

Recettes du monde

62 recettes à déguster

SYDNEY
12 NOV 12
1284



Le mot du président,

Respecter la convivialité des repas, la saveur des aliments tout en maintenant un équilibre alimentaire adapté à la prise en charge diététique de l'insuffisance rénale chronique, tel est l'objectif de cet ouvrage édité par le réseau de santé Rénif.

Les réseaux de santé, voulus et soutenus par les autorités sanitaires ont pour objectif d'améliorer la prise en charge ambulatoire des patients présentant une maladie chronique.

Ce livre est le résultat concret de cette démarche, menée par les diététiciens du réseau Rénif, Réseau de Néphrologie d'Ile-de-France.

Nous espérons que ce livre répondra aux attentes des patients, de leur famille, mais aussi des diététiciens, infirmiers et médecins qui les prennent en charge.

Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui se sont vivement impliqués pour la réalisation de cet ouvrage.

Bon appétit à ceux qui en dégusteront les recettes !

Docteur Xavier BELENFANT
Président du Réseau de Néphrologie
d'Ile-de-France - Rénif



Edito

Cuisiner et se faire plaisir semble parfois compliqué lorsque l'on vit avec une maladie rénale chronique. Les idées reçues sont nombreuses «je ne dois plus consommer de viande» ou «j'aime tout ce qu'il ne me faut pas» (la liste pourrait être longue !).

C'est pour cela que les diététiciens du réseau Rénif ont adapté les recettes traditionnelles de différents continents aux recommandations de l'insuffisance rénale chronique, de l'hypertension artérielle mais aussi pour la plupart à celles du diabète et de l'hypercholestérolémie.

Ce livret a pour but de vous aider à intégrer, dans votre quotidien, les grands principes de l'alimentation équilibrée.

Toutes ces recettes peuvent être partagées en famille tout en étant adaptées aux patients atteints d'une insuffisance rénale. Ce recueil peut vous permettre de découvrir d'autres façons de cuisiner et de nouvelles saveurs. Les recettes ont été élaborées sans ajout de sel, avec des épices et aromates. Elles peuvent être utilisées seules ou dans un menu tel que proposé par les diététiciens du réseau.

Dans le cadre de la prise en charge diététique de votre insuffisance rénale chronique, nous avons indiqué pour chaque recette et par portion :

- L'apport moyen en grammes de protéines.
- L'apport moyen en grammes de sel.
- L'apport moyen en milligrammes de potassium.
- L'apport moyen en grammes de glucides.

L'alimentation doit rester un plaisir, empreint de bon goût et de convivialité.

Bon voyage avec les recettes du monde !

L'équipe Rénif

Rénif,

Rénif est le Réseau de Néphrologie d'Ile-de-France constitué sous forme d'association (loi 1901). Il a pour objet d'améliorer la prise en charge ambulatoire des patients ayant une insuffisance rénale chronique en Ile-de-France. Il est financé par l'Agence Régionale de Santé.

Ses missions principales :

- o Développer le dépistage afin de favoriser le diagnostic précoce de l'insuffisance rénale chronique,
- o Généraliser une stratégie de prise en charge afin de ralentir l'évolution de la maladie, de dépister et prévenir ses complications, ainsi que de prendre en charge les facteurs de risque cardio-vasculaire,
- o Proposer des actions permettant d'améliorer les pratiques des professionnels de santé.

Les professionnels :

Il regroupe des professionnels de santé libéraux et hospitaliers d'Ile-de-France (médecins spécialistes ou généralistes, infirmiers, diététiciens ...) autour du patient.

Le réseau assure des formations en néphrologie pour les médecins et les professionnels paramédicaux (diététiciens, infirmiers ...) et met à leur disposition des outils et documents utiles à leur pratique.



Les services au patient :

En devenant adhérent du réseau, le patient bénéficie d'une prise en charge coordonnée entre les professionnels de santé qui le suivent.

Il peut bénéficier :

- o du prêt d'un tensiomètre
- o de consultations diététiques
- o d'un bilan éducatif
- o d'ateliers de diététique
- o d'ateliers sur les traitements et les médicaments
- o d'ateliers «vivre avec la maladie rénale» (groupes de paroles)
- o de consultations de néphrologie dans des centres de santé
- o de documents d'information

Rénif
3-5 rue de Metz
75010 Paris
Tel : 01.48.01.93.00
contact@renif.fr
www.renif.fr



Remerciements

Nous remercions les diététiciens ayant participé à l'élaboration de ce livre de recettes : Dominique Amar-Sotto, Emma Belissa, Véronique Bedyga, Sophie Cantin-Diénon, Sandy Cocquio, Karima Drif, Marie-Paule Dousseaux, Loïc Fouquet, Séverine Frigout, Irène Joulin, Fatma Khanifi, Nicole Kucharski, Joëlle Lavignotte, Anne Lehner, Anne Manteau Parmentier, Myriam Massin, Rachel Najman, Sandrine Nakach, Fatima Oulhadj, Sylvie Partouche, Nathalie Pauchard, Janyne Reboul Puget.

Nous remercions l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France pour son soutien et le financement du réseau.

Mode d'emploi

Pour simplifier, la teneur* en protéines, sel et potassium est symbolisée par des billes.

- 1 bille ● équivaut à 10 g de protéines
- 1 bille ● équivaut à 1 g de sel
- 1 bille ● équivaut à 200 mg de potassium

Plus il y a de billes, plus votre plat est riche en protéines, en sel ou en potassium.

* toutes les teneurs en nutriments des recettes sont issues de la table de composition Ciqual 2012

Quelques équivalences culinaires

	EQUIVALENCES PRATIQUES	
	1 c. à soupe rase	1 c. à café rase
Farine	10 g	3 g
Sucre	15 g	5 g
Miel	20 g	7 g
Beurre	10 g	5 g
Sel	15 g	5 g
Crème fraîche 30 %	15 g	5 g

REGLAGE DU FOUR

1 Thermostat = 30 °C (degré celcius)			
Four très doux	1-3	=	30 à 90 °C
Four doux	3-4	=	90 à 120 °C
Four moyen	5-6	=	150 à 180 °C
Four chaud	6	=	180 °C
Four très chaud	7-8	=	210 à 240 °C
Four brulant	10	=	300 °C



Sommaire des recettes

◦ Continent africain :

Aubergines à la sauce vinaigrée	p. 16
Blanc-manger au fromage blanc et aux dattes	p. 38
Brochettes de veau à la marocaine	p. 26
Carottes au cumin	p. 18
Chorba	p. 20
Couscous aux légumes	p. 28
Couscous au poisson	p. 30
Omelette kabyle au miel	p. 40
Salade de fraises à la marocaine	p. 42
Salade d'oranges à la cannelle	p. 44
Salade kabyle	p. 22
Tajine d'agneau aux aubergines	p. 32
Tchoutchouka	p. 24
Tiep Bou Diene	p. 34
Yassa au poulet	p. 36

◦ Continent américain :

Aji de gallina	p. 52
Ananas flambé au rhum	p. 56
Céviche	p. 54
Gâteau au tapioca brésilien	p. 58
Pancakes	p. 60
Papitas	p. 48
Salade chilienne	p. 50



◦ Continent asiatique :

Beignets de chou-fleur et d'aubergines	p. 64
Biryani de poulet	p. 76
Boeuf sauté aux oignons	p. 78
Concombre à la coriandre	p. 66
Kesari	p. 84
Kulfi à la cardamome	p. 86
Lassi à la vanille	p. 88
Nems	p. 68
Poulet Korma	p. 80
Rouleaux de printemps	p. 70
Salade vietnamienne	p. 72
Samosas poisson-crevettes	p. 74
Sorbet litchi-pastèque	p. 90
Tempuras de noix de Saint-Jacques	p. 82

◦ Continent européen :

Aiguillettes de canard au miel de lavande	p. 110
Cabillaud à la mode de Porto	p. 112
Cailles au foie gras et aux mandarines	p. 114
Cake aux épices	p. 134
Cake dinde, courgettes et estragon	p. 96
Charlotte aux fraises	p. 136
Crumble aux myrtilles	p. 138
Courgettes rondes farcies aux légumes	p. 116
Croustillants aux champignons	p. 98
Gaspacho andalou	p. 100
Huîtres chaudes au champagne	p. 102

SYDNEY
9 - PM
12 NOV 12
1954



Lasagnes aux légumes	p. 118
Moussaka	p. 120
Osso bucco	p. 122
Paella	p. 124
Panna Cotta aux framboises	p. 142
Pain de Gênes	p. 140
Pêche Melba	p. 144
Pierogis à la viande	p. 126
Pizza aux légumes	p. 128
Placki Kartoflane	p. 130
Salade de betteraves marinées au raifort	p. 104
Semouline	p. 146
Soupe au pistou	p. 106
Tortilla aux pommes de terre et aux courgettes	p. 132
Tzatziki	p. 108





Recettes d'Afrique

Entrées

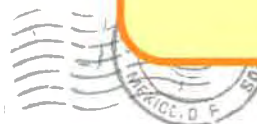
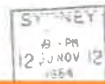
Aubergines à la sauce vinaigrée
Carottes au cumin
Chorba
Salade kabyle
Tchoutchouka

Plats

Brochettes de veau à la marocaine
Couscous aux légumes
Couscous au poisson
Tajine d'agneau aux aubergines
Tiep Bou Dienne
Yassa au poulet

Desserts

Blanc-manger au fromage blanc et aux dattes
Omelette kabyle au miel
Salade de fraises à la marocaine
Salade d'oranges à la cannelle





Algérie

Aubergines à la sauce vinaigrée



Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 400 mg ●●

Glucides : 8 g

Pour 4 personnes :

1 kg d'aubergines

5 gousses d'ail

1 c. à café de carvi en poudre

2 c. à café de vinaigre balsamique

2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Lavez les aubergines. Coupez-les en tranches, sans les peler.

Faites-les griller de chaque côté sous le grill du four.

Préparez une sauce en diluant le carvi et l'ail pilé avec 3 c. à soupe d'eau puis ajoutez le vinaigre.

Versez la sauce sur les légumes et ajoutez l'huile d'olive.

Servez tiède ou froid.

Suggestion de menu :

Aubergines à la sauce vinaigrée

Poulet rôti

Coquillettes

Salade de fruits au fromage blanc

Le saviez-vous ?

L'aubergine est cultivée en Asie depuis des millénaires. Elle est importée par les caravanes arabes en Afrique du Nord, puis implantée en Espagne au Moyen-Age. Peu appréciée, sa fonction est initialement purement décorative. Au 19^{ème} siècle, l'aubergine est enfin consommée en France et surtout dans les régions méridionales, spécialistes de la ratatouille.

Cette recette peut aussi se préparer avec des courgettes.



Tunisie

Carottes au cumin



Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 375 mg ●●

Glucides : 12 g

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de carottes
3 c. à café de cumin en poudre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Quelques brins de coriandre
1/2 citron pressé

Préparation :

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.

Faites-les cuire à grande eau non salée pendant 15 à 20 min à feu doux.

Sortez-les de l'eau et laissez-les refroidir.

Pelez, émincez l'ail et faites-le revenir dans l'huile d'olive.

Ajoutez les carottes et saupoudrez de cumin. Ajoutez le jus de citron.

Faites revenir à feu vif quelques minutes.

Mettez la préparation dans un saladier et parsemez de coriandre ciselée.

Suggestion de menu :

Carottes au cumin

Couscous au poisson

Flan à la fleur d'oranger

Le saviez-vous ?

Ce plat peut être consommé tiède ou froid.

Cuire les carottes dans une grande quantité d'eau permet de diminuer leur teneur en potassium.



Algérie

Chorba



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30

Pour 1 personne :

Protéines : 25 g

Sel : négligeable

Potassium : 1400 mg

Glucides : 20 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g d'épaule d'agneau

1 oignon, 5 tomates, 1 carotte, 2 courgettes, 3 branches de céleri, 1 bouquet de coriandre, 1 citron pour la présentation

1 c. à café de piment rouge, 1 c. à café de cannelle, poivre

30 g de vermicelles

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de concentré de tomates

1 litre d'eau

Préparation :

Coupez la viande en petits morceaux, mettez-la dans une cocotte. Ajoutez l'oignon émincé, versez l'huile, puis mettez le poivre, le concentré de tomates et le piment rouge.

Faites revenir le tout. Ajoutez 200 ml d'eau et couvrez. Laissez mijoter pendant 10 min à feu doux.

Coupez tous les légumes en petits dés.

Dans un bol, écrasez les tomates en purée. Y incorporer la coriandre finement ciselée.

Mettez les légumes et la purée de tomates dans la cocotte, ajoutez le restant d'eau et laissez mijoter pendant 1 heure.

Jetez en pluie les vermicelles et laissez cuire à feu doux 10 min.

Servez avec des rondelles de citron.

Suggestion de menu :

Chorba

Fromage blanc

Compote de pommes

Le saviez-vous ?

Ce menu ne contenant pas de féculent, la consommation de pain permet d'équilibrer le repas.

Cette recette est riche en potassium. Laisser tremper les légumes pendant 2 heures dans une grande quantité d'eau permet d'en diminuer la teneur (le potassium est soluble dans l'eau).



