



QUELQUES

RECETTES

Avec les équivalences par portions :



= 10 g de lipides



= 5 g de glucides

(!!! comprend glucides simples et complexes)

Sommaire

ENTREES.....	3
Flan de courgettes et de crevettes	4
Taboulé libanais	5
Salade Oscar.....	6
Verrine de betterave, Mousseline de brocoli	7
PLATS.....	8
Brochettes d'agneau marinées	9
Poulet au yaourt	10
Ingrédients pour 6 personnes :	10
Poulet à la normande.....	11
Loup de mer à la menthe.....	12
Coquilles St Jacques sur Julienne de légumes	13
Flan de légumes sauce rose.....	14
Ingrédients pour 6 personnes :	14
Quiche Saumon-Brocolis-Fromage Frais	15
Sauces froides	16
Sauce chaude.....	17
DESSERTS	18
Bavarois et salade de fruits fraîche	19
Crème anglaise.....	20
Mousse au chocolat.....	21
Abricotier	22
Clafoutis aux prunes	23

ENTREES

Par portion :



Flan de courgettes et de crevettes

Ingrédient pour 4 personnes :

600g de courgettes
100g de poivrons vert
150g de fromage blanc à 20%
2 œufs
100g de crevettes décortiquées
1 yaourt
½ citron
Ciboulette



Tailler les légumes en petits dés, les cuire 15min à la vapeur.

Les mixer avec les jaunes d'œufs, le fromage blanc, saler, poivrer puis incorporer les blancs en neige. Verser dans 4 ramequins et enfourner 25min au bain-marie à 180° C. Préparer la sauce en mixant la 1/2 des crevettes avec : yaourt, jus de citron, et poivrer. Démouler les mousses froides ou tièdes sur 4 assiettes, les entourer de sauce, décorer avec le reste de crevettes et de ciboulette.

Par portion :



= 1



= 2

Taboulé libanais

Ingrédients pour 6 personnes :

100g de blé concassé ou semoule

6 tomates

2 oignons

1 bouquet de persil

1 bouquet de menthe

4 citrons

1 pincée de cannelle

6 c à café d'huile d'olive

Sel, poivre



Mettre le blé concassé dans un grand saladier, couvrir d'eau bouillante salée et laisser tremper 30 min à température ambiante.

Laver et équeuter le persil, laver et effeuiller la menthe, éponger avec un papier absorbant puis hacher finement. Hacher finement les oignons.

Plonger les tomates 1 min dans l'eau, peler, épépiner et couper en petits dés.

Egoutter le blé, presser pour retirer l'excédent d'eau.

Mettre dans un saladier, ajouter les oignons, les tomates, les herbes, le jus des citrons, la cannelle, le sel, le poivre et l'huile. Mélanger et réserver au réfrigérateur environ 3h, servir très frais.

Par portion :



Salade Oscar

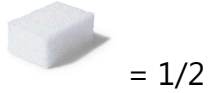
Ingrédients pour 4 personnes :

1 œuf dur
200g de cœur de palmier
220g d'haricots verts cuits (poids égoutté)
2 tomates moyennes
2 petits oignons
1 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de yaourt
1 c à s de vinaigre
1 c à café de moutarde
Persil, ciboulette
Sel, poivre, paprika



Egoutter les cœurs de palmier et les haricots verts. Laver et couper les tomates en quartiers. Couper les cœurs de palmier en rondelles et émincer les oignons. Couper l'œuf dur en quartiers. Disposer les éléments dans une petite assiette. Faire la sauce : battre l'huile, le yaourt, le vinaigre, la moutarde, les herbes, sel, poivre, paprika. Napper les assiettes, garder au frais.

Par portion :



Verrine de betterave, Mousseline de brocoli

Ingrédients pour 4 personnes :

1 petit brocoli
1 betterave
2 c à soupe rase de crème fraîche
1 c à soupe d'huile d'olive
1 branche d'estragon
1 gousse d'ail
½ oignon rouge
Basilic



Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le brocoli 20 minutes

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajouter et faites revenir l'ail écrasé, l'oignon émincé, la betterave grossièrement découpée et le basilic. Laissez refroidir, mixez et réservez.

Mixez le brocoli avec la crème fraîche et l'estragon puis passez la préparation au tamis

Tiède ou froid, dressez dans un joli verre la mousseline obtenue, surmontée du coulis de betterave.

