

Dr Jean-Michel Cohen

Recettes équilibrées

à moins de 2 euros

par personne



FIRST
ÉDITIONS

Dr Jean-Michel Cohen

Recettes équilibrées

à moins de 2 euros

par personne

FIRST
ÉDITIONS

OceanofPDF.com

© Éditions First, un département d'Édi8, 2023

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-08765-7

ISBN numérique : 978-2-412-08803-6

Correction : Céline Dutt

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75 013 Paris –

France

Tél. 01 44 16 09 00

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : lisez.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord`Compo.

OceanofPDF.com

Sommaire

Titre

Copyright

Introduction

12 conseils pour manger à petit prix !

Recettes salées

1. Omelette couleurs du Sud aux légumes croquants
2. Risotto à la cancoillotte et fondue de potiron à la muscade
3. Graines de courge rôties
4. Cuisse de dinde à la fondue d'endives
5. Curry végétarien au lait de coco
6. Velouté de chou-fleur au bacon grillé
7. Méli-mélo de carottes et céleri-rave, rillettes de thon au fromage frais
8. Cannellonis de jambon forestiers
9. Dhal de lentilles aux épinards
10. Flan d'endives au jambon
11. Parmentier de poisson
12. Gratin de polenta au chèvre
13. Salade de pois chiches et carottes à la menthe
14. Maïs poêlé façon chili
15. Penne au pesto rouge, œuf poché
16. Muffins courgettes/cumin, cœur coulant au chèvre
17. Salade complète méditerranéenne
18. Gratin de chou-fleur et brocolis aux œufs durs

19. Tortillazza
20. Pâtes et légumes façon carbonara
21. Tortilla de pommes de terre, courgettes et oignons au four
22. Lasagnes de courgettes au chèvre
23. Poivrons farcis à la bolognaise
24. Salade complète de pommes de terre, thon, radis et échalote
25. Soupe fermière
26. Soupe de carottes et haricots blancs, tartine aux maquereaux
27. Pylons de poulet aux pêches
28. Potimarron farci
29. Risotto crémeux aux lentilles corail et épinards
30. Gaufres salées aux légumes
31. Tarte fine tomate et sardines
32. Terrine de poulet aux épices douces
33. Fondue de chou à la soupe à l'ail
34. Bortsch aux boulettes de bœuf aux herbes
35. Blancs de dinde grillés à l'orange et pois cassés aux carottes
36. Gratin de poisson, patate douce, petits légumes
37. Mille-feuilles de sarrasin aux épinards et ricotta
38. Tartines de courgettes aux pommes de terre, jambon cru et cancoillotte
39. Gratin de pâtes, thon, champignons
40. Riz pilaf façon cantonais
41. Gratin de blettes à la polenta
42. Crumble végétarien salé aux poireaux
43. Poulet à la Saint-Barth et riz aux petits légumes
44. Sauté de dinde au céleri et deux pommes
45. Flan aux petits pois
46. Tarte à l'oignon, pâte maison à l'huile d'olive
47. Côtes de porc aux salsifis et à l'estragon

- 48. Œufs gratinés aux oignons, fenouil rôti
- 49. Carottes en tartiflette
- 50. Taboulé complet végétarien
- 51. Tarte fine aux 2 pommes et boudin noir

Desserts

- 52. Baguette perdue aux clémentines
- 53. Teurgoule
- 54. Salade d'oranges aux épices et à la menthe fraîche
- 55. Verrines de kaki et noix de coco
- 56. Pommes au four, crème de pain d'épice
- 57. Gelée aux fruits du verger
- 58. Banana bread façon pudding
- 59. Trifle aux prunes
- 60. Mousse au chocolat au lait et fruits de la passion
- 61. Citrons givrés verveine/menthe

Introduction

12 conseils pour manger à petit prix !

1. Organisez-vous

Préparez vos menus pour la semaine et établissez votre liste de courses.

Veillez à faire les courses après un repas. Le ventre plein, vous serez moins tenté(e) et éviterez les achats d'impulsion liés aux envies du moment ou l'attrait des nouveautés en tête de gondole, souvent très chères.

Évitez les rayons dans lesquels vous n'avez pas d'achat prévu et surtout les plus tentants.

Pensez aux courses sur internet ! En plus de vous faire gagner du temps, c'est un bon moyen de vous en tenir à la liste établie, d'autant que les produits sont souvent moins chers en ligne qu'au supermarché.

2. Suivez les saisons

Achetez les fruits et légumes en fonction de la saison : le coût de production en saison est moindre et les produits sont donc vendus moins cher. En outre, ils sont plus savoureux !

Profitez des paniers antigaspi que proposent les grandes surfaces et des fins de marché, où des caisses entières de bons fruits et légumes

sont souvent bradées. Pensez également aux AMAP et essayez de vous fournir le plus localement possible.

3. Profitez des promotions

Vous avez prévu du poulet mais la dinde est en promotion... adaptez-vous !

Ne vous laissez pas avoir par de faux lots promotionnels et vérifiez bien les prix de revient au kilo.

Enfin, n'hésitez pas à acheter en gros conditionnement, à cuisiner et congeler ou réaliser vos conserves maison.

4. Mettez-vous aux fourneaux

Le « fait maison » est toujours moins cher que le « tout prêt ». Jouez de votre imagination et de vos talents culinaires pour préparer vos petits plats et accommoder les restes. Une recette simple et rapide suffit à faire la différence dans le porte-monnaie et côté santé.

Pour ce qui est des aliments de base, la farine, le lait, les pâtes... privilégiez les produits de marque du distributeur, ils sont vendus moins cher et leur qualité est tout à fait satisfaisante.

Les laitages maison permettent de réduire considérablement le budget courses, surtout pour les familles nombreuses. Investir dans une yaourtière sera magique pour votre porte-monnaie.

5. Produits frais, en conserve, surgelés... variez !

Qu'il s'agisse de produits frais, en conserve, surgelés ou sous vide, leurs apports nutritionnels sont quasi identiques, à condition de les choisir au naturel et non cuisinés, vérifiez bien la liste des ingrédients.

En plus d'être économiques, les conserves et les surgelés se conservent plus longtemps, sont portionnables et vous permettent de disposer d'une variété importante de légumes.

Les fruits au sirop sont peu coûteux et en réalité peu caloriques, à condition de les égoutter.

Les poissons en conserve au naturel (sans huile) sont intéressants pour leurs apports en oméga-3 (sardines, maquereaux, thon), de même que les produits surgelés en filet nature ou les mélanges de fruits de mer, beaucoup moins onéreux que les produits frais.

6. Pensez aux protéines végétales

Sur un des deux repas principaux de la journée, l'association d'une céréale (2/3 de la quantité totale) et d'un légume sec (1/3 de la quantité totale) permet de remplacer une portion de viande, poisson ou œufs en vous garantissant un apport en protéines suffisant et de bonne qualité.

Tous les féculents et les légumes secs achetés crus sont généralement peu coûteux, alors devenez adepte des mélanges maïs/haricots rouges, semoule/pois chiches, riz/lentilles...

7. Surveillez les quantités

Achetez et cuisinez les justes quantités d'aliments. En plus d'éviter les excès pour votre santé, vous contrôlerez vos dépenses.

Établissez la liste de courses avec les quantités précises, vous gérerez au mieux vos stocks et éviterez le gaspillage.

Même si les viandes et les poissons restent des ingrédients coûteux, une portion de 125 à 150 g par jour est suffisante. Exit les entrecôtes de 250 g, avec des bénéfices santé et budget à la clé !

8. Optez pour les basiques

Les basiques sont toujours moins chers que les recettes élaborées.

Vous préférez les yaourts aux fruits, sachez qu'ils contiennent moins de 15 % de fruits et sont vendus bien plus cher.

Achetez des yaourts nature ou du fromage blanc maigre nature en pot de 1 kg et aromatisez-les vous-même en utilisant de la cannelle, de la vanille ou bien mélangez-le avec votre fruit en dés, un peu de compote sans sucres ajoutés ou une cuillerée à café de miel ou de confiture.

9. L'eau, la seule boisson indispensable

Le budget boisson n'est pas à négliger !

Les sodas et boissons alcoolisées, en plus d'apporter des calories supplémentaires, pèsent fortement sur le budget.

Consommez de l'eau à volonté en privilégiant même l'eau du robinet, elle est 100 fois moins chère que l'eau en bouteille et bien contrôlée en France, profitons-en !