Algérie

Salade kabyle



Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 600 mg ●●●

Glucides : 10 g

Ingrédients pour 4 personnes :

8 à 10 poivrons rouges et/ou verts (1,5 kg)

3 tomates bien mûres

2 piments (facultatif)

4 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Grillez au four les poivrons, les tomates et l'ail épluché.

Pelez-les. Coupez-les grossièrement puis écrasez-les au mortier ou à défaut, passez-les au presse-purée.

Mettez cette préparation dans une poêle (avec ou sans piment), à feu vif, environ 3 min, pour faire évaporer l'eau des légumes.

A la fin, ajoutez l'huile d'olive et retirez du feu.

Servez chaud ou froid.

Suggestion de menu :

Salade kabyle

Tagliatelles au saumon sauce à la crème et à l'aneth

Yaourt

Salade d'oranges à la cannelle

Le saviez-vous ?

Les poivrons seront plus faciles à peler si, à la sortie du four, vous les mettez dans un sac en plastique fermé et les laissez refroidir une bonne heure.



Tunisie

Tchoutchouka



Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 680 mg ●●●●

Glucides : 7 g

Ingrédients pour 4 personnes :

2 poivrons

4 tomates

2 gousses d'ail

Quelques brins de coriandre

1 c. à café de cumin en poudre

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de poivre rouge (ou «piment doux») en poudre

Préparation :

Lavez et essuyez les poivrons. Coupez-les en 2 et épépinez-les. Passez les poivrons sous le grill du four. Une fois dorés, laissez-les refroidir. Pelez-les et coupez-les en lanières.

Plongez les tomates dans de l'eau bouillante afin de les peler plus facilement puis coupez-les en dés.

Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir à feu vif les poivrons en y ajoutant l'ail, le poivre rouge et le cumin. Ajoutez les tomates et laissez cuire à feu doux pendant 30 min environ.

La tchoutchouka est prête quand l'eau des légumes est bien évaporée. Parsemez de coriandre ciselée au moment de servir.

Suggestion de menu :

Tchoutchouka

Brochettes de veau à la marocaine et semoule

Blanc-manger au fromage blanc et aux dattes

Le saviez-vous ?

Cette entrée peut être servie chaude ou froide.

Elle peut être agrémentée d'un oeuf directement poché dans la préparation et devenir ainsi un plat principal avec un petit apport en protéines.



Maroc

Brochettes de veau à la marocaine



Préparation : 10 min

Marinade : 2 h

Cuisson : 10 min

Pour 1 personne :

Protéines : 20 g

Sel : négligeable

Potassium : 400 mg

Glucides : négligeable

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g d'épaule de veau

1 oignon

1 c. à soupe de paprika, 1 c. à café de cumin en poudre

3 c. à soupe d'huile d'olive

Quelques brins de persil plat ou de coriandre, feuilles de menthe

4 pics à brochette (si en bois : laissez tremper 1 min dans l'eau pour éviter qu'ils brûlent).

Préparation :

Coupez la viande en gros dés. Epluchez et hachez finement l'oignon. Mélangez l'huile avec le paprika, le cumin, l'oignon et les herbes ciselées. Ajoutez la viande et laissez macérer 2 h au réfrigérateur. Enfilez les morceaux de viande sur les pics à brochette. Faites cuire les brochettes au barbecue une dizaine de minutes ou sous le grill du four.

Suggestion de menu :

Aubergines à la sauce vinaigrée

Brochettes de veau à la marocaine et semoule

Blanc-manger au fromage blanc et aux dattes

Le saviez-vous ?

Les brochettes de veau à la marocaine sont simples. Toute leur saveur repose sur le mélange d'épices. Le cumin est incontournable.



Maroc

Couscous aux légumes



Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Pour 1 personne :

Protéines : 10 g

Sel : négligeable

Potassium : 800 mg

Glucides : 50 g



Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de semoule de couscous moyen

1 oignon, 2 poireaux, 1 branche de céleri, 4 carottes, 1 courgette, 1 aubergine,

1 poivron, 1 tranche de potiron, 1 tomate (émondée, épépinée et concassée),

100 g de pois chiches cuits

1 c. à café de piment fort, 2 c. à café de coriandre

4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Lavez les légumes. Epluchez l'oignon, les carottes et le potiron. Epépinez le poivron. Détaillez tous les légumes en cubes ou tronçons de 2 cm.

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte et faites rissoler à feu vif les oignons, les poireaux, les carottes et le céleri branche, pendant 5 min.

Dans une poêle, faites sauter la courgette, l'aubergine, le poivron et le potiron dans 2 c. à soupe d'huile jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. Egouttez les légumes et mélangez-les aux autres dans la cocotte.

Ajoutez les épices. Couvrez et faites cuire à feu doux 15 min. Ajoutez la tomate, les pois chiches et 1 verre d'eau.

Faites cuire encore 20 min à feu doux.

Préparez la semoule selon le mode de préparation indiqué sur le paquet.

Mettez la semoule dans un plat et dressez les légumes à côté.

Suggestion de menu :

Couscous aux légumes

Elben (lait fermenté)

Salade d'oranges à la cannelle

Le saviez-vous ?

Cette recette est riche en potassium, il conviendra d'en tenir compte. Elle peut être rapide à réaliser à l'aide d'un mélange de légumes à couscous surgelés non cuisinés. La semoule peut également se trouver en sachet «cuisson rapide».

Cette recette épicée permet de ne pas rajouter de sel. Ce plat riche en légumes variés apporte beaucoup de vitamines, de minéraux et de fibres.



Maroc

Couscous au poisson



Préparation : 30 min

Marinade : 1 h

Cuisson : 1 h

Pour 1 personne :

Protéines : 25 g

Sel : 1 g

Potassium : 600 mg

Glucides : 50 g



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de darne de poisson blanc à chair ferme (cabillaud, mullet, daurade, loup, ...)
- 1 carotte, 2 courgettes, 2 navets, 1 aubergine, 1 oignon, 1 tomate, 100 g de pois chiches cuits (en conserve)
- 1/2 citron ou 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de semoule de couscous
- 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de harissa

Préparation :

Mélangez l'harissa avec l'ail écrasé, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron. Laissez-y mariner les morceaux de poisson 1 heure au réfrigérateur.

Lavez, épluchez et coupez les légumes en gros morceaux. Emincez l'oignon. Rincez les pois chiches et égouttez-les.

Mettez dans une cocotte l'oignon émincé avec un peu d'huile. Ajoutez la tomate coupée en dés et 1 verre d'eau. Laissez mijoter 15 min à feu doux. Ajoutez le poisson mariné. Laissez cuire encore 10 min, puis retirez le poisson et maintenez-le au chaud.

Ajoutez le reste de légumes avec le persil ciselé. Laissez mijoter 20 min.

Dès que les légumes sont cuits, ajoutez les pois chiches et le poisson. Préparez la semoule en suivant le mode de préparation indiqué sur le paquet.

Dressez la semoule sur un plat et disposez le poisson et les légumes au centre. Servez avec le bouillon de légumes très chaud.

Suggestion de menu :

- Couscous au poisson
- Petit suisse
- Sorbet litchi-pastèque

Le saviez-vous ?

Ce plat peut être agrémenté d'une sauce préparée avec :

2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 louche de bouillon de légumes et 2 à 3 gousses d'ail écrasées.

Selon votre goût vous pouvez y ajouter de l'harissa.





Tunisie

Tajine d'agneau aux aubergines



Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Pour 1 personne :

Protéines : 27 g

Sel : négligeable

Potassium : 800 mg

Glucides : 56 g



Ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches de gigot d'agneau (soit 400 g)

2 aubergines, 1 oignon, 1 gousse d'ail

2 c. à soupe de coriandre ciselée, 1/2 c. à café de cannelle en poudre, 1 c. à café de cumin en poudre, 1 c. à soupe de ras el ranout (ou 4 épices), poivre

1 grande boîte de pulpe de tomates (soit 400 g)

250 g de semoule

1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Lavez les aubergines, essuyez-les et coupez les en tronçons de 5 cm d'épaisseur environ, sans les peler.

Passez-les sous le grill du four pendant 2 minutes de chaque côté, réservez-les.

Coupez la viande en morceaux. Mettez-la dans un saladier, saupoudrez-la de ras el hanout et poivrez.

Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites dorer les morceaux de viande 5 min en remuant. Réservez-les dans un plat. Faites blondir l'oignon et l'ail dans la même sauteuse 3 min, saupoudrez de cannelle, de cumin et ajoutez la pulpe de tomates. Couvrez et laissez mijoter 5 min à feu doux.

Ajoutez les aubergines grillées et les morceaux de viande dans la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 30 à 45 min.

Préparez la semoule selon les indications du paquet.

Servez le tajine d'agneau parsemé de coriandre et accompagné de la semoule.

Suggestion de menu :

Tajine d'agneau aux aubergines

Semoule

Fromage blanc

Salade de fruits

Le saviez-vous ?

Ce plat, riche en épices, permet de ne pas ajouter de sel.

Pour une saveur plus exotique, il est possible de parfumer la semoule avec de la cardamome.



Sénégal

Tiep Bou Dienne



Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 30

Pour 1 personne :

Protéines : 25 g

Sel : négligeable

Potassium : 590 mg

Glucides : 35 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de thiof (mérrou ou capitaine)
2 tomates, 1 petit chou vert, 1 carotte, 2 navets
1 tranche de courge (150 g), 1 aubergine
2 oignons, 4 gousses d'ail
1 piment rouge, persil, poivre
2 c. à soupe d'huile
250 g de riz

Préparation :

Demandez à votre poissonnier d'écailler et de vider le poisson.
Pilez l'ail avec le persil, le poivre et le piment. Glissez cette farce à l'intérieur du poisson.
Chauffez l'huile dans une cocotte, faites revenir les oignons émincés et les tomates.
Laissez mijoter 10 min, puis ajoutez 1/2 litre d'eau ainsi que tous les légumes épluchés et coupés en morceaux.
Déposez le poisson.
Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 min.
Retirez le poisson et les légumes, maintenez-les au chaud.
Jetez le riz dans le bouillon, remuez et laissez cuire 15 min.

Egouttez le riz que vous présenterez sur un plat avec le poisson et les légumes dressés autour.

Suggestion de menu :

Tiep Bou Dienne
Yaourt
Ananas frais

Le saviez-vous ?

Traditionnellement le concentré de tomates est utilisé dans cette recette. Il est préférable de l'éviter pour ne pas augmenter les apports en sel.

Le poisson habituellement utilisé est le thiof, mais il peut être remplacé par de la daurade.



Senegal

Yassa au poulet



Préparation : 45 min

Cuisson : 1 h

Pour 1 personne :

Protéines : 25 g

Sel : négligeable

Potassium : 500 mg

Glucides : 55 g



Ingrédients pour 4 personnes :

4 cuisses de poulet (comptez 100 g de viande par personne)

4 oignons

1/2 verre de jus de citron

2 c. à soupe de moutarde

4 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 c. à soupe de vinaigre

1 piment vert doux, poivre, laurier, thym

250 g de riz ou de semoule

Préparation :

La veille ou 4 heures avant, dans un plat creux, faites macérer le poulet dans la marinade. Pour celle-ci, mélangez : la moutarde avec le jus de citron, le piment vert coupé en morceaux, 2 c. à soupe d'huile, le vinaigre, le poivre, le laurier et le thym. Mélangez et retournez régulièrement pour que le poulet s'imprègne bien. Conservez au réfrigérateur.

Emincez les oignons, faites les dorer en cocotte dans le reste de l'huile.

Ajoutez le poulet et la marinade, couvrez et laissez cuire environ 3/4 d'heure.

Faites cuire le riz ou la semoule en suivant les indications sur le paquet.

Servez dans un grand plat avec le yassa de poulet.

Suggestion de menu :

Salade verte

Yassa de poulet avec riz ou semoule

Faisselle

Mangue

Le saviez-vous ?

Traditionnellement le yassa se prépare avec des olives vertes. Leur apport en sel étant important, nous vous proposons une recette adaptée sans olive.

6 à 8 olives apportent 1 g de sel.



Maroc

Blanc-manger au fromage blanc et aux dattes



Préparation : 25 min

Pour 1 personne :

Protéines : 12 g

Sel : négligeable

Potassium : 290 mg

Glucides : 40 g



Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de fromage blanc à 20% de matières grasses

3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

8 dattes

60 g de sucre semoule

6 c. à soupe de lait 1/2 écrémé

3 feuilles de gélatine ou 1 g d'agar-agar en poudre

4 c. à café de miel liquide

Préparation :

Dénoyautez les dattes et coupez-les en petits morceaux.

Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau tiède.

Faites tiédir le lait.

Battez le fromage blanc avec le sucre, l'eau de fleur d'oranger et le lait afin d'obtenir un mélange homogène. Ajoutez, à cette préparation, les feuilles de gélatine égouttées ou la poudre d'agar-agar.

Déposez les dattes au fond de 4 ramequins et ajoutez ensuite la préparation. Placez-les au réfrigérateur 2 heures environ.

Démoulez et dressez dans une petite assiette les blanc-manger nappés d'une cuillère de miel.