PLATS

Par portion :



= 1



= 1.5

Brochettes d'agneau marinées

Ingrédient pour 4 personnes :

600g de selle ou de gigot d'agneau dégraissé

5 petits oignons

4 yaourts

1 cuillère à café de curcuma

2 cuillerées à café de coriandre en grains

1 cuillerée à soupe de poudre de chili

sel, poivre



Coupez l'agneau en cubes de 2,5 à 3 cm de côté environ. Versez les 4 yaourts dans un bol, battez un peu à la fourchette, puis salez et poivrez.

Ecrasez (finement) les graines de coriandre et incorporez-les aux yaourts. Ajoutez le curcuma et la poudre de chili (1 cuillère ou davantage si vous aimez les plats bien relevés), mélangez.

Recouvrir les morceaux de viande de cette préparation et laissez mariner dans un plat couvert pendant toute une nuit au réfrigérateur.

Epluchez et coupez les oignons en quartiers.

Alternez sur les brochettes les morceaux d'oignons et les cubes d'agneau mariné.

Préchauffez le four au maximum position grill ou faire cuire au barbecue.

NB : vous pouvez remplacer le curcuma et la coriandre par un mélange d'épices indiennes tout prêt et le chili par de la poudre de piment doux.

Les oignons peuvent être remplacés par des champignons et des poivrons.

Par portion :



= 1/4



= 1

Poulet au yaourt

Ingrédients pour 6 personnes :

600 à 800g de poulet découpé en morceaux
120g d'oignons hachés
2 yaourts nature
½ cuil à café de paprika
2 cuil à café de jus citron
2 bouillons cubes dégraissés
le zeste d'1/2 citron
sel, poivre.



Faire revenir les morceaux de poulet, dans cocotte antiadhésive sans matières grasses. Ajouter tous les ingrédients, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure et demi environ.

Par portion :



= 1/4



= 1

Poulet à la normande

ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet de 100g à 120g chacun
800g champignons de Paris coupés en morceaux
2 oignons émincés
20cl de bouillon de volaille dégraissé
1 cuil à café de concentré de tomate
½ cuil à café de graines de moutarde
1 cuil à soupe de crème fraîche à 15 %
Sel, poivre

Faire saisir les blancs de poulet à la poêle antiadhésive, ajoutez les oignons et les champignons, laissez cuire quelques instants. Réserver.

Sauce maïzena : faire chauffer le bouillon de volaille dégraissé dans une sauteuse, délayer la maïzena dans un peu de bouillon froid, mettre la maïzena diluée dans le bouillon chaud, fouetter. Ajouter le concentré de tomates et les graines de moutarde.

Mélangez et remettez les blancs de poulet, les oignons, les champignons et le jus dans la sauteuse avec la sauce maïzena, mélangez, baissez le feu, couvrez. Laissez mijoter 10 à 15 minutes sur feu doux.

Ajoutez la crème dans la sauteuse, mélangez jusqu'à frémissements.

Par portion :



= 1



= 1/2

Loup de mer à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

2 lous de mer parés et vidés.

3 à 4 échalotes grises.

1 douzaine de feuilles de menthe fraîche.

40 cl de fumet de poisson.



Préchauffer le four à 200° C.

Peler et hacher finement les échalotes.

Préparer 2 grands triangles de papier d'aluminium.

Poser chaque loup de mer dans le papier d'aluminium, ajouter les échalotes et les feuilles de menthe, arroser avec un peu de fumet. Emballer soigneusement les poissons.

Les mettre tête-bêche dans un plat à gratin, arroser avec le restant de fumet et faire cuire au four pendant 20 minutes.

Par portion :



= 0



= 1

Coquilles St Jacques sur Julienne de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

400g de noix de st Jacques ou noix de pétoncles.
2 poireaux, 3 carottes (ou julienne surgelée)
sel, poivre.



Taillez les carottes et les poireaux en petits bâtonnets ; les faire fondre doucement dans une poêle antiadhésive, saler, poivrer, couvrez.

Attention que les légumes n'attachent pas, ajouter un peu d'eau si nécessaire.

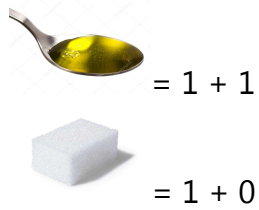
Poser vos noix de saint –Jacques sur la julienne de légumes en train de cuire, laisser cuire doucement, couvrez.

Tourner les noix à mi cuisson.

Les noix ne doivent plus être translucides mais opaques.

Répartir la julienne de légumes dans les assiettes, poser les noix de saint Jacques dessus.

