



La cuisine en herbes

Recettes à l'intention des patients
ayant une maladie rénale chronique



Rénif

Association Régionale de Néphrologie
d'Ile-de-France



Recettes en herbes : recettes à déguster !	P.1
Sommaire	P.2
Le mot du président	P.4
Rénif	P.5
Jeu de billes, mode d'emploi	P.6
Les herbes aromatiques	P.7
Cultiver et conserver les herbes aromatiques	P.10
Aromatiser les huiles et les vinaigres avec les herbes aromatiques	P.13
Bon à savoir et à faire avant de se lancer	P.16
Les entrées et les plats	P.17
Bar à l'aneth, coriandre et citron	P.18
Blancs de poulet à la sauge	P.20
Blancs de poulet laqués à la ciboulette	P.22
Boulettes poireaux pommes de terre, sauce au yaourt et tahini	P.24
Braisé de bœuf et gombos à la coriandre	P.26
Brochettes de bœuf marinées à la coriandre	P.28
Carottes à la crème et à l'estragon	P.30
Carré d'agneau en croûte d'herbes	P.32
Cerveille de canut sur toast	P.34
Ceviche de saumon, mangue, avocat et estragon	P.36
Cœur de bœuf aux herbes de Provence	P.38
Cookies Comté, menthe, courgette	P.40
Fusilli à la crème de poivron et au basilic	P.42
Imam bayildi	P.44
Lapin à l'estragon	P.46
Lentilles aux épinards, coriandre et citron vert	P.48
Magrets de canard au miel de lavande et romarin	P.50
Mijoté de porc à la sauge et aux pommes	P.52
Nouilles sautées aux légumes et à la coriandre	P.54
Œufs printaniers	P.56
Omelette à l'oseille	P.58
Papillote de gambas et noix de Saint-Jacques au basilic et à la badiane	P.60
Papillote de maigre au pesto d'ail des ours	P.62
Potage de poireaux et petits pois à la menthe	P.64
Quiche aux champignons	P.66
Ragoût de calamars à l'espagnole	P.68
Riz pilaf aux champignons et persil plat	P.70
Roulades de saumon fumé aux pommes et au fromage frais	P.72
Salade de concombre à l'origan	P.74
Saltimbocca à la sauge	P.76
Sauce pesto épinards, pistaches et coriandre	P.78
Sauté de porc à la coriandre	P.80
Sauté de veau au thym et au citron confit	P.82
Soupe de navets boule d'or au cerfeuil	P.84
Soupe froide de tomate, mozzarella et basilic frit	P.86
Spaghetti au romarin	P.88
Taboulé de chou-fleur à la menthe	P.90
Taboulé libanais	P.92
Tarte tatin de tomates aux herbes de Provence	P.94
Tomates farcies taboulé quinoa basilic	P.96

Sommaire

Les desserts	P.98
Biscuits au thé matcha	P.100
Charlotte aux fraises et à la menthe	P.102
Clafoutis aux poires à la verveine	P.104
Crème glacée à la lavande	P.106
Crumble d'abricots au romarin	P.108
Entremets graines de chia, coco, mangue et basilic	P.110
Financiers au thym et au citron	P.112
Gâteau aux carottes, noisettes et persil	P.114
Gâteau aux pommes et crème fouettée à la lavande	P.116
Gâteau roulé à la crème de mélisse	P.118
Granité à la verveine citronnée	P.120
Mojito cake	P.122
Pêches rôties au thym	P.124
Petits pots de crème à la verveine citronnelle	P.126
Petits sablés à la menthe	P.128
Riz sucré au safran et parfumé au laurier	P.130
Smoothie pastèque, menthe	P.132
Tarte au chocolat et à la citronnelle	P.134
Tarte au citron, aux framboises et au romarin	P.136



Le mot du président

Adapter son alimentation en tenant compte de sa maladie rénale, garder le plaisir convivial de partager un bon repas et diversifier son alimentation selon ses goûts... c'est possible !

Tels sont les objectifs que se sont fixé les diététiciennes de Renif et le pari est réussi. Vous avez entre les mains un vrai et bon livre de recettes. Vos amis, votre entourage apprécieront sans aucun doute vos talents de cuisinier(e).

Un grand merci aux diététiciennes qui se sont mobilisées autour de ce projet, 3^{ème} tome rédigé par notre association.

**L'ensemble de l'équipe de Renif
vous souhaite un bon appétit !***

*Retrouvez nos suggestions de recettes sur notre site web : www.renif.fr/livresderecettes et dans notre journal Rénif'mag.



Dr Xavier

Belenfant

Rénif est l'association régionale de Néphrologie d'Ile-de-France, financée par l'agence régionale de santé.

Elle a pour but d'améliorer la prise en charge et la qualité de vie des patients ayant une maladie rénale chronique et de favoriser une meilleure coordination entre les professionnels de santé.

Pour cela, elle regroupe des libéraux et des hospitaliers formés au suivi de la maladie rénale chronique : assistantes sociales, biologistes, diététiciens, infirmiers, médecins généralistes, néphrologues et autres spécialistes, pharmaciens, psychologues...

Rénif prend en charge toutes les personnes majeures, non dialysées et résidant en Ile-de-France.

Chaque adhérent peut bénéficier des services suivants :



CONSULTATION ÉDUCATIVE



CONSULTATIONS DE DIÉTÉTIQUE



SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



PRÊT D'UN TENSIONMÈTRE



**ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE, D'ACCOMPAGNEMENT
EN PSYCHOLOGIE, D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE, D'ÉCRITURE ET SUR LES TRAITEMENTS**



**S'INFORMER AVEC LE MAGAZINE RÉNIF'MAG, LE
E-LEARNING**

Ces services ne sont pas payants pour le patient, ils sont pris en charge par Rénif.

Jeu de billes

mode d'emploi

L'alimentation a une place importante et fait partie intégrante du traitement de la maladie rénale chronique.

Les objectifs sont simples :

- maintenir ou améliorer l'état nutritionnel,
- ralentir la progression de la maladie rénale,
- prévenir les complications (surtout cardio-vasculaires),
- conserver le plaisir de manger.

Les protéines¹

Elles sont nécessaires à la construction puis à l'entretien de la masse musculaire. Le produit de leur dégradation est l'urée, filtrée par les reins. **Les protéines ne doivent surtout pas être supprimées de l'alimentation. Les apports recommandés sont d'environ 0,6 à 1 g de protéines par kilo de poids idéal* et par jour.** En fonction des habitudes de chacun et suivant la maladie rénale, la quantité de protéines à consommer est adaptée par le néphrologue, le médecin ou le diététicien.

Le sel¹

L'excès de sel entraîne une augmentation du travail rénal et de la pression artérielle. **Les apports recommandés sont de 6 g par jour.** L'alimentation sans utilisation de sel de table (ou de cuisine) et sans préparations salées apporte déjà l'équivalent de 2 g de sel. Toutes les recettes de ce livre ont été élaborées **sans ajout de sel de cuisine.**

Le potassium¹

Au cours de l'évolution de la maladie rénale chronique, il est possible, mais non systématique, d'avoir le potassium sanguin (la kaliémie) supérieur à la normale. Cela justifie, sur prescription médicale, de contrôler les apports en potassium. **L'apport recommandé est alors de 2500 mg/jour.**

Les glucides

Pour les personnes diabétiques, l'apport en glucides est à fixer avec l'endocrinologue, le néphrologue, le diabétologue, le médecin ou le diététicien.

* Poids idéal : $20 \leq \text{IMC} \leq 25$ (IMC = poids en kg / (taille en m)²)

** « Anses. 2020. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. »

¹ Recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) - juillet 2021

Pour chaque recette, un système de billes indique les teneurs** moyennes en protéines, sel et potassium par portion. Pour les patients diabétiques, la teneur en glucides de chaque recette est également mentionnée.

Protéines

1 ● équivaut à 10 g de protéines

Sel

1 ● équivaut à 1 g de sel

Potassium

1 ● équivaut à 200 mg de potassium

Les herbes aromatiques

Les herbes aromatiques sont utilisées, entre autres, en cuisine et en phytothérapie. Selon les plantes, on se sert de leurs feuilles, tiges, bulbes, racines, graines, ou fleurs.

Tartes, clafoutis, cakes... Ces grands classiques sont indémodables, pour leur donner une nouvelle fraîcheur, un « renouveau », les herbes aromatiques sont à la mode ! On retrouve notamment la menthe dans les desserts mais les possibilités sont nombreuses. N'hésitez pas à faire vos propres expériences en matière de goût et osez de nouvelles associations pour sublimer vos desserts. Exprimez votre créativité pour vous amuser aussi dans votre cuisine !

Les herbes aromatiques

Ail des ours

Lors de la cueillette, ne pas confondre avec les feuilles de muguet ou de colchique toxiques !

- ➔ En pesto, marinades, potages, salades ...



Aneth

Souvent confondue avec les branches du fenouil.

- ➔ Poissons, marinades de viandes blanches, sauces à la crème ou au fromage blanc, crudités...



Basilic

Nombreuses variétés (basilic citron, basilic mammoth, basilic thaï). A ajouter en fin de cuisson pour éviter une perte de saveur.