N'hésitez pas à l'aromatiser vous-même, sans calories, avec un peu de jus de citron ou quelques feuilles de menthe.

10. Laissez les produits « light » de côté

Beurres, crèmes ou fromages allégés sont vendus plus cher. Acheter des produits allégés et en consommer deux fois plus n'est pas rentable financièrement et pas toujours avantageux pour la ligne ! Optez pour les versions classiques et limitez les quantités. Vous y gagnerez en budget et en saveur !

11. Bien sûr, évitez de jeter

Recuisinez et accommodez vos restes plutôt que de les jeter !

Vos fruits et légumes commencent à faire grise mine, retirez les parties moins jolies mais ne jetez pas l'aliment entier et faites-en une soupe, un gratin, une purée ou une belle ratatouille maison !

Si vous avez préparé des portions trop larges, ayez toujours chez vous des barquettes pour congeler, sans oublier de noter la date et le contenu de la barquette.

12. Anticipez votre déjeuner

Il est toujours préférable de préparer à manger plutôt que d'acheter sur le moment. Cela coûte 4 fois moins cher et optimise même la qualité de votre assiette.

OceanofPDF.com

Recettes salées

OceanofPDF.com

Omelette couleurs du Sud aux légumes croquants

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 œufs
- 2 cuil. à soupe de lait demi-écrémé
- 200 g de haricots verts surgelés
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 cuil. à soupe de basilic déshydraté
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'olives noires
- 1 cuil. à café d'huile d'olive ou de tournesol
- 2 cuil. à soupe de coulis de tomates
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Cuire les haricots et les petits pois 5 minutes à la vapeur afin qu'ils restent croquants.
2. Couper les haricots en petits tronçons d'environ 1,5 centimètre.
3. Couper les olives en fines rondelles en éliminant le noyau si nécessaire.
4. Éplucher et écraser la gousse d'ail.

5. Battre les œufs en omelette avec le lait, le coulis de tomates, le basilic et l'ail écrasé.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Bien la répartir à l'aide d'un papier absorbant.
7. Cuire l'omelette à feu moyen en la retournant telle une crêpe à mi-cuisson.
8. Servir l'omelette recouverte de haricots, petits pois et rondelles d'olives.
9. Bon appétit !

Risotto à la cancoillotte et fondue de potiron à la muscade

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 150 g de riz arborio ou riz rond (poids sec)
- 120 g de cancoillotte
- 400 g de potiron
- 1 oignon
- 250 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuil. à café de noix de muscade râpée
- 1 cuil. à café d'huile neutre
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Laver, éplucher le potiron et le couper en dés (conserver les graines de courges pour la recette suivante).
2. Dans une casserole, laisser cuire à feu doux avec un fond d'eau. Saler, poivrer et ajouter la muscade.
3. Peler et émincer l'oignon, le faire dorer dans une poêle légèrement huilée.
4. Ajouter le riz et faire dorer sans cesser de remuer.

5. Mouiller avec le bouillon en ajustant la quantité en cours de cuisson jusqu'à ce que le riz soit fondant et n'absorbe plus de bouillon.
6. En fin de cuisson, ajouter la cancoillotte et poursuivre la cuisson quelques minutes.
7. Servir le risotto recouvert de la fondue de potiron dans des ramequins.
8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Graines de courge rôties

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

Ingrédients

- Graines de courges
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 pincée d'épices au choix
- Sel, poivre du moulin
- 1 sac congélation

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 220 °C.
2. Bien rincer les graines afin d'éliminer les restes de pulpe de potiron.
3. Sécher dans un torchon propre ou dans du papier absorbant.
4. Verser dans un sac congélation, ajouter l'huile, les épices au choix, saler et poivrer. Fermer le sachet et bien remuer.
5. Étaler sur la plaque recouverte de papier cuisson et enfourner.
Laisser dorer en remuant de temps en temps.
6. Laisser refroidir et conserver dans un récipient hermétique dans un endroit sec.
7. Bon appétit !

Cuisse de dinde à la fondue d'endives

TEMPS DE CUISSON : 1 H

Ingrédients pour 2 personnes

- 300 à 400 g de cuisse de dinde sans la peau (os compris)
- 500 g d'endives
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Laver les endives et les émincer très finement.
2. Peler et émincer l'oignon.
3. Préchauffer le four à 200 °C.
4. Retirer la peau de la cuisse de dinde et la badigeonner de moutarde. La dresser dans un plat allant au four, ajouter les oignons émincés autour, 2 cuillerées à soupe d'eau et enfourner.
5. Au bout de 30 minutes de cuisson, disposer les endives émincées autour de la viande, ajouter un verre d'eau, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 30 minutes supplémentaires.
6. Arroser la viande avec le jus de cuisson à mi-cuisson.
7. Servir bien chaud.

8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Curry végétarien au lait de coco

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 250 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 100 g de lentilles corail (poids sec)
- 1 boîte de pulpe de tomates en dés
- 50 ml de lait de coco
- 1 cuil. à café d'huile
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 1 branche de thym
- Sel, poivre du moulin
- 1 branche de coriandre ou persil plat frais (facultatif)

Marche à suivre

1. Éplucher et écraser la gousse d'ail.
2. Laver et éplucher les carottes et la courgette. Couper tous les légumes en petits dés.
3. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en petits dés.

4. Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau (départ à froid) avec la branche de thym, jusqu'à totale absorption.
5. Dans un wok ou une grande sauteuse à revêtement antiadhésif, faire revenir l'ail à sec avec les épices. Ajouter l'huile et les légumes, et les laisser dorer quelques minutes.
6. Baisser le feu, ajouter la boîte de pulpe de tomates et un verre d'eau, et laisser mijoter 10 minutes.
7. Ajouter les pommes de terre, le lait de coco et le jus d'un demi-citron. Rectifier l'assaisonnement et laisser cuire 10 minutes supplémentaires.
8. Terminer en ajoutant les lentilles corail (retirer la branche de thym). Laisser mijoter 10 minutes supplémentaires. Ajuster la quantité de curry en fonction de vos goûts.
9. Servir bien chaud, décoré de quelques zestes de citron et, si vous le souhaitez, de persil ou de coriandre frais ciselés.
10. Bon appétit !

Velouté de chou-fleur au bacon grillé

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 500 g de chou-fleur frais ou surgelé
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 40 g d'emmental râpé
- 60 g de filet de bacon
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Faire cuire le chou-fleur en fleurette avec de l'eau à mi-hauteur.
2. Pendant ce temps, délayer la fécule de maïs dans le lait froid. Saler, poivrer, ajouter la muscade et porter sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Ajouter l'emmental et remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Réserver.
3. Couper le filet de bacon en fines lanières et les faire griller dans une poêle à revêtement antiadhésif sans ajout de matières grasses. Réserver quelques lanières pour la déco.

4. Mixer bien lisse le chou-fleur cuit avec la béchamel et le bacon émincé. Ajuster la texture à l'aide du jus de cuisson.
5. Verser la préparation dans des bols, décorer des lanières de bacon restantes et déguster bien chaud.
6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Méli-mélo de carottes et céleri-rave, rillettes de thon au fromage frais

TEMPS DE CUISSON : AUCUN

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de carottes
- 200 g de céleri-rave
- 140 g de thon au naturel
- 80 g de fromage frais (< 15 % de lipides)
- 1 citron
- 1 cuil. à soupe d'huile de colza
- Échalote en semoule
- 1 pincée de paprika
- Sel, poivre en grains
- 2 tranches de pain (environ 40 g)
- Herbes fraîches ciselées (optionnel)

Marche à suivre

1. Laver, peler et râper les légumes.
2. Les mélanger avec le jus d'un demi-citron, l'huile, un peu de sel et de poivre. Réserver.

3. Pendant ce temps, égoutter le thon, écraser la chair à la fourchette et mélanger avec le fromage frais, le jus de citron, l'échalote en semoule et le paprika.
4. Dresser sur assiette les crudités, puis une belle quenelle de rillettes de thon.
5. Déguster avec le pain grillé.
6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Cannellonis de jambon forestiers

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 tranches de jambon blanc découenné, dégraissé
- 400 g de champignons de Paris surgelés
- 80 g de riz rond
- Eau (3 fois le volume de riz)
- 2 cuil. à soupe de crème
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 échalote
- 2 cuil. à soupe de mélange de fromages italiens en poudre (20 g)
- 1 petit bouquet de persil
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Rincer les champignons.
2. Éplucher et émincer les échalotes.
3. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire revenir à sec quelques minutes les échalotes, puis ajouter les champignons, le persil ciselé. Réserver.
4. Diluer le bouillon de volaille dans l'eau.