Par portion :
(+ coulis)



Flan de légumes sauce rose

Ingrédients pour 6 personnes :

200g de carottes nouvelles, 100g de haricots verts,
250g de petits pois, 150g de céleri,
½ citron
5 œufs
75g de gruyère râpé
1 cuil à soupe de persil haché
sel et poivre.

Pour la sauce

4 tomates bien mûres
6 cuil à s d'huile olive.
3 cuil à s de vinaigre de vin
sel, poivre, persil, cerfeuil.



Couper en bâtonnets les carottes et le céleri (citronner pour empêcher de noircir).

Effiler les haricots verts, écosser les petits pois.

Mettre les légumes à cuire, compter 5 minutes à la reprise de l'ébullition

Battre les œufs en omelette, + sel et poivre, ajouter le gruyère et le persil.

Allumer le four à 180°.

Prendre un moule à cake de 26 cm de long. Etaler les petits pois au fond. Verser doucement un peu de la préparation aux œufs.

Renouvelez successivement l'opération avec les carottes, le céleri puis les haricots verts.

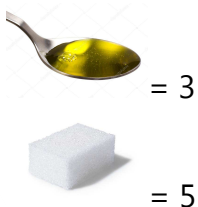
Placer le moule au bain- marie, enfourner et compter 40mn de cuisson.

Laisser ensuite refroidir le flan sans le démouler et mettez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Sauce : Peler les tomates, couper les, éliminer les graines, ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixer bien. Ajouter le persil et le cerfeuil hachés.

Pour servir, démouler la terrine ; couper en tranche, servir en assiette individuelle nappée de la sauce.

Pour ¼ :



Quiche Saumon-Brocolis-Fromage Frais

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

1 brocoli
200g de saumon fumé
200g de fromage blanc
200ml de lait
4 œufs
100g de fromage frais de chèvre (type Petit Billy)
1 bouquet d'herbes fraîches (ciboulette, persil, aneth, ...)



Facultatif : noix de muscade, graines de pavot, graines de courge

Pour la pâte : 250g de farine (blanche ou autre) + 1 œuf + 5 càs d'eau froide + 5 càs d'huile d'olive +/- sel +/- graines

Préparez la pâte brisée à l'huile d'olive :

Mélanger dans un grand saladier la farine, le sel, les graines puis y former un puits.

Y verser l'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Incorporer l'œuf et verser l'eau en mélangeant rapidement jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte bien lisse.

Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé puis la déposer sur votre moule de 25 cm avec les 2 feuilles. La laisser reposer au frigo durant environ 1h (vous pouvez aussi la congeler ou la préparer la veille pour le lendemain).

Préchauffer le four à 180°C.

Piquer le fond avec une fourchette, et remettre la feuille de papier sulfurisé avec des billes de céramique ou pois de cuisson. Précuire 15 min, à blanc.

Sortir le fond de tarte du four, retirez les poids et le papier cuisson sans vous brûler.

Pendant la cuisson de la pâte, faire cuire le brocoli lavé et coupé en fleurettes pendant 10 min à la vapeur (ou 7 min au micro-ondes). Bien égoutter (possibilité d'utiliser du papier absorbant) et réserver.

Couper le saumon fumé en petits morceaux.

Dans un saladier, fouetter : œufs, fromage blanc et lait. Saler, poivrer et assaisonner selon vos goûts avec des graines et/ou des épices.

Répartir le brocoli et le saumon sur la pâte puis verser l'appareil par-dessus. Parsemer de fromage de chèvre émietté par-dessus et quelques herbes fraîches.

Enfourner 30 à 40 min environ à 180°C, en fin de cuisson la pâte est dorée et la quiche légèrement bronzée.

Sauces froides

Sauce vinaigrette allégée :

1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe d'eau, vinaigre, moutarde, sel, poivre, fines herbes selon goût

Par portion :



Sauce au yaourt ou au fromage blanc :

Yaourt ou fromage blanc à 20%. Sel et poivre, vinaigre, fines herbes.

Par portion :



Sauce citron :

2 yaourts nature

Le jus 1/2 citron

1 cuillère à soupe de moutarde

1 branche de persil haché, sel, poivre

Par portion :



Passer au mixer les yaourts avec le jus de citron, la moutarde et le persil haché. Saler, poivrer.

Sauce chaude



Sauce béarnaise légère (4 personnes) :

Par portion :



= 1



= 1.5

2 échalotes
1 verre de vinaigre de vin
4 jaunes d'œufs
3 verres de lait demi écrémé
Herbes fraîches hachées (estragon, cerfeuil, persil...) Sel, poivre

Faire réduire les échalotes hachées avec le vinaigre, le sel, le poivre, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Laisser refroidir.

