporez-les à la pâte. Beurrez et farinez le moule à cake. Versez la moitié de la pâte, puis disposez des carrés de chocolat et recouvrez avec le restant de pâte. Faites cuire 45 à 50 minutes à 180°C (thermostat 6). Recouvrez d'une feuille de papier aluminium si le dessus dore trop rapidement. Laissez refroidir 5 minutes puis démoulez. Parsemez de quelques noisettes concassées.

19



ENTRÉES

212 Kcal / portion

## Tarte poire roquefort et noix

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingédients :

- 4 feuilles de brick
- 2 poires
- 200 gr de Roquefort
- Poivre
- Quelques cerneaux de noix

Découpez 4 feuilles de brick afin qu'elles rentrent dans votre plat à tarte et que les bords remontent légèrement. Superposez-les dans le plat. N'épluchez pas les poires mais coupez-les en quartiers et enlevez le trognon. Détaillez les en tranches très fines et tapissez-en le fond de la tarte. Émiettez le roquefort et parsemez-le sur la tarte. Faites cuire une dizaine de minutes à 240°C (thermostat 8) jusqu'à ce que les feuilles de bricks soient bien colorées et le fromage fondu. Avant de servir, parsemez de cerneaux de noix et poivre. Ne salez pas ou très peu car le fromage l'est déjà beaucoup.

*Le Roquefort étant assez gras, il est inutile de prendre un laitage après le repas.*

20



PLATS COMPLETS

260 Kcal / portion

## Croque-monsieur de Polenta

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingédients :

- 250 gr de polenta
- 1 litre de lait 1/2 écrémé
- 140 gr de gruyère râpé
- 25 gr de beurre
- 6 tranches de jambon blanc
- Poivre

Versez le lait dans une casserole et faites le chauffer. Un fois qu'il est bien chaud, versez la polenta en pluie et laissez cuire environ 4 minutes en mélangeant avec une cuillère: la polenta doit se détacher des parois de la casserole. Hors du feu, ajoutez le beurre et le gruyère. Mélangez bien pour que ça fonde et que ce soit réparti de manière homogène. Versez la polenta dans un grand plat carré ou sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé sur une épaisseur d'environ 1 cm. Laissez la refroidir au réfrigérateur pendant au moins 4 à 5 heures. Découpez 12 grands carrés dans la polenta et mettez à chauffer votre appareil à croque-monsieur. Déposez une tranche de jambon sur 6 carrés de polenta et recouvrez avec les 6 carrés restants. Faites les cuire dans l'appareil à croque-monsieur.

20



DESSERTS

187 Kcal / portion

## Muffin de polenta au citron, coco et framboises

12 à 15 muffins

Budget



Niveau



### Ingédients :

- 100 gr de polenta
- 100 gr de noix de coco en poudre
- 50 gr de fécule de maïs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 300 gr de fromage blanc 20% de matière grasse
- 50 gr de beurre
- 120 gr de sucre
- 3 œufs
- 3 citrons dont 1 non traité
- 1 quinzaine de framboises

Préchauffez votre four à 160°C (thermostat 5/6). Dans un saladier, battre les œufs et le sucre au fouet. Ajoutez le beurre fondu. Mélangez de nouveau puis ajoutez le fromage blanc, le jus de 2 citrons et le zeste du citron non traité. Fouettez pour bien mélanger. Dans un autre saladier, mélangez ensemble la polenta, la noix de coco en poudre, la fécule de maïs et la levure chimique. Ajoutez-le à la pâte et mélangez de façon homogène. Remplissez au 3/4 les moules à muffins et enfoncez au centre de chaque gâteau une framboise. Enfourez et laissez cuire 45 à 50 minutes

*Pourquoi pas remplacer le citron par du cacao en poudre.*



20



ENTRÉES

305 Kcal / portion

## Cheese cakes au saumon fumé

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 150 gr de ricotta
- 100 gr de chèvre frais
- 40 gr de biscuits salés apéritifs (types crackers)
- 40 gr de beurre
- 2 œufs
- 3 noix
- Le jus d'1/2 citron
- Cerfeuil
- Ciboulette
- Quelques tranches de saumon fumé

Écrasez les biscuits en miettes, puis mélangez-les avec le beurre jusqu'à homogénéité. Ajoutez les noix concassées. Versez ce mélange au fond des moules en tassant bien avec un verre et réservez au frais. Dans un saladier, battez les 2 fromages puis ajoutez les œufs. Mélangez bien puis ajoutez les herbes ciselées et le jus de citron. Versez la préparation sur le fond biscuité et enfournez à 160°C (thermostat 5) pendant 25 minutes. Laissez refroidir et entreposez au frais pendant au moins 24 heures. Au dernier moment, découpez des lanières dans les tranches de saumon fumé et déposez-les sur les cheese cakes démoulés. Servez avec un quartier de citron et des herbes ciselées.

21



PLATS COMPLETS

204Kcal / portion

## Filet de dorade en papillote aux patates douces

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 4 filets de daurade
- 3 blancs de poireaux
- 2 patates douces
- 4 CS de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive
- 2 tiges de citronnelle
- Sel
- Poivre

Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7). Lavez et coupez les blancs de poireaux et les tiges de citronnelle en fines rondelles. Épluchez les patates douces et coupez les en rondelles fines. Dans du papier sulfurisé, découpez des carrés suffisamment grands pour faire les papillotes. Répartissez les rondelles de poireau dans les papillotes, les tranches de patates douces, puis le filet de poisson et parsemez de citronnelle. Avant de refermer, mettez dans chaque papillote 1 CS de crème fraîche et quelques gouttes d'huile d'olive. Fermez les papillotes hermétiquement et enfournez pour une vingtaine de minutes.



21



DESSERTS

117 Kcal / portion

## Salade de mangue et pamplemousse rose épicée

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 2 mangues
- 2 pamplemousses roses
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle
- 1 CC de sucre semoule
- 1/2 CC de baies roses



Épluchez la pamplemousse et récoltez les segments en faisant attention à récolter le jus dans un saladier. Épluchez les mangues, coupez les en gros morceaux et rajoutez les dans le saladier. Ajoutez ensuite le sachet de sucre vanillé, la pincée de cannelle, le sucre semoule ainsi que les baies roses préalablement écrasées. Réservez au frais avant de servir.

*La mangue est excellente pour la santé: c'est une mine en bêta-carotène.*

21



ENTRÉES

136 Kcal / portion

## Verrines de noix de saint Jacques, boudin noir et pomme verte

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 6 belles noix de Saint Jacques
- 2 boudins noirs
- 2 pommes vertes type granny smith
- 10 gr de sucre roux en poudre
- 10 gr de beurre 1/2 sel
- 1 CS d'huile d'olive
- 3 pincées de fleur de sel
- Poivre

Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en petits quartiers. Faites fondre le beurre à feu doux et faites revenir les pommes 5 à 6 minutes (elles ne doivent pas se colorer) puis réservez les au frais. Épluchez les boudins, émiettez la chair à la fourchette et la cuire dans une poêle à feu doux sans cesser de remuer pendant 2 à 3 minutes. Disposez au fond des verrines, la chair de boudin puis les pommes et réservez au frais. Au moment de servir vos verrines, poêlez les noix de Saint Jacques dans une poêle très chaude légèrement huilée. Faites réchauffer les verrines au bain marie et disposez une noix de Saint Jacques par verrine. Ajoutez un peu de fleur de sel et de poivre et servez.