5. Dans la poêle, faire brunir les grains de riz quelques minutes, puis mouiller avec le bouillon et laisser cuire jusqu'à totale absorption.
6. Ajouter la moitié des champignons. Poivrer et saler si nécessaire.
7. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
8. Étaler les tranches de jambon, répartir la garniture riz/champignons et rouler.
9. Dresser les rouleaux dans un plat allant au four, ajouter le reste de champignons autour, napper avec la crème et saupoudrer de fromage.
10. Enfourner 15 minutes et déguster bien chaud, décoré de persil ciselé !
11. Bon appétit !

Dhal de lentilles aux épinards

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de lentilles au choix (poids sec)
- 500 g d'épinards surgelés nature
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de pulpe de tomates en dés
- 50 ml de lait de coco
- 1 cuil. à café de curry
- Sel, poivre
- 1 branche de coriandre ou de persil plat frais (facultatif)

Marche à suivre

1. Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau (départ à froid), jusqu'à totale absorption.
2. Pendant ce temps, cuire les épinards à couvert dans une sauteuse avec un fond d'eau, l'ail écrasé et la pulpe de tomates, jusqu'à ce que les épinards soient bien fondants.
3. Ajouter les lentilles cuites, le lait de coco et les épices, et poursuivre la cuisson quelques minutes.
4. Servir bien chaud, décoré, au choix, d'herbes fraîches ciselées.
5. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Flan d'endives au jambon

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 tranches de jambon blanc découenné, dégraissé
- 2 œufs
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 300 g d'endives
- 1 cuil. à soupe de graines de courge rôties ([recette 3](#))
- 200 g de salade verte au choix
- 1 cuil. à soupe d'huile au choix
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à café de moutarde
- Sel et poivre

Marche à suivre

1. Laver les endives et les émincer. Cuire à la vapeur 5 minutes. Dresser en ramequins allant au four.
2. Couper le jambon en dés.
3. Battre ensemble les œufs, le lait, le sel et la moutarde, et ajouter le jambon. Verser cet appareil sur les endives.
4. Disposer le ramequin dans un bain-marie (plat à gratin rempli d'eau froide, arrivant aux 3/4 du bord supérieur du ramequin) et enfourner 30 à 40 minutes jusqu'à ce que l'intérieur soit cuit.

5. Sortir le ramequin du bain-marie et recouvrir de graines de courge.
6. Servir tiède ou froid avec la salade assaisonnée d'huile et de vinaigre.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Parmentier de poisson

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de filets de lieu noir
- 400 g de purée de céleri-rave nature
- 200 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 2 biscottes
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
2. Laver et peler les pommes de terre, les faire cuire à la vapeur 15 minutes.
3. Pendant ce temps, peler et écraser l'ail.
4. Décongeler la purée de céleri 8 minutes au micro-ondes ou à la casserole.
5. Cuire le cabillaud au choix au court-bouillon ou au micro-ondes. À la sortie du four, égoutter et émietter.
6. Passer les pommes de terre au presse-purée. Y ajouter l'ail, les herbes de Provence, le sel et le poivre, et mélanger avec la purée de céleri.

7. Dans le fond d'un plat allant au four, étaler une fine couche de purée, répartir le cabillaud émietté, puis le reste de purée.
8. Émietter les biscottes et les répartir sur le dessus. Enfourner 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
9. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Gratin de polenta au chèvre

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de polenta (poids cru)
- 60 g nets égouttés de pois chiches en conserve
- 60 g de bûche de chèvre
- 4 cuil. à soupe de coulis de tomates
- 1/2 oignon
- 2 cuil. à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuil. à soupe d'huile au choix
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
2. Peler et émincer l'oignon. Le faire fondre à feu doux dans une poêle avec l'huile, jusqu'à coloration.
3. Ajouter les pois chiches préalablement égouttés et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes à couvert et réserver.
4. Couper la bûche de chèvre en dés.
5. Dans une casserole, faire bouillir 1/2 litre d'eau, jeter la polenta en pluie et laisser cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Elle doit se

détacher facilement de la casserole. La mettre dans un plat à gratin et assaisonner.

6. Déposer sur le dessus les pois chiches et leur jus de cuisson, et répartir le fromage de chèvre. Enfourner et laisser cuire pendant 30 minutes.

7. Déguster bien chaud, nappé de coulis de tomates.

8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Salade de pois chiches et carottes à la menthe

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 300 g de pois chiches en conserve
- 400 g de carottes
- Quelques feuilles de menthe fraîche ciselées
- Le jus de 1 demi-citron
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 verre de jus d'orange
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Laver, éplucher et couper les carottes en dés. Les cuire 5 minutes à couvert avec le jus d'orange. Elles doivent rester croquantes. Laisser refroidir.
2. Rincer les pois chiches à l'eau et mélanger avec les carottes. Ajouter la menthe ciselée et les épices.
3. Réaliser une sauce avec l'huile et le jus de citron.

4. Napper la salade de pois chiches et de carottes de cette sauce et servir aussitôt.

5. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Maïs poêlé façon chili

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 boîte de 285 g de maïs doux
- 150 g de haricots rouges en conserve
- 1 poivron rouge
- 200 g de pulpe de tomates en conserve
- 1 cuil. à café d'épices à chili
- 1 cuil. à café de basilic ciselé
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Peler et émincer l'oignon.
2. Laver le poivron, éliminer les pépins et les parties blanches. Le couper en petits dés.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle, et ajouter l'oignon émincé et les dés de poivrons.
4. Dès qu'ils sont bien dorés, ajouter le maïs doux égoutté, les haricots rouges et les épices, et poursuivre la cuisson 5 minutes.
5. Verser la pulpe de tomates, ajouter le basilic et laisser mijoter 10 minutes.

6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Penne au pesto rouge, œuf poché

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de penne ou autres pâtes (poids cru)
- 1 bouquet de basilic frais
- 60 g de roquette
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de coulis de tomates nature
- 40 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Laver le bouquet de basilic et la roquette. Bien les essorer.
2. Éplucher et dégermer la gousse d'ail.
3. Mixer le basilic, la roquette, les pignons, l'huile d'olive, le coulis de tomates et l'ail.
4. Rectifier l'assaisonnement.
5. Cuire les penne *al dente* dans de l'eau bouillante salée.

6. Pendant ce temps, réaliser 2 œufs pochés dans 1 casserole d'eau légèrement vinaigrée.
7. Égoutter les penne et servir aussitôt sur assiette, nappées du pesto rouge, avec l'œuf poché, le tout saupoudré de parmesan.
8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Muffins courgettes/cumin, cœur coulant au chèvre

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 300 g de courgettes
- 5 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 2 œufs
- 60 g de farine de blé
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 1 cuil. à café de levure
- 80 g de chèvre frais
- Sel

Marche à suivre

1. Réaliser 2 boules de chèvre frais à passer au congélateur au moins 30 minutes.
2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
3. Laver, peler et couper les courgettes en dés. Les cuire à la vapeur.
4. Faire fondre le beurre légèrement.
5. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

6. Mélanger les jaunes d'œufs, le beurre fondu et la crème fraîche dans un saladier.
7. Ajouter la farine et la levure, bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.
8. Ajouter les dés de courgettes.
9. Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange précédent. Assaisonner de cumin en poudre et de sel.
10. Verser la pâte dans des moules à muffins. Ajouter au centre une boule de chèvre frais sortie du congélateur. Parsemer les muffins de quelques graines de cumin et de courges si vous le souhaitez (recette [ici](#)).
11. Enfourner pendant 15 minutes environ.
12. Bon appétit !

Salade complète méditerranéenne

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 tomates
- 90 g de sardines
- 50 g de pâtes au choix (poids sec)
- 150 g de fèves surgelées (poids net égoutté)
- 80 g de mozzarella
- 1 citron non traité
- Basilic déshydraté ou frais, au choix
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 échalote
- Sel et poivre

Marche à suivre

1. Laver le citron. Prélever les zestes en prenant soin d'éviter les parties blanches et récupérer le jus.
2. Éplucher et hacher les échalotes. Mélanger avec l'huile, le jus de citron, un peu de sel, de poivre et la moitié du basilic ciselé.
3. Couper la mozzarella en dés et la laisser mariner dans cette préparation au frais 30 minutes.