- ➔ Salade de tomates, cuisine méditerranéenne ou asiatique, légumes variés, pâtes, fraises... Ingrédient indispensable du pesto ou pistou.



Cerfeuil

Originare de la région du Caucase et de Turquie. A ajouter en fin de cuisson pour éviter une perte de saveur.

- ➔ Vinaigrettes, sauces, omelettes, légumes sautés, potages, pommes de terre, fromage blanc...



Ciboulette

Couramment appelée fines herbes.

- ➔ Salades, pommes de terre, viandes blanches, sauces à la crème, vinaigrettes, fromage frais...



Citronnelle

Plante tropicale, appelée aussi lemongrass ou verveine des Indes.

- ➔ Cuisine asiatique, sauces, bœuf, poulet, crevettes, poissons, riz. En dessert avec du chocolat, ou de la noix de coco...



Coriandre

A ne pas confondre avec le persil plat. Son goût peut-être perçu différemment, agréable ou acre et savonneux du fait de la présence d'aldéhydes, c'est une histoire de gènes.

- ➔ Cuisines orientales et asiatiques, bouillons, potages, viandes...



Estragon

Originare de Russie et de Mongolie.

- ➔ Poissons, viandes blanches, œufs, fromages, moutardes, sauce béarnaise...



Laurier

Composant indispensable du bouquet garni.

- ➔ Plats mijotés...



Menthe

Nombreuses variétés (menthe chocolat, menthe poivrée, menthe citronnée...).

- ➔ Viandes, concombres, salades, sauces au yaourt, boissons chaudes et froides, fruits en salade, desserts au chocolat...



Origan

Originnaire du bassin méditerranéen, l'origan désigne la marjolaine séchée.

- ➔ Pizzas et pâtes, plats méditerranéens, sauces tomates, salade grecque...



Persil

A ne pas confondre avec la coriandre. Il peut être plat ou frisé.

- ➔ Omelettes, légumes, semoule, viandes, poissons, moules, escargots...



Romarin

Plante emblématique de la garrigue, dans le midi de la France.

- ➔ Viandes, pommes de terre, légumes, marinades...



Sauge

Mot d'origine latine « salvia » qui signifie « guérir ». Utilisée depuis la Grèce antique pour ses vertus médicinales.

- ➔ Viandes, marinades, ratatouilles, tomates cuites, pâtes, pommes de terre, infusions...



Thym

Composant indispensable du bouquet garni.

- ➔ Plats mijotés, marinades, sauces, vinaigrettes, plats méditerranéens, infusions...



Verveine

Nombreuses variétés (plus de 200), c'est la citronnée qui est utilisée dans la cuisine française, aussi appelée « odorante ». Les feuilles de cette variété originaire du Pérou sont souvent confondues avec les feuilles de citronnelle dont l'aspect et les saveurs sont proches.

- ➔ Soupes, salades, laitages, gâteaux, entremets, boissons froides, infusions...



Cultiver et conserver les herbes aromatiques

Cultiver des herbes aromatiques est un excellent moyen de profiter de leur saveur et de leur parfum frais toute l'année. Qu'on dispose d'un jardin ou d'un simple balcon, voici quelques conseils (non exhaustifs) pour les faire pousser.

Différents types de plantes aromatiques

- Les plantes annuelles (comme le basilic, l'aneth, la coriandre et le cerfeuil), qu'il faut semer chaque année
- Les plantes bisannuelles (comme le persil), qu'on sème et récolte la première année et qui montent en fleurs et donnent leurs graines la deuxième année
- Les plantes persistantes, qui résistent à l'hiver (comme le thym, la lavande, le laurier, le romarin) ou d'autres qui repoussent chaque année (comme la ciboulette, la menthe, l'estragon)

L'emplacement

Le choix est important. Pour de bonnes conditions d'exposition à la lumière, il faut privilégier :

- Une exposition ensoleillée pour l'origan, le romarin, la sauge officinale ou encore le thym
- Une exposition légèrement ensoleillée pour l'aneth, le basilic, l'estragon ou la ciboulette
- Une exposition ombrée pour le cerfeuil, la menthe, le persil et la mélisse

La terre ou le sol ?

Pour les herbes en pots, utilisez un terreau pour plantes aromatiques. Sur un balcon comme dans un jardin, la terre doit être bien drainée car les aromatiques, pour la plupart, n'apprécient pas d'avoir les racines au contact de l'humidité. Pour la culture en pot, il est préférable d'avoir un lit de drainage constitué de graviers ou de billes d'argile pour que l'excès d'eau puisse s'écouler. Si vous avez un jardin, vous pouvez amender (enrichir) votre sol avec du compost ou de l'engrais organique.

Choisir ses herbes

Choisissez les herbes que vous utilisez souvent en cuisine. Les jardinerie proposent souvent plusieurs variétés pour une même herbe (ex : basilic thaï, basilic pourpre, basilic citron...). Elles peuvent avoir des arômes très différents et changer le goût d'un plat. Si vous n'êtes pas expert, choisissez les versions classiques.

La plantation

Chaque graine a ses propres conditions optimales de germination (température, humidité...) mais la plupart arrive à germer dans une fourchette assez large de température.

Il est préférable de faire des semis pour les herbes aromatiques suivantes : le basilic, la coriandre, la ciboulette, le persil, la menthe, l'aneth, l'estragon, le thym et l'origan. Si vous préparez vos semis à partir de graines, vos plantes vous coûteront beaucoup moins cher. Préparez les semis au mois de mars en plantant les graines dans des petits pots. Transférez-les ensuite, fin mai, dans des jardinières ou en pleine terre. Sur un balcon, optez pour une jardinière serre (avec un couvercle). Cela permet de faire les semis à l'extérieur de l'appartement et de garder les herbes fraîches, même quand il gèle dehors. Attention, les jeunes plants des aromatiques sont délicats et supportent mal les rayons directs du soleil qui peuvent brûler leurs feuilles.

Pour certaines herbes aromatiques, comme la lavande, le romarin, le laurier, le thym sauvage et la sauge, on ne peut qu'acheter des plants prêts et planter.

L'entretien

Arrosez régulièrement la terre sans la détremper. La terre en pot sèche plus vite. Retirez les feuilles jaunies ou fanées. Deux fois par mois, arrosez avec un mélange d'eau et d'engrais organique liquide. Pour les plantes persistantes de votre balcon (laurier, romarin, thym, lavande), changez de pot avec la croissance de la plante et mettez du terreau frais tous les ans.

La récolte

Pour cueillir les herbes, attendez qu'elles soient suffisamment développées. Coupez les tiges à la base avec un sécateur ou des ciseaux pour éviter de les arracher et pour favoriser la croissance de nouvelles feuilles.

En suivant ces étapes et en ayant un peu la main verte (!), vous pourrez profiter de vos herbes aromatiques fraîches tout au long de l'année. Bonne chance !

Tout juste cueillies ou fraîchement achetées, les herbes aromatiques se fanent rapidement. Comment prolonger leur durée de vie ?

Les placer au réfrigérateur, les tiges trempant dans de l'eau.

OU

Les rincer soigneusement puis les mettre dans un torchon humide dans le bac à légumes. Il faut humidifier le torchon chaque jour et les herbes se conserveront une semaine.

OU

Les laver et les sécher parfaitement avant de les mettre dans un sac congélation ou dans une boîte hermétique au congélateur.

OU

Les laver et les sécher parfaitement avant de les effeuiller. Les répartir dans les alvéoles d'un bac à glaçons. Recouvrir d'eau et placer au congélateur. Ces glaçons pleins de saveur sont très pratiques pour aromatiser des cocktails ou des boissons aux fruits. Ils se conservent 6 mois.

OU

Les faire sécher pour mieux les conserver. Cueillir les plantes juste avant la floraison (lorsqu'elles fleurissent elles perdent généralement un peu de leur goût). Les laver et les sécher très soigneusement. Couper aussi les feuilles sèches ou fanées, pour ne garder que celles qui sont en bonne santé. Confectionner des petits bouquets afin de les suspendre à l'aide d'une ficelle, tête en bas. Les laisser sécher environ une semaine dans un endroit assez obscur et sec.

Afin de bien conserver les herbes séchées, les placer dans des bocaux en verre ou dans une boîte parfaitement hermétique et placer ces derniers dans un lieu sec, à l'abri de la lumière. Leur conservation est d'environ 1 an.

Aromatiser les huiles et les vinaigres avec les herbes aromatiques

Huiles et vinaigres peuvent être parfumés avec les herbes aromatiques. Ces huiles et vinaigres aromatisés se cuisent peu et sont souvent utilisés en fin de préparation où leurs parfums seront sublimés. Les pots, bouteilles et ustensiles doivent être utilisés propres et stérilisés afin de garantir une conservation optimale.

Pour parfumer une huile

Choisir une huile de type olive, colza ou tournesol, plutôt « vierge » pour une meilleure qualité.

Laver soigneusement les plantes aromatiques. Les faire sécher à plat (sans qu'elles ne se superposent) durant une dizaine d'heures. Les ajouter ensuite à l'huile et laisser macérer au moins 3 semaines à l'abri de la lumière.