22



PLATS COMPLETS

190 Kcal / portion

## Salade tiède de gambas aux fèves

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 1 oignon blanc ou rouge
- 1 CC de ciboulette
- 3 CS d'huile d'olive
- 600 gr de fèves cuites
- 1 tablette de bouillon dégraissé
- 36 gambas décortiquées
- 1 CS de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre



Pelez et émincez l'oignon. Lavez et ciselez la moitié de la ciboulette. Mettre une cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites-y revenir l'oignon et les fèves 2 minutes à feu doux. Ajoutez le bouillon, couvrir et laissez mijoter pendant 15 minutes. Égouttez les fèves et réserver au chaud. Décortiquez les gambas en prenant soin de garder le dernier anneau de la carapace et la queue. Les saisir dans une cuillerée à soupe d'huile, à feu vif pendant 3 à 4 minutes suivant leur taille. Préparez la vinaigrette : mélangez le sel, le poivre, le vinaigre, 2 cuillerées à soupe d'huile, la ciboulette ciselée et émulsionnez à la fourchette. Versez sur le plat de fèves et mélangez. Mettre les fèves dans des assiettes creuses, disposez les gambas sur le dessus et décorez avec le reste de ciboulette. Dégustez tiède.

22



DESSERTS

142 Kcal / portion

## Crème brûlée au Nutella®

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 4 jaunes d'œufs
- 25 gr de sucre en poudre
- 80 gr de Nutella®
- 40 cl de crème liquide

Préchauffez votre four à 100°C (thermostat 3/4). Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre avec un fouet. Incorporez ensuite le Nutella® et mélangez bien. Versez ensuite la crème et mélangez. Versez la crème dans les ramequins et enfournez pendant 1 heure. Laissez refroidir et entreposez au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez d'un peu de sucre en poudre et caramélisez à four chaud ou à l'aide d'un chalumeau.



22

**ENTRÉES**

106 Kcal / portion

## Soupe de lentilles au jambon

4 pers.

Budget



Niveau

**Ingrédients :**

- 120 gr de lentilles
- 50 gr d'oignon
- 100 gr de carottes
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Laurier
- Sel
- Poivre
- 3 tranches de jambon cuit
- 2 CS de crème fraîche épaisse légère

Couvrez les lentilles d'eau bouillante et laissez-les tremper 2 heures puis égouttez-les. Dans une cocotte minute, mettez l'oignon, les carottes, les lentilles, le thym, le laurier, les gousses d'ail pelées et 1 litre d'eau et poivrez. Laissez cuire 15 minutes à partir de la rotation de la soupape. Retirez le thym et le laurier et rajoutez le jambon coupé en lanières avant de passer la soupe au mixeur. Avant de servir bien chaud, rajoutez la crème et mélangez bien.

*L'intérêt de cette soupe réside dans sa teneur en protéine et également en fer.*

23

**PLATS COMPLETS**

380 Kcal / portion

## Lasagnes saumon épinards

4 pers.

Budget



Niveau

**Ingrédients :**

- 1 boîte de lasagnes précuites
- 300 gr de saumon
- 500 gr d'épinards en branches surgelés
- 2 gousses d'ail
- Parmesan
- 50 cl de crème légère liquide
- Sel
- Poivre

Faites décongeler les épinards suffisamment longtemps à l'avance et préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Mélangez les épinards avec la crème et les gousses d'ail épluchées et écrasées. Au fond du plat, mettez une feuille de papier sulfurisé, une couche de lasagne, une couche de saumon, une couche d'épinards et recommencez l'opération jusqu'à la fin des ingrédients. Recouvrez les dernières plaques de lasagnes avec un peu de crème et des copeaux de parmesan et enfournez pour 25 minutes environ.

*Pour des épinards frais, prévoyez 1 kg !*



23

**DESSERTS**

226 Kcal / portion

## Riz au lait et son caramel au beurre salé

4 pers.

Budget



Niveau

**Ingrédients :**

- 125 gr de riz rond
- 1/2 litre de lait
- 30 gr de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- Pour le caramel
- 150 gr de sucre
- 80 gr de beurre salé
- 20 cl de crème liquide

Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en 2 et la pincée de sel. Lorsque le lait arrive à ébullition, ajoutez le riz et mélangez bien. Laissez cuire à petits bouillonnements et à 1/2 couvert environ 20 minutes pour que le riz soit bien fondant. A mi cuisson, retirez la gousse de vanille et sucrez en fin de cuisson. Pour le caramel: Faites chauffer le sucre à sec dans une petite casserole anti-adhésive sans remuer. Quand le sucre commence à dorer, rajoutez hors du feu la crème liquide et le beurre. Remettez sur le feu et remuez délicatement pour homogénéiser le caramel et le rendre lisse. Remplissez les ramequins avec le riz au lait et nappez de caramel. Servez tiède ou bien frais.

*Méfiez-vous des riz au lait du commerce qui ont souvent de la crème rajoutée.*

23



ENTRÉES

344 Kcal / portion

## Tarte légère courgette, jambon et chèvre

4/6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 2 petites courgettes
- 100 gr de fromage de chèvre en bûche
- 4 œufs
- 15 Cl de lait
- 2 CS de crème fraîche légère épaisse
- Sel
- Poivre
- 4 tranches de jambon
- 30 gr de gruyère râpé
- 1 rouleau de pâte brisée



Faites préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6/7). Lavez la courgette, coupez-la en deux, épépinnez-la et coupez la en cubes. Faites la blanchir une dizaine de minutes dans de l'eau salée puis laissez-la bien s'égoutter. Pendant ce temps, déroulez la pâte brisée sur le moule à tarte et piquez-la avec une fourchette. Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème et le poivre. Coupez le jambon en carrés et disposez le au fond de la tarte. Par dessus, répartissez les dés de courgettes puis le mélange crème/œufs. Pour finir, découpez des rondelles de chèvre et disposez-les sur le dessus de la tarte, puis saupoudrez d'un peu de gruyère. Enfourez pour environ 40 minutes.

24



PLATS COMPLETS

401 Kcal / portion

## Wok d'espadon et poivron pimenté au gingembre

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 600 gr d'espadon
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 6 tomates
- 1 citron vert
- 1 petite racine de gingembre
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 petit verre de vin blanc
- 200 gr de riz 3 grains
- 3 CS de sauce soja
- 1 CC de purée de piment ou quelques gouttes de tabasco
- Huile d'olive

Lavez et coupez en morceaux les oignons, poivrons, tomates et l'espadon (attention à bien retirer la peau). Dans un wok, faites chauffer 1 CS d'huile d'olive et faites-y caraméliser légèrement les oignons, les poivrons et les morceaux d'espadon. Déglacez avec la sauce soja puis versez le vin blanc. Laissez réduire, ajoutez le jus de citron vert, puis la purée de piment et les tomates coupées. Mélangez bien. Épluchez la racine de gingembre puis grattez-la légèrement en goûtant pour doser. Laissez mijoter 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le riz 3 grains. Ciselez la coriandre et ajoutez-la dans le wok, laissez cuire encore 5 minutes et stoppez la cuisson. Servir dans des bols, avec le riz en accompagnement.

24



DESSERTS

227 Kcal / portion

## Soufflé au citron

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 4 gros citrons
- 3 œufs
- 100 gr de sucre en poudre
- 30 gr de beurre
- 40 gr de Maïzena®
- 1 zeste d'orange

Découpez les citrons en 2 et videz la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Pressez cette pulpe pour en extraire le jus, filtrez et mesurez-en 1/3 de litre. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la Maïzena® et mélangez. Hors du feu, mouillez avec le 1/3 de litre de jus et remettez à feu doux sans cesser de remuer pour épaissir. Ajouter le sucre et le zeste d'orange. Préchauffez le four Thermostat 7 (200°C). Séparez les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes dans la casserole et battez les blancs en neige ferme. Ajoutez délicatement à la préparation. Versez-la dans des moules individuels préalablement beurrés et enfournez 20 minutes sans ouvrir le four. Servez aussitôt.