4. Cuire les pâtes *al dente* dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les égoutter et les rincer directement sous l'eau froide.
5. Cuire les fèves à la vapeur. Mélanger avec les pâtes.
6. Laver les tomates et les couper en quartiers.
7. Sur assiette, répartir les pâtes et fèves, ajouter les quartiers de tomates, puis les billes de mozzarella égouttées.
8. Arroser de la marinade, décorer avec les sardines, les feuilles de basilic restantes et les zestes de citron.
9. Bon appétit !

Gratin de chou-fleur et brocolis aux œufs durs

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 œufs
- 300 ml de lait demi-écrémé ou de boisson végétale nature
- 2 cuil. à soupe rases de fécule de maïs
- 250 g de brocolis frais ou surgelés
- 250 g de chou-fleur frais ou surgelé
- 40 g d'emmental râpé
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Cuire les légumes à la vapeur. Dresser dans un plat allant au four.
3. Délayer la fécule de maïs dans le lait froid. Saler, poivrer, ajouter la muscade et porter sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Napper les légumes de cette sauce.
4. Ajouter l'emmental râpé et enfourner jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

5. Pendant ce temps, faire cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante.
6. Servir le gratin avec les œufs durs écalés.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Tortillazza

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 tortillas à garnir
- 2 cuil. à soupe de coulis de tomates
- 40 g de fromage au choix
- 80 g de jambon cru dégraissé
- 200 g de champignons
- 2 poignées de roquette
- Origan
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Vinaigre

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8).
2. Couper finement le jambon en lamelles, laver les champignons et les émincer.
3. Sur chaque tortilla, répartir le coulis de tomates et les lamelles de champignons. Saupoudrer d'origan et de fromage.
4. Enfourner jusqu'à ce que le fromage soit doré.
5. Pendant ce temps, assaisonner la roquette avec l'huile et le vinaigre.
6. À la sortie du four, répartir les lamelles de jambon cru et la roquette assaisonnée sur les tortillazza.

7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Pâtes et légumes façon carbonara

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de filet de bacon
- 100 g de pâtes (poids cru)
- 400 g de julienne de légumes surgelée
- 1/2 oignon
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche à 15 % de MG
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 40 g de parmesan ou emmental râpé
- 1 cuil. à café de persil haché
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée.
2. Pendant ce temps, ciseler l'oignon et le faire revenir à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif.
3. Ajouter les légumes jusqu'à totale évaporation de l'eau.
4. Couper le bacon en petits dés, l'ajouter dans la poêle. Verser la crème puis mélanger. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade râpée.

5. Dans une grande assiette, disposer les penne, les napper de la carbonara aux légumes.
6. Saupoudrer de parmesan râpé. Décorer de persil haché et servir chaud.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Tortilla de pommes de terre, courgettes et oignons au four

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 œufs
- 250 g de pommes de terre
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de paprika
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuil. à café de maïzena
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Laver les courgettes et les pommes de terre. Les peler et les couper en fines rondelles à la mandoline.
2. Peler et émincer l'oignon, et le faire revenir dans une poêle à revêtement antiadhésif avec l'huile d'olive.
3. Ajouter les pommes de terre, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.

4. Ajouter les courgettes, le sel, le poivre et les épices, et poursuivre la cuisson à feu vif sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le fond de la poêle soit sec.
5. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
6. Recouvrir un moule à cake de papier sulfurisé et de la poêlée précédemment préparée.
7. Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec le lait et la maïzena, et assaisonner. Verser cette préparation sur les légumes et enfourner 15 à 20 minutes.
8. Démouler la tortilla et servir en dés sur un lit de salade verte.
9. Bon appétit !

Lasagnes de courgettes au chèvre

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 plaques de lasagnes
- 400 g de courgettes
- 100 g nets égouttés de haricots rouges
- 1 briquette de coulis de tomates
- 80 g de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- Basilic (sec, surgelé ou frais)
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Laver les courgettes et les couper en petits dés. Faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive et le paprika.
3. Frotter un plat allant au four avec une gousse d'ail.
4. Tapisser le fond d'un petit plat allant au four de pulpe de tomates. Ajouter 2 plaques de lasagnes, puis les courgettes pelées

et les haricots rouges égouttés. Ajouter la moitié du coulis de tomates et le basilic.

5. Recouvrir avec les 2 autres plaques de lasagnes et le reste du coulis de tomates.

6. Terminer en répartissant le chèvre frais sur le dessus et enfourner 30 minutes.

7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Poivrons farcis à la bolognaise

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 poivrons
- 150 g de haché de bœuf à 10 % de MG
- 50 g de quinoa (poids sec)
- 30 g de fromage râpé au choix
- 1/2 oignon
- 100 ml de coulis de tomates
- 2 pincées de cannelle
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café d'huile
- Sel, poivre en grains

Marche à suivre

1. Couper les poivrons en deux. Retirer les pépins et les parties blanches, et rincer.
2. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon coupé en petits dés dans une sauteuse avec l'huile.
3. Ajouter le bœuf haché et la cannelle, et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
4. Ajouter ensuite le quinoa, puis un verre d'eau et le coulis de tomates. Laisser cuire jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Saler,

poivrer et ajouter l'ail écrasé.

5. Préchauffer le four à 200 °C.

6. Garnir les demi-poivrons de la préparation et napper de fromage râpé.

7. Enfourner pendant 20 à 30 minutes dans un plat allant au four avec un fond d'eau.

8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Salade complète de pommes de terre, thon, radis et échalote

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 125 g de thon au naturel égoutté
- 2 œufs
- 300 g de pommes de terre
- 200 g de radis roses
- 1 échalote
- 1 cuil. à café de persil haché
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe d'huile au choix
- 100 g de fromage blanc
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Cuire les œufs durs pendant 9/10 minutes dans l'eau bouillante. Laisser refroidir.
2. Laver et peler les pommes de terre. Les cuire à la vapeur, laisser refroidir.

3. Laver et couper les radis roses en rondelles. Émincer l'échalote.
4. Dresser joliment sur assiette les rondelles de pommes de terre et celles de radis. Répartir les échalotes.
5. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la moutarde, le jus de citron et le persil. Saler et poivrer.
6. Ajouter les œufs durs écalés puis écrasés, et le thon égoutté et émietté. Bien mélanger.
7. Ajouter une belle quenelle de cette préparation à l'œuf au centre des assiettes et déguster bien frais.
8. Bon appétit !

Soupe fermière

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de filet de poulet
- 4 tranches de filet de bacon fumé
- 1/4 de chou vert
- 1/4 de céleri-rave
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1/2 cube de bouillon de volaille dégraissé

Marche à suivre

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Couper le filet de bacon et le poulet en fines lanières.
3. Éplucher et couper les carottes et le céleri-rave en julienne. Effeuille le chou et émincer.
4. Dans le fond d'une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile, puis ajouter le poulet, saupoudrer de muscade et laisser dorer. Ajouter le bacon et poursuivre quelques minutes, puis ajouter les légumes,

le thym, le laurier, le cube de bouillon émietté et mouiller à mi-hauteur.

5. Laisser cuire 30 minutes et servir bien chaud sans mixer.

6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Soupe de carottes et haricots blancs, tartine aux maquereaux

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g nets égouttés de maquereaux au vin blanc ou au naturel
- 250 g nets égouttés de haricots blancs en conserve non cuisinés
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café d'huile
- 1 branche de thym
- 2 tartines de pain

Marche à suivre

1. Peler les carottes et les couper en petits dés.
2. Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir à sec dans le fond d'une cocotte.
3. Ajouter les carottes, mouiller à hauteur, saler, poivrer, ajouter le thym et laisser cuire.

4. Une fois les carottes tendres mais fermes, égoutter tout en conservant le bouillon. Réserver.
5. Mixer les haricots blancs en une soupe onctueuse en ajustant la portion de bouillon et laisser cuire à feu doux.
6. Faire griller les tranches de pain. Les frotter à l'ail, puis étaler le coulis de tomates et couvrir de chair de maquereaux émiettée.
7. Dresser la soupe de haricots blancs sur assiette. Ajouter les dés de carottes et servir avec la tartine de maquereaux.
8. Bon appétit !