Suggestion de menu :

Brochette de veau à la marocaine

Couscous aux légumes

Blanc-manger au fromage blanc et aux dattes

Le saviez-vous ?

Les dattes sont des fruits secs très riches en potassium. Il est donc important de respecter la quantité conseillée afin que l'apport en potassium reste raisonnable.

Pour les personnes diabétiques, ce dessert peut être réalisé sans ajout de sucre (ou avec de l'édulcorant supportant la cuisson) afin de diminuer la teneur en sucre qui est importante.



Algérie

Omelette kabyle au miel



Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : 10 g

Sel : négligeable

Potassium : négligeable

Glucides : 20 g

Ingrédients pour 4 personnes :

4 oeufs

4 c. à soupe de farine

1/2 sachet de levure chimique

1 c. à soupe bombée de semoule fine

2 c. à soupe de miel

2 c. à soupe d'huile de tournesol

Préparation :

Dans une terrine, travaillez les oeufs au fouet. Incorporez peu à peu la farine, la levure puis la semoule.

Fouettez bien afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Laissez reposer quelques min.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Dès que l'huile est assez chaude, versez la pâte.

Laissez cuire à feu modéré 5 min environ. A l'aide d'une assiette, retournez l'omelette pour faire cuire l'autre face.

Retirez-la du feu puis posez-la sur une feuille de papier absorbant. Arrosez de miel légèrement tiède.

Suggestion de menu :

Aubergines à la sauce vinaigrée

Brochettes de veau à la marocaine

Semoule

Yaourt au citron

Omelette kabyle au miel

Le saviez-vous ?

Ce dessert apporte 10 g de protéines. Il convient d'en tenir compte pour l'apport de la journée.





Maroc

Salade de fraises à la marocaine



Préparation : 10 min
Marinade : 2 h

Pour 1 personne :
Protéines : négligeable
Sel : négligeable
Potassium : 200 mg ●
Glucides : 10 g

Ingédients pour 4 personnes :

500 g de fraises
Le jus d'une orange
2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
4 brins de menthe effeuillés et ciselés

Préparation :

Lavez les fraises. Equeutez-les, coupez-les en deux et mettez-les dans un saladier avec le jus d'orange.
Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et laissez mariner 2 heures environ au réfrigérateur.

Décorez de menthe juste avant de servir.

Suggestion de menu :

Tajine d'agneau aux aubergines
Semoule
Fromage blanc
Salade de fraises à la marocaine

Le saviez-vous ?

Ce dessert est rafraîchissant et riche en vitamine C.

L'eau de fleur d'oranger est originaire d'Inde. Elle est extraite par distillation des fleurs du bigaradier (oranges amères). Son utilisation est très populaire en Afrique du Nord où elle sert à aromatiser, entre autre, la pâtisserie.





Maroc

Salade d'oranges à la cannelle



Préparation : 10 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 250 mg ●

Glucides : 25 g

Ingrédients pour 4 personnes :

4 oranges

40 g de sucre

1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 c. à café rase de cannelle en poudre

Préparation :

Lavez, pelez et émincez les oranges en rondelles.

Mettez-les dans un saladier, sucez et parfumez d'eau de fleur d'oranger. Mélangez le tout.

Gardez au frais.

Versez dans des coupelles individuelles et saupoudrez de cannelle.

Suggestion de menu :

Carottes au cumin

Couscous au poisson

Lait fermenté

Salade d'oranges à la cannelle

Le saviez-vous ?

Il est possible de remplacer le sucre par un édulcorant.

Pour donner une autre saveur, on peut remplacer la fleur d'oranger par du rhum ou de la vanille.



SYDNEY
8 - PM
12 NOV 12
1244



Recettes d'Amérique

Entrées

Papitas
Salade chilienne

Plats

Aji de gallina
Céviche

Desserts

Ananas flambé au rhum
Gâteau au tapioca brésilien
Pancakes





Bolivie

Papitas



Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour 1 personne :

Protéines : 17 g

Sel : 0,5g

Potassium : 360 mg

Glucides : 23g



Ingédients pour 4 personnes :

100 g de quinoa

2 oeufs

3 tranches de pain de mie

1 citron

1 boîte de thon au naturel de 140 g (poids net égoutté)

50 ml de lait 1/2 écrémé

Poivre

Huile d'arachide pour la friture

Préparation :

Faites cuire le quinoa selon les indications portées sur le paquet. Egouttez et laissez tiédir.

Mélangez le lait, le pain de mie et 1 oeuf battu en omelette.

Ajoutez le quinoa à la préparation précédente et malaxez le tout de façon à obtenir une pâte homogène.

Formez plusieurs boulettes. Réservez.

Préparez la farce des boulettes : prélevez le zeste du citron et ajoutez-le au thon bien égoutté.

Poivrez et incorporez le deuxième oeuf.

Cette préparation doit être ajoutée au centre de chaque boulette. Refermez bien, aplatissez légèrement et faites frire les papitas dans l'huile.

Les papitas se dégustent natures ou arrosées d'un jus de citron.

Suggestion de menu :

Papitas

Salade verte

Gâteau au tapioca brésilien

Le saviez-vous ?

Le quinoa est cultivé depuis plus de 5000 ans en Amérique du Sud. Il possède une teneur élevée en protéines (16 à 18%).

Pour une recette plus légère, il est possible de faire cuire les papitas au four, pendant 20 min à 180° (thermostat 6).



Chilie

Salade chilienne



Préparation : 15 min

Pour 1 personne :
Protéines : négligeable
Sel : négligeable
Potassium : 344 mg ●●
Glucides : 14 g

Ingrédients pour 4 personnes :

4 oignons
4 tomates
1 petit piment vert doux
3 c. à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un citron
1/2 botte de coriandre hachée
Poivre

Préparation :

Pelez les oignons. Emincez-les.
Lavez puis coupez les tomates en dés.
Mélangez-les avec les oignons. Ajoutez la coriandre finement ciselée.
Assaisonnez avec du poivre, le piment coupé finement, l'huile, le jus de citron et servez bien frais.

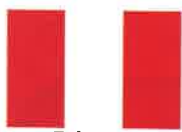
Suggestion de menu :

Salade chilienne
Cabillaud à la mode de Porto
Riz
Yaourt nature
Sorbet au citron vert

Le saviez-vous ?

L'oignon est à la fois un légume et un condiment.

Consommé cru, il peut être difficile à digérer. Préférez dans ce cas les oignons rouges beaucoup plus doux.



Pérou

Aji de gallina



Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

Pour 1 personne :

Protéines : 37 g

Sel : 1 g

Potassium : 1300 mg

Glucides : 54 g



Préparation :

Pelez et émincez les oignons et l'ail. Lavez le piment. Coupez-le en deux. Otez toutes les graines à l'intérieur et taillez-le finement. Mettez de l'eau dans une cocotte et ajoutez une feuille de laurier. Portez à ébullition.

Plongez les blancs de poulet avec la moitié des oignons et laissez cuire pendant 15 min.

Une fois cuit, retirez le poulet et l'oignon de la cocotte, laissez tiédir. Filtrez le bouillon et réservez 50 cl.

Dans un saladier, mettez le pain de mie, ajoutez le lait, puis passez au mixeur.

Effilochez les blancs de poulet à la fourchette.

Chauffez l'huile dans une poêle. Faites revenir l'oignon cru restant, le piment et l'ail.

Ajoutez le bouillon, le poulet effiloché et la pâte de pain au lait.

Laissez cuire à feu moyen 15 min. Le mélange doit épaissir.

Ajoutez le parmesan et les cacahuètes et poursuivez la cuisson 10 min.

Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau.

Suggestion de menu :

Aji de gallina

Pommes de terre

Poire

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de blanc de poulet

4 tranches de pain de mie

800 g de pommes de terre nouvelles

30 cl de lait 1/2 écrémé

40 g de parmesan

40 g de cacahuètes grillées non salées

2 oignons, 1 gousse d'ail

1 piment frais

1 feuille de laurier

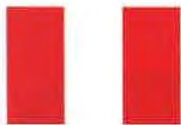
2 c. à soupe d'huile d'olive

Le saviez-vous ?

Cette recette contient du lait et du fromage, il n'est pas nécessaire d'ajouter un produit laitier au repas.

La recette originale se fait avec de la poule. Cette dernière nécessite une cuisson plus longue.

La teneur en potassium de ce plat est élevée, il convient d'en tenir compte si vous devez surveiller vos apports.



Pérou

Céviche



Préparation : 20 min

Macération : 2 h

Pour 1 personne :

Protéines : 20 g ●●

Sel : négligeable

Potassium : 870 mg ●●●●

Glucides : 10 g

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filet de daurade
1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 piment vert
6 citrons verts
1 poivron rouge
1 orange
1 botte de coriandre

Préparation :

Pressez l'orange et les citrons.

Lavez et essuyez le poisson. Coupez-le en tranches très fines puis en dés. Disposez-le dans un plat, arrosez-le avec le jus des agrumes et filmez.

Laissez macérer au réfrigérateur pendant 2 h.

Pelez l'ail et l'oignon.

Lavez le poivron et le piment. Coupez le tout en petits dés. Mélangez avec le poisson.

Lavez et ciselez la botte de coriandre. Incorporez au mélange précédant et servez bien frais.



Suggestion de menu :

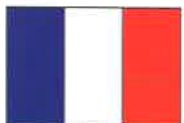
Endives vinaigrette
Céviche
Patate douce cuite à l'eau
Flan caramel

Le saviez-vous ?

Le ceviche se retrouve dans toute l'Amérique latine. Cependant, il est originaire du Pérou où il est servi avec de la patate douce. C'est le jus du citron qui «cuit» le poisson.

Vous pouvez remplacer la daurade par du thon ou de la bonite.

Le menu proposé est riche en potassium, il convient d'en tenir compte si vous surveillez vos apports.



Antilles

Ananas flambé au rhum



Préparation : 8 min

Cuisson : 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 208 mg ●

Glucides : 25 g

Ingrédients pour 4 personnes :

1 petit ananas

40 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

4 c. à soupe de rhum brun

Préparation :

Mélangez le sucre et le sucre vanillé.

Parez l'ananas. Découpez-le en tranches fines. Comptez 4 tranches par personne.

Dans une poêle, disposez les tranches d'ananas. Saupoudrez-les de sucre et mettez à chauffer.

Avec le jus, lentement, le sucre se transforme en caramel de couleur claire. Retournez les tranches pour une couleur homogène.

Quand elles ont bruni, ajoutez le rhum. Laissez chauffer et **très prudemment** flambez !

Laissez tiédir avant de déguster.

Suggestion de menu :

Aji de gallina

Pommes de terre

Ananas flambé au rhum

Le saviez-vous ?

L'ananas, fruit tropical, est assez pauvre en potassium. On le trouve maintenant toute l'année. Vous pouvez cependant réaliser la même recette avec des tranches d'ananas au sirop. On comptera alors 2 tranches par personne car elles sont plus épaisses.

Lors du «flambage» (soyez très prudent!) l'alcool brûle. Ce dessert convient donc à toute la famille.



Brésil

Gâteau de tapioca brésilien



Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Pour 1 personne :

Protéines : 8 g ●

Sel : négligeable

Potassium : 247 mg ●

Glucides : 56 g

Ingrédients pour 4 personnes :

120 g de tapioca

1 litre de lait 1/2 écrémé

100 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

4 oeufs

Pour le caramel : 16 morceaux de sucre soit 80 g et 2 c. à soupe d'eau

Préparation :

Préparez le caramel : dans une casserole, mettez le sucre et l'eau. Faites cuire à feu moyen en surveillant la coloration. Quand le caramel est prêt, caramélisez un moule à manqué.

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

Dans un bol, battez les oeufs en omelette.

Faites bouillir le lait avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le tapioca et faites cuire sans cesser de remuer pendant 8 à 10 min. Versez sur les oeufs en mélangeant énergiquement.

Mettez la préparation dans le moule.

Enfournez environ 30 min, laissez refroidir et démoulez avant de servir.

Suggestion de menu :

Salade verte

Tortilla aux pommes de terre et aux courgettes

Gâteau de tapioca brésilien

Le saviez-vous ?

On peut ajouter des raisins à la préparation. Attention car ceux-ci sont riches en potassium et en glucides.

Ce dessert est une bonne source de calcium.



Etats-Unis

Pancakes



Préparation : 15 min

Cuisson : 3 à 4 min par
pancake

Pour 1 personne : 3 pancakes

Protéines : 9 g ●

Sel : négligeable

Potassium : 138 mg ●

Glucides : 37 g

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oeufs
- 150 ml de lait 1/2 écrémé
- 150 g de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre (30 g)
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 c. à café d'huile de tournesol



Préparation :

Mélangez la levure et la farine.

Cassez les oeufs, séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes et le lait.

Ajoutez petit à petit la farine et le sucre.

Délayez l'ensemble et terminez en ajoutant délicatement les blancs battus en neige.

Chauffez et graissez une poêle.

Déposez une (ou plusieurs) petite(s) louche(s) de pâte et laissez cuire doucement.

Quand les bulles apparaissent et que la pâte est juste prise, retournez le pancake et terminez la cuisson.