24



## ENTRÉES

265 Kcal / portion

### Salade de crabe et d'avocat sur fine tartelette

4 pers.

Budget Niveau

#### Ingrédients :

- 360 gr de chair de crabe
- 1 avocat
- 1 petit concombre
- 1/2 pomme verte
- 2 CC d'oignon haché
- 1 CS de Ketchup
- 1 CS de mayonnaise
- 2 CS de crème fraîche liquide légère
- Jus d'un citron vert
- Sel
- Poivre
- 1/2 rouleau de pâte brisée

Faites préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6/7). Réalisez dans la pâte brisée 4 disques de 8 cm de diamètre à l'aide d'un emporte pièce. Enfourez et laissez cuire 10 à 15 minutes puis réservez. Pour la salade, coupez l'avocat, le mini concombre et la pomme verte en petits dés et mélangez. Incorporez délicatement le crabe et l'oignon haché puis le ketchup, la mayonnaise, la crème liquide et le jus de citron vert. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre puis réservez au frais. Au moment de servir, disposez le disque de pâte brisée sur une assiette et y déposez la salade dessus.

25



## PLATS COMPLETS

431 Kcal / portion

### Lapin provençal aux aubergines

6 pers.

Budget Niveau

#### Ingrédients :

- 1 kg de lapin coupé en morceaux
- 6 aubergines
- 150 gr de poitrine fumée
- 12 gousses d'ail
- Quelques brins de romarin
- 1 dl de vin blanc sec
- 2 CS de tapenade
- Sel, poivre
- 2 CS d'huile d'olive



Lavez les aubergines, essuyez-les et coupez-les en dés. Enlevez le gras du lard et détaillez la en lardons. Faites dorer les gousses d'ail non épluchées avec le lard puis retirez le tout. Servez-vous du reste de graisse du lard pour faire dorer les morceaux de lapin. Réservez les. Rajoutez un peu d'huile d'olive et faites dorer les aubergines. Mettez le lapin et les lardons sur feu vif puis versez le vin blanc en mélangeant. Laissez le vin s'évaporer, salez et poivrez et ajoutez le romarin. Ramenez à feu moyen et laissez cuire 25 minutes en couvrant au 2/3. En fin de cuisson, rajoutez la tapenade diluée dans un peu d'eau chaude et couvrez quelques minutes.

*La viande de lapin possède une très haute digestibilité.*

25



## DESSERTS

201 Kcal / portion

### Clafoutis au fromage blanc et aux mûres

6 pers.

Budget Niveau

#### Ingrédients :

- 350 gr de mûres
- 500 gr de fromage blanc
- 1 citron
- 4 œufs
- 2 CS de farine
- 75 gr de sucre en poudre
- 1 CS de sucre glace
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four Thermostat 6 (180°C). Beurrez le moule et saupoudrez le d'1 cuillère à café de sucre. Mélangez le fromage blanc, les jaunes d'œufs, le zeste râpé du citron et la farine. Montez les blancs en neige avec le sel. Lorsqu'ils sont fermes, ajoutez le sucre et cessez de fouetter quand la masse est lisse et brillante. Incorporez cette meringue à la préparation précédente. Versez la moitié de la pâte dans le moule puis parsemez avec les mûres et recouvrez du reste de pâte. Enfourez et laissez cuire 40 minutes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir tiède.

25



ENTRÉES

143 Kcal / portion

## Salade aux langoustines et fruits de la passion

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 100 gr de salade mélangée (pousse d'épinards, roquette, mâche, mesclun)
- 1 mangue
- 2 avocats bien mûrs
- 24 langoustines
- 3 fruits de la passion
- 2 CS d'huile
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1 CS de baies roses écrasées
- 2 CS de persil ciselé
- Sel
- Poivre



Si vos langoustines sont crues, faites les cuire au court bouillon pendant 4 à 5 minutes. Puis égouttez-les et décortiquez-les. Épluchez l'avocat et coupez le en lamelles. Faites de même avec la mangue. Dans un plat, disposez le mélange de salades puis intercalez les tranches d'avocats et de mangue. Au milieu, disposez les langoustines. Pour réaliser la vinaigrette, passez la pulpe des fruits de la passion au travers d'un tamis afin d'en récolter le jus. Ajoutez l'huile, le vinaigre, les baies roses et la coriandre. Salez légèrement et poivrez. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

26



PLATS COMPLETS

736 Kcal / portion

## Escalopes de poulet en croûte de noisettes et crumble de brocolis

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 4 escalopes de poulet très fines
- 100 gr de noisettes non salées
- 2 œufs
- 40 gr de farine
- 1 citron
- Huile
- Sel, poivre
- 800 gr de brocolis
- 100 gr de beurre
- 100 gr de farine
- 75 gr de parmesan en poudre

Mixez les noisettes et versez-les dans une assiette. Dans une assiette creuse, battez les œufs en omelette. Dans une autre assiette, versez la farine. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Salez et poivrez les escalopes de poulet puis passez-les dans la farine puis les œufs battus puis les noisettes. Faites les revenir à la poêle 4 minutes de chaque côté. Servez les avec des rondelles de citron en décoration. Faites cuire les brocolis dans de l'eau bouillante ou à la vapeur (environ 20 minutes) puis égouttez les soigneusement. Malaxez la farine, le beurre et le parmesan avec le bout des doigts pour obtenir un sable grossier. Disposez les brocolis dans le fond d'un plat à gratin et parsemez les de crumble. Laissez dorer à four chaud environ 20 minutes.

26



DESSERTS

274 Kcal / portion

## Crème brûlée pomme et rhubarbe

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 50 cl de crème épaisse légère
- 5 jaunes d'œufs
- 100 gr de sucre en poudre
- 1 pomme
- 1 branche de rhubarbe
- 1 gousse de vanille
- 10 gr de beurre

Pelez et coupez la pomme et la rhubarbe en petits dés. Mettez-les à cuire avec le beurre et 25 gr de sucre. Une fois dorés, répartissez-les dans 4 ramequins. Chauffez la crème dans une casserole avec la gousse de vanille pendant 10 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs avec 3 CS de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ôtez la gousse de vanille et versez la crème chaude sur les jaunes d'œufs battus. Mélangez bien puis versez sur les fruits. Enfournez les ramequins à 210° (thermostat 7) pour 15 à 20 minutes puis au réfrigérateur pendant 4 heures. Saupoudrez d'1 CS de sucre chaque crème et passez les sous le grill du four pour les caraméliser, sans les brûler !

26



ENTRÉES

107 Kcal / pers.

## Duo thon / pêche en verrine

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 grosse boîte de pêches au sirop
- poivre

Égouttez les pêches. Dans un saladier, mélangez le thon et la mayonnaise et poivrez. Coupez les pêches en petits dés. Dans les verrines, disposez une première couche de pêches. Recouvrez d'une bonne cuillère à soupe de thon pour faire la seconde couche. Terminez en remettant quelques morceaux de pêches.