Pilons de poulet aux pêches

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 gros pilons de poulet
- 1 petite boîte de pêches au sirop
- 1 oignon
- 1 brin de thym
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir à la poêle quelques minutes avec l'huile.
2. Pendant ce temps, retirer la peau des pilons de poulet et les ajouter dans la poêle à feu vif avec les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (mais non cuits à cœur). Déglacer la poêle avec la sauce soja.
3. Préchauffer le four à 200 °C.
4. Dresser les pilons de poulet, les oreillons de pêche, 2 cuillerées à soupe de sirop et 2 cuillerées à soupe d'eau dans un plat allant au four.
5. Enfourner 30 minutes en arrosant de temps en temps.
6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Potimarron farci

TEMPS DE CUISSON : 1 H

Ingrédients pour 2 personnes

- 400 à 500 g de potimarron ou butternut (environ 1/2)
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 2 tranches de jambon
- 40 g d'emmental râpé
- 80 g de petites pâtes (étoiles, alphabet ou langues d'oiseau, poids sec)
- 1 oignon
- Muscade râpée
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre en grains

Marche à suivre

1. Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égoutter.
2. Couper la courge et éliminer les pépins. Enfourner à 180 °C dans un plat allant au four avec un fond d'eau.
3. Délayer la fécule de maïs dans le lait à froid. Porter sur le feu et laisser épaissir en remuant. Saler, poivrer, ajouter la muscade et réserver.

4. Peler et émincer l'oignon. Le faire dorer dans une poêle. Ajouter les pâtes, la sauce blanche et le jambon émincé.
5. Sortir la courge du four et garnir de cette préparation. Saupoudrer de fromage râpé et enfourner 30 minutes supplémentaires.
6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Risotto crémeux aux lentilles corail et épinards

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de riz cru rond type arborio
- 60 g de lentilles corail
- 400 g d'épinards surgelés nature
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 300 ml de bouillon de légumes maison
- 1 échalote
- 1 pincée de curry en poudre
- 1 cuil. à café d'huile de tournesol
- Quelques feuilles de coriandre ou de persil plat
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Cuire les épinards vapeur environ 10 minutes.
2. Émincer l'échalote et la faire revenir avec l'huile dans une sauteuse à revêtement antiadhésif.
3. Verser le riz et le faire revenir à feu vif jusqu'à ce que les grains soient translucides.

4. Ajouter les lentilles corail, baisser le feu et mouiller avec la moitié du bouillon. Laisser cuire jusqu'à complète absorption, sans cesser de remuer. Répéter l'opération en ajustant la quantité de bouillon et jusqu'à totale absorption.
5. Ajouter les épinards, le curry, la crème, le sel et le poivre. En fin de cuisson, les féculents doivent être *al dente* et la préparation très souple.
6. Servir les herbes fraîches ciselées au choix.
7. Bon appétit !

Gaufres salées aux légumes

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 250 g de légumes au choix
- 60 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de jambon
- 40 g d'emmental râpé
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre
- Salade verte au choix

Marche à suivre

1. Couper les légumes en fine julienne et les cuire à la vapeur.
2. Mélanger la farine, la levure, les œufs, le lait, le fromage râpé et le jambon émincé. Ajouter les légumes égouttés et ajuster l'assaisonnement.
3. Faire chauffer et huiler le gaufrier à l'aide d'un coton, garnir de pâte et laisser cuire.
4. Servir bien chaud sur un lit de salade.
5. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Tarte fine tomate et sardines

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 feuilles de brick
- 160 g de sardines en marinade sans huile
- 3 tomates
- 1 oignon
- Origan
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de vinaigre
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Peler et émincer les oignons.
3. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire revenir les oignons à feu doux avec l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déglacer la poêle au vinaigre.
4. Laver les tomates et les couper en rondelles.
5. Égoutter les sardines.
6. Dans un plat à tarte, placer une première feuille de brick. L'humidifier avec un peu d'eau à l'aide d'un pinceau et ajouter

la seconde par-dessus et ainsi de suite.

7. Étaler la moutarde sur ce fond de tarte, recouvrir de la compotée d'oignons, répartir les rondelles de tomates et les filets de sardine.

8. Saupoudrer d'origan, saler, poivrer et enfourner 25 minutes.

9. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Terrine de poulet aux épices douces

TEMPS DE CUISSON : 1 H

Ingrédients pour 2 personnes

- 60 g de pain rassis
- 2 œufs
- 150 g de filet de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 3 cuil. à soupe de ketchup
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de muscade râpée
- Poivre du moulin

Marche à suivre

1. Cuire le poulet à la vapeur afin d'obtenir une chair moelleuse. Récupérer la chair et la couper en petits dés. Laisser refroidir.
2. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.
3. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire revenir l'oignon à sec, puis ajouter l'ail en fin de cuisson. Assaisonner, saupoudrer d'épices et poursuivre la cuisson.

4. Baisser le feu, ajouter la sauce soja, mélanger et réserver.
5. Émietter le pain. Diluer le ketchup dans un peu d'eau et verser sur le pain. Laisser réhydrater, puis égoutter et mixer avec les œufs.
6. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
7. Mélanger cette préparation avec le contenu de la poêle et les dés de poulet. Rectifier l'assaisonnement.
8. Recouvrir un moule à cake de papier sulfurisé et y verser cette préparation.
9. Enfourner environ 45 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
10. Déguster tiède ou froid selon vos goûts et sur un lit de salade verte.
11. Bon appétit !

Fondue de chou à la soupe à l'ail

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 400 g de chou blanc ou chou chinois ou chou doux
- 2 tranches épaisses de pain
- 5 gousses d'ail
- 1 œuf
- 40 g d'emmental râpé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuil. à café de farine
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1 branche de thym
- Poivre du moulin

Marche à suivre

1. Laver le chou, l'émincer finement et cuire à l'étouffée avec un fond d'eau.
2. Préparer le bouillon de volaille en émiettant le cube dans 800 ml d'eau. Porter à ébullition et réserver.
3. Peler l'ail et faire colorer les gousses quelques minutes dans le fond de la casserole avec l'huile d'olive. Saupoudrer de farine et de paprika,

remuer encore quelques minutes.

4. Ajouter la branche de thym, poivrer et ajouter le bouillon.
5. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.
6. Battre l'œuf dans un bol, ajouter une louche de bouillon, puis verser dans la casserole en remuant.
7. Faire griller les tranches de pain et les dresser dans le fond d'assiettes creuses. Répartir autour la fondue de chou, et enfin, verser la soupe à l'ail et saupoudrer de fromage râpé (il est possible de faire gratiner au four selon vos goûts).
8. Déguster avec 1 tranche de jambon en accompagnement.
9. Bon appétit !

Bortsch aux boulettes de bœuf aux herbes

TEMPS DE CUISSON : 1 H

Ingrédients pour 2 personnes

- 150 g de viande de bœuf hachée à 10 % de MG
- 1 œuf
- 30 g de mie de pain
- 1 cuil. à soupe de lait
- 2 tranches de filet de bacon
- 300 g de betterave rouge crue
- 200 g de chou vert
- 1 oignon
- Quelques brins de persil
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre du moulin
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 2 petits-suisses nature (< 4 % de MG)
- Jus de citron

Marche à suivre

1. Peler et émincer l'oignon. Peler la betterave et la couper en rondelles. Laver et émincer le chou.

2. Faire revenir l'oignon dans le fond de la cocotte à sec. Ajouter le bacon coupé en lanières et mouiller avec 800 ml d'eau froide et le vinaigre. Porter à ébullition.
3. Ajouter le chou et la betterave rouge. Laisser cuire à feu moyen 45 minutes.
4. Parallèlement, humidifier la mie de pain avec le lait, ajouter l'œuf battu, le persil ciselé, le sel, le poivre et le bœuf haché. Former les boulettes. Les cuire sur toutes les faces dans une poêle huilée.
5. Mélanger les petits-suisses avec le jus de citron, assaisonner.
6. Servir la soupe bien chaude (non mixée) recouverte de boulettes de bœuf grillées et d'une quenelle de sauce aux petits-suisses.
7. Bon appétit !

Blancs de dinde grillés à l'orange et pois cassés aux carottes

TEMPS DE CUISSON : 1 H 15

Ingrédients pour 2 personnes

- 250 g de blancs de dinde
- 100 g de pois cassés (poids sec)
- 400 g de carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 orange
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Faire tremper les pois cassés 1 heure dans de l'eau froide.
2. Pendant ce temps, laver, peler et couper les carottes en dés.
3. Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et y cuire les pois cassés pendant une heure à feu moyen avec la gousse d'ail. À mi-cuisson, ajouter les dés de carottes.
4. Laver l'orange, prélever quelques zestes et récupérer le jus.