Pour conserver cette huile, attention aux trois principaux facteurs qui peuvent altérer son intégrité : chaleur, lumière et oxygène. Il faut donc :

- mettre l'huile aromatisée dans une bouteille sombre,
- retirer les arômes utilisés pour l'aromatiser, surtout s'ils sont frais,
- conserver l'huile à une température comprise entre 12 et 18 °C.

Cette huile peut se conserver plusieurs mois à l'abri de la lumière.



Choisir un vinaigre de vin ou de cidre. Les autres types de vinaigres (balsamique, xérès...) ont déjà un parfum qui va masquer celui des herbes.

A froid :

Laver, sécher et ciseler finement les herbes aromatiques. Les mettre dans le vinaigre et laisser reposer 24 à 36 heures. Filtrer à l'aide d'un tissu ou d'une passoire fine et garder le vinaigre dans une bouteille à l'abri de la lumière.

Les vinaigres parfumés à froid avec des herbes fraîches, se gardent une à deux semaines et jusqu'à un mois si conservés au réfrigérateur.

A chaud :

Laver, sécher et ciseler finement les herbes aromatiques. Les ajouter dans le vinaigre et faire chauffer ce dernier jusqu'à frémissement durant quelques minutes. Laisser reposer 10 à 12 heures. Filtrer à l'aide d'un tissu ou d'une passoire fine et garder le vinaigre dans une bouteille à l'abri de la lumière.

Les vinaigres parfumés à chaud avec des herbes fraîches ou des herbes séchées, se gardent quelques mois.

Quelques recettes

Huile parfumée au basilic

5 branches de basilic

150 à 200ml d'huile d'olive vierge

Laver et sécher complètement les feuilles de basilic. Les couper en petits morceaux et les mettre dans un petit bocal. Ajouter l'huile d'olive, bien refermer et laisser macérer à l'abri de la lumière deux à trois semaines. Filtrer et réserver dans une bouteille (se conserve entre un et quatre mois).

Huile parfumée à l'aneth

8 branches d'aneth

150 à 200ml d'huile de colza vierge

Laver et sécher complètement les branches d'aneth. Les couper en tronçons avant les mettre dans un petit bocal. Ajouter l'huile de colza, bien refermer et laisser macérer à l'abri de la lumière trois semaines. Filtrer et réserver dans une bouteille (se conserve entre un et quatre mois).

Huile parfumée à l'ail, au laurier et au romarin

2 gousses d'ail

6 feuilles de laurier

2 brins de romarin

300 ml d'huile d'olive vierge

2 cure dents

Epluchez les gousses d'ail et les fendre en deux. Retirer le germe. Piquer sur les cures dents trois feuilles de laurier et une demi-gousse à chaque extrémité. Les mettre dans un grand bocal avec le romarin. Ajouter l'huile qui doit recouvrir toutes les herbes. Fermer et laisser macérer entre trois et quatre semaines à l'abri de la lumière. Filtrer dans une bouteille dans laquelle il est possible d'ajouter une petite feuille de laurier sèche et un brin de romarin sec.

Vinaigre parfumé au laurier au thym et à la sauge

2 branches de thym

2 feuilles de laurier

6 feuilles de sauge

400 ml de vinaigre de vin

Laver et essuyer les herbes. Dans un grand bocal, mettre les herbes et le vinaigre et refermer hermétiquement. Conserver deux à trois semaines à l'abri de la lumière avant de filtrer et de transvaser dans une bouteille.

Vinaigre parfumé à l'estragon

4 brins d'estragon

200 ml de vinaigre de vin blanc

Laver, sécher et ciseler finement les feuilles d'estragon et les mettre dans le vinaigre de vin. Laisser reposer une journée puis filtrer et conserver dans une bouteille.

Bon à savoir et à faire avant de se lancer !

Qu'ils soient « bio » ou pas et même s'ils sont bien brillants, il est très important de peler et de laver soigneusement les légumes et les fruits avant de les cuisiner et/ou les consommer. Il en est de même avec les herbes aromatiques qui doivent également être séchées (après lavage !) à l'aide d'un torchon propre.

Dans les recettes proposées, la majeure partie des herbes sont utilisées fraîches ou surgelées. Les quantités préconisées le sont à titre d'exemple. En fonction des goûts, elles peuvent être réduites ou, au contraire, augmentées sans préoccupation pour le potassium, ce dernier étant surtout concentré dans les herbes sèches.

Les poids donnés dans les ingrédients des recettes sont des poids « bruts ». Quand ce n'est pas le cas, cela est précisé.

Pour les portions de viande et de poisson, les grammages proposés, de 100 à 150 g, sont une moyenne. Ces aliments sont riches en protéines. En fonction des habitudes de chacun et selon la maladie rénale, l'apport en protéines doit être adapté à vos besoins par votre médecin ou votre diététicien.

Pour finir, chers marmitons, si vous êtes plutôt « basilic » que « coriandre », plutôt « verveine » que « lavande », osez et tentez de nouvelles associations, osez une cuisine créative pour de nouvelles saveurs.

A vos fourneaux !





Les entrées
et les plats

Bar à l'aneth, coriandre et citron

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 22 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 2 g

Potassium : 580 mg ●●●



Menu

Salade de concombre vinaigrette

Bar à l'aneth coriandre et citron

Riz basmati

Tomme de brebis

Pêche

Ingrédients pour 4 personnes

1 bar d'environ 800 g à 1 kg*
2 tomates
4 citrons bio (dont 1 pressé)
1 c. à café de coriandre en grains
10 g d'aneth
10 g de coriandre
1 c. à café de gingembre en poudre
2 c. à soupe d'huile d'olive
poivre

*Le pourcentage de perte entre le bar entier (non vidé) et ce qui est réellement consommé est d'environ 50%.

Faire écailler et vider le bar par le poissonnier.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Couper 3 citrons en rondelles et presser le quatrième pour en récolter le jus.

Ciseler l'aneth et la coriandre. Couper les tomates en rondelles.

Garnir l'intérieur du poisson d'herbes ciselées, des grains de coriandre et de la moitié du gingembre.

Tapisser un plat allant au four avec les rondelles de citron et déposer le poisson dessus.

L'arroser avec le jus de citron. Saupoudrer du reste de gingembre.

Recouvrir le poisson de rondelles de tomates puis d'huile d'olive. Poivrer.

Cuire au four environ 20 minutes.

Servir aussitôt.

Toutes les parties de la coriandre (feuilles, graines, racines et tiges) sont comestibles même si leur goût est différent.

Blancs de poulet à la sauge

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 25 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 5 g

Potassium : 500 mg ●●●



Menu

Salade de tomates à la féta
Blancs de poulet à la sauge
Pommes vapeur
Sorbet citron vert

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blancs de poulet
4 échalotes
2 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl de crème fraîche
100 ml de vin blanc sec
12 feuilles de sauge
½ citron
poivre

Presser le citron, émincer finement les échalotes et réserver.

Couper les blancs de poulet en morceaux. Les faire rissoler avec une c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Quand ils sont dorés, les retirer puis ajouter une c. à soupe d'huile pour faire revenir les échalotes quelques minutes.

Ajouter le vin blanc, le poivre et les feuilles de sauge ciselées.

Laisser réduire à feu doux puis incorporer la crème fraîche et le jus de citron. Bien mélanger avant de remettre les morceaux de poulet. Laisser mijoter 2 à 3 minutes avant de servir.

Le vin blanc apporte du corps à la recette et une touche d'acidité. Lors de la cuisson, l'alcool s'évapore et les autres éléments du vin se concentrent.

Blancs de poulet laqués à la ciboulette

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5 à 10 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 25 g ●●●

Sel : 6 g

Glucides : 1,5 g ●●

Potassium : 490 mg ●●●



Menu

Salade de mâche et betterave
Blancs de poulet laqués à la ciboulette
Nouilles de riz
Crème dessert à la vanille

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blancs de poulet
10 cl de sauce Tériyaki
1 c. à soupe d'huile d'arachide
2 gousses d'ail
1 c. à café de Maïzena®
½ citron
20 g de ciboulette
Poivre

Couper les blancs de poulet dans le sens de la longueur.

Presser le citron. Ciseler la ciboulette.

Dans une assiette creuse, préparer la marinade avec la sauce Tériyaki, le jus de citron, l'ail haché, le poivre et 50 ml d'eau. Y déposer la viande et laisser mariner au frais pendant 1 heure en retournant les morceaux régulièrement pour bien les imbiber de marinade.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile. Retirer le poulet de la marinade (en conservant cette dernière !) et le déposer délicatement dans la sauteuse à feu vif. Faire rapidement colorer sur chaque face puis baisser le feu et arroser avec la marinade.

Durant la cuisson, retourner délicatement les morceaux de poulet pour bien les enrober de sauce.

Diluer la Maïzena® dans 2 c. à soupe d'eau et l'ajouter dans la sauteuse. Bien remuer jusqu'à épaississement. Dresser les morceaux de poulet dans une assiette, les napper de sauce et les saupoudrer de ciboulette.