27



PLATS COMPLETS

597 Kcal / portion

## Risotto aux asperges et petits filets de rougets

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 600 gr de filet de rouget
- 1 sachet de soupe asperges
- 10 gr d'huile d'olive
- 1 botte d'asperges vertes
- 200 gr de riz à risotto ou rond
- 2 oignons frais
- 2 petits verres de vin blanc sec
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Émincez l'oignon et le faire revenir avec de l'huile d'olive. Faites chauffer 75 cl d'eau ; lorsque l'eau bout, laissez cuire la soupe pendant 5 minutes. Versez ensuite le riz dans la sauteuse, remuez et laissez le devenir translucide. Ajoutez le vin blanc et attendez qu'il s'évapore. Ajoutez la soupe louche par louche, baissez le feu, et attendez qu'elle soit totalement absorbée (environ 40 minutes) par le riz, sans cesser de remuer. Lors des 5 dernières minutes de cuisson, ajoutez les pointes d'asperges. Remuez une dernière fois et c'est prêt. Accompagnez le risotto de petits rougets, faire revenir à la poêle dans un trait d'huile d'olive.

*Une portion de rouget couvre 29% des apports nutritionnels conseillés.*

27



DESSERTS

405 Kcal / pers.

## Crumble abricots pistaches

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 80 gr farine
- 80 gr de beurre
- 40 gr de cassonade
- Vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 500 gr d'abricots frais ou en boîte
- 50 gr de pistaches décortiquées non salées
- 2 CS de miel

Préchauffez le four thermostat 7 (210°C). Nettoyez les abricots si ils sont frais, sinon, égouttez les dans une passoire. Disposez les dans des ramequins individuels ou le plat de service et nappez de miel. Concassez les pistaches avec un mortier ou un robot. Mélangez avec la farine, la vanille et la cassonade. Ajoutez le beurre froid coupé en dés et travaillez la pâte du bout des doigts jusqu'à obtenir un sable grossier. Répartissez cette préparation sur les fruits. Enfourez et laissez cuire 25 minutes.

27



ENTRÉES

131 Kcal / pers.

## Soupe de roquette au chèvre

6 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 250 gr de roquette
- 250 gr de fromage de chèvre frais
- 2 courgettes
- 2 CS de crème épaisse légère
- 1 cc de sucre en poudre
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 cc de graines de fenouil
- Sel
- Poivre

Coupez les courgettes en rondelles. Mettez les dans un grand volume d'eau salée frémissante pendant 10 minutes. Ajoutez les 2/3 de roquette et prolongez la cuisson de 10 minutes. Pendant ce temps, travaillez le chèvre et la crème pour obtenir 6 quenelles que vous réserverez au réfrigérateur. Mixez le mélange roquette/courgette en ajoutant l'huile d'olive, le sucre, du sel et du poivre. Laissez refroidir à température ambiante. Avant de servir cette soupe, déposez une quenelle de chèvre dans chaque assiette parsemée de graines de fenouil ainsi que le reste de roquette.

28



PLATS COMPLETS

335 Kcal / portion

## Poulet croustillant épicé et gratin d'épinard au Parmesan

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 500 gr de poulet (escalopes)
- 4 CS de chapelure
- 1 CS de Raz el Hanout
- 1 CC de cumin
- 2 CC d'herbes de Provence
- Huile d'olive
- 1 kg d'épinards en branche surgelés
- Jus d'1/2 citron
- Persil plat
- 60 gr de parmesan
- 1 CS de crème fraîche
- Sel, poivre
- 3 gousses d'ail



Dans un bol, mélangez la chapelure avec les épices et les herbes de Provence. Détaillez les escalopes de poulet en fines lanières. Mettez l'huile d'olive à chauffer. Passez les lanières dans la chapelure épicée et faites les cuire dans la poêle. En fin de cuisson, salez légèrement. Dans une casserole, faites chauffer les épinards comme indiqué sur le paquet. Préchauffer le four thermostat 8 (240°C). Versez les épinards dans un saladier avec la crème fraîche, le jus de citron, 20 gr de parmesan, du sel, du poivre et les gousses d'ail émincées. Une fois que c'est bien mélangé, versez le tout dans un plat à gratin et parsemez avec le reste de parmesan. Faites rôtir le tout pendant 5 minutes.

28



DESSERTS

238 Kcal / pers.

## Brownies sans beurre

8 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 170 gr de chocolat noir
- 4 blancs d'œuf
- 160 gr de sucre
- 1 cc de levure chimique
- 120 ml d'eau
- 1 cc de vanille en poudre
- 150 gr de farine

Faites fondre le chocolat en petits morceaux. Mélangez les blancs d'œufs, la vanille et le chocolat fondu. Ajoutez le sucre, la farine et la levure. Versez la préparation dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé. Faites cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Laissez reposer quelques instants hors du four et découpez en carrés.

28



## ENTRÉES

135 Kcal / pers.

### Poêlée d'asperges verte et coppa

4 pers.

Budget



Niveau



#### Ingrédients :

- 1 botte d'asperges vertes
- 80 gr de coppa tranchée finement
- 1 morceau de parmesan
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Épluchez les asperges et coupez-les en tronçons de 2 cm environ. Réservez les pointes. Dans une poêle chaude, faites revenir à feu vif les tronçons d'asperges dans un peu d'huile d'olive. Au bout de 5 minutes, ajoutez la coppa taillée en lanières et les pointes d'asperges; Poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes. Déglacez au vinaigre balsamique et répartissez dans les assiettes. Parsemez chaque assiette de copeaux de parmesan et servez aussitôt



## PLATS COMPLETS

330 Kcal / portion

### Poivrons farcis à la brandade de morue

4 pers.

Budget



Niveau



#### Ingrédients :

- 4 beaux poivrons
- 500 gr de morue
- 500 gr de pommes de terre
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 20 cl de lait
- Persil
- Sel, poivre

Dessalez la morue pendant 24H dans un grand saladier d'eau froide en changeant régulièrement l'eau. Rincez les poivrons et plongez les 5 minutes dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide. Coupez l'extrémité des poivrons pour supprimer le pédoncule et les graines. Faites cuire les pommes de terre pelées et coupées en morceaux dans une casserole d'eau. Égouttez-les et écrasez-les au presse purée ou à la fourchette en versant le lait. Faites chauffer une casserole d'eau et mettez la morue à pocher 8 minutes en écumant au fur et à mesure. Émiettez la morue en ôtant les arrêtes. Mélangez la purée avec la morue, l'ail écrasé, le persil ciselé et de l'huile d'olive. Goutez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Fourrez délicatement les poivrons de brandade, arrosez les d'un peu d'huile d'olive et enfournez 10 minutes à 160°C.



## DESSERTS

163 Kcal / pers.

### Crème renversée à la lavande et aux myrtilles

4 pers.

Budget



Niveau



#### Ingrédients :

- 1,5 feuille de gélatine
- 3 CS de miel de lavande
- 250 ml de crème fraîche légère
- 250 ml de yaourt
- Quelques myrtilles fraîches
- 1 cc de fleur de lavande séchée

Dans une casserole faites chauffer la crème et le yaourt. Une fois que le mélange frémit, laissez infuser les fleurs de lavande (si vous avez une boule à thé, servez-vous en). Pendant ce temps, faites tremper vos feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Filtrez les fleurs de lavande et rajoutez le miel et les feuilles de gélatine. Mélangez bien et vérifiez qu'elles soient bien dissoutes. Versez dans des ramequins et entreposez au réfrigérateur le temps que les panna cotta durcissent. Servez accompagnés de myrtilles pour la décoration ( vous pouvez aussi en faire un coulis).



ENTRÉES

109 Kcal / pers.

## Salade de chou fleur

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 1 chou fleur
- 1 brocoli
- 200 gr de haddock fumé
- 1 échalote
- 1 oignon rouge
- 100 ml de crème fraîche épaisse allégée
- 1 CS de moutarde
- 1 CS de vinaigre de cidre
- Aneth
- Sel
- Poivre

Préparez le chou fleur et le brocolis ; séparez les bouquets et faites les cuire 15 minutes à la vapeur. Coupez le Haddock en lanières. Pelez l'échalote et l'oignon et hachez-les finement. Dans un bol, préparez l'assaisonnement (mélangez la moutarde avec la crème et le vinaigre. Ajoutez-y l'échalote et l'aneth, salez et poivrez). Dans un saladier, mettez les bouquets de brocolis et de chou fleur ainsi que les lanières de haddock et l'oignon rouge. Nappez de sauce et servez.