Suggestion de petit déjeuner :

Café ou thé

Pancakes + sirop d'érable

1 yaourt

1 poire

Le saviez-vous ?

Pour être réussi, le pancake doit avoir l'aspect d'une crêpe épaisse. Il s'agit d'une préparation largement consommée aux Etats-Unis et au Canada souvent accompagnée de sirop d'érable.





Recettes d'Asie

Entrées

Beignets de chou-fleur et d'aubergines
Concombre à la coriandre
Nems
Rouleaux de printemps
Salade vietnamienne
Samosas poisson-crevettes

Plats

Biryani de poulet
Boeuf sauté aux oignons
Poulet Korma
Tempuras de noix de Saint-Jacques

Desserts

Kesari
Kulfi
Lassi à la vanille
Sorbet litchi-pastèque





Inde

Beignets de chou-fleur et d'aubergines



Préparation : 10 min

Repos de la pâte : 1 h

Pour 1 personne : 3 à 4 beignets

Protéines : 7 g

Sel : négligeable

Potassium : 635 mg

Glucides : 20 g

Ingrédients pour 4 personnes :

1 petit chou-fleur, 1 grosse aubergine

1/2 litre d'huile d'arachide pour la friture

Pâte à beignets : 75 g de farine, persil haché fin ou vert de cébette, poivre (ou piment), épices (paprika doux, curry), 1 oeuf, 1 c. à soupe d'huile (nature ou pimentée selon les goûts), 1 verre d'eau

Préparation :

Préparez une heure à l'avance la pâte à beignets : mélangez la farine avec les épices et le persil. Ajoutez l'huile et l'oeuf battu. Ajoutez l'eau en l'additionnant petit à petit. La pâte ne doit pas être liquide et doit coller à la cuillère.

Lavez les légumes. Prélevez des petits bouquets de chou-fleur et taillez des rondelles d'aubergines.

Plongez les morceaux de légumes crus dans la pâte afin de bien les enrober et faites frire dans l'huile bien chaude jusqu'à ce que le beignet soit doré.

Egouttez sur un papier absorbant.

Saupoudrez au choix de paprika doux ou de curry.

Servez aussitôt.

Suggestion de menu :

Beignets de légumes

Poulet Korma

Kulfi à la cardamome (glace indienne)

Le saviez-vous ?

L'oignon cébette est un oignon à bulbe très réduit formant un fût très long comme la ciboule.

Le Kulfi à la cardamome étant riche en lait, il n'est pas nécessaire d'ajouter un produit laitier au menu proposé.

Concombre à la coriandre



Préparation : 5 min

Pour 1 personne :
Protéines : négligeable
Sel : négligeable
Potassium : 140 mg
Glucides : 2 g

Ingrédients pour 4 personnes :

1 concombre
2 c. à soupe de jus de citron vert
1 pincée de piment en poudre
1/2 botte de coriandre

Préparation :

Epluchez le concombre.
Taillez-le en dés.
Ajoutez le jus de citron et le piment.
Mélangez.
Ajoutez la coriandre ciselée et servez bien frais.

Suggestion de menu :

Concombre à la coriandre
Merguez grillées
Taboulé
Fromage blanc
Fraises

Le saviez-vous ?

Le concombre contient plus de 96% d'eau. Il permet de réaliser des salades simples et rafraichissantes, agréables à consommer en été et idéales pour accompagner un barbecue.



Chine

Nems



Préparation : 35 min

Cuisson : 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : 25 g

Sel : 0,5 g

Potassium : 650 mg

Glucides : 25 g



Ingrédients pour 4 personnes :

300 g d'épaule de porc

100 g de crevettes fraîches

1 oeuf

100 g de vermicelles de riz

1 paquet de feuilles de riz (les grandes de préférence)

150 g de germes de soja frais (pousses de haricots Mungo)

1 carotte, 1 oignon, 1 échalotte, 2 gousses d'ail

10 g de champignons parfumés séchés, 10 g de champignons noirs séchés

Vinaigre blanc, ciboulette, poivre



Préparation :

Hachez la viande et les crevettes à l'aide d'un mixeur.

Mettez les champignons à tremper dans de l'eau tiède pendant 10 min. Veillez à ce qu'ils soient entièrement souples.

Découpez-les en lamelles.

Coupez l'oignon, l'échalotte, l'ail en petits dés. Découpez la carotte en julienne. Ciselez la ciboulette.

Faites tremper les vermicelles dans l'eau tiède pendant 10 min. Egouttez-les.

Dans un grand récipient, mettez tous les ingrédients, puis ajoutez l'oeuf. Poivrez. Mélangez bien.

Étalez une serviette ou un torchon humide sur le plan de travail.

Prenez un saladier un peu plus large que la galette de riz. Versez-y de l'eau chaude. Puis ajoutez une cuillère de vinaigre blanc.

Trempez doucement une galette pendant quelques secondes.

Étalez-la sur le torchon humide. Placez un peu de farce. Rabattez la galette et roulez ensuite pour former le nem.

Faites frire dans un bain d'huile très chaude. Essorez sur du papier absorbant.

Suggestion de menu :

Nems (3 à 5) et salade verte

Riz cantonnais

Fromage blanc

Sorbet litchi-pastèque

Le saviez-vous ?

Les nems se mangent en général avec du nuoc môm (mais cette sauce est extrêmement salée). Vous pouvez les accompagner de feuilles de laitue, de menthe, de persil plat et de germes de soja.



Chine

Rouleaux de printemps



Préparation : 35 min

Pour 1 personne :

Protéines : 10 g ●

Sel : négligeable

Potassium : 200 mg ●

Glucides : 12 g

Ingrédients pour 4 personnes :

40 g de vermicelles de riz

4 feuilles de riz (grandes)

Coeur de laitue ciselée (8 feuilles)

8 crevettes décortiquées

20 g de carottes râpées

Germes de soja (pousses de haricots Mungo)

Quelques feuilles de menthe

Préparation :

Cuisez les vermicelles quelques minutes à l'eau bouillante. Egouttez et rincez à l'eau froide.

Faites tremper les feuilles de riz dans l'eau froide puis posez-les sur un torchon propre.

Garnissez-les au centre avec des crevettes coupées dans leur longueur, mettez de la salade, des carottes râpées, des germes de soja et des vermicelles.

Faites un tour pour refermer puis rabattez les côtés. Terminez de rouler pour former les rouleaux de printemps.

Suggestion de menu :

Rouleaux de printemps

Boeuf aux oignons et riz nature

Fromage blanc

Salade de fruits

Le saviez-vous ?

Composées de farine de riz, d'eau et de sel, les galettes ou feuilles de riz font partie de l'alimentation de tous les pays asiatiques.

Certaines sont neutres, d'autres sont «aromatisées» avec du sésame noir ou même des crevettes séchées. Elles sont utilisées de façons diverses, les plus connues étant utilisées pour les rouleaux de printemps, les pâtés impériaux ou les nems.



Vietnam

Salade vietnamienne



Préparation : 15 min

Marinade : 30 min

Cuisson : 10 min

Pour 1 personne :

Protéines : 10 g ●

Sel : négligeable

Potassium : 400 mg ●●

Glucides : 16 g

Ingrédients pour 4 personnes :

1 carotte
250 g de chou chinois
160 g de blanc de poulet
4 c. à soupe de vinaigre de riz
4 c. à café d'huile de sésame
1 oignon rouge, 2 échalottes, feuilles de menthe
8 c. à café de sucre en poudre soit 40 g

Préparation :

Faites fondre le sucre dans le vinaigre. Ajoutez l'oignon émincé et poivrez. Laissez reposer 30 min.

Pochez les blancs de poulet dans de l'eau bouillante pendant 5 à 10 min.

Sortez-les de l'eau. Laissez refroidir et défaites-les en fines lanières.

Mélangez le poulet avec le chou émincé, la carotte taillée en julienne et la menthe ciselée.

Assaisonnez avec la sauce à l'oignon et l'huile de sésame.

Mélangez délicatement.

Garnissez d'échalotes légèrement revenues à la poêle.

Suggestion de menu :

Salade vietnamienne
Boeuf sauté aux oignons
Nouilles de riz
Petit suisse
Litchis

Le saviez-vous ?

Le vinaigre de riz est largement utilisé en Chine, au Vietnam et au Japon. Il est obtenu par fermentation du riz. C'est lui qui donne son goût si particulier au riz à sushis.



Chine

Samosas poisson-crevettes



Préparation : 30 min

Pour 1 personne : 2 samosas

Protéines : 8 g ●

Sel : négligeable ●●●

Potassium : 450 g ●●●

Glucides : 20 g ●●●

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de brick
- 2 carottes, 1 blanc de poireau
- 3 gousses d'ail
- 1 oeuf entier + 1 jaune
- 40 g de crevettes décortiquées (soit environ une dizaine)
- 1 filet de poisson (80 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Au choix : aneth, graines de fenouil, curry, cardamome

Préparation :

Faites cuire le filet de poisson au micro-ondes (30 sec à 1 min à puissance maximale) puis réservez-le au chaud en le couvrant d'une assiette.

Lavez et épluchez les légumes, émincez-les finement. Dans une sauteuse, faites-les revenir avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Après 5 min, vérifiez la cuisson en croquant, par exemple dans un morceau de carotte qui doit être fondante. Réservez au chaud.

Epluchez et pressez l'ail, l'ajoutez au mélange de légumes, ajoutez le poisson cuit émietté, l'oeuf entier et mélangez. Selon vos goûts, parfumez d'aneth, de graines de fenouil, de curry ou de cardamome.

Découpez chaque feuille de brick en deux de façon à obtenir 8 demi-cercles. Au sein de chacun d'eux, placez 2 c. à soupe de farce, une crevette et repliez en triangle.

Badigeonnez les samosas d'un mélange jaune d'oeuf/eau à l'aide d'un pinceau avant d'enfourner pour 25 min de cuisson à four chaud (thermostat 6 à 7, température 200°).

Suggestion de menu :

- Salade de carottes cuites au cumin
- Samosas
- Riz nature
- Lassi à la mangue (yaourt à boire indien)

Le saviez-vous ?

Des variantes sont possibles. Vous pouvez remplacer le poisson par du poulet, du boeuf maigre, ou des vermicelles (pour une recette végétarienne).



Inde

Biryani de poulet



Préparation : 15 min

Marinade : plus de 2 h

Cuisson : 45 min

Pour 1 personne :

Protéines : 30 g

Sel : 0.5 g

Potassium : 550 mg

Glucides : 55 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de blanc de poulet

250 g de riz Basmati

2 c. à soupe de yaourt brassé

3 c. à soupe d'huile de tournesol

1 c. à soupe de jus de citron

40 g de pistaches décortiquées

1 oignon, 4 gousses de cardamome verte, coriandre

1 bâton de cannelle, 2 clous de girofle

1 c. à soupe de curcuma, 1/2 c. à café de gingembre

Préparation :

Coupez la viande en morceaux.

Marinade : mélangez le yaourt brassé avec la cannelle, le gingembre, l'oignon haché, 1 c. à soupe d'huile et le jus de citron. Nappez les morceaux de poulet avec ce mélange. Réservez au réfrigérateur 2 heures au minimum.

Riz : mettez-le dans une casserole. Recouvrez-le d'un centimètre d'eau. Ajoutez les clous de girofle, les gousses de cardamome écrasées et le curcuma. Portez à ébullition puis couvrez et arrêtez la cuisson. Laissez le riz gonfler pendant 8 min.

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

Faites revenir les morceaux de poulet dans l'huile pendant 5 min. Disposez-les dans une cocotte allant au four.

Recouvrez le poulet du riz précuit. Ajoutez 2 verres d'eau.

Fermez la cocotte et mettez-la au four pendant 40 min.

Lorsque le Biryani est prêt, mélangez les morceaux de poulet avec le riz parfumé et ajoutez pour la décoration de la coriandre hachée et les pistaches préalablement concassées.

Suggestion de menu :

Concombre à la coriandre

Biryani de poulet

Lassi à la vanille

Mangue

Le saviez-vous ?

Faire mariner le poulet la veille lui donnera plus de goût.

La cuisson du plat à l'étouffée et sa richesse en épices permettent de ne pas le saler.



Chine

Boeuf sauté aux oignons



Préparation : 20 min

Marinade : 1 h

Cuisson : 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : 21 g

Sel : 1 g

Potassium : 600 mg

Glucides : 10 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de rumsteck

1 c. à café d'huile de sésame, 2 c. à soupe d'huile d'arachide

3 oignons, 1 gousse d'ail, 1/2 c. à café de gingembre en poudre

Sauce : 1 c. à soupe de fécule de pomme de terre, 2 c. à soupe de sauce soja, 1

c. à café de sucre roux, 1 verre d'eau

Marinade : 1 c. à soupe de Cognac (ou Porto blanc), 2 c. à café de fécule de pomme de terre, 2 c. à soupe d'huile d'arachide, poivre moulu

Préparation :

Préparez la marinade en mélangeant tous ses ingrédients.

Ajoutez-y le boeuf coupé en lamelles et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Préparation de la sauce : dans un bol, mélangez tous les ingrédients.