La sauce Tériyaki est riche en sel (6 à 8 g pour 100 ml). Elle est à utiliser avec modération. Ne pas la remplacer par de la sauce soja encore plus salée (18 à 20 g de sel pour 100 ml)!

Boulettes poireaux pommes de terre, sauce au yaourt et tahini

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g



Sel : 0,5 g



Glucides : 30 g

Potassium : 690 mg



Ingrédients pour 4 personnes

Pour les boulettes

350 g de pommes de terre

300 g de poireaux parés*

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 œuf

5 c. à soupe de chapelure

½ c. à café de thym

5 feuilles de menthe

poivre

Pour la sauce

1 yaourt nature

1 c. à soupe de purée de
sésame blanc ou « tahini »

1 gousse d'ail

½ citron pressé

*parés = débarrassés des
parties non consommables.

Délayer la purée de sésame dans le jus de citron. Ajouter le yaourt et l'ail pressé. Bien mélanger et réserver au réfrigérateur.

Couper les pommes de terre en petits dés, les faire cuire à l'eau. Egoutter, écraser en purée et réserver.

Couper les poireaux en lamelles fines.

Dans une sauteuse, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile. Ajouter les poireaux, poivrer et mélanger. Couvrir et laisser fondre à feu doux. Réserver.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).

Ciseler la menthe.

Battre l'œuf, le mélanger avec la purée de pommes de terre et les poireaux. Ajouter 2 c. à soupe de chapelure, la menthe et le thym. Former des boulettes. Les rouler dans le reste de chapelure et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Au pinceau ou à l'aide d'un spray, les badigeonner avec l'huile restante. Enfourner et laisser dorer 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir chaud avec la sauce au yaourt.

La purée de sésame se conserve à température ambiante. Sa consistance n'est pas homogène, l'huile remonte souvent à la surface. Bien la mélanger avant utilisation.

Braisé de bœuf et gombos à la coriandre

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 55 g

Potassium : 750 mg ●●●●



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de gombos (frais ou surgelés)
 200 g de viande de bœuf hachée maigre
 200 g de riz basmati
 4 c. à soupe d'huile d'olive
 40 g de vermicelles de blé
 2 tomates mûres
 1 oignon
 4 gousses d'ail
 1 botte de coriandre
 1 citron
 poivre

Faire tremper le riz dans une grande quantité d'eau.

Couper les tomates en dés.

Réserver quelques feuilles entières de coriandre pour la décoration et ciseler le reste.

Couper finement l'ail et l'oignon. Dans une cocotte, les faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter la viande hachée, saisir rapidement jusqu'à ce qu'elle soit émietlée puis incorporer les tomates, les gombos et un verre d'eau.

Poivrer et laisser cuire 20 minutes. Parsemer la coriandre hachée et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Pendant ce temps, égoutter le riz.

Dans une petite marmite, faire colorer les vermicelles dans 1 cuillère à soupe d'huile. Dès coloration, verser le riz, bien mélanger puis ajouter 450 ml d'eau. Porter à ébullition puis couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau (environ 15 minutes, ne pas découvrir avant).

Dans un plat de présentation, disposer le riz au centre et les légumes autour. Presser directement le citron au-dessus du plat. Arroser avec l'huile d'olive restante et décorer avec les feuilles de coriandre.

Le gombo, légume originaire d'Afrique, plus connu sous le nom d'okra, est riche en fibres, en particulier en mucilages. Ces derniers lui donnent une texture gluante, collante. Tremper les gombos dans du vinaigre pendant 30 minutes à une heure avant la cuisson peut réduire la viscosité. Il faudra alors les sécher complètement avant de les cuire. Il est aussi préférable de ne pas le couper en morceau, même si le fruit est grand, car plus on le coupe, plus les mucilages sont libérés.

Brochettes de bœuf marinées à la coriandre

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 5 min

Temps de repos : 1 h au réfrigérateur

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 24 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 7 g

Potassium : 680 mg ●●●●



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet de bœuf ou de rumsteak
16 tomates cerises
1 oignon rouge
1 poivron jaune (ou autre couleur !)
1 citron vert
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre
1 gousse d'ail
1 c. à café de mélange 4 baies concassées

Ciseler la coriandre. En garder quelques feuilles entières pour la présentation.

Emincer finement l'ail.

Presser le citron.

Préparer la marinade avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, la coriandre et le mélange 4 baies.

Couper la viande en cubes. Couper l'oignon et le poivron en gros morceaux.

Préparer des pics à brochettes (4 ou 8 en fonction de leur longueur) en enfilant en alternance bœuf, tomate cerise, oignon et poivron. Les déposer sur un plat et les arroser de marinade. Maintenir au frais 1h au minimum en retournant les brochettes régulièrement.

Saisir les brochettes au barbecue, à la poêle ou encore à la plancha. Au terme de la cuisson, les parsemer de feuilles de coriandre réservées entières et servir.

En parallèle de la cuisson de la viande, on peut faire réduire la marinade à la casserole. La sauce obtenue servira à napper les brochettes.

Carottes à la crème et à l'estragon

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 22 g

Potassium : 640 mg ●●●●



Menu

Filet de dorade
Carottes à la crème et à l'estragon
Pain et camembert
Poire

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de carottes
2 oignons
2 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl de crème fraîche légère à 12/15% de MG
1 c. à soupe d'estragon frais ou congelé
2 clous de girofle
poivre

Couper les carottes en fines rondelles. Emincer les oignons.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir les oignons sans qu'ils ne roussissent.
Ajouter les rondelles de carottes, le poivre et les 2 clous de girofle.
Mouiller avec 1 verre d'eau. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
En fin de cuisson, retirer les clous de girofle, ajouter la crème et l'estragon. Bien mélanger et servir.

L'estragon est surtout connu pour son utilisation dans la sauce béarnaise.

Carré d'agneau en croûte d'herbes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 à 25 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 21 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 3 g

Potassium : 300 mg ●◐



Menu

Carré d'agneau en croûte d'herbes

Petits légumes croquants

Saint Nectaire + pain

Pêche

Ingrédients pour 4 personnes

1 carré d'agneau de 8 côtelettes
2 c. à soupe d'huile d'olive
20 g de chapelure
4 gousses d'ail
8 feuilles de laurier
1 c. à soupe de thym séché
1 c. à soupe d'origan
30 g de ciboulette
poivre

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7/8).

Presser l'ail. Casser ou piler les feuilles de laurier et ciseler la ciboulette.

Mélanger tous les ingrédients et si besoin allonger la préparation avec 2 ou 3 c. à soupe d'eau.

Recouvrir le carré d'agneau du mélange aux herbes. Enfourner à mi-hauteur et laisser rôtir 15 à 25 minutes suivant les goûts.

Le carré est un morceau de viande d'agneau, de bœuf, de mouton ou de porc rassemblant l'ensemble des côtes découvertes, secondes et premières.

Cervelle de canut sur toast

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 9 g ●

Sel : 1 g ●

Glucides : 30 g ●

Potassium : 280 mg ●●



Menu

Cervelle de canut sur toast

Poulet braisé

Carottes

Pamplemousse au miel

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de faisselle à 6 % de MG
4 tranches de pain au levain (environ 200 g)
2 échalotes
20 g de ciboulette fraîche
20 g d'estragon frais
3 c. à soupe d'huile de noix
poivre

Hacher les échalotes. Réserver quelques brins de ciboulette pour la décoration. Ciseler les herbes restantes.

Dans un saladier, mélanger la faisselle égouttée avec les échalotes, les herbes, l'huile et le poivre. Toaster le pain. Le laisser refroidir puis le tartiner avec la préparation. Décorer avec quelques brins de ciboulette.

La cervelle de canut est une spécialité fromagère typique de la cuisine lyonnaise. Ce plat modeste constituait souvent l'essentiel du repas des ouvriers de la soie, les fameux canuts, nombreux à Lyon au 19^e siècle.

La cervelle de canut peut également être accompagnée de pommes de terre vapeur.

Ceviche de saumon, mangue, avocat et estragon

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 0 min

Temps de refroidissement : 2 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 12 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 10 g

Potassium : 585 mg ●●●



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de filet de saumon
1 avocat
200 g de mangue
1 oignon rouge
1 salade sucrine
2 citrons verts
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 branches d'estragon frais
poivre

Emincer la sucrine et la réserver.

Hacher finement l'oignon.

Couper le saumon en très petits cubes. Faire de même pour l'avocat et la mangue.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients précédents sauf la sucrine. Couvrir et réserver au frais.

Presser les citrons.

Dans un bol, réaliser une citronette avec l'huile, le citron, le poivre et l'estragon. L'incorporer au mélange précédent. Laisser au réfrigérateur au minimum 2 heures. Avant de servir, ajouter la sucrine et mélanger le tout une dernière fois.

Le ceviche, plat originaire du Pérou, est une préparation de poisson mariné et « cuit » avec l'acidité du jus de citron. Initialement préparé avec du poisson blanc, on trouve maintenant des ceviches de toute sorte, faisant ainsi des recettes originales.