30



PLATS COMPLETS

355 Kcal / portion

## Papillote de filet mignon à la moutarde et lentilles au naturel

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 1 filet mignon de porc (600 gr)
- 2 CC de moutarde
- 100 gr de fromage blanc
- 1 pomme
- 1 CC de fond de veau
- 250 gr de lentilles
- 80 gr d'oignons
- 80 gr de carottes
- 80 gr de lard fumé
- Bouquet garni
- Sel, poivre

Déposez le filet mignon dans un plat à, sur une feuille d'aluminium assez grande pour ensuite fermer la papillote. Dans un bol, mélangez le fromage blanc à la moutarde. Salez et poivrez le filet mignon, saupoudrez de fond de veau puis badigeonnez la viande avec la préparation moutarde-fromage blanc. Fermez la papillote. Enfournez et laissez cuire 30 minutes à 200° C. Pelez la pomme et coupez-la en fins quartiers. Coupez le filet mignon en médaillons et arrosez les de la sauce de cuisson. Rincez les lentilles. Versez-les dans une casserole avec l'oignon, la carotte coupée en rondelles, le lard et le bouquet garni. Recouvrez-les de 4 fois leur volume d'eau. Mettez sur le feu et laissez cuire doucement 45 min en découvrant à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

30



DESSERTS

252 Kcal / pers.

## Financier framboises pistaches

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 3 blancs d'œufs
- 30 gr de poudre d'amande
- 40 gr de sucre
- 10 gr de farine
- 40 gr de beurre
- 45 gr de pistaches décortiquées non salées mixées
- Quelques framboises fraîches ou surgelées

Montez les blancs en neige. Incorporez délicatement la poudre d'amande et de pistache, la farine, le sucre et le beurre clarifié. Gardez quelques framboises et coupez les autres en morceaux puis rajoutez-les dans la pâte. Versez dans les moules et ajoutez 2 framboises par gâteaux. Laissez cuire 15 minutes thermostat 6 (180° C).

30





ENTRÉES

155 Kcal / pers.

## Artichaut poivrade et fenouil en crudité

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 6 artichauts poivrade
- 1 petit bulbe de fenouil
- 2 oignons rouges
- 200 gr de fèves écossées
- 1 bouquet de basilic
- 50 gr de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 4 filets d'anchois au sel
- Huile d'olive
- 1cc de vinaigre
- 1 cc de jus de citron

Émincez finement les artichauts poivrade, le bulbe de fenouil et l'oignon rouge. Mélangez le tout dans un saladier et ajoutez les fèves. Dans un mortier, écrasez l'ail et les filets d'anchois avec 2 CS d'huile d'olive. Ajoutez le vinaigre le citron et nappez-en les légumes. Répartissez la salade de crudité dans 4 assiettes. Parsemez de feuilles de basilic, copeaux de Parmesan et de poivre fraîchement concassé.



PLATS COMPLETS

498 Kcal / portion

## Escalopes de veau aux olives, courgettes et parmesan

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 6 escalopes de veau (environ 120 gr chacune)
- 1 grande conserve de jus de tomates
- 18 olives vertes
- 18 olives noires
- 120 gr de parmesan
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 kg de courgettes
- 5 tranches assez épaisses de jambon de Bayonne
- 2 gousses d'ail
- 40 gr de parmesan
- Sel, poivre
- 2 CS d'huile d'olive

Coupez les escalopes de veau en 2 ou 3 morceaux. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et dorez le veau de chaque côté. Baissez le feu et rajoutez la sauce tomate ainsi que les olives coupées en rondelles. Salez, poivrez et laissez mijoter environ 3 minutes. Au moment de servir ajoutez le Parmesan. Ôtez les extrémités et râpez les courgettes à l'aide d'une râpe. Versez dans une poêle les courgettes râpées avec un peu d'huile, de sel et laissez-les suer à feu doux en remuant souvent. Détaillez les tranches de jambon en fines lanières et hachez l'ail. À la fin de la cuisson des courgettes, rajoutez le jambon et l'ail puis rajoutez le parmesan sur le plat.



DESSERTS

411 Kcal / pers.

## Muffin pommes noisette chocolat

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 125 gr de beurre
- 100 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200 gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 50 gr de poudre de noisette
- 1 belle pomme
- Copeaux de chocolat

Dans une casserole, faites fondre une noisette de beurre avec 1 cc de sucre et un peu d'eau. Ajoutez la pomme coupée en lamelle et faites dorer à feu doux. Mélangez le sucre, la farine, le sucre vanillé, les œufs, le beurre fondu et la poudre de noisette. Mélangez bien afin d'éviter les grumeaux. Répartissez les morceaux de pomme au fond des moules puis recouvrez de pâte. Parsemez de copeaux de chocolat et enfournez 30 minutes à 180°C (thermostat 6).



ENTRÉES

164 Kcal / pers.

## Fonds d'artichauts au chèvre chaud

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 2 crottins de chèvre
- 8 fonds d'artichauts
- 4 tranches de bacon
- Poivre

Disposez les fonds d'artichauts sur un plat allant au four. Coupez chaque crottin en 4. Déposez sur chaque fond d'artichaut une tranche de bacon et un quartier de chèvre. Poivrez. Enfournes pendant 5 minutes en mode grill.



PLATS COMPLETS

555 Kcal / portion

## Feuilleté Alsacien et flan de carottes

6 pers. / 12 flans

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 250 gr de noix de veau
- 250 gr d'échine de porc
- 1 dl de vin blanc d'Alsace
- 2 échalotes
- Persil
- 500 gr de pâte feuilletée
- 500 gr de carottes
- 3 beaux œufs
- 120 gr de gruyère
- 40 gr de crème fraîche
- Sel, poivre
- Cumin



LA VEILLE: coupez la viande en fines lamelles. Mettez-la dans un saladier et versez-y le vin blanc ainsi que l'échalote émincée, le persil ciselé, le sel et le poivre.

LE LENDEMAIN: déposez les viandes marinées au centre d'un des rectangles de pâte (2 rectangles de 3 millimètres d'épaisseur). Rabattez les bords. Dorez la pâte avec du jaune d'œuf. Apposez le deuxième rectangle de pâte et dorez le reste de la pâte. Laissez poser minimum 1/2 heure au frais. Enfournes à mi-hauteur 45 minutes à 200°C puis 15 minutes à 175°C. Faites cuire les carottes coupées à la vapeur, réduisez-les en purée puis mélangez tous les ingrédients de manière homogène. Versez dans des petits moules et faites cuire au four à 180°C (Thermostat 6) pendant 35 minutes.



DESSERTS

390 Kcal / pers.

## Tarte compote de pommes et fromage blanc aux agrumes

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- Pâte brisée
- 500 gr de compote de pommes
- 500 gr de fromage blanc
- 3 œufs
- 120 gr de sucre en poudre
- Le jus d'1/2 citron
- Le jus d'1/2 orange

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Pressez la 1/2 orange et le 1/2 citron. Étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Répartissez la compote sur toute la surface. Fouettez ensemble les œufs avec le sucre, le fromage blanc et les jus de fruits. Versez sur la compote et enfournes. Laissez cuire 30 minutes. Laissez refroidir avant de la conserver au réfrigérateur et servez bien frais.