5. Dans une poêle avec l'huile, faire griller les blancs de poulet sur les deux faces. Baisser le feu, ajouter le jus d'orange, les zestes, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 minutes à couvert.
6. Servir les blancs de poulet au citron accompagnés de la purée de pois cassés aux carottes.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Gratin de poisson, patate douce, petits légumes

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 300 g de filet de poisson blanc au choix (selon arrivages et promotions)
- 300 g de patate douce
- 400 g de julienne de légumes surgelée
- 2 gousses d'ail
- 2 biscottes
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1/2 cuil. à café de noix de muscade
- 1/2 citron
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Faire préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Laver et éplucher les patates douces. Éplucher les gousses d'ail, ouvrir en deux et éliminer le germe. Faire cuire l'ensemble à la vapeur.
3. Cuire également à la vapeur la julienne de légumes (conserver les légumes encore croquants) et les filets de poisson.

4. Émietter le cabillaud et le mélanger à la julienne de légumes. Ajouter la crème et le jus de citron, saler, poivrer et disposer dans le fond d'un plat à gratin.
5. À l'aide d'un presse-purée, écraser les patates douces et les gousses d'ail. Incorporer la muscade, saler et poivrer. Répartir dans le plat à gratin et recouvrir de biscottes émiettées.
6. Cuire le gratin 15 minutes au four et servir bien chaud.
7. Bon appétit !

Mille-feuilles de sarrasin aux épinards et ricotta

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 50 g de farine de blé noir
- 1 pointe de cuillère à café de sel
- Eau froide
- 500 g d'épinards surgelés nature
- 100 g de ricotta
- 2 œufs
- 1/2 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café d'huile
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Verser la farine dans un saladier, réaliser un puits au milieu, ajouter le sel, puis l'eau au fur et à mesure en fouettant jusqu'à obtenir une pâte bien lisse (consistance de pâte à crêpe).
2. Cuire les galettes dans une galetière huilée. Couper chaque galette en 4.
3. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

4. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, faire dorer les morceaux de galettes, jusqu'à ce qu'ils aient légèrement durci.
5. Faire cuire les épinards à la vapeur. Une fois cuits, bien les presser et les égoutter au maximum pour éliminer l'excédent d'eau.
6. Mélanger les épinards avec la ricotta et le cumin. Saler, poivrer.
7. Dresser les mille-feuilles en déposant un morceau de galette sèche au sarrasin, recouvrir avec la moitié des épinards à la ricotta, puis renouveler l'opération en terminant par un morceau de galette au sarrasin. Réserver au four à 60°.
8. Pendant ce temps, pocher les œufs dans une eau frémissante légèrement vinaigrée.
9. Servir chaque mille-feuille recouvert d'un œuf poché, sur un lit de salade.
10. Bon appétit !

Tartines de courgettes aux pommes de terre, jambon cru et cancoillotte

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 petites courgettes
- 250 g de pommes de terre
- 4 tranches de jambon cru dégraissé
- 120 g de cancoillotte
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
2. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en rondelles. Les cuire à la vapeur.
3. Laver les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Badigeonner avec la moitié de l'huile au pinceau. Les faire cuire sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur les deux faces.

4. Éplucher et émincer l'oignon. Faire dorer dans une poêle à revêtement avec le reste d'huile.
5. Hors du feu, ajouter la cancoillotte.
6. Dresser les tartines en répartissant sur chaque demi-courgette légèrement salée et poivrée la tranche de jambon cru dégraissée et les rondelles de pommes de terre.
7. Terminer en nappant de cancoillotte aux oignons.
8. Servir sur un lit de salade.
9. Bon appétit !

Gratin de pâtes, thon, champignons

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de pâtes
- 400 g de champignons mélangés
- 200 g de thon au naturel
- 4 cuil. à soupe de crème liquide à 15 % de MG
- 40 g d'emmental râpé
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil frais
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée et y faire cuire les pâtes *al dente*, puis égoutter.
3. Pendant ce temps, faire revenir les champignons dans une poêle à revêtement antiadhésif sans ajouter de matières grasses.
4. Dans une autre poêle, faire revenir l'échalote émincée, puis baisser le feu et ajouter la crème liquide, le persil frais ciselé. Saler et poivrer.

5. Dans un plat allant au four, déposer une couche de champignons, une couche de thon émietté, une couche de pâtes, puis terminer avec le reste des champignons.
6. Napper de sauce à la crème et recouvrir d'emmental, puis enfourner pendant 15 minutes.
7. Servir bien chaud.
8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Riz pilaf façon cantonnais

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g de riz
- 200 g de petits pois extra fins surgelés
- 200 g de carottes
- 2 tranches de jambon blanc découenné et dégraissé
- 2 œufs entiers
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de sauce soja

Marche à suivre

1. Laver et éplucher les carottes. Les couper en petits dés et les cuire à la vapeur.
2. Cuire les petits pois à la vapeur.
3. Éplucher l'oignon, l'émincer et le faire légèrement dorer dans une poêle avec la moitié de l'huile. Ajouter les grains de riz et laisser dorer en remuant jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement translucides. Ajouter de l'eau à hauteur, saler et laisser cuire jusqu'à totale absorption.
4. Pendant ce temps, couper le jambon en petits dés. Battre les œufs en omelette et cuire à la poêle avec le reste d'huile. Couper l'omelette

obtenue en petits dés.

5. Une fois le riz bien cuit, ajouter les dés de carottes, les petits pois, le jambon et les dés d'omelette. Ajouter la sauce soja et réchauffer l'ensemble en remuant.

6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Gratin de blettes à la polenta

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 400 g de blettes
- 100 g de polenta
- 200 ml de lait écrémé
- 100 ml d'eau
- 2 œufs
- 60 g de mozzarella
- 200 ml de coulis de tomates nature
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
2. Laver les blettes, éliminer les grosses côtes qui resteraient dures après cuisson et cuire les feuilles entières à la vapeur.
3. Pendant ce temps, dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le lait. Saler, poivrer et ajouter les feuilles de basilic finement ciselées.
4. Verser la polenta en pluie tout en remuant. Cuire à feu doux pendant 5 minutes en mélangeant constamment, jusqu'à ce

que la polenta se détache des parois. Laisser tiédir, puis ajouter les œufs battus en omelette.

5. Dans un plat à gratin, intercaler de fines couches de polenta fondante, de feuilles de blettes et du coulis de tomates. Terminer par une épaisseur de feuilles de blettes et recouvrir avec la mozzarella.

6. Cuire 20 minutes au four jusqu'à ce que la mozzarella soit bien gratinée.

7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Crumble végétarien salé aux poireaux

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Ingrédients pour 2 personnes

- 150 g de flageolets en conserve
- 400 g de blancs de poireaux (conserver les verts pour un potage)
- 1 oignon
- 50 g de flocons d'avoine
- 20 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 1 cuil. à café de thym
- 1 pincée de curry en poudre
- Sel, poivre du moulin

Marche à suivre

1. Laver les blancs de poireaux et les émincer finement. Peler et émincer l'oignon. Cuire ensemble à l'étouffée avec la branche de thym et le curry.
2. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
3. Égoutter et rincer les flageolets.

4. Malaxer les flocons d'avoine avec la farine, le parmesan, les graines de cumin et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
5. Dans un plat à gratin, verser les poireaux et les oignons fondants. Ajouter les flageolets et recouvrir de crumble salé.
6. Laisser cuire environ 30 minutes au four, jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Poulet à la Saint-Barth et riz aux petits légumes

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

Recette pour 2 personnes

- 4 pilons de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 citron
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de miel
- 100 g de riz (poids sec)
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 400 g de julienne de légumes surgelée nature
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. La veille, dans un plat, préparer la marinade avec le jus de citron et quelques zestes, la sauce soja, le miel, le gingembre et l'ail préalablement écrasé. Ajouter le poulet après avoir retiré la peau. Recouvrir le plat et laisser reposer toute la nuit.
2. Le lendemain, préchauffer le four à 240 °C (th. 8).

3. Égoutter le poulet, et enfourner pendant 25 minutes ou cuire au barbecue.
4. Pendant ce temps, faire roussir les grains de riz dans une poêle avec l'huile. Ajouter les légumes, le curcuma, couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire jusqu'à totale absorption.
5. Au cours de la cuisson, arroser plusieurs fois les pilons de poulet avec de la marinade pour qu'ils soient bien caramélisés.
6. Déguster bien chaud les pilons accompagnés du riz aux légumes.
7. Bon appétit !