Préparation du plat : épluchez et émincez les oignons. Ecrasez la gousse d'ail. Dans une poêle, chauffez 1 c. à soupe d'huile et faites revenir le boeuf en lamelles avec le gingembre. Faites sauter 3 min en retournant. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile puis les oignons et l'ail. Mélangez. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire à l'étouffée quelques minutes. Ajoutez le bol de sauce et laissez cuire jusqu'à épaississement. Servez aussitôt en ajoutant l'huile de sésame.

Suggestion de menu :

Salade vietnamienne

Boeuf sauté aux oignons

Nouilles de riz

Fromage blanc

Litchis

Le saviez-vous ?

La sauce soja étant très riche en sel (14,5 g /100 g), il conviendra d'en limiter la quantité dans cette recette.



Inde

Poulet Korma



Préparation : 40 min

Cuisson : 45 min

Pour 1 personne :

Protéines : 25 g ●●●

Sel : négligeable

Potassium : 1000 mg ●●●●●

Glucides : 50 g

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 cuisse de poulet
- 2 petites ailes de poulet
- 4 tomates, 1 citron
- 1 yaourt nature
- 250 g de riz
- 3 c. à soupe d'huile
- 3 oignons, 4 gousses d'ail
- Gingembre frais
- 2 c. à café de cumin en poudre, 2 c. à café de fenouil en graines

Préparation :

Désossez la cuisse de poulet.

Coupez-la en morceaux ainsi que le blanc.

Dans une cocotte, faites dorer les morceaux et les ailerons dans l'huile.

Retirez la viande et faites blondir les oignons émincés et l'ail haché.

Ajoutez les tomates coupées, épépinées, le gingembre haché, le cumin et les graines de fenouil.

Laissez cuire à feu doux.

Ajoutez le yaourt. Remettez les morceaux de viande dans cette préparation. Couvrez et laissez mijoter à feu doux en surveillant pendant 45 min environ.

Ajoutez à la fin 2 c. à soupe de jus de citron.

Faites cuire le riz selon les indications du paquet.

Présentation : sur une assiette, dressez la quantité de poulet souhaitée, un peu de riz et nappez le tout de sauce.

Suggestion de menu :

- Concombre à la coriandre
- Poulet Korma
- Faiselle
- Framboises

Le saviez-vous ?

Ce plat ne nécessite pas de sel. Il y a suffisamment d'épices pour qu'il soit savoureux. Si vous jugez la sauce trop acide, vous pouvez ajouter une petite carotte en rondelles ou un quartier de pomme en cours de cuisson. Vous pouvez également parfumer légèrement le plat avec du piment doux et/ou poivrer à votre goût (avec modération, pour apprécier les saveurs subtiles du cumin et du fenouil).



Japon

Tempuras de noix de Saint-Jacques



Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : 23 g

Sel : négligeable

Potassium : 370 mg

Glucides : 53 g



Ingrédients pour 4 personnes :

16 noix de Saint-Jacques

Huile de friture

Pour la pâte : 200 g de farine, 2 jaunes d'oeufs, 30 cl d'eau froide

1/2 c. à café de gingembre moulu

Préparation :

Battez les jaunes d'oeufs puis versez l'eau froide. Incorporez la farine petit à petit. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez le gingembre.

Plongez les Saint-Jacques, une à une dans la pâte de façon à bien les enrober. Mettez-les ensuite dans l'huile chaude.

Faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire et faites bien égoutter sur du papier absorbant.

Suggestion de menu :

Salade verte

Tempuras de noix de Saint-Jacques

Riz thaï

Lassi à la vanille

Ananas frais

Le saviez-vous ?

Cette recette peut aussi se préparer avec des calamars ou avec des pétoncles pour un repas plus économique.

Hors saison, vous pouvez utiliser des noix de Saint-Jacques surgelées.



Inde

Kesari



Préparation : 15 min
Réfrigération : 1 h

Pour 1 personne :
Protéines : 4 g
Sel : négligeable
Potassium : 300 mg
Glucides : 55 g

Ingrédients pour 4 personnes :

120 g de semoule fine
120 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
400 ml de lait 1/2 écrémé
50 g de beurre
20 g de raisins secs
2 graines de cardamome
10 noix de cajou non salées
Colorant alimentaire (jaune ou rouge)

Préparation :

Faites fondre le beurre et ajoutez les raisins secs et les noix de cajou.
Laissez dorer quelques minutes, réservez.
Dans une casserole, faites dorer la semoule, réservez.
Mélangez le lait, le sucre, le sucre vanillé, les graines de cardamome et le colorant alimentaire.
Portez à ébullition.
Versez le lait sur la semoule et mélangez.
Retirez du feu dès que la semoule a épaissi et se détache du fond.
Rajoutez les noix de cajou et les raisins.
Mettez dans un moule, aplatissez et laissez refroidir.
Démoulez et servez découpé en carrés ou en losanges.

Suivant les goûts, servez frais, à température ambiante ou tiède.

Suggestion de menu :

Concombre à la coriandre
Courgettes rondes farcies aux légumes
Kesari

Le saviez-vous ?

Le Kesari est un dessert riche en glucides. Il permet de compléter de façon exotique un repas léger. Il est souvent accompagné d'un thé.



Inde

Kulfi à la cardamome



Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Congélation : 2 h

Pour 1 personne :

Protéines : 13 g

Sel : négligeable

Potassium : 565 mg

Glucides : 45 g



Ingrédients pour 4 personnes :

1,2 l. de lait 1/2 écrémé

8 graines de cardamome

120 g de sucre en poudre

20 g de pistaches non salées et finement hachées

Préparation :

Mettez le lait et les graines de cardamome dans une casserole. Laissez bouillir à gros bouillons, en remuant, jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'1/3.

Versez le lait en filtrant dans un saladier, gardez quelques graines de cardamome pour la décoration.

Incorporez le sucre et les pistaches.

Laissez refroidir.

Répartissez dans 4 moules individuels et placez au congélateur (2h environ).

Sortez les pots environ 10 min avant de servir.

Démoulez la glace, décorez de graines de cardamome.

Suggestion de menu :

Salade vietnamienne

Boeuf sauté aux oignons

Nouilles de riz

Kulfi

Le saviez-vous ?

Les graines de cardamome sont très utilisées dans la cuisine indienne.

La cardamome possède un parfum très fort. Il faut l'employer avec parcimonie.



Inde

Lassi à la vanille



Préparation : 15 min

Cuisson : 2 min

Pour 1 personne :

Protéines : 7 g

Sel : négligeable

Potassium : 360 mg

Glucides : 25 g



Préparation :

Chauffez le lait avec la gousse de vanille fendue en deux.

Enlevez du feu et retirez la gousse.

Mixez les yaourts avec le lait et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Versez dans des grands verres et ajoutez les graines de pavot.

Servez bien frais.

Suggestion de menu :

Concombre à la coriandre

Byriani de poulet

Lassi à la vanille

Mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

20 cl de lait 1/2 écrémé

4 yaourts brassés

1 gousse de vanille

4 c. à soupe de sucre en poudre

1 c. à café de graines de pavot pour la décoration

Le saviez-vous ?

Le lassi est une boisson qui accompagne très souvent les plats indiens très épicés. Il est riche en calcium et permet de consommer un produit laitier de façon originale !



Chine

Sorbet litchi-pastèque



Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Congélation : 8 h

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 200 mg

Glucides : 44 g

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de litchis au sirop

400 g de pastèque sans les pépins et sans l'écorce (1 belle tranche)

40 g de sucre en poudre

40 ml de jus de citron vert (4 c. à soupe)

4 c. à café de gingembre frais râpé

Préparation :

Égouttez les litchis et réservez 50 ml de sirop.

Mixez les litchis avec la pastèque pour obtenir une purée épaisse. Passez cette purée au tamis fin en la pressant avec le dos d'une cuillère pour éliminer le maximum de jus.

Mélangez le sirop réservé avec le sucre, le jus de citron et le gingembre. Laissez bouillir 10 minutes. Filtrez. Incorporez à la pulpe de fruits et laissez refroidir.

Versez le mélange dans un grand plat en métal. Mettez-le au congélateur. Laissez prendre pendant 2 heures (le sorbet doit ressembler à de la neige), puis remuez avec une fourchette en partant du bord vers le milieu. Recommencez cette opération 1 à 2 heures plus tard pour aérer le sorbet, puis laissez-le congeler complètement au moins 4 heures.

Brassez rapidement le sorbet avant de servir.

Suggestion de menu :

Salade verte

Blanquette de dinde et riz

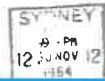
Fromage blanc

Sorbet litchi-pastèque

Le saviez-vous ?

Ce sorbet peut aussi se préparer avec de la mangue à la place de la pastèque.

Plus le plat est grand plus le liquide formera de la glace rapidement.



Recettes d'Europe

Entrées

Cake dinde, courgettes et estragon
Croustillants aux champignons
Gaspacho andalou
Huîtres chaudes au champagne
Salade de betteraves marinées au raifort
Soupe au pistou
Tzatziki

Plats

Aiguillettes de canard au miel de lavande
Cabillaud à la mode de Porto
Cailles au foie gras et aux mandarines
Courgettes rondes farcies aux légumes
Lasagnes aux légumes
Moussaka
Osso bucco
Paella
Pierogis à la viande
Pizza aux légumes
Placki kartoflane
Tortilla aux pommes de terre et aux courgettes



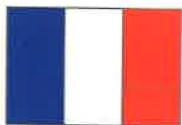


Recettes d'Europe

Desserts

Cake aux épices
Charlotte aux fraises
Crumble aux myrtilles
Pain de Gênes
Panna cotta aux framboises
Pêche Melba
Semouline





France

Cake dinde, courgettes et estragon



Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Pour 1 personne :

Protéines : 16 g

Sel : 0,8 g

Potassium : 450 mg

Glucides : 19 g



Ingrédients pour 4 personnes :

100 g d'escalope de dinde

2 oeufs

100 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique

2 courgettes

50 ml de lait demi-écrémé

2 c. à soupe d'huile d'olive

50 g de gruyère râpé

Estragon, poivre

Préparation :

Lavez les courgettes, épluchez-les, coupez-les en morceaux.

Taillez l'escalope de dinde en fines lamelles.

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

Dans un saladier, mélangez les oeufs, la farine et la levure.

Versez l'huile et le lait en mélangeant au fouet.

Ajoutez les lamelles de dinde, les morceaux de courgettes, l'estragon finement ciselé et le fromage râpé.

Poivrez et mélangez bien l'ensemble.

Versez dans un moule à cake beurré et enfournez 30 min.

Laissez refroidir avant de démouler.

Suggestion de menu :

Cake dinde, courgettes et estragon

Salade verte

Fromage blanc

Pomme cuite au miel

Le saviez-vous ?

Il est possible d'utiliser des rondelles de courgettes surgelées : dans ce cas, faites-les cuire 5 mn à l'eau bouillante et égouttez-les.

Les lamelles d'escalope de dinde peuvent être marinées dans un jus de citron pendant 1 h au frais.



France

Croustillants aux champignons



Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

Pour 1 personne :

Protéines : 4 g

Sel : négligeable

Potassium : 240 mg

Glucides : 20 g



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de pâte filo ou feuilles de brick, 1 jaune d'oeuf
- 250 g de champignons frais de Paris
- 4 branches de persil
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 échalote, 1 gousse d'ail, poivre, curry
- Le jus d'un 1/2 citron, feuilles de salade pour la présentation
- 1/4 de verre de vin blanc (3 cl)

Préparation :

Préchauffez le four à 200° (thermostat 6-7).

Lavez les champignons. Taillez-les en petits morceaux et versez le jus de citron dessus.

Hachez l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajoutez les champignons et le vin blanc. Laissez cuire l'ensemble. Après évaporation de l'eau, ajoutez le persil coupé, l'ail haché et une pointe de curry.

Disposez la garniture sur un coin de pâte filo. Repliez en triangle et continuez le pliage pour enrober totalement la garniture.

Battez le jaune d'oeuf avec très peu d'eau et badigeonnez les croustillants à l'aide d'un pinceau.

Disposez les croustillants sur une plaque.

Enfournez et laissez cuire 10 min environ.

Présentez les croustillants sur un lit de salade verte.

Suggestion de menu :

- Croustillants aux champignons
- Brochettes de veau à la marocaine et semoule
- Fromage blanc
- Ananas frais

Le saviez-vous ?

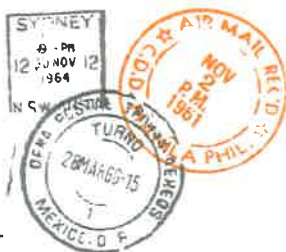
Cette recette originale ne contient presque pas de sel et a une teneur en protéines négligeable.





Espagne

Gaspacho andalou



Préparation : 30 min
Réfrigération : 2 h

Pour 1 personne :
Protéines : négligeable
Sel : négligeable
Potassium : 1000 mg ●●●●●
Glucides : 27 g

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de tomates bien rouges et mûres, 1 poivron rouge, 1 concombre, 1 oignon,
2 gousses d'ail, 2 tranches de pain de mie
10 cl d'huile d'olive,
30 cl d'eau
2 c. à café de sucre
2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
Tabasco, piment de Cayenne, poivre

Préparation :

Mettez le pain à tremper dans l'eau puis égouttez-le pour éliminer l'excès d'eau.