*Vous pouvez rajouter des morceaux d'abricots à la place de la pomme !*

**ENTRÉES**

220 Kcal / pers.

## Tartare de saumon à l'orange

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 400 gr de saumon extra frais
- 2 oranges
- 2 CS de sauce soja
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 CS de coriandre ciselée
- Sel
- Poivre

Pelez à vif les oranges et récupérez les suprêmes. Coupez chaque suprême en 2 ou 3 au dessus d'un récipient pour récupérer le jus. Pour la sauce: mélangez le jus des oranges avec la sauce soja, l'huile d'olive et la coriandre puis ajoutez les dés d'orange. Ôtez la peau du saumon et coupez le grossièrement au couteau. Mélangez les dés de saumon à la sauce avec les oranges et laissez reposer au réfrigérateur environ 30 minutes. Utilisez un emporte pièce rond pour la présentation ou dans des verrines.

33

**PLATS COMPLETS**

389 Kcal / portion

## Côtes d'agneau au romarin et au citron et aubergines confites

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 8 côtes d'agneau
- 1 CC de poivre noir concassé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 CC de romarin
- 1 CC de zestes de citron
- 2 grosses aubergines
- 4 cébettes
- 8 CS de coulis de tomate
- 1 CC de graines de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- Huile d'olive

Dans un plat, mélangez le poivre, le romarin haché, l'ail écrasé et le zeste de citron. Roulez les côtes d'agneau dans ce mélange. Faites ensuite griller les côtes 3 à 4 minutes de chaque côté et servez aussitôt. Préchauffez votre four à 150°C (thermostat 5). Lavez les aubergines et les couper en deux dans la longueur et les saler. Faites chauffer une cocotte avec un peu d'huile et déposez-les afin de griller les 2 faces. Ajoutez la gousse d'ail pelée, le fenouil et le thym puis retirez du feu. Couvrez la cocotte et enfournez pour 2 heures. Lavez et émincez les cébettes et puis assaisonnez-les. Sortez les aubergines du four. Recouvrez-les de sauce tomate et ajoutez les cébettes. Enfournez sous le grill allumé quelques minutes et servez.

33

**DESSERTS**

197 Kcal / pers.

## Mousse légère au coulis de mangue

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 500 gr de petits suisses 20% (ou du fromage blanc 20%)
- 4 CS de sucre en poudre
- 2 blancs d'œuf
- 1 CC d'extrait de vanille
- 1 grosse mangue
- Le jus d'1/2 citron

Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Battez les petits suisses avec la vanille et le sucre. Ajoutez les blancs en neige, mélangez délicatement et réservez au frais. Épluchez la mangue et coupez-la en morceaux. Mettez-les dans le mixer avec le jus du 1/2 citron et mixer jusqu'à obtention d'un coulis homogène. Dans des verrines, disposez la mousse aux petits suisses et versez par-dessus le coulis de mangue. Servez bien frais.

33

**ENTRÉES**

207 Kcal / pers.

## Clafoutis de courgette, ricotta et Vache qui rit®

8 pers.

Budget   Niveau   **Ingrédients :**

- 2 courgettes
- 2 CS d'huile d'olive
- 4 œufs
- 80 gr de farine
- 5 portions de Vache qui rit®
- 2 CS de ricotta
- Persil
- Ail
- Sel
- Poivre
- 1 boîte de lait concentré non sucré (410 gr)

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Beurrez un moule à gratin et entreposez-le au frigo. Râpez les courgettes et faites les revenir à la poêle 10 à 15 minutes. Ajoutez le persil ciselé et l'ail écrasé. Salez et poivrez et laissez refroidir. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et versez-y la farine puis le lait concentré ; vous devez obtenir un mélange fluide. Ajoutez la ricotta et les portions de Vache qui rit® (un peu écrasées à la fourchette) et mélangez sans chercher à avoir une pâte parfaitement homogène. Terminez en ajoutant les courgettes. Versez dans le moule et enfournez 40 minutes. Sortez du four et laissez refroidir.

**PLATS COMPLETS**

180 Kcal / portion

## Poêlée d'endives aux crevettes

4 pers.

Budget  Niveau   **Ingrédients :**

- 4 endives
- 3 pommes
- 24 crevettes décortiquées
- Raz el Hanout (épices à couscous)
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Cumin
- Sel
- Poivre

Préparez la marinade de crevettes avec l'huile d'olive, l'ail et les épices. Laissez macérer 30 minutes. Pendant ce temps, préparez les endives et détaillez-les en fines lanières. Pour les pommes, enlevez le cœur et détaillez-les également en lanières très fines. Dans une poêle, commencez par faire revenir les pommes, rajoutez ensuite les endives. Elles doivent fondre mais garder également un peu de leur croquant. En fin de cuisson, rajoutez les crevettes et 1 CS de leur marinade.

*Les pommes corrigent l'amertume des endives*

**DESSERTS**

224 Kcal / pers.

## Petits gâteaux ananas litchis

6 pers.

Budget  Niveau   **Ingrédients :**

- 120 gr de farine
- 60 gr de sucre roux
- 20 gr de noix de coco râpée
- 50 gr de beurre fondu
- 3 blancs d'œufs
- 1/2 sachet de levure
- 1 bonne pincée de bicarbonate
- 7 litchis
- 2 tranches d'ananas coupées en morceaux

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier. Versez dans des moules individuels. Enfourez pour 20 à 25 minutes environ.





ENTRÉES

202 Kcal / pers.

## Tarte champignons et pancetta

8 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 500 gr de champignons de paris
- 2 échalotes
- 1 pot de ricotta
- 5 tranches fines de pancetta
- 1 CS de thym frais
- 2 CS d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8). Étalez la pâte brisée dans le moule et piquez-la avec une fourchette et entreposez au frais pendant la préparation. Ciselez les échalotes, pelez et émincez les champignons et faites revenir le tout environ 10 minutes dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. Tartinez le fond de la tarte avec la ricotta, salez et parsemez de thym frais. Versez la poêlée de champignons, recouvrez de lanières de pancetta et faites 2 tours de moulin à poivre pour l'assaisonnement. Laissez cuire 10 minutes.

35



PLATS COMPLETS

536 Kcal / portion

## Rougets farcis au pistou et lian de légumes

4 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 8 filets de rougets
- 4 CC de pistou
- 4 fines tranches de lard fumé
- 4 branches de romarin ou de thym
- 1 petit verre de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel et Poivre
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 2 belles tomates
- 2 boules de mozzarella
- 2 gousses d'ail hachées
- Huile d'olive et romarin

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6/7). Posez 4 filets de rouget côté peau vers le haut sur votre plan de travail. Badigeonnez-les de pistou. Refermez avec l'autre filet de rouget. Entourez-les d'une tranche de lard fumé. Posez les poissons dans un plat à four huilé et versez au fond le vin blanc. Déposez sur chaque poisson une branche de romarin ou de thym. Faites cuire pendant 15 minutes. Coupez tous les légumes et la mozzarella en rondelles. Dans un plat rectangulaire allant au four, disposez successivement et verticalement (debout) une couche de courgettes, mozzarella, tomate et oignons. Salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive et parsemez l'ail haché et du romarin. Laissez cuire à four chaud 45 minutes à 1 heure.

35



DESSERTS

259 Kcal / pers.

## Mi fondant mi moelleux citron framboise et pavot

8 pers.