Battre les jaunes d'œufs puis les incorporer aux échalotes hors du feu, en fouettant. Verser dessus le lait bouillant.

Remettre à cuire sur feu très doux, sans cesser de tourner, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les herbes fraîches hachées. Vérifier l'assaisonnement.

Sauce béchamel diététique (4 personnes) :

20g maïzena (2 c à soupe), Lait demi-écrémé 500 ml, sel, poivre, muscade

Porter le lait à ébullition. Diluer la maïzena à froid dans du lait. Laisser épaissir quelques secondes à feu doux. Saler et poivrer.

Par portion :



= 0



= 1


Sauce aurore (4 personnes) :

Ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomate à une béchamel diététique.

DESSERTS

Par portion :

 = 1/2

 = 6 (4)

Bavarois et salade de fruits fraîche

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le bavarois :

2 jaunes d'œufs
200 ml de lait ½ écrémé
2 feuilles de gélatine
40g de sucre (ou édulcorant)
2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20%
Vanille liquide

Pour la salade de fruits

(Selon saison)
200g de fraises
200g de kiwis
100g de mangue



Mettre à tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide

Porter à ébullition le lait aromatisé avec la vanille.

Battre les jaunes d'œufs, verser le lait chaud sur les jaunes, faire épaissir ce mélange à feu doux, jusqu'à ce qu'il recouvre la spatule.

Ajouter dans la crème anglaise chaude, l'édulcorant, les feuilles de gélatine, la vanille liquide et les 2 cuillères à soupe de fromage blanc.

Mettre dans des ramequins filmés avec du film étirable et faire prendre au réfrigérateur 3 heures.

Démouler, servir avec une salade de fruits frais : fraises coupées en morceaux, kiwis coupés en fines rondelles et mangue en dés.

Vous pouvez napper ce bavarois avec un coulis de fruits rouges sans sucre.

Par portion :



= 1



= 2.5 (1)

Crème anglaise

Ingrédients pour 4 personnes :

500 ml de lait ½ écrémé.

4 jaunes d'œufs.

Extrait de vanille.

25g de sucre (ou édulcorant)



Faire bouillir le lait avec la vanille ;

Faire blanchir les jaunes d'œufs en les fouettant avec l'édulcorant.

Verser le lait bouillant sur ce mélange en tournant vigoureusement.

Remettre le tout sur feu doux, tourner avec une spatule. Le mélange ne doit surtout pas bouillir.

Lorsqu'il nappe la spatule, arrêter la cuisson en versant le mélange dans un saladier bien froid.

Vous pouvez parfumer cette crème avec de l'extrait de café.

Par portion :



Mousse au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

4 œufs
1 tablette de chocolat pâtissier (200g)
2 càs de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
1 pincée de sel

Faire fondre le chocolat avec le lait au micro-onde (1 min pour 100g) et le réserver de côté.

Monter les blancs en neige avec la pincée de sel.

Ajouter les jaunes, 1 par 1, au chocolat fondu.

Incorporer les blancs délicatement à cette préparation.

Puis réserver au frais pendant 1h minimum.

Par portion :



= 1/2



= 4 (2.5)

Abricotier

Ingrédients pour 8 personnes :

1 yaourt au goût bulgare

80g de farine

4 œufs

1 blanc d'œuf

Edulcorant

16 abricots



Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mettre le yaourt, l'édulcorant et les jaunes d'œufs, fouetter afin d'obtenir un mélange mousseux.

Incorporer la farine en pluie petit à petit. Monter les 5 blancs en neige en ayant ajouté une pincée de sel.

Incorporer les blancs en neige dans le premier mélange.

Couper les abricots en 8. Prendre un moule antiadhésif de 30 cm de diamètre, verser la pâte, enfouir les lamelles d'abricots en formant une rosace.

Enfourner 25 minutes. On peut servir avec un coulis de fruits rouges sans sucre.

Par portion :



= 1



= 7 (4)

Clafoutis aux prunes

Ingrédients pour 4 personnes :

600g de prunes

4 œufs

400 ml de lait écrémé

20g de maïzena

60g de sucre (ou édulcorant)



Battre les œufs en omelette avec l'édulcorant, ajoutez la maïzena délayée dans un peu de lait froid, puis le restant de lait.

Disposez les prunes dans un plat antiadhésif.

Versez le mélange dessus, faites cuire au bain-marie à 180° pendant 40 minutes.

Vous pouvez remplacer les prunes par des pêches ou des abricots.