Cœur de bœuf aux herbes de Provence

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 5 min

Temps de repos : 1 h au réfrigérateur pour la marinade

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g



Sel : négligeable

Glucides : 0 g

Potassium : 330 mg



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de cœur de bœuf

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe rases d'herbes de Provence

poivre noir moulu

Couper le cœur en lamelles d'environ 5 cm de long.

Dans un saladier, mélanger l'huile avec les herbes de Provence et le poivre. Ajouter les lamelles de viande et mélanger.

Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur 1 heure au minimum.

Faire chauffer une poêle pour saisir le cœur sans ajout supplémentaire de matière grasse. Retourner les morceaux à mi-cuisson.

Cette recette peut être réalisée en brochettes au barbecue ou à la plancha.

Les herbes de Provence n'existent que sèches ce qui concentre le potassium aux 100 g.

2 c. à soupe rases pèsent 10 g, la quantité de potassium est donc très raisonnable.

Cookies Comté, menthe, courgette

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Apport nutritionnel pour 3 cookies

Protéines : 5 g

Sel : 0,25 g

Glucides : 15 g

Potassium : 100 mg



Ingrédients pour 20 cookies

125 g de farine
60 g de Comté râpé
Une demi courgette
25 g de beurre
100 ml de lait ½ écrémé
¼ de sachet de levure chimique
10 feuilles de menthe

Préchauffer le four à 180°C et préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Râper la courgette et hacher les feuilles de menthe.

Mélanger la farine avec la levure, ajouter le beurre et travailler à la fourchette. Verser le lait petit à petit, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Y incorporer le Comté, la courgette et la menthe.

Avec deux cuillères, former des petits tas de pâte sur la plaque et les aplatir en forme de cookies.

Enfourner et laisser cuire une quinzaine de minutes. Servir tiède.

Ces cookies peuvent être proposés à l'apéritif. Leur préparation sans ajout de sel de cuisine permet d'avoir des petits gâteaux bien moins salés que ceux du commerce. Pour une bonne répartition de la menthe dans la pâte, il est préférable de la hacher.

Fusilli à la crème de poivron et au basilic

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 10 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 55 g

Potassium : 335 mg ●●



Menu

Filet de limande poêlé

Fusilli à la crème de poivron et au basilic

+ parmesan

Sorbet à la fraise

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes fusilli
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 poivron jaune
2 c. à soupe d'huile d'olive
20 g de basilic
1 gousse d'ail
poivre

Ciseler le basilic en gardant 4 feuilles entières.

Couper les poivrons en quartiers. Retirer les pépins ainsi que toutes les parties blanches à l'intérieur.

Couper l'équivalent d'un demi-poivron en petits dés et réserver.

Cuire les autres quartiers environ 10 minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter et laisser refroidir à couvert avant de retirer la peau.

Avec un mixeur, réduire en purée avec l'ail.

Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante non salée en suivant les indications sur le paquet.

Dans une poêle, chauffer à feu doux l'huile. Ajouter les pâtes égouttées, la purée de poivrons et le basilic. Poivrer et bien mélanger.

Au moment de servir, décorer avec les dés de poivrons crus, les feuilles entières de basilic et servir aussitôt.

Pour un goût plus prononcé, griller les poivrons au four jusqu'à ce que la peau noircisse. Les peler avant de les réduire en purée.

Imam bayildi

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 20 g

Potassium : 1130 mg ●●●●●●●●



Menu

Brochette de poulet
Imam bayaldi et riz
Lait fermenté
Sorbet cassis

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines
2 oignons
4 tomates
2 carottes
1 poivron rouge
4 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive
30 g d'aneth
50 g de persil

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Badigeonner, au pinceau, chaque surface avec la moitié de l'huile. Les disposer dans un plat allant au four avec un fond d'eau et cuire 30 min.

Pendant ce temps, couper les tomates, les poivrons et les carottes en petits dés.

Ecraser l'ail dégermé.

Emincer les oignons et les mettre à cuire dans une sauteuse avec l'huile restante.

Dès que les oignons deviennent translucides, ajouter les autres légumes. Mélanger et laisser réduire 15 minutes, à découvert, en remuant de temps en temps. Une fois les légumes mi-cuits, retirer du feu et ajouter l'aneth finement ciselée.

Sortir les aubergines du four, écraser le dessus avec le dos d'une cuillère de manière à former un creux. Le remplir avec les légumes et enfourner de nouveau 15 min.

A la sortie du four, parsemer généreusement avec du persil frais ciselé.

Le nom de ce plat signifie en turc « l'imam s'est évanoui ». Il fait référence à l'histoire d'un imam qui aurait perdu connaissance à la présentation de ce plat réputé délicieux.

Cette recette est très riche en potassium. Il convient d'en tenir compte si vous devez surveiller vos apports.

Lapin à l'estragon

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 21 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 4 g

Potassium : 415 mg ●●



Menu

Carottes râpées vinaigrette

Lapin à l'estragon

Petits pois

Morbier

Pomme au four

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de râble et/ou de cuisses de lapin (en quatre morceaux)
40 g de crème épaisse
20 g de feuilles d'estragon
1 c. à soupe rase de moutarde de Dijon
20 cl de vin blanc
1 c. à soupe de farine
2 c. à soupe d'huile de tournesol

Effeuillez et cisez les feuilles d'estragon.

Dans une sauteuse, faire dorer les râbles de lapin à l'huile durant une dizaine de minutes.

Singer* la viande avec la farine. Mouiller avec le vin, ajouter la moutarde et un tiers de l'estragon. Laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes (si besoin, ajouter un peu d'eau).

Au moment de servir, réserver les morceaux de lapin sur un plat. Verser dans la sauteuse la crème et le reste de l'estragon. Bien mélanger les sucs de la viande et la crème, toujours à feu doux. Remettre les morceaux de lapin dans la sauce quelques minutes. Servir bien chaud.

*Singer une viande consiste à la saupoudrer de farine. Dans cette recette, cela permet au lapin de conserver son moelleux et d'obtenir une sauce plus épaisse.

Lentilles aux épinards, coriandre et citron vert

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 21 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 35 g

Potassium : 1000 mg ●●●●●



Menu

Lentilles aux épinards, coriandre et citron vert

Riz basmati

Fromage blanc

Pomme

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles jaunes ou de lentilles corail sèches
1 c. à café de pâte de gingembre ou 4 cm de gingembre frais et râpé
1 oignon
2 gousses d'ail
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 boîte de 400 g de tomates concassées
100 g d'épinards surgelés
4 c. à soupe d'huile d'olive
50 g de coriandre
1 citron vert

Ciseler la coriandre. Emincer finement l'ail dégermé et l'oignon.

Rincer et égoutter les lentilles.

Presser le citron.

Dans une marmite, faire rissoler l'ail et l'oignon dans 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter le gingembre, les lentilles, les tomates concassées, le concentré de tomate et 80 cl d'eau. Mélanger et cuire à feu doux pendant environ 15 minutes en remuant de temps en temps.

Décongeler les épinards puis les faire rapidement revenir dans l'huile restante. Les ajouter aux lentilles et poursuivre la cuisson 5 minutes. Au moment de servir, ajouter le jus de citron et la coriandre ciselée.

Grâce à leur peau très fine, les lentilles jaunes comme les lentilles corail sont plus digestes que les autres légumes secs. C'est aussi pour cette raison qu'il n'est pas nécessaire de les faire tremper avant cuisson.

Cette recette est riche en potassium. Il convient d'en tenir compte si vous devez surveiller vos apports.

Magrets de canard au miel de lavande et romarin

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 12 g

Potassium : 450 mg ●●'



Menu

Magret de canard au miel de lavande et romarin

Écrasé de pommes de terre/carottes

Fromage blanc

Fraises

Ingredients pour 4 personnes

2 magrets de canard (600 g en tout)
40 g de miel de lavande
40 g de vinaigre balsamique
2 échalotes
2 branches de romarin
poivre

Emincer les échalotes.

Côté peau, inciser les magrets en quadrillage. Les cuire à feu vif dans une poêle côté peau. Retirer régulièrement la graisse en cours de cuisson. Adapter le temps de cuisson en fonction des goûts : rosé, à point ou bien cuit.

Retirer les magrets, réserver au chaud et couvrir.

Dans la poêle de cuisson, faire revenir les échalotes. Déglacer avec le vinaigre puis ajouter le miel et le romarin. Poivrer.

Découper les magrets en tranches d'un demi-centimètre. Les dresser sur un plat et napper avec la sauce.

Limiter la consommation de la peau du canard riche en graisses.

Ne pas faire bouillir le vinaigre lors du déglacage pour éviter la caramélisation et garder un peu d'acidité.

Mijoté de porc à la sauge et aux pommes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 23 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 535 mg ●●●



Menu

Salade d'endives vinaigrette

Mijoté de porc à la sauge et aux pommes

Tagliatelles

Comté

Ingrédients pour 4 personnes

20 g de beurre
3 pommes (type Gala)
500 g d'échine de porc (ou autre morceau à mijoter)
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de Maïzéna®
500 ml de cidre brut
1 c. à soupe de miel
5 feuilles de sauge

Couper la viande en morceaux. Eplucher, vider les pommes et les couper en 4.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire dorer les pommes pendant quelques minutes. Retirer les pommes de la cocotte.