Budget



Niveau



### Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 gr de cassonade
- 1 pot de yaourt nature
- 200 gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 5 CS d'huile
- 150 gr de framboise
- 30 gr de noix de coco râpée
- 2 citrons
- 10 gr de graines de pavot

Fouettez les jaunes d'œuf avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le yaourt, l'huile, la farine et la levure puis mélangez bien. Faites chauffer les framboises quelques secondes au micro onde et passez les au chinois afin d'enlever les grains. ajoutez-y la noix de coco râpée. Pressez le jus des 2 citrons et incorporez-y les graines de pavot. Séparez votre pâte en 2. Dans la première moitié incorporez le coulis de framboise/coco et mélangez bien. Dans la seconde moitié, ajoutez le jus de citron/graines de pavot et mélangez également. Fouettez les blancs en neige et incorporez une quantité équivalente dans chacune des pâtes. Versez les pâtes en alternance dans un moule beurré et fariné et enfournez pour une vingtaine de minutes.

35



ENTRÉES

207 Kcal / pers.

## Bouchées moelleuses saumon et citronnelle

6 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 400 gr de pavés de saumon
- 2 œufs
- 2 CS de Maïzena®
- 1 tige de citronnelle
- 5 brins de ciboulette
- 2 petites échalotes
- 1 CC de baies roses
- 2 citrons verts
- 3 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette

Ôtez la peau des filets de saumon puis hachez la chair au couteau en petits dés. Pelez et hachez l'échalote et la tige de citronnelle puis ciselez la ciboulette. Mélangez les dés de saumon, l'échalote, la citronnelle et la ciboulette. Ajoutez ensuite les baies roses puis assaisonnez avec le sel et le poivre et un piment d'Espelette. Laissez mariner au réfrigérateur au moins 1 heure pour que les saveurs se mélangent bien. Battez l'œuf en omelette et incorporez la Maïzena®. Versez dans le saladier avec le saumon et mélangez correctement le tout. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez-y des cuillères à soupe de préparation pour en faire des galettes. Laissez les dorer 2 à 3 minutes par face. Égouttez-les sur du papier absorbant avant de les servir avec un quartier de citron.

36



PLATS COMPLETS

350 Kcal / pers.

## Filets de lapin en Fajitas

4 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 8 filets de lapin
- 8 tortillas de blé ou maïs
- 1 poivron rouge, jaune ou vert
- 2 oignons
- 2 avocats
- 1 citron vert
- 4 CS d'huile d'olive
- Persil plat
- 6 pincées de piment d'Espelette
- 4 pincées de cumin
- 4 pincées de 4 épices
- 1/2 cc de thym
- Sel

Coupez les filets de lapin en deux dans leur longueur. Mélangez les 4 pincées de piment d'Espelette, le cumin, les 4 épices, un peu de sel puis ajouter 2 c à soupe d'huile d'olive et le thym effeuillé. Badigeonnez les filets de lapin avec ce mélange et les laisser mariner 1 heure au réfrigérateur. Pour la crème d'avocats : pelez puis mixez les avocats avec 2 c à soupe de jus de citron vert, 2 c à soupe d'huile d'olive et 2 pincées de piment d'espelette. Salez légèrement. Préchauffez le four T° 6. Lavez, épépinez et coupez en lamelles les poivrons. Pelez et émincez l'oignon. Chauffez les 2 c à soupe d'huile d'olive restant dans une poêle puis poser les poivrons et l'oignon. Les faire revenir 10 min à feu modéré puis ajoutez les filets de lapin et leur marinade. Prolongez la cuisson 10 min.

36



DESSERTS

288 Kcal / pers.

## Tarte poire chocolat

8 pers.

Budget

Niveau

### Ingrédients :

- 4 poires
- 200 gr de chocolat noir
- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 sachets de sucre vanillé
- 2 yaourts naturels

Déroulez la pâte brisée dans le moule et faites la cuire à blanc à 180°C (thermostat 6) pendant 20 minutes environ.

Coupez les poires en morceaux et faites-les cuire dans une casserole avec 1 sachet de sucre vanillé. Une fois cuites, écrasez-les à la fourchette afin d'obtenir une purée. Faites fondre le chocolat avec les 2 yaourts et les 2 sachets de sucre vanillé. Une fois que la pâte a refroidi, ajoutez la purée dans le fond de la tarte et le chocolat fondu par dessus. Laissez prendre au réfrigérateur avant de servir.

36

**ENTRÉES**

252 Kcal / pers.

## Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et citron

4 pers.

Budget Niveau

**Ingrédients :**

- 5 poireaux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- 1 boîte de 300 gr de pois chiche
- 1 petit chèvre sec
- 1 bouillon cube
- 10 cl de crème fraîche
- Huile d'olive
- Thym citron
- 1/2 CC de cumin en poudre
- Sel, poivre

Lavez et émincez les poireaux. Épluchez l'ail et l'oignon et les pommes de terre puis découpez-les. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, le poireau et l'ail sans coloration avec de l'huile d'olive, ajoutez le cumin. Au bout de 10 minutes, ajoutez la pomme de terre, les pois chiche égouttés, le cube de bouillon dilué dans 1/2 litre d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes. Lorsque la soupe est cuite, retirez avec une écumoire un tiers des légumes. Mixez le reste avec la crème fraîche. Servez la soupe mixée et rajoutez sur le dessus les légumes réservés. Terminez par un filet d'huile d'olive, quelques copeaux de chèvre et un peu de thym citron. Servez bien chaud.

**PLATS COMPLETS**

101 Kcal / pers.

## Coquilles Saint-Jacques et crème d'endives au cidre

4 pers.

Budget Niveau

**Ingrédients :**

- 12 noix de Saint-Jacques
- 8 petites endives
- 2 verres de cidre brut
- 20 Cl de crème fraîche liquide légère
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette en poudre
- Sel

Lavez les endives et coupez-les en deux dans la longueur, et enlevez une partie du trognon en faisant une découpe en triangle. Émincez ensuite les feuilles en fines lamelles de haut en bas. Faites revenir les endives dans une poêle. Lorsqu'elles commencent à colorer, ajoutez le cidre et laissez réduire sur feu moyen, salez. Ajoutez la crème et laissez épaissir quelques minutes. Réservez. Dans une autre poêle, faites chauffer huile d'olive pour y colorer les St Jacques: comptez une minute de chaque côté. Elles doivent dorer sur le dessus mais rester nacrées au centre, salez. Répartissez la crème d'endive dans les coquilles ou les assiettes. Posez sur le dessus les St Jacques. Saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette.

**DESSERTS**

39 Kcal / portion

## Soupe de melon aux fraises et son granité citron

8 pers.

Budget Niveau

**Ingrédients :**

- 4 citrons
- 4 CS d'aspartam en poudre
- 10 gr de gingembre frais
- 20 cl d'eau
- 2 melons
- 300 gr de fraises
- 10 cl d'eau

**Pour le Granité:**

Dans une casserole, pressez le jus des citrons, ajoutez le gingembre épluché et coupé en dés et l'eau. Faites bouillir puis ajouter l'aspartam hors du feu. Versez dans un plat et entreposez au congélateur pour 3 à 4 heures. Avec une fourchette, grattez le granité toutes les 15 minutes pour obtenir un effet «glace pilée».

**Pour la soupe de melon et fraises:**

Coupez le melon en 2, videz-le et détaillez la chair en billes. Mixez le reste du melon avec l'eau. Lavez, égouttez et coupez les fraises en quatre. Disposez la soupe de melon au fond des verres, répartissez les billes de melon, les fraises et ajoutez le granité au dernier moment.

**ENTRÉES**

133 Kcal / pers.

## Oeuf cocotte jambon, champignons et fromage frais

4 pers.