Pelez, épépinez et taillez les tomates en morceaux.

Pelez, épépinez et taillez un 1/2 concombre. Réservez l'autre moitié que vous couperez en dés pour la garniture.

Lavez et taillez le poivron. Réservez une partie pour la garniture.

Epluchez et coupez grossièrement l'oignon et l'ail.

Mettez ces derniers dans un saladier avec les légumes, l'huile, le vinaigre, le sucre et laissez macérer 2 heures au réfrigérateur.

Mixez ensuite l'ensemble avec le pain de mie puis passez au chinois si nécessaire, pour obtenir une soupe homogène.

Ajoutez le tabasco ou le piment et le poivre (à votre goût).

Avant de servir, disposez les dés de légumes que vous aviez réservés (poivron, concombre).

Suggestion de menu :

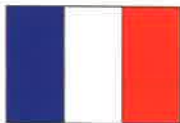
Gaspacho andalou
Saumon au four
Riz
Ile flottante

Le saviez-vous ?

Le gaspacho est «la soupe de l'été»

Préparée à l'origine par les paysans d'Andalousie, cette soupe froide est aujourd'hui réalisée dans le monde entier.

Ce plat est riche en potassium. Il conviendra d'en tenir compte si vous devez modérer vos apports.



France

Huîtres chaudes au champagne



Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Pour 1 personne :

Protéines : 12 g

Sel : 0,5 g

Potassium : 230 mg

Glucides : négligeable

Ingrédients pour 4 personnes :

2 douzaines d'huîtres

2 à 3 échalotes

2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux

50 à 100 ml de champagne brut (soit une coupe)

80 g de beurre

Cerfeuil

Préparation :

Ouvrez les huîtres, décoquillez-les en prenant bien soin de garder leur eau après l'avoir filtrée. Réservez.

Lavez les coquilles et posez-les sur des assiettes.

Epluchez les échalotes, hachez-les finement.

Dans une casserole, versez le vinaigre et le champagne, ajoutez les échalotes et faites réduire à feu doux. Poivrez.

Incorporez peu à peu le beurre à la préparation précédente.

Pochez les huîtres 15 secondes dans leur eau. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et replacez-les dans leur coquille.

Nappez chacune d'elle avec la sauce.

Décorez avec du cerfeuil.

Suggestion de menu festif :

Huîtres chaudes au champagne

Fondue de poireaux et riz sauvage

Pêche melba

Le saviez-vous ?

Cette recette est très festive. Son apport en protéines est raisonnable. Vous pouvez servir les huîtres avec du riz sauvage.

L'eau des huîtres n'étant pas consommée, la teneur en sel de cette recette reste faible.



Allemagne

Salade de betteraves marinées au raifort



Préparation : 20 mn

Réfrigération : 24 h

Pour 1 personne :

Protéines : 2 g

Sel : négligeable

Potassium : 300 mg

Glucides : 10 g

Ingrédients pour 4 personnes :

4 petites betteraves rouges cuites

1 verre de vin rouge

1 petit verre de vinaigre de cidre

1 oignon moyen

4 clous de girofle, 12 graines de coriandre, 6 grains de poivre

1 c. à café de raifort râpé (frais si possible)

2 c. à soupe d'huile de colza

Préparation :

Pelez les betteraves, coupez-les en rondelles, mettez-les dans un saladier.

Dans une casserole, mettez le vin, le vinaigre, l'oignon pelé, les clous de girofle, les graines de coriandre et les grains de poivre. Portez à ébullition. Filtrez la marinade et versez-la sur les betteraves.

Couvrez et conservez 24 h au réfrigérateur.

Mélangez plusieurs fois.

Avant de servir, ajoutez l'huile et le raifort râpé.

Mélangez et servez bien frais.

Suggestion de menu :

Salade de betteraves rouges marinées au raifort

Pieroguis à la viande

Fromage blanc

Salade de fruits frais

Le saviez-vous ?

Le raifort est une grande plante herbacée qui ressemble au radis noir. La racine du raifort est lavée, épluchée, moulue et utilisée comme condiment. Il est apparenté à la moutarde. Vous le trouverez «prêt à utiliser» dans les magasins de produits exotiques.



France

Soupe au pistou



Préparation : 40 min

Cuisson : 1h15

Pour 1 personne :

Protéines : 10 g

Sel : négligeable

Potassium : 1150 mg

Glucides : 42 g



Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de haricots verts

200 g de cocos blancs et rouges frais (ou 70 g secs que vous ferez préalablement tremper toute une nuit)

400 g de courgettes, 1 poireau, 1 tomate, 200 g de carottes, 200 g de pommes de terre

70 g de coquillettes

Pistou : 1 bouquet de basilic, 3 gousses d'ail, 5 cl d'huile d'olive

40 g de parmesan

Préparation :

Préparez le pistou en mixant le basilic frais avec 3 gousses d'ail et 5 cl d'huile d'olive. Réservez.

Faites bouillir 2 l d'eau et ajoutez tous les légumes coupés en petits dés ainsi que les cocos blancs et rouges. Couvrez et laissez cuire à feu doux 1 heure.

Ajoutez les pâtes et laissez cuire à nouveau 15 min en remuant de temps en temps.

Hors du feu, ajoutez le pistou à la soupe et mélangez.

Servez très chaud avec du parmesan râpé.

Suggestion de menu :

Soupe au pistou

Saumon grillé à l'aneth

Charlotte aux fraises

Le saviez-vous ?

Le pistou est une préparation à base d'huile d'olive, d'ail et de basilic, inspiré du pesto italien.

La soupe au pistou est la soupe traditionnelle provençale.

Chaque cuisinière a sa recette : avec ou sans fromage, moulinée ou avec des morceaux. C'est le parfum du basilic qui lui donne tout son caractère.



Grèce

Tzatziki



Préparation : 15 min

Réfrigération : 24 h

Pour 1 personne :

Protéines : 4,5 g

Sel : négligeable

Potassium : 145 mg

Glucides : 4 g



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre, 1 gousse d'ail, 2 petits oignons frais (oignons cebettes)
- 2 yaourts à la grecque
- 2 c. à soupe de jus de citron (1/2 citron pressé)
- 2 c. à soupe de menthe fraîche (1/2 botte de menthe)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil plat ou d'aneth
- Poivre

Préparation :

Pressez la gousse d'ail et récupérez la pulpe.
Lavez et coupez très finement les 2 oignons.
Epluchez et épépinez le concombre puis rapez-le. Laissez-le reposer 15 min puis pressez-le pour retirer le plus d'eau possible.
Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients : concombre, oignon, persil, yaourt à la grecque, jus de citron, ail, huile d'olive et poivre.
Laissez reposer une nuit (24h) au réfrigérateur.
Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Servez bien frais.

Suggestion de menu :

- Tzatziki
- Moussaka
- Pomme

Le saviez-vous ?

Le tzatziki se tartine sur du pain.
C'est une façon originale de consommer un produit laitier.
Il peut être proposé à l'apéritif ou en entrée.





France

Aiguillettes de canard au miel de lavande



Préparation : 15 à 30 min

Cuisson : 10 min

Macération (raisins) 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : 20 g

Sel : négligeable

Potassium : 250 mg

Glucides : 15 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g d'aiguillettes de canard

4 c. à soupe de miel de lavande

2 c. à soupe de raisins de Corinthe

2 c. à soupe de rhum

Jus de citron, poivre (mélange 5 baies), persil plat

1 c. à soupe d'huile de tournesol

Préparation :

Mettez les raisins secs dans un bol et ajoutez le rhum. Laissez macérer 15 min.

Dans une poêle, mettez les 2 c. à soupe de miel et faites chauffer à feu doux.

Déglacez avec le jus de citron et ajoutez les raisins secs. Réservez au chaud.

Faites revenir les aiguillettes de canard avec 1 c. à soupe d'huile et laissez dorer quelques minutes. Poivrez.

En fin de cuisson, versez la sauce au miel sur les aiguillettes. Décorez avec le persil plat finement ciselé.

Suggestion de menu :

Salade verte

Aiguillettes de canard au miel de lavande

Garniture forestière

Charlotte aux fraises

Le saviez-vous ?

Les raisins secs sont riches en potassium. Cependant, utilisés en quantité limitée (10 g par personne), ils permettent à la recette de conserver sa saveur originale, même lorsque les apports en potassium sont à contrôler.



Portugal

Cabillaud à la mode de Porto



Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Pour 1 personne :

Protéines : 26 g

Sel : négligeable

Potassium : 1000 mg

Glucides : 53 g



Ingrédients pour 4 personnes :

4 dos de 100 g de cabillaud

5 tomates

2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 échalotes

250 g de riz

2 c. à soupe d'huile d'olive

75 cl de vin blanc sec

1 bouquet garni, poivre

Préparation :

Pelez et épépinez les tomates puis hachez les grossièrement.

Epluchez et hachez l'ail, l'oignon et les échalotes.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons, l'ail et l'échalote.

Ajoutez les tomates, le bouquet garni et le poivre. Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Otez le bouquet garni.

Ajoutez le riz et mélangez le tout.

Posez les tranches de poisson sur l'ensemble.

Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire à couvert 20 min.

Suggestion de menu :

Carottes râpées

Cabillaud à la mode de Porto

Fromage de brebis

Sorbet litchi-pastèque

Le saviez-vous ?

Le vin permet de parfumer cette recette. L'alcool s'évaporant à la cuisson, ce plat convient à toute la famille.



France

Cailles au foie gras et aux mandarines



Préparation : 20 min

Cuisson : 30 à 35 min

Pour 1 personne :

Protéines : 22 g

Sel : 1 g

Potassium : 365 g

Glucides : 10 g



Ingrédients pour 4 personnes :

4 cailles

Foie gras : 60 g

4 tranches fines de lard

4 mandarines ou clémentines

Poivre

2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four à 210° (thermostat 7).

Fourrez chaque caille de 15 g de foie gras et de 3 à 4 quartiers de mandarine.

Bardez chaque caille d'une tranche de lard.

Disposez les cailles dans un plat allant au four.

Poivrez et répartissez les quartiers de mandarine restants.

Arrosez avec l'huile d'olive et d'un demi verre d'eau.

Enfournez et laissez cuire 30 à 35 min en arrosant régulièrement.

Suggestion de menu festif :

Mesclun à l'huile de noix

Caille farcie au foie gras et mandarines

Pommes de terre en robe des champs

Fromage de chèvre

Ile flottante

Le saviez-vous ?

En été, cette recette peut être réalisée avec des pêches ou des framboises à la place des mandarines.



France

Courgettes rondes farcies aux légumes



Préparation : 20 min

Cuisson : 30 à 40 min

Pour 1 personne :

Protéines : 4 g

Sel : négligeable

Potassium : 1400 mg

Glucides : 25 g

Ingrédients pour 4 personnes :

8 petites courgettes rondes, 4 tomates, 1 petit poivron

2 gousses d'ail, 2 oignons rouges

50 g de jambon blanc de «Paris»

1 verre de vin blanc

2 c. à soupe d'huile d'olive

40 g de riz

2 brins de thym et de persil, 1 branche de romarin, poivre du moulin

Préparation :

Lavez les légumes. Coupez les chapeaux des courgettes, évidez-les.

Pelez et émincez les oignons. Pelez l'ail.

Coupez le jambon en petit dés.

Plongez les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante pour les peler plus facilement.

Découpez ensuite les tomates et le poivron en dés.

Préchauffez le four à 210° (thermostat 7).

Faites revenir dans l'huile : l'ail, les oignons, les tomates, le poivron et l'intérieur des courgettes. Ajoutez le thym, le persil, le poivre et le romarin.

Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire à feu vif environ 10 min.

Retirez du feu, ajoutez le riz cru et remplissez les courgettes.

Recouvrez les courgettes de leur chapeau.

Disposez-les dans un plat allant au four.

Enfournez et laissez cuire 30 à 40 min environ.

Suggestion de menu :

Salade de pâtes

Courgette farcies aux légumes

Crème caramel

Le saviez-vous ?

Ce plat riche en légumes est par conséquent riche en potassium. Ceci est à prendre en compte si vous devez surveiller vos apports. En revanche, la teneur en protéines est faible.



Italie

Lasagnes aux légumes



Préparation :

Préchauffez le four thermostat 6, 180°C.

Préparez le coulis de tomates : pelez les tomates, épépinez-les et coupez la chair en morceaux. Epépinez et coupez le piment en dés. Epluchez et hachez l'ail et les oignons. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez les légumes (tomates, piment, ail et oignon), le sucre, le poivre et 1 l d'eau. Faites confire à petit feu pendant 45 min. A la fin de la cuisson, ajoutez le basilic effeuillé et haché. Mixez le coulis jusqu'à obtention d'une purée fine.

Garniture : Lavez les courgettes et les aubergines, coupez-les en tranches fines. Lavez, épépinez et coupez en lanières le poivron. Faites revenir ces légumes à la poêle dans l'huile d'olive pendant 10 min. Poivrez.

Disposez une première couche de lasagnes dans un plat à gratin beurré. Versez une couche de légumes puis une couche de coulis de tomates. Disposez dessus une couche de lasagnes et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de coulis.