Sauté de dinde au céleri et deux pommes

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Recette pour 2 personnes

- 250 g d'escalope de dinde
- 400 g de pommes de terre
- 400 g de céleri-rave
- 1 pomme (type Golden)
- 1 cuil. à soupe d'huile au choix
- 1 pincée de cannelle
- 1 branche de thym

Marche à suivre

1. Laver et éplucher les pommes de terre et le céleri. Les couper en dés et les faire précuire à la vapeur.
2. Laver la pomme, l'épépiner et la couper en quartiers en conservant la peau.
3. Éplucher et hacher l'ail.
4. Couper l'escalope de dinde en dés.
5. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire revenir la pomme dans la cuillerée à café d'huile afin qu'elle soit bien dorée de chaque

côté. Saupoudrer de cannelle, saler, poivrer, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes. Réserver.

6. Dans la même poêle, avec le reste d'huile, faire dorer quelques minutes l'ail, puis ajouter les dés de dinde. Ajouter les pommes de terre et le céleri, le thym et poursuivre la cuisson. Rectifier l'assaisonnement.

7. Servir la poêlée de dinde et les pommes de terre au céleri entourées des quartiers fondants de pommes.

8. Bon appétit !

Flan aux petits pois

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

Pour 2 personnes

- 2 œufs
- 4 tranches de filet de bacon
- 30 g de fécule de maïs
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 200 g de petits pois cuits frais ou surgelés
- 50 g d'emmental
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Persil ciselé
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Peler et émincer l'oignon.
2. Le faire revenir dans une poêle avec l'huile. Ajouter le bacon émincé et les petits pois, et prolonger la cuisson de 10 minutes en remuant.
3. Pendant ce temps, délayer la fécule dans le lait. Ajouter les œufs battus et la moitié de l'emmental râpé. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade râpée et le persil ciselé.
4. Préchauffer le four à 180 °C.

5. Dresser en ramequins les petits pois au bacon et recouvrir de la préparation à l'œuf. Terminer avec l'emmental râpé.
6. Enfourner dans un plat rempli d'eau pour une cuisson au bain-marie. Laisser cuire 30 minutes et déguster chaud ou froid, au choix.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Tarte à l'oignon, pâte maison à l'huile d'olive

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Pour 2 personnes

- 4 oignons
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

Pour la pâte :

- 60 g de farine
- 15 g d'huile d'olive
- 15 g d'eau
- 1 pincée de sel

Marche à suivre

1. Dans un saladier, verser la farine et faire un puits. Ajouter le sel et l'huile d'olive, bien mélanger. Ajouter l'eau et malaxer jusqu'à obtenir un pâton homogène. Filmer et réserver au frais.
2. Peler et émincer les oignons. Les faire dorer à sec dans une poêle. Dès qu'ils sont colorés, ajouter le vinaigre et 1 verre d'eau, et laisser cuire à feu doux.
3. Préchauffer le four à 180 °C.

4. Fariner le plan de travail, étaler la pâte bien fine et la dresser dans un plat à tarte. Percer à la fourchette et recouvrir de la fondue d'oignons.
5. Enfourner 30 minutes dans la partie basse du four. Déguster chaud ou froid.
6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Côtes de porc aux salsifis et à l'estragon

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

Pour 2 personnes

- 400 g de salsifis en conserve
- 2 côtes de porc
- 1 cuil. à café de fécule de maïs
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon dilué dans 400 ml d'eau
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1 branche d'estragon ou 1 cuil. à soupe d'estragon émincé surgelé
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Peler et émincer l'échalote. Faire chauffer la moitié de l'huile, y laisser suer les échalotes. Ajouter les salsifis égouttés et le paprika, et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver.
2. Ajouter le reste d'huile et faire dorer les côtes de porc à feu vif. Saupoudrer de fécule, faire dorer de nouveau quelques minutes, puis ajouter le bouillon, les légumes, l'estragon et laisser mijoter 15 minutes.

3. Dresser sur assiette les côtes de porc et les légumes. Faire réduire la sauce et napper enfin la côte de cette sauce.

4. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Oufs gratinés aux oignons, fenouil rôti

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

Pour 2 personnes

- 1 bulbe de fenouil
- 4 œufs
- 40 g de pain rassis
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 oignon
- 200 ml de vinaigre
- Quelques brins de persil
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à café de paprika
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Faire cuire les œufs 10 min dans de l'eau bouillante.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Couper le fenouil en tranches et le colorer à feu vif à la poêle avec la moitié de l'huile. Dresser dans un plat allant au four, saupoudrer de paprika, saler et poivrer. Ajouter un verre d'eau dans le fond du plat et enfourner 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien fondant.

4. Laisser le pain tremper dans le lait tiède.
5. Émincer l'oignon et le faire dorer dans une poêle avec la moitié de l'huile. Baisser le feu, ajouter le vinaigre et laisser réduire.
6. Écaler les œufs et les couper en deux. Retirer le jaune et l'écraser dans un bol avec le pain réhydraté et la fondue d'oignon.
7. Garnir les blancs avec la farce aux oignons. Passer le four en position grill et y faire gratiner les œufs quelques minutes.
8. Servir les œufs farcis aux oignons décorés de persil ciselé et accompagnés de fenouil rôti.
9. Bon appétit !

Carottes en tartiflette

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

Pour 2 personnes

- 500 g de carottes
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 150 g de lardons de bacon
- 80 g de reblochon
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- Muscade en poudre
- 2 cuil. à soupe de crème
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Laver et peler les carottes. Les couper en rondelles.
2. Peler et émincer l'oignon. Le faire dorer quelques minutes dans le fond d'une poêle à sec avec les lardons de bacon. Ajouter les carottes, 300 ml d'eau, le cube de bouillon de volaille et laisser cuire 20 minutes.
3. Égoutter la garniture tout en conservant le bouillon. Dresser la garniture dans un plat allant au four.
4. Préchauffer le four à 200 °C.

5. Délayer la fécule de maïs dans le bouillon, ajouter la muscade râpée et porter sur le feu sans cesser de remuer.
6. Dès que la sauce est bien épaissie, napper les carottes.
7. Ajouter le reblochon en dés et enfourner jusqu'à ce que le reblochon soit bien doré.
8. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Taboulé complet végétarien

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Pour 2 personnes

- 200 g de chou-fleur très frais
- 200 g de brocoli très frais
- 100 g de betteraves rouges
- 140 g de pois chiches en conserve
- 40 g de semoule complète (poids sec)
- 1 cuil. à soupe de raisins secs
- Quelques brins de persil
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Sel, poivre

Marche à suivre

1. Faire cuire la semoule dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Laver le chou-fleur et le brocoli. Bien sécher dans un torchon propre et mixer en une semoule fine.
3. Égoutter les pois chiches et couper la betterave en petits dés.
4. Mélanger tous les ingrédients. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le persil ciselé. Saler, poivrer, bien mélanger et réserver au frais au moins 20 minutes avant de servir.

5. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Tarte fine aux 2 pommes et boudin noir

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Pour 2 personnes

- 400 g de pommes de terre
- 2 pommes type Golden
- 120 g de boudin noir
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de cannelle
- 1 branche de thym ou 1 cuil. à café de thym déshydraté

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Laver et peler les pommes et les pommes de terre.
3. Les couper en rondelles et les disposer dans le fond d'un plat à tarte recouvert de papier cuisson, en prenant soin de les superposer afin de laisser le moins d'espace possible.
4. Peler l'oignon, le couper finement et l'ajouter sur ce fond de tarte. Napper d'huile et saupoudrer de cannelle et de thym.
5. Ouvrir le boudin en deux et récupérer l'intérieur. Répartir les cuillerées à café sur la tarte.

6. Enfourner 30 minutes et déguster ensuite bien chaud.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Desserts

OceanofPDF.com

Baguette perdue aux clémentines

(variante possible avec fruit de saison au choix)

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Pour 2 personnes

- 100 g de baguette rassise
- 2 cuil. à soupe de miel
- 2 clémentines
- 300 ml de lait
- 1 œuf
- 1 cuil. à soupe d'huile neutre
- 1/2 cuil. à café de cannelle

Marche à suivre

1. Peler les clémentines et séparer les quartiers. Les faire dorer à la poêle avec la moitié de l'huile en retournant à mi-cuisson. Ajouter un fond d'eau, une cuillerée de miel et laisser confire à feu doux. Arroser avec le jus de cuisson régulièrement.
2. Verser le lait dans une seconde assiette creuse, ajouter le miel et bien mélanger. Dans une seconde assiette creuse, battre l'œuf en omelette.