Budget Niveau

**Ingédients :**

- 4 oeufs
- 150 gr de champignons de paris frais
- 2 tranches de jambon blanc
- Sel
- Poivre
- 4 portions de fromage frais ail et fines herbes
- 4 CS de crème fraîche liquide légère

Préchauffez le four à 250°C (thermostat 8). Lavez et émincez les champignons. Faites les revenir à la poêle avec un peu d'huile. Coupez le jambon en lamelles. Mélangez la crème fraîche avec les portions de fromage frais. Beurrez chaque ramequin, tapissez le fond de jambon et de champignons et versez dessus le mélange crème/ fromage frais. Cassez un oeuf par ramequin par dessus et poivrez. Passez au four 6 à 8 minutes (le blanc doit être cuit et le jaune comme pour un oeuf coque).



38

**PLATS COMPLETS**

378 Kcal / pers.

## Sauté de dinde aux asperges et son écrasée de pomme de terre

4 pers.

Budget Niveau

**Ingédients :**

- 600 gr de filets de dinde
- 1 bocal d'asperges vertes
- 30 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre
- Beurre
- Huile
- 600 gr de pommes de terre
- 2 petites échalotes
- Persil

Découpez la dinde en gros morceaux, salez et poivrez-les. Égouttez les asperges. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et un morceau de beurre dans une grande casserole. Faites-y dorer les morceaux de dinde. Rajoutez l'oignon coupé puis mouillez avec le vin blanc et le bouillon. Portez à ébullition et couvrez, laissez mijoter 45 min à feu moyen. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et faites les cuire à l'eau. Pelez et ciselez l'échalote. Une fois les pommes de terre cuites, égouttez-les et mettez-les dans un grand saladier. Écrasez-les à la fourchette. Rajoutez l'échalote et le persil ciselé. Salez et poivrez et finissez en rajoutant 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Rajoutez les asperges dans la viande, remettez le couvercle et laissez cuire 15 min. Servez le tout.

38

**DESSERTS**

161 Kcal / pers.

## Crème aux brugnons

4 pers.

Budget Niveau

**Ingédients :**

- 2 nectarines
- CC de Maïzena®
- 4 jaunes d'oeufs
- 2 CS de crème fraîche épaisse légère
- 250 ml de lait écrémé
- 1 cc d'aspartam
- Quelques feuilles de menthe

Fouettez les 4 jaunes d'oeufs avec l'aspartam puis ajoutez la Maïzena®. Incorporez le lait à ce mélange. Remuez bien et transvasez cette préparation dans une casserole sur feu doux. Remuez en continu jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez refroidir puis ajoutez la crème fraîche. Répartissez la crème dans les coupelles. Épluchez les nectarines et coupez-les en fins morceaux. Dispersez les morceaux de nectarines sur les crèmes et servez avec une feuille de menthe pour la décoration.



38



ENTRÉES

175 Kcal / pers.

## Salade de pois gourmands et canard fumé

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 450 gr de pois gourmands
- 300 gr de mesclun
- 300 gr de magret de canard fumé en tranche
- 1 citron vert
- 1/2 orange
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 2 CC de moutarde
- 4 CS d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparez la vinaigrette: dans un bol, mélangez le jus du citron vert, le jus de la 1/2 orange, le vinaigre et la moutarde. Salez et poivrez. Versez l'huile et mélangez bien pour émulsionner puis réservez.

Lavez et épluchez les pois gourmands en cassant chaque extrémité et en tirant doucement de chaque côté de la cosse pour enlever les fils sur toute la longueur. Faites bouillir de l'eau salée et faites-y cuire les pois gourmands 2 à 3 minutes. Égouttez-les et réservez dans un grand saladier rempli d'eau glacée. Lavez la salade et séchez-la dans un linge. Dans un grand saladier, mettez la salade, les pois gourmands bien égouttés et le magret séché en tranche. Arrosez avec la vinaigrette, mélangez et servez aussitôt.

39



PLATS COMPLETS

313 Kcal / pers.

## Risotto rafraîchi au citron, aiguillettes de volailles et roquette

6 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 300 gr de riz à risotto
- 10 cl de vin blanc sec
- 4 filets de poulet
- 2 oignons nouveaux
- 50 gr de parmesan
- 100 gr de roquette
- 1 l de bouillon de volaille
- 50 gr de tomates séchées
- Basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 citron jaune
- Quelques pignons de pin
- Sel et poivre
- Huile d'olive



Épluchez puis émincez les oignons. Taillez en fines lamelles les tomates séchées. Ciselez le basilic. Faites suer les oignons nouveaux à l'huile d'olive dans une casserole, puis ajoutez le riz. Une fois bien enrobés d'huile d'olive, déglecez avec un verre de vin blanc et ajoutez la gousse d'ail écrasée, puis laissez réduire. Versez le bouillon de volaille, puis laissez cuire à couvert. Lorsque le riz est cuit, ajoutez le jus de citron, le basilic ciselé, les pignons de pin grillés et les tomates séchées. Assaisonnez les aiguillettes de volaille, puis faites les cuire avec un trait d'huile d'olive. Dressez dans une assiette creuse le risotto, disposez quelques aiguillettes de volaille, un bouquet de roquette et quelques copeaux de parmesan taillés à l'économie.

39



DESSERTS

191 Kcal / pers.

## Papillote de fruits d'automne aux éclats de chocolat

4 pers.

Budget Niveau

### Ingrédients :

- 2 poires
- 100 gr de chocolat noir pâtisier
- 1 pomme
- 1 banane

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6/7). Pelez les fruits. Coupez la pomme et la poire en dés et la banane en rondelles. Avec un grand couteau, hachez grossièrement le chocolat pour obtenir des pépites. Répartissez les morceaux de fruits sur 4 feuilles de papier sulfurisé. Saupoudrez de pépites de chocolat et fermez-les bien. Enfourez et laissez cuire 10 minutes environ.

39





## Notre offre diététique

Chez Phytalliance, nous pensons qu'il est nécessaire de reprendre de bonnes habitudes alimentaires pour perdre durablement du poids.

***Notre équipe de diététiciennes diplômées d'État peut vous accompagner dans la reprise d'une bonne alimentation.***

Elles vous proposent un suivi diététique sur-mesure : selon votre situation, vous choisissez un suivi de 1, 3 ou 6 séances diététiques à raison d'une fois par mois. La première séance dure 45 mn, les suivantes 30 mn durant lesquelles une diététicienne réalise un diagnostic complet de vos habitudes alimentaires et vous donne des conseils pour choisir les bons aliments, adapter vos repas selon vos habitudes et perdre du poids !

## Retrouvez de bonnes habitudes alimentaires

C'est la base essentielle et indispensable pour perdre du poids de façon durable. Mais il n'est pas toujours facile de savoir ce qu'il faut faire et par quoi il faut commencer : quels produits choisir, comment associer les aliments, comment répartir les calories sur une journée...

Véritable accompagnement personnalisé, ces séances nous permettront d'échanger ensemble et de suivre votre progression dans votre perte de poids. Nous vous ferons bénéficier de tous nos conseils avisés... et nous vous donnerons également quelques petites astuces en plus.





**100**  
LES  
MEILLEURES  
RECETTES MINCEUR  
PHYTALLIANCE

Retrouvez tous nos conseils sur notre site :  
[www.phytalliance.com](http://www.phytalliance.com)



Prix : 9,90 €

Design - Raphael Pique - Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Vous souhaitez en savoir plus sur Phytalliance ?  
ou discuter avec l'une de nos conseillères minceur ?**

Contactez le **0825 740 747**

(0,15€/min depuis un poste fixe)

Ou rendez-vous sur

[www.phytalliance.com](http://www.phytalliance.com)

Du lundi au vendredi,  
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h



**PHYTALLIANCE**  
mon expert minceur naturellement