Remettre la cocotte sur le feu avec l'huile. Faire dorer la viande.

Mélanger la Maïzéna® avec un peu de cidre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporer le mélange à la viande. Ajouter le reste du cidre, le miel et la sauge. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes minimum.

10 minutes avant la fin de la cuisson, remettre les pommes dans la cocotte. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.

L'échine de porc, réputée pour être le morceau le plus tendre est une viande bon marché.

La principale différence entre le cidre doux et le cidre brut provient de la fermentation qui change le degré d'alcool et le goût. Le cidre doux fermente moins longtemps que le brut. En dessous de 3 degrés d'alcool c'est un cidre doux.

Nouilles sautées aux légumes et à la coriandre

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 9 g



Sel : 1 g



Glucides : 30 g

Potassium : 620 mg



Ingrédients pour 4 personnes

4 carottes
1 tête de brocoli
30 g de coriandre
250 g de nouilles de riz crues
2 c. à soupe d'huile
4 c. à soupe de sauce soja allégée en sel
200 g de tofu nature
poivre

Ciseler la coriandre.
Couper le brocoli en petits bouquets. Tailler les carottes en lanières avec un économiseur.
Cuire les légumes 5 minutes à l'eau bouillante pour qu'ils soient « al dente ».
Cuire les nouilles selon les indications sur le paquet.
Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir le tofu coupé en cubes. Ajouter les légumes, les nouilles et la sauce soja. Poivrer puis faire sauter l'ensemble 2 à 3 minutes. Ajouter la coriandre juste avant de servir.

Pour une version plus parfumée, utiliser de l'huile de sésame. Cette dernière se conserve au réfrigérateur.
La sauce soja est très riche en sel. La choisir allégée en sel et l'utiliser à petite dose.
1 cuillère à soupe de sauce soja allégée en sel = 1g de sel.

Œufs printaniers

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 11 g ●

Sel : négligeable

Glucides : négligeable

Potassium : 200 mg ●



Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs
10 cl de crème fraîche semi-épaisse à 15% de MG
30 g de ciboulette
30 g de cerfeuil
1 c. à soupe d'huile d'olive
mélange 4 baies

Faire cuire les œufs durs (démarrage à froid puis 10 minutes de cuisson à partir de l'ébullition).

Pendant ce temps, hacher les herbes aromatiques. Les réserver au réfrigérateur.

Lorsque les œufs sont cuits, les passer sous l'eau froide et les écaler. Couper chaque œuf en deux dans le sens de la longueur et récupérer délicatement le jaune. Réserver les blancs et les jaunes séparés au réfrigérateur jusqu'à refroidissement.

Dans une assiette creuse, écraser les jaunes d'œufs à la fourchette. Incorporer les herbes et ajouter progressivement l'huile d'olive, la crème liquide et le mélange 4 baies. Dresser la préparation dans chaque blanc et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

Pour éviter que les œufs n'éclatent à la cuisson : les sortir du réfrigérateur au moins 1h avant de les cuire et les déposer délicatement dans l'eau (à l'aide d'une grosse cuillère).

Pour écaler les œufs facilement : les laisser quelques minutes dans l'eau froide puis les tapoter doucement afin de casser la coquille sur tout le pourtour. Celle-ci, devenue souple, sera simple à retirer.

Omelette à l'oseille

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 5 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 15 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : négligeable

Potassium : 480 mg ●●●



Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs
15 cl de lait ½ écrémé
300 g d'oseille
10 g de beurre doux
2 c. à soupe d'huile de tournesol
poivre

Équeuter et couper l'oseille en lanières.

La cuire à feu moyen dans une poêle à revêtement anti-adhésif, avec une cuillère à soupe d'huile. Quand elle a rendu toute son eau, hors du feu, ajouter le beurre et mélanger. Retirer l'oseille de la poêle et réserver.

Durant ce temps, battre les œufs avec le lait jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux.

Mettre la deuxième cuillère d'huile dans la poêle. Quand elle est chaude, verser les œufs battus.

Quand l'omelette commence à prendre, répartir l'oseille dessus et faire cuire selon les goûts : baveuse ou bien cuite.

Servir chaud avec une tombée de poivre.

Pour sa tenue à la cuisson, l'oseille fraîche est à privilégier. S'il en reste quelques feuilles, ciselées, elles relèveront une salade verte.

Papillote de gambas et noix de Saint-Jacques au basilic et à la badiane

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 12 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 18 g ●●

Sel : 0,4 g ●

Glucides : 4 g

Potassium : 600 mg ●●●



Ingrédients pour 4 personnes

4 gambas (ou grosses crevettes)
8 noix de Saint-Jacques
2 courgettes fines
1 oignon rouge
1 tomate
4 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl de vin blanc
½ citron jaune
½ citron vert
4 feuilles de basilic
4 petites branches de thym
4 badianes (= anis étoilé)
poivre du Sichuan

Préchauffer le four à 210 ° C (thermostat 7).

Préparer 4 feuilles de papier sulfurisé.

Presser le citron jaune.

Détailler les courgettes et l'oignon en fines rondelles. Couper la tomate et le citron vert en petits quartiers peu épais.

Rincer les gambas. Retirer le nerf des noix de Saint-Jacques.

Badigeonner l'intérieur du papier sulfurisé avec de l'huile d'olive. Disposer les rondelles de courgettes en écailles sur le papier. Déposer dessus 2 noix de Saint-Jacques et 1 gambas puis décorer joliment avec les quartiers de tomate et de citron vert, quelques rondelles d'oignon, une branche de thym, une badiane et une feuille de basilic.

Terminer en versant un peu de vin blanc et de jus de citron. Assaisonner de poivre.

Refermer chaque papillote en repliant les bords sur eux-mêmes vers le haut et faire tenir avec un cure dent.

Les placer sur une plaque à pâtisserie et faire cuire environ 12 minutes.

Pour encore plus de saveur, les noix de Saint-Jacques peuvent être dorées quelques instants dans une poêle (préalablement graissée avec de l'huile d'olive), avant de les mettre dans les papillotes.

Papillote de maigre au pesto d'ail des ours

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 25 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 2 g

Potassium : 540 mg ●●●



Ingrédients pour 4 personnes

4 pavés de maigre de 100 g
100 g d'ail des ours
40 g de parmesan
40 g de pignons de pin
5 c. à soupe d'huile d'olive

Préparer le pesto. Découper grossièrement les feuilles d'ail des ours. Les mixer avec le parmesan, les pignons et l'huile. Réserver.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
Déposer les pavés de maigre sur une feuille de papier sulfurisé. Recouvrir de pesto d'ail des ours. Fermer la papillote et enfourner 10 minutes.

L'ail des ours doit son nom à une légende. Cette plante sauvage serait la première chose que les ours mangeraient, pour se purger, au sortir de leur hibernation !

Le pesto se conserve au maximum une semaine au réfrigérateur. Il peut également être congelé.

Potage de poireaux et petits pois à la menthe

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4,5 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 10 g

Potassium : 300 mg ●●



Menu

Potage de poireaux et petits pois à la menthe

Œuf à la coque + mouillettes de pain

Petit suisse

Poire

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
200 g de petits pois surgelés
300 g de poireaux parés*
2 branches de menthe
2 c. à soupe d'huile d'olive
80 cl d'eau

*parés = débarrassés des parties non consommables.

Emincer finement l'oignon et les poireaux.
Les faire revenir 5 minutes dans une cocotte avec l'huile d'olive.
Ajouter les petits pois, l'eau et poivrer. Cuire à couvert pendant 20 minutes.
Ajouter les feuilles de menthe juste avant de mixer l'ensemble. Si besoin ajouter de l'eau pour obtenir la consistance désirée.

Le velouté peut être consommé aussi bien chaud l'hiver que froid l'été présenté en verrine.
Pour une préparation plus rapide, utiliser uniquement des légumes surgelés.

Quiche aux champignons

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 13 g ●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 28 g

Potassium : 665 mg ●●●●



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de mélange de champignons frais ou surgelés
1 pâte feuilletée du commerce
2 yaourts naturels
3 œufs
50 g de persil plat
1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
poivre

Emincer les champignons. Dans une poêle, les faire suer dans l'huile d'olive.
Ciseler le persil, presser l'ail puis ajouter le tout aux champignons.
Poursuivre la cuisson quelques minutes.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Etaler la pâte dans un moule à tarte. La piquer avec une fourchette.
Battre les œufs avec les yaourts. Poivrer.
Répartir les champignons sur la pâte et verser dessus la préparation œufs et yaourts.
Enfourner 35 minutes.

Pour une bonne consistance de la quiche, Il est nécessaire de faire suer les champignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau.