Mélangez la chapelure et le parmesan. Saupoudrez ce mélange sur le plat.

Faites cuire au four (thermostat 6-7) pendant 50 min. Servez aussitôt.

Suggestion de menu :

Lasagnes aux légumes
Kulfi (glace indienne)

Le saviez-vous ?

Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser un mélange surgelé non cuisiné pour ratatouille et pour le coulis, des tomates coupés en cube surgelées non cuisinées. Ce plat est riche en potassium.

Le kulfi est un dessert riche en lait, il n'est pas nécessaire d'ajouter un produit laitier au menu précédent.

Préparation : 55 min

Cuisson : 50 min

Pour 1 personne :

Protéines : 18 g

Sel : négligeable

Potassium : 1500 mg

Glucides : 97 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de lasagnes

2 courgettes, 2 aubergines, 1 poivron vert

2 c. à soupe d'huile d'olive, poivre

50 g de parmesan râpé, 30 g de chapelure

Pour le coulis : 6 tomates, 1 piment vert, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de basilic, 1 c. à soupe de sucre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, poivre



Grèce

Moussaka



Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

Pour 1 personne :

Protéines : 26 g

Sel : 1.5 g

(si tomates en boîte)

Potassium : 820 mg

Glucides : 18 g



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de viande d'agneau hachée

2 aubergines, 450 g de tomates pelées fraîches ou surgelées ou en conserve

1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 1 c. à soupe de basilic

Pour la sauce béchamel : 500 ml de lait 1/2 écrémé, 40 g de beurre, 40 g de farine

Poivre, muscade en poudre

Préparation :

Coupez les aubergines en lamelles dans le sens de la longueur. Disposez-les sur la plaque du four et faites-les dorer sur les 2 faces à four moyen, environ 15 min.

Emincez l'oignon et hachez l'ail.

Mettez la viande hachée dans une poêle bien chaude. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites revenir une dizaine de minutes.

Ajoutez ensuite les tomates, le poivre, le basilic. Mélangez et laissez mijoter à couvert pendant une vingtaine de minutes.

Préparez la sauce béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez hors du feu la farine. Mélangez bien. Remettez sur le feu et versez très progressivement le lait préalablement chauffé, sans cesser de remuer. Laissez cuire (toujours en mélangeant) jusqu'à épaississement. En fin de cuisson, ajoutez la muscade en poudre.

Dans un plat à gratin, disposez la moitié des lamelles d'aubergines puis le mélange viande-tomates puis l'autre moitié des aubergines. Terminez en répartissant sur l'ensemble la sauce béchamel. Enfournez pendant 40-45 min à thermostat 6 (180°).

Au moment de servir, décorez avec quelques feuilles de basilic frais.

Suggestion de menu :

Tzatziki

Moussaka accompagnée de riz ou de blé

Salade de fruits frais

Le saviez-vous ?

La Moussaka est un plat traditionnel des Balkans et du Moyen-Orient mais le plus souvent associé à la Grèce ou à la Turquie. Il est possible d'avoir une teneur en sel négligeable pour ce plat en utilisant des tomates fraîches ou surgelées.



Italie

Osso Bucco



Préparation : 15 min

Cuisson : 90 min

Pour 1 personne :

Protéines : 21 g

Sel : négligeable

Potassium : 980 mg

Glucides : 11 g



Ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches de jarret de veau avec os (100g de viande /personne)

2 oignons, 2 carottes, 1 branche de céleri, 3 tomates

1 verre de vin blanc (20 cl)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 feuille de laurier, thym, poivre

Gremolata : mélangez une gousse d'ail hachée, du persil haché et les zestes d'un demi-citron



Préparation :

Faites dorer la viande avec l'huile d'olive et réservez.

Pelez, lavez et émincez les oignons, les carottes et le céleri.

Faites-les revenir 5 min dans la cocotte.

Ajoutez la viande, les tomates concassées, le laurier, le thym, le vin blanc, le poivre et un peu d'eau.

Laissez mijoter à feu doux pendant 1h30.

Avant de servir, saupoudrez avec la Gremolata.

Suggestion de menu :

Salade de tomates et mozzarella

Osso Bucco

Tagliatelles

Pana Cotta aux framboises

Le saviez-vous ?

L'Osso Bucco, littéralement «os troué» en italien est un des mets favoris de la Lombardie (région d'Italie).



Espagne

Paella



Préparation :

Découpez le poulet et le porc en morceaux. Nettoyez les moules. Dans un peu d'eau et à feu vif, faites-les s'ouvrir, pendant 4 min.

Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 1 min, puis dans l'eau froide immédiatement après. Pelez, épépinez et concassez-les. Epépinez et émincez le poivron. Hachez l'ail et l'oignon.

Dans une casserole : préparez le bouillon avec 1 l d'eau, un bouquet garni, un verre de vin blanc, le safran, le piment, et le poivre. Laissez bouillir 2 min.

Dans une poêle : faites revenir à feu vif les morceaux de viande avec 1 c. à soupe d'huile pendant 4 à 5 min en remuant régulièrement.

Retirez la viande de la poêle et réservez.

Versez les calamars surgelés dans la poêle chaude, faites cuire 3 min à feu vif. Retirez-les de la poêle et réservez.

Dans une autre poêle, faites revenir l'oignon et l'ail avec 1 c. à soupe d'huile, à feu doux et pendant 3 à 4 min. Puis ajoutez les tomates et laissez cuire 1 min. Mouillez avec un peu de bouillon safrané, et reversez le tout dans la casserole de bouillon.

Dans un plat à paella, faites revenir le riz avec 2 c. à soupe d'huile pendant 3 à 4 min. Ajoutez le poulet, le porc, les calamars, les petits pois surgelés, les gambas crues surgelées et le bouillon tomaté et safrané, qui doit recouvrir toute la préparation (si besoin, rajoutez un peu d'eau). Remuez. Enfourez : thermostat 7-8 pendant 30 min.

Ajoutez les moules.

Servez chaud et déposez le citron coupé en quatre.

Préparation : 45 min

Cuisson : 30 min

Pour 1 personne :

Protéines : 30 g

Sel : négligeable

Potassium : 850 mg

Glucides : 80 g



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de riz à paella (riz «Arborio ou Carnaroli»)
- 100 g d'escalope de poulet, 100 g de filet de porc
- 16 moules fraîches, 4 gambas crues surgelées, 100 g de calamars surgelés
- 100 g de petits pois surgelés, 4 tomates, 1 poivron rouge
- 1 oignon, 1 citron, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni
- 1 dose de safran, 1 pincée de piment, poivre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc (20 cl)

Suggestion de menu :

Paella

Yaourt

Sorbet citron

Le saviez-vous ?

Cette recette est riche en protéines. Grâce au safran et au piment, elle est réalisée sans ajouter de sel et reste savoureuse.



Pologne

Pierogis à la viande



Préparation : 2 h 30

Cuisson : 10 min

Pour 1 personne :

Protéines : 30 g

Sel : négligeable

Potassium : 430 mg

Glucides : 55 g



Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte à pierogis : 250 g de farine, 2 oeufs, 1 verre d'eau

Pour la farce : 250 g de steak haché, 1 tranche de pain sec (25 g), 1/2 verre de lait demi-écrémé, 1 oeuf, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de persil plat haché, poivre et épices (paprika, cumin...)

Préparation :

La pâte :

Dans un saladier, mélangez la farine et les oeufs, travaillez rapidement en ajoutant l'eau. Laissez reposer la pâte 2 h au frais. Etalez finement la pâte à l'aide d'un rouleau sur une surface farinée. Découpez en galettes de 10 cm en utilisant un verre par exemple.

La farce :

Faites tremper le pain dans le lait. Pelez, lavez et tranchez finement les oignons. Faites-les revenir dans l'huile. Ajoutez la viande, l'ail écrasé et le persil haché. Laissez cuire à feu doux. Ajoutez ensuite l'oeuf battu en omelette et le pain ramolli. Assaisonnez enfin avec le poivre et les épices choisies.

Finition :

Avec une cuillère, mettez un peu de farce au milieu du pierogi, pliez et collez les extrémités avec un doigt humecté d'eau. Renouvelez l'opération pour toute la pâte. Jetez les pierogis dans l'eau bouillante pendant 10 min environ. Les pierogis remontent à la surface lorsqu'ils sont cuits.

Suggestion de menu :

Salade chilienne

Pierogis à la viande

Crème dessert à la vanille

Le saviez-vous ?

Le pierogi est une sorte de ravioli polonais.

Ils sont traditionnellement farcis de pommes de terre et de fromage blanc ou de viande. La farce peut être déclinée à l'infini.

En Pologne, ils sont également servis en dessert. Ils sont alors farcis de pommes à la cannelle.



Italie

Pizza aux légumes



Préparation : 1 h

Cuisson : 20 min

Repos de la pâte : 1 h

Pour 1 personne :

Protéines : 10 g ●

Sel : 1 g

Potassium : 900 mg ●●●●●

Glucides : 60 g

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte : 250 g de farine, 1 sachet de levure de boulanger, 5 c. à soupe d'huile d'olive, 125 ml d'eau, 1/4 de c. à café de sel

Pour la garniture : 5 tomates, 1 courgette, 1 aubergine, 1/2 poivron, 250 g de champignons de Paris, 1 boule de mozzarella di buffala, 1 oignon, 8 olives noires, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1/4 de c. à café de sel, poivre et herbes de Provence, origan.

Préparation :

Pour la pâte : Délayez la levure dans l'eau tiède. Versez la farine dans un saladier et creusez un puit. Mettez-y l'eau et la levure, l'huile d'olive et le sel. Mélangez le tout à la main jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier. Couvrez avec un torchon et laissez reposer 1 h à température ambiante.

Coupez la mozzarella en tranches. Faites-la mariner dans 2 c. à soupe d'huile d'olive plus l'origan. Réservez.

Sauce tomate : Faites revenir à feu doux l'oignon haché dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 3 à 4 min. Ajoutez 3 tomates coupées en morceaux, le sel, le poivre, les herbes de Provence. Laissez réduire 10 min.

Faites revenir les aubergines coupées en dés dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 min. Réservez.

Nettoyez et lavez les champignons. Coupez-les en fines lamelles ainsi que la courgette, les tomates restantes et le poivron.

Préchauffez le four à 240° (thermostat 8). Étalez la pâte sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Recouvrez-la de sauce tomate. Disposez les légumes et la mozzarella. Poivrez, décorez avec les olives et enfournez pendant 20 min.

Suggestion de menu :

Pizza aux légumes

Crème caramel

Le saviez-vous ?

Ce plat principal est pauvre en protéines. La teneur en sel est faible si on la compare à une pizza industrielle.



Pologne

Placki kartoflane



Préparation : 20 min

Cuisson : 2 à 3 min par
galette

Pour 1 personne :

Protéines : 8 g

Sel : négligeable

Potassium : 690 mg

Glucides : 47 g



Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de pommes de terre

2 oeufs

60 g de farine

Huile de tournesol (pour la cuisson)

Préparation :

Epluchez, lavez et râpez les pommes de terre crues. Egouttez-les. Si besoin pressez-les avec du papier absorbant pour ôter l'eau. Ajoutez-y les oeufs battus en omelette et la farine. Mélangez. Déposez des petits tas de pâte dans l'huile chaude et aplatissez-les pour former des galettes. Laissez dorer de chaque côté environ 5 min. Egouttez sur du papier absorbant.

Suggestion de menu :

Salade de betteraves marinées au raifort

Brochettes de boeuf

Placki kartoflane

Fromage de chèvre

Compote de pommes à la cannelle

Le saviez-vous ?

Ces galettes de pommes de terre polonaises accompagnent bien les viandes en sauce comme les grillades.

Elles peuvent aussi être saupoudrées de sucre ou nappées de confiture pour réaliser un goûter original.



Espagne

Tortilla aux pommes de terre et aux courgettes



Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Pour 1 personne :

Protéines : 15 g

Sel : négligeable

Potassium : 760 mg

Glucides : 25 g



Ingrédients pour 4 personnes :

8 oeufs

3 pommes de terre (environ 500g)

2 courgettes, 1 oignon

4 c. à soupe d'huile d'olive

Quelques brins de persil

Poivre

Préparation :

Lavez les pommes de terre et les courgettes. Epluchez-les et coupez-les en fines lamelles.

Pelez, lavez et émincez l'oignon.

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon. Ajoutez les pommes de terre et faites-les dorer.

Assaisonnez avec le poivre.

Laissez cuire 20 à 30 min à feu doux et réservez.

Dans une autre poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile. Mettez les courgettes. Faites-les dorer. Poivez, ajoutez le persil haché et laissez cuire environ 10 à 15 min.

Dans un saladier, cassez et battez les oeufs, ajoutez-y les pommes de terre et les courgettes.

Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile et versez-y le mélange.

Faites cuire environ 5 min de chaque côté en retournant à l'aide d'une assiette.

Décorez de brins de persil frais. Servez la tortilla chaude ou froide.

Suggestion de menu :

Tortilla aux pommes de terre et aux courgettes

Salade verte

Yaourt aromatisé à la vanille

Pomme au four

Le saviez-vous ?