3. Couper le pain en rondelles et les tremper successivement dans le lait (rapidement), puis dans l'œuf en prenant soin de bien les enrober.
4. Faire dorer les rondelles de pain dans une poêle avec le reste d'huile, en retournant à mi-cuisson.
5. Déposer les rondelles de pain doré sur assiette et servir avec les rondelles de clémentines confites.
6. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Teurgoule

TEMPS DE CUISSON : 4 H

Pour 2 personnes

- 400 ml de lait demi-écrémé
- 40 g de riz rond
- 20 g de sucre en poudre
- Quelques gouttes d'extract de vanille
- 1 pincée de sel

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 120 °C.
2. Dans un plat allant au four, verser le riz, le sucre et ajouter la pincée de sel. Bien mélanger.
3. Faire chauffer le lait avec la vanille jusqu'à frémissements.
4. Verser le lait petit à petit sur le riz en mélangeant, puis enfourner 3 à 4 h. Une croûte doit se former en surface.
5. Déguster bien chaud ou froid selon votre préférence.
6. Bon appétit !

Salade d'oranges aux épices et à la menthe fraîche

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

Pour 2 personnes

- 3 oranges
- 1/2 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuil. à soupe de miel
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Marche à suivre

1. Peler les oranges à vif et couper en morceaux. Réserver dans un saladier.
2. Dans une casserole, verser 200 ml d'eau, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger et le miel. Laisser réduire jusqu'à frémissements.
3. Pendant ce temps, laver et ciseler les feuilles de menthe.
4. Verser le sirop sur les oranges, décorer avec la menthe et réserver au frais au moins 20 minutes avant de servir.
5. Bon appétit !

Verrines de kaki et noix de coco

(variante possible avec fruit de saison au choix)

TEMPS DE CUISSON : AUCUN

Pour 2 personnes

- 2 kakis bien mûrs
- 1 cuil. à soupe de miel
- 4 petits-suisses nature à 4 % de MG
- 2 cuil. à soupe de coco râpée
- 1 cuil. à soupe de cacao en poudre

Marche à suivre

1. Éplucher les kakis et les couper en petits dés.
2. Mélanger les petits-suisses avec le miel et la coco râpée.
3. Dresser en verrines en alternant les 2 préparations et terminer en saupoudrant de cacao.
4. Bon appétit !

Pommes au four, crème de pain d'épice

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

Pour 2 personnes

- 2 pommes
- 2 petits-suisses nature à 4 % de MG
- 2 tranches de pain d'épice

Marche à suivre

1. Laver et évider les pommes. Les couper en deux.
2. Mixer les petits-suisses avec une tranche de pain d'épices et en garnir les demi-pommes.
3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Mixer la tranche de pain d'épices restante en chapelure et saupoudrer sur les pommes.
5. Enfourner 20 minutes et déguster bien chaud.
6. Bon appétit !

Gelée aux fruits du verger

(variante possible avec fruit de saison au choix)

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

Pour 2 personnes

- 2 nectarines bien mûres
- 2 abricots
- 200 ml de jus de pomme
- 2 feuilles de gélatine
- 1 branche d'estragon

Marche à suivre

1. Laisser réhydrater les feuilles de gélatine 15 minutes dans l'eau froide.
2. Faire chauffer le jus de pomme dans une petite casserole avec l'estragon. Hors du feu, laisser infuser.
3. Ajouter ensuite la gélatine égouttée et continuer de chauffer sans cesser de remuer.
4. Laver et peler les nectarines et abricots. Les couper en dés.
5. Disposer les fruits dans des verrines et ajouter le jus de pomme.
6. Réserver 3 h au frais afin de bien laisser prendre.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Banana bread façon pudding

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

Pour 2 personnes

- 80 g de pain rassis
- 1 œuf
- 1 yaourt nature
- 10 g de beurre
- 20 g de sucre
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 2 petites bananes bien mûres ou 1 grande
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 20 g de noix, noisettes ou amandes (facultatif)
- 1/2 citron
- 1 pincée de sel

Marche à suivre

1. Mixer le pain rassis en chapelure. Ajouter la levure, la cannelle, la pincée de sel et les noix (en garder pour la décoration).
2. À part, malaxer le beurre ramolli avec le sucre. Ajouter l'œuf, puis les bananes écrasées à la fourchette (garder 2 rondelles en décoration) et enfin le yaourt et le jus de citron.
3. Préchauffer le four à 180 °C.

4. Ajouter les ingrédients secs et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Dresser dans un moule en silicone ou classique préalablement chemisé de papier cuisson.
6. Ajouter les ingrédients conservés pour la décoration et enfourner 30 minutes.
7. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Trifle aux prunes

(variante possible avec fruit de saison au choix)

TEMPS DE CUISSON : AUCUN

Pour 2 personnes

- 200 g de prunes bien mûres au choix
- 2 cuil. à café de confiture de prunes
- 200 g de fromage blanc nature
- 4 spéculoos ou palets bretons
- 1/2 cuil. à café de cannelle
- 1/2 cuil. à café de cacao

Marche à suivre

1. Laver les prunes. Retirer les noyaux et couper en dés. Laisser reposer à température ambiante.
2. Émietter grossièrement les biscuits et répartir dans le fond de 2 verres ou verrines.
3. Mélanger le fromage blanc avec la confiture de prunes.
4. Au moment de servir, ajouter dans les verrines la moitié du fromage blanc, puis les prunes et terminer avec le reste de fromage blanc. Saupoudrer de cannelle et de cacao, et servir aussitôt.
5. Bon appétit !

Mousse au chocolat au lait et fruits de la passion

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

Pour 2 personnes

- 1 œuf
- 50 g de chocolat au lait pâtissier ou praliné
- 2 cuil. à café de cacao en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 fruit de la passion

Marche à suivre

1. Faire fondre le chocolat au lait au bain-marie. Laisser tiédir.
2. Séparer le blanc du jaune d'œuf.
3. Battre le blanc en neige bien ferme avec le sel.
4. Ajouter le jaune d'œuf dans le chocolat. Bien mélanger.
5. Incorporer délicatement le blanc en neige en prenant soin de ne pas casser les blancs.
6. Dresser en verrines et laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur.
7. Ouvrir le fruit de la passion en deux et récupérer le jus, la pulpe et les grains.

8. Servir les mousses au chocolat bien fermes recouvertes de fruits de la passion frais.

9. Bon appétit !

OceanofPDF.com

Citrons givrés verveine/menthe

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

Pour 2 personnes

- 3 citrons
- 200 g de fromage blanc nature au lait demi-écrémé
- 1 blanc d'œuf
- 150 ml d'eau
- 1 sachet d'infusion verveine/menthe (ou 4 à 5 g en vrac)
- 2 cuil. à soupe de miel
- Quelques feuilles de menthe

Marche à suivre

1. Laver les citrons. Sur 2, couper les chapeaux et prélever la chair en prenant garde de ne pas trop racler la peau et de ne pas la percer. Récupérer la pulpe et le jus du troisième citron en plus de quelques zestes (à part).
2. Réserver les 2 citrons évidés au congélateur.
3. Dans une casserole, faire chauffer l'eau. Hors du feu, laisser infuser le sachet verveine/menthe 5 minutes. Ajouter le miel, la pulpe et le jus des citrons, et laisser cuire environ 30 minutes.

4. Pendant ce temps, laver et ciseler la menthe. Conserver 2 petites feuilles en décoration.
5. Monter le blanc d'œuf en neige pas trop ferme. Incorporer au blanc en neige le sirop de citron/verveine/menthe précédent filtré petit à petit. Ajouter la menthe ciselée et répartir dans un grand plat à gratin. Réserver au congélateur pendant 4 heures environ en prenant soin de mélanger toutes les heures.
6. Lorsque la préparation est bien prise, mixer avec le fromage blanc. Sortir les coques de citrons du congélateur et les garnir de crème glacée.
7. Recouvrir du chapeau et placer de nouveau au moins 2 heures au congélateur. Avant dégustation, décorer d'une feuille de menthe.
8. Bon appétit !