Ragoût de calamars à l'espagnole

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 30-40 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 26 g ●●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 14 g

Potassium : 700 mg ●●●●



Menu

Salade d'endives
Ragoût de calamars
Orge perlé
Yaourt
Pomme au four

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de calamars parés
150 g de petits pois surgelés
1 oignon
2 tomates
3 gousses d'ail
20 g d'amandes effilées
10 cl de vin blanc
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de paprika fumé
2 feuilles de laurier
2 branches de thym frais ou une cuillère à soupe de thym séché
3 branches de persil plat
poivre

Laver soigneusement les calamars et les émincer en tronçons. Les mettre dans une cocotte avec 1 cuillère à soupe d'huile, le paprika, le laurier, le thym et le vin blanc. Couvrir et cuire à feu doux une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, hacher l'oignon. Le faire revenir avec 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Découper les tomates en petits morceaux et les ajouter à l'oignon. Laisser cuire l'ensemble à couvert. Une fois cuite, verser cette sauce dans la cocotte avec les calamars, poivrer et bien mélanger. Poursuivre la cuisson, toujours à feu doux, une vingtaine de minutes.

Dans une poêle, dorer à sec les amandes effilées. A l'aide d'un mortier, les piler avec les gousses d'ail épluchées. Mouiller avec un peu de liquide de la cocotte pour obtenir une pâte. Ajouter cette dernière et les petits pois aux calamars. Mouiller avec un peu d'eau si nécessaire. Couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux. Ciseler le persil au-dessus du plat avant de servir.

Malgré l'absence d'ajout de sel dans la recette, une portion apporte 1 g de sel. Il provient principalement du calamar lui-même.

Riz pilaf aux champignons et persil plat

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 à 30 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g ●
Glucides : 53 g
Potassium : 550 mg ●●●



Menu

Salade de mâche au Comté
Escalope de poulet
Riz pilaf aux champignons et persil plat
Poire

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de champignons de Paris frais
240 g de riz basmati
30 g de persil plat
2 oignons
4 c. à soupe d'huile d'olive
poivre

Rincer le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit bien claire puis l'égoutter.

Ciseler le persil plat. Emincer finement les oignons.

Peler et découper les champignons en petits morceaux.

Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile et faire revenir les oignons.

Quand ils sont translucides, ajouter les champignons et laisser réduire.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, chauffer l'huile restante.

Faire sauter le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide puis ajouter le mélange oignons/champignons, le poivre et 800 ml d'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux jusqu'à absorption complète du liquide. Vérifier la cuisson du riz, si besoin, poursuivre avec un peu d'eau.

Retirer du feu. Mélanger l'ensemble avec le persil plat et servir.

Rincer le riz permet d'enlever la fine couche d'amidon responsable de la texture collante.

En automne, cèpes et girolles, à la place des champignons de Paris, permettront de varier les saveurs.

Roulades de saumon fumé aux pommes et au fromage frais

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 14 g ●●

Sel : 2 g ●●

Glucides : 4 g ●●

Potassium : 340 mg ●●



Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de saumon fumé
½ pomme Grany Smith
100 g de fromage frais Philadelphia®
1 c. à soupe de lait ½ écrémé
30 g de ciboulette
2 brins d'aneth
1 c. à café de sésame noir
¼ de citron
mélange 4 baies

Ciseler la ciboulette et l'aneth.

Dans un bol, mélanger le fromage frais, le lait et le mélange 4 baies.
Ajouter la ciboulette et bien mélanger.
Emincer la pomme avec une mandoline et la citronner.

Pour le dressage, étaler le mélange au fromage frais sur chaque tranche de saumon. Déposer des lamelles de pomme et rouler le tout. Maintenir avec un pique ou à défaut un cure dent.

Pour finir, saupoudrer de sésame noir et décorer de quelques brins d'aneth.
Garder au frais jusqu'au moment de servir.

Cette recette est riche en sel. Ce dernier est apporté par le saumon fumé et le fromage frais.
Citronner les lamelles de pommes leur évite de noircir.

Salade de concombre à l'origan

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 6 g

Potassium : 310 mg ●●



Ingédients pour 4 personnes

1 concombre
½ oignon rouge
2 yaourts naturels
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 citron
une c. à café rase d'origan séché
poivre

Presser le citron et hacher finement l'oignon.
Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur puis l'émincer.
Dans un saladier, mélanger les yaourts, l'huile, le jus de citron, le poivre et l'origan. Ajouter le concombre et l'oignon. Réserver au frais avant de servir.

Pour une recette plus digeste, épépiner le concombre.
Cette préparation peut être utilisée comme base pour garnir un sandwich.

Saltimbocca à la sauge

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 25 g ●●●

Sel : 0,7 g ●

Glucides : 3 g

Potassium : 500 mg ●●●



Menu

Salade de haricots verts sauce citronette

Saltimbocca à la sauge

Polenta

Fromage blanc au miel

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de veau d'environ 100 g chacune
4 tranches fines de jambon cru italien
8 feuilles de sauge
10 cl de vin blanc sec
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de farine
poivre

Aplatir les escalopes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Les poivrer.

Sur chaque escalope, déposer une tranche de jambon cru et 2 feuilles de sauge.

Rouler l'ensemble et fixer avec un cure-dent pour que la préparation se tienne pendant la cuisson.

Fariner chaque rouleau.

Chauffer l'huile dans une poêle. Faire dorer la viande.

Ajouter le vin, couvrir et laisser cuire environ 5 minutes à feu doux.

Retourner les rouleaux, allonger la sauce, si besoin, avec un peu d'eau et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires.

Afin de garder le moelleux de la recette, il est important de limiter l'évaporation totale de la sauce. Il faut donc choisir une petite poêle ou une petite sauteuse.

Sauce pesto épinards, pistaches et coriandre

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 2 g

Potassium : 300 mg ●●



Menu

Salade de tomate et mozzarella
Gnocchi sauce au pesto d'épinards, pistaches
et coriandre
Prune

Ingredients pour 4 personnes

100 g de pousses d'épinards
10 feuilles de basilic
50 g de coriandre
40 g de pistaches décortiquées non salées
20 g de parmesan râpé
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
poivre

Couper en 2 et dégermer la gousse d'ail
Mixer, ensemble, le basilic, la coriandre, l'ail et les pistaches. Ajouter le parmesan, le poivre et l'huile d'olive, et mixer à nouveau quelques secondes. C'est déjà prêt !

Pour un plat de pâtes au pesto épinards et coriandre, conserver une petite quantité de l'eau de cuisson des pâtes afin de délayer le pesto si nécessaire.

Sauté de porc à la coriandre

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 2 g

Potassium : 580 mg ●●●



Menu

Carottes râpées vinaigrette
Sauté de porc à la coriandre
Bulgour
Faisselle
Kiwi

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc
3 cébettes
1 c. à soupe de cumin
30 g de coriandre fraîche
1 yaourt nature
2 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl d'eau
poivre

Emincer les cébettes et la coriandre.

Découper la viande en dés.

Dans une sauteuse, faire revenir quelques minutes la viande dans l'huile d'olive.

Ajouter les cébettes et laisser cuire 5 minutes. Verser l'eau et le cumin. Poivrer. Couvrir la sauteuse et laisser mijoter, à feu doux, environ 40 minutes en remuant de temps en temps.

Quand la viande est cuite, hors du feu, incorporer le yaourt et la coriandre. Mélanger une dernière fois et servir aussitôt.

Pour apporter davantage de saveurs, saupoudrer la viande de cumin, remuer et ajouter l'huile d'olive. Filmer et laisser mariner au frais 1h au minimum.

Sauté de veau au thym et au citron confit

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 28 g ●●●

Sel : 0,5 g ◐

Glucides : 5 g

Potassium : 550 mg ●●◐



Menu

Betterave vinaigrette

Sauté de veau au thym et au citron confit

Boulgour

Petit suisse

Kivi

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de veau à mijoter (jarret, épaule ...)
2 oignons
1 c. à soupe rase de farine
4 gousses d'ail
1 citron confit
50 cl d'eau
1 morceau de gingembre frais (2 cm de longueur environ)
5 branches de thym
3 c. à soupe d'huile d'olive

Couper le citron en quartiers.
Peler le gingembre et le couper en deux.
Emincer les oignons et l'ail dégermé.
Couper le veau en petits morceaux.

Dans une cocotte, chauffer 2 c. à soupe d'huile, y faire sauter le veau. Une fois coloré, le retirer de la cocotte, ajouter l'huile restante et faire revenir les oignons. Quand ils sont dorés, ajouter le veau, saupoudrer de farine, bien mélanger et compléter avec l'ail, le gingembre et le thym.

Mouiller avec l'eau, faire cuire à feu doux et à couvert environ 1 heure. A mi-cuisson, incorporer les quartiers de citron en vérifiant s'il faut ajouter de l'eau. Avant de servir, ôter le gingembre et les branches de thym.

Le citron confit est très riche en sel. Il est souhaitable de le consommer avec modération.

Soupe de navets boule d'or au cerfeuil

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 2,5 g ◡

Sel : négligeable

Glucides : 7 g

Potassium : 430 mg ●●◡



Menu

Soupe de navets boule d'or au cerfeuil

Blé à la sauce tomate

Skyr

Clémentines

Ingédients pour 4 personnes

1 oignon
500 g de navets boule d'or
50 cl de boisson à l'amande non sucrée
20 g de beurre
30 g de cerfeuil
Poivre

Emincer finement l'oignon.

Couper les navets en petits morceaux. Dans une cocotte, les faire revenir rapidement dans le beurre en veillant à ne pas brûler ce dernier.

Ajouter l'oignon, la boisson à l'amande et 300 ml d'eau. Poivrer et cuire à couvert pendant 30 minutes. Ajouter le cerfeuil ciselé juste avant de mixer l'ensemble.

Si besoin, ajuster avec de l'eau pour obtenir une consistance plus liquide.

Le navet boule d'or est un légume racine «d'autrefois» devenu très à la mode. Il tient son nom de sa chair jaune plus douce que celle du navet blanc et rose.

Soupe froide de tomate, mozzarella et basilic frit

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2 min

Temps de refroidissement : 2 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 8 g

Potassium : 660 mg ●●●●



Ingredients pour 4 personnes

1 boule de mozzarella di buffala
1 kg de tomates bien mûres
1 c. à soupe de concentré de tomates
1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
8 belles feuilles de basilic
2 c. à soupe d'huile d'olive + 4 c. à soupe pour la friture
1 c. à café de sucre en poudre
1 c. à soupe de graines de sésame
poivre

Couper les tomates en morceaux et les mixer.
Filtrer le jus dans une passoire fine au-dessus d'un saladier. Y ajouter le concentré de tomates, le sucre, le poivre et le vinaigre. Mélanger le tout et réserver au réfrigérateur pendant 2h.

Chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole, frire le basilic puis égoutter sur du papier absorbant.

Couper la mozzarella en tranches.

Pour le dressage, répartir la soupe de tomates dans 4 assiettes creuses. Déposer la mozzarella, décorer de feuilles de basilic frit, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, et parsemer de graines de sésame.

Servir bien frais.

Etre vigilant : le basilic contient plus d'humidité que les autres herbes, il éclaboussera donc pendant quelques secondes au moment où il touchera l'huile.

Spaghetti au romarin

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 18 g ●●

Sel : 0,5 g ◐

Glucides : 58 g ●●

Potassium : 275 mg ●◐



Ingrédients pour 4 personnes

350 g de spaghetti
100 g de parmesan
2 c. à soupe d'huile d'olive
½ oignon
2 gousses d'ail
2 branches de romarin
poivre

Effeuille le romarin. Dégermer et presser l'ail.
Emincer très finement l'oignon. Le faire caraméliser à feu doux dans une grande poêle avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson une minute. Réserver.

Faire cuire les spaghetti « al dente » en suivant les instructions sur le paquet sans saler l'eau. Egoutter les spaghetti tout en conservant 100 ml d'eau de cuisson.

Dans la poêle, ajouter cette eau et le romarin. Remuer un instant et à feu fort pour lier l'ensemble. Ajouter les spaghetti et poivrer. Bien mélanger pour que les pâtes s'imprègnent des différentes saveurs et se réchauffent. Ajouter le parmesan sur les pâtes juste avant de servir.

Souvent confondus, le parmigiano reggiano (ou plus communément « parmesan ») et le grana padano sont deux fromages italiens à pâte pressée cuite. Ils proviennent tous les deux du nord de l'Italie et sont considérés comme des « grana » en raison de leur texture granuleuse. Leurs saveurs et valeurs nutritionnelles sont proches mais le grana padano possède un goût moins fruité ainsi qu'une texture plus dure et plus granuleuse que celle du parmesan.

Ce dernier ne peut être élaboré qu'à partir de lait de vache de la race reggiana.

Taboulé de chou-fleur à la menthe

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 5 g

Potassium : 500 mg



Menu

Taboulé de chou-fleur à la menthe

Poulet rôti

Purée de patates douces

Crème dessert

Ingrédients pour 4 personnes

½ chou-fleur (400 g environ)
½ concombre
2 tomates
2 oignons nouveaux
12 feuilles de menthe
1 citron vert
3 c. à soupe d'huile d'olive
poivre

Diviser le chou-fleur en bouquets et les mixer en semoule dans un robot.

Presser le citron.

Mettre le chou-fleur dans un saladier puis ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre. Mélanger et réserver 1 h au réfrigérateur.

Épépiner les tomates et le concombre (si nécessaire). Couper le tout en brunoise, les oignons également. Ciseler finement les feuilles de menthe et ajouter tous ces ingrédients au chou-fleur.

Servir bien frais.

Sans robot, râper le chou-fleur à la mandoline ou le tailler finement au couteau.

Taboulé libanais

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 7 g

Potassium : 340 mg ●●



Menu

Taboulé libanais
Poulet rôti
Pommes sautées
Île flottante

Ingrédients pour 4 personnes

100 g poids net* de persil plat
25 g de boulghour fin
2 tomates
1 oignon ou 5 cives
50 ml d'huile d'olive
50 ml de jus de citron
4 branches de menthe
poivre

*Le persil étant l'ingrédient principal de la recette, le poids est donné net et ne contient donc que les feuilles sans les branches.

Dans un saladier, mettre le boulghour, le poivre et l'huile d'olive. Ajouter les tomates coupées en très petits dés et l'oignon haché finement. Mélanger et laissez gonfler, au réfrigérateur, le boulghour pendant 15 min.
Ciseler le persil et la menthe et réserver.
Au moment de servir, ajouter les herbes et le jus de citron aux autres ingrédients et bien mélanger.

Le persil, avec une teneur en vitamine C de 177 mg pour 100 g, associé au jus de citron fait de cette recette une excellente source de vitamine C.

Tarte tatin de tomates aux herbes de Provence

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g



Sel : 1 g



Glucides : 35 g

Potassium : 550 mg



Menu

Tarte tatin de tomates aux herbes de Provence

Salade verte

Faisselle

Financier au thym et au citron

Ingrédients pour 4 personnes

1 pâte feuilletée du commerce
5 tomates
1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de sucre en poudre
1 c. à soupe d'herbes de Provence

Préchauffer le four à 180°C.

Couper chaque tomate en tranches épaisses. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail pressée, les herbes de Provence, le vinaigre balsamique et le sucre. Poivrer et laisser réduire sans couvercle pendant quelques minutes. Retourner les tomates, elles doivent caraméliser de chaque côté.

Dans un moule à tarte, déposer les tomates. Dérouler la pâte feuilletée, la piquer avec une fourchette puis en recouvrir les tomates. Rentrer l'excédent de pâte dans le moule. Enfourner à mi-hauteur pendant environ 30 minutes (la pâte doit être légèrement dorée).
A la sortie du four, recouvrir d'un plat et retourner la tarte.

Bien faire réduire le jus des tomates pour que la pâte feuilletée ne soit pas trop humide.
Pour des tomates encore plus caramélisées, utiliser 2 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique.

Tomates farcies taboulé quinoa basilic

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 6 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 27 g

Potassium : 690 mg ●●●●



Menu

Tomate farcie au quinoa
Rosbeef froid
Comté et pain
Crumble aux pêches

Ingédients pour 4 personnes

120 g de quinoa
1 poivron jaune
1 poivron vert
1 oignon rouge
4 tomates
20 g de basilic frais
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe d'huile d'olive

Rincer le quinoa. Le faire cuire en suivant les instructions sur le paquet et sans saler l'eau.
Égoutter et laisser refroidir.

Tailler les poivrons en petits dés.
Émincer l'oignon.
Ciseler finement le basilic en réservant quelques feuilles pour la décoration.
Mélanger le tout avec le quinoa refroidi. Assaisonner avec l'huile, le vinaigre et le poivre.

Couper le haut des tomates et les évider à l'aide d'une cuillère, sans les transpercer.
Farcir les tomates avec le mélange de quinoa et décorer de basilic.

Le poivron est le légume le plus riche en vitamine C.



Les desserts



Biscuits au thé matcha

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Temps de repos : 1 h au réfrigérateur

Apport nutritionnel pour 2 biscuits

Protéines : 2 g

Sel : négligeable

Glucides : 14 g

Potassium : 60 mg



Ingrédients pour 20 biscuits

100 g de farine
60 g de beurre à température ambiante
60 g de sucre
1 œuf
15 g de thé matcha en poudre

Mélanger la farine et le thé.

Dans un saladier, fouetter le beurre avec le sucre et l'œuf jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et légèrement mousseux. Incorporer le mélange farine/thé et travailler rapidement jusqu'à la formation d'une pâte homogène.

Former une boule. L'envelopper avec du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur 1h au minimum.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Avec un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur une épaisseur de 5mm et la découper en une vingtaine de biscuits carrés, ou bien utiliser un emporte-pièce. Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner une dizaine de minutes. Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas dorer afin de conserver leur couleur verte.

Le matcha est un thé vert du Japon, traditionnellement utilisé pour la cérémonie du thé. Il est obtenu à partir de feuilles réduites en poudre. Il est de plus en plus prisé en cuisine pour son goût particulier et sa couleur verte.

Charlotte aux fraises et à la menthe

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : aucun

Temps de repos : 6 h au réfrigérateur

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 6 g ◐

Sel : négligeable