En Espagne, comme d'ailleurs au Portugal, les omelettes épaisses garnies sont très populaires. On peut les garnir de légumes variés, de jambon, de viande etc.

Une tortilla réussie «à la mode espagnole» doit être un peu baveuse, avec les pommes de terre frites dans l'huile d'olive et bien croustillantes.



Royaume-Uni

Cake aux épices



Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Pour 1 personne :

Protéines : 6 g

Sel : négligeable

Potassium : négligeable

Glucides : 32 g

Ingrédients pour 8 personnes :

100 g de beurre doux

100 g de sucre roux

200 g de farine

3 oeufs

1 sachet de levure chimique

15 cl de lait

1 c. à café de chaque épice : cannelle, coriandre, clou de girofle, noix de muscade, poivre de la Jamaïque

Préparation :

Mélangez les épices.

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

Travaillez le beurre et le sucre à l'aide d'une cuillère en bois pendant 10 min. Incorporez les oeufs entiers un à un. Mélangez. Ajoutez la farine, la levure, le mélange d'épices. Tournez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Versez dans un moule à cake beurré ou tapissé d'un papier sulfurisé.

Mettez au four pendant 45 min.

Laissez refroidir avant de démouler.

Suggestion de menu :

Salade frisée

Rosbif et petits pois

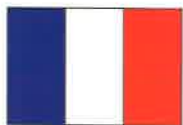
Cottage cheese

Cake aux épices

Le saviez-vous ?

Le fait de mélanger à la cuillère en bois donne un gâteau plus aéré, plus souple. Mais on peut battre tous les ingrédients au mixeur pour aller plus vite.

Ce dessert peut être congelé.



France

Charlotte aux fraises



Préparation : 20 min

Réfrigération : 5 à 6 h

Pour 1 personne :

Protéines : 6 g

Sel : négligeable

Potassium : 220 mg

Glucides : 38 g

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de fraises

20 à 25 biscuits à la cuillère

300 g de fromage blanc à 20% de matières grasses

60 g de sucre

1 c. à soupe d'eau de vie (pour imbiber les biscuits)

Préparation :

Égouttez, lavez et égouttez les fraises. Coupez les en morceaux.

Sucrez le fromage blanc.

Imbibez les biscuits à la cuillère dans de l'eau aromatisée d'eau de vie et tapissez les parois et le fond d'un moule à charlotte.

Alternez une couche de fruits, une couche de fromage blanc et une couche de biscuits à la cuillère imbibés.

Recommencez une nouvelle fois la même opération en terminant par une couche de biscuits à la cuillère .

Couvrez le récipient en tassant bien.

Mettez au réfrigérateur 5 à 6 heures.

Servez bien frais.

Suggestion de menu :

Salade verte

Courgettes rondes farcies aux légumes

Charlotte aux fraises

Le saviez-vous ?

La «Charlotte» est d'origine anglaise. Nommée ainsi au début du 19^{ème} siècle en hommage à la reine Charlotte, épouse du roi Georges III.

Antonin Carême, célèbre cuisinier français du XVIII^e siècle, modifia la recette anglaise avec des biscuits à la cuillère et créa le dessert actuel.



Royaume-Uni

Crumble aux myrtilles



Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Pour 1 personne :

Protéines : 4 g

Sel : négligeable

Potassium : 130 mg

Glucides : 46 g



Ingédients pour 6 personnes :

450 g de myrtilles fraîches ou surgelées

Pour la pâte :

125 g de farine

50 g de cassonade ou sucre roux

100 g de beurre doux

Préparation :

Sortez le beurre du réfrigérateur 30 min à l'avance. Préchauffez le four à 210 ° (thermostat 7).

Préparez le crumble : versez la farine et la cassonade dans un saladier. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et travaillez l'ensemble à la fourchette. Le crumble doit avoir une consistance sableuse.

Lavez les myrtilles. Disposez-les au fond d'un plat allant au four. Recouvrez-les de ce mélange et faites cuire environ 30 min. Surveillez la coloration du crumble, s'il brunit trop vite recouvrez-le d'une feuille de papier aluminium. Servez tiède.

Suggestion de menu :

Salade de tomates

Tortilla aux pommes de terre et aux courgettes

Faiselle

Crumble aux myrtilles

Le saviez-vous ?

Le crumble a été créé au Royaume-Uni durant la seconde guerre mondiale. Devant la quantité d'ingrédients trop importante pour la confection des tartes, le crumble se révéla plus économique.



Italie

Pain de Gênes



Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

Pour 1 personne :

Protéines : 6 g

Sel : négligeable

Potassium : 126 mg

Glucides : 35 g



Ingrédients pour 8 personnes :

100 g de beurre ramolli

200 g de sucre semoule

4 oeufs

100 g de poudre d'amandes

80 g de farine de blé

1 c. à café de levure chimique

Préparation :

Préchauffez le four à 180°(thermostat 6).

A l'aide d'une cuillère en bois, travaillez le beurre en pommade avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez les oeufs, un à un, sans cesser de remuer, puis la poudre d'amandes.

Incorporez la farine et la levure en soulevant délicatement.

Versez dans un moule à cake de 25 cm de long beurré ou chemisé de papier sulfurisé.

Faites cuire à 180° (thermostat 6) environ 50 min et laissez encore 10 min une fois le four éteint.

Démoulez et laissez refroidir sur une grille.



Suggestion de menu :

Concombre à la coriandre

Courgettes rondes farcies aux légumes

Petit suisse

Pain de Gênes

Le saviez-vous ?

La poudre d'amandes apporte une quantité importante de potassium (800 mg/100g). Cependant dans cette recette, la quantité par personne est négligeable.

C'est en soustrayant l'amande de la recette du pain de Gênes que la prodigieuse gènoise est née en 1855.



Italie

Panna Cotta aux framboises



Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Réfrigération : 2 h

Pour 1 personne :

Protéines : 3,5 g

Sel : négligeable

Potassium : 200 mg

Glucides : 30 g

Ingrédients pour 4 personnes :

400 ml de crème fleurette

1 gousse de vanille

2 feuilles de gélatine

50 g de sucre

200 g de coulis de framboises

200 g de framboises

Préparation :

Faites bouillir la crème avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur, pendant 4 à 5 min.

Retirez la gousse de vanille.

Faites ramollir la gélatine dans très peu d'eau. Hors du feu, incorporez la gélatine à la crème.

Versez la préparation dans des petits ramequins et laissez prendre au réfrigérateur pendant 2 h.

Démoulez la crème sur une assiette, versez le coulis et décorez de framboises.

Suggestion de menu :

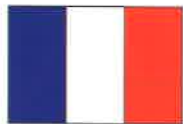
Tzatziki

Osso bucco et tagliatelles

Panna Cotta aux framboises

Le saviez-vous ?

«Panna Cotta» signifie «crème cuite» en italien. Simple à réaliser car contenant peu d'ingrédients, c'est le dessert italien par excellence. Malgré sa consistance «légère», il est plutôt riche en graisses.



France

Pêche Melba



Préparation : 15 min

Pour 1 personne :

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Potassium : 300 mg

Glucides : 55 g

Ingrédients pour 4 personnes :

8 demi-pêches au sirop

1/2 litre de glace à la vanille

6 c. à soupe de gelée de groseilles

40 cl de crème chantilly

20 g d'amandes effilées

Préparation :

Disposez 4 coupes individuelles au congélateur et laissez-les refroidir pendant la préparation de la recette.

Mettez la gelée de groseilles et 2 c. à soupe d'eau dans une casserole. Faites chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange soit liquide et homogène. Retirez du feu et laissez refroidir.

Sortez les coupes du réfrigérateur.

Egouttez les pêches et disposez une demi-pêche dans chaque coupe. Ajoutez une boule de glace et recouvrez d'une autre demi-pêche.

Garnissez de crème chantilly.

Nappez de coulis de groseilles.

Ajoutez les amandes effilées et servez.

Suggestion de menu :

Tzatziki

Filet de merlan sauce au beurre blanc

Riz sauvage

Pêche Melba

Le saviez-vous ?

En saison, vous pouvez utiliser des pêches fraîches pochées dans un sirop durant quelques minutes.

C'est la cantatrice Nelly Melba qui, à la fin du XIX^{ème} siècle, inspira le célèbre cuisinier Auguste Escoffier. A l'époque, chef cuisinier au Carlton à Londres, il imagina ce dessert associant finesse et élégance. La recette originale ne contenait pas de chantilly.



France

Semouline



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 à 8 min

Pour 1 personne :

Protéines : 13 g

Sel : négligeable

Potassium : 300 mg

Glucides : 38 g



Ingrédients pour 4 personnes :

800 ml de lait demi-écrémé

160 g de Floraline® (rayon semoule)

50 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Faites chauffer le lait jusqu'à ébullition.

Ajoutez le sucre et le sucre vanillé.

Versez la Floraline® en pluie.

Faites cuire à feu doux pendant 5 à 8 min, sans cesser de remuer.

Le mélange doit épaissir.

Suggestion de menu :

1/2 pamplemousse

Courgettes rondes farcies aux légumes

Semouline

Le saviez-vous ?

La semouline se consomme chaude ou froide, dans ce cas réfrigérez 2 h.

La Floraline® est un mélange de semoule de blé et de tapioca, souvent utilisée pour épaissir les potages.



Photographies :

Couverture : © Sheriff - Fotolia.com ; Page 14 : © Kamaga - Fotolia.com ; Page 16 : © lauro55 - Fotolia.com ; Page 18 : © Hemeroskopion - Fotolia.com ; Page 20 : © Yahia LOUKKAL - Fotolia.com ; Page 22 : © Mi.Ti.-Fotolia.com ; Page 24 : Loïc Fouquet ; Page 26 : © iscander-Fotolia.com ; Page 28 : Loïc Fouquet ; Page 30 : © MarcoBagnoli Efflaco - Fotolia.com ; Page 32 : © Λεωνίδας - Fotolia.com ; Page 34 : © FOOD-micro - Fotolia.com ; Page 36 : Thinkstock/MychkoAlezander ; Page 38 : Loïc Fouquet ; Page 40 : © Elzbieta Sekowska - Fotolia.com ; Page 42 : © ITALIAPUGLIA73-Fotolia.com ; Page 44 : © FOOD-images-Fotolai.com ; Page 46 : © Kamaga - Fotolia.com ; Page 48 : © FOOD-micro - Fotolia.com ; Page 50 : © Frog 974 - Fotolia.com ; Page 52 : © OlegD - Fotolia.com ; Page 54 : © S.E. shooting - Fotolia.com ; Page 56 : Eden Partouche ; Page 58 : © Studio DER - Fotolia.com ; Page 60 : © Springfield Gallery - Fotolia.com ; Page 62 : © Kamaga - Fotolia.com ; Page 64 : © stellawawa - Fotolia.com ; Page 66 : Eden Partouche ; Page 68 : © stellawawa - Fotolia.com ; Page 70 : © kentoh - Fotolia.com ; Page 72 : © dream79 - Fotolia.com ; Page 74 : © Nimbus - Fotolia.com ; Page 76 : © Joe Gough - Fotolia.com ; Page 78 : © silver chopsticks - Fotolia.com ; Page 80 : © JJAVA - Fotolia.com ; Page 82 : © kei u - Fotolia.com ; Page 84 : © FOOD-micro - Fotolia.com ; Page 86 : © Matthew Stansfield - Fotolia.com ; Page 88 : Thinkstock/travellinglight - Fotolia.com ; Page 90 : © HD Connelly - Fotolia.com ; Page 92 : © Kamaga - Fotolia.com ; Page 94 : © Kamaga - Fotolia.com ; Page 96 : © kam - Fotolia.com ; Page 98 : © Joe Gough - Fotolia.com ; Page 100 : Thinkstock/Lesyy ; Page 102 : © FOOD-images-Fotolia.com ; Page 104 : © vlas2002 - Fotolia.com ; Page 106 : © S.E. shooting - Fotolia.com ; Page 108 : © Barbro Bergfeldt - Fotolia.com ; Page 110 : © Yves Roland - Fotolia.com ; Page 112 : © Flexmedia - Fotolia.com ; Page 114 : Thinkstock/Elzbieta Skowska ; Page 116 : © Richard Villalon - Fotolia.com ; Page 118 : Thinkstock/Jill Battaglia ; Page 120 : Thinkstock/Anticiclo ; Page 122 : © ampFotoStudio.com - Fotolia.com ; Page 124 : © Marta P. (Milacroft) - Fotolia.com ; Page 126 : Thinkstock/Dar1930 ; Page 128 : © Taiga - Fotolia.com ; Page 130 : © Taiga - Fotolia.com ; Page 132 : © komar.maria - Fotolia.com ; Page 134 : © Jérôme SALORT - Fotolia.com ; Page 136 : © FOOD-images - Fotolia.com ; Page 138 : © FOOD-micro - Fotolia.com ; Page 140 : © sebastien montier - Fotolia.com ; Page 142 : © ucky - Fotolia.com ; Page 144 : © unpict - Fotolia.com ; Page 146 : © Patryssia - Fotolia.com

Novembre 2014 - 2ème édition

 75003 Paris 01 42 78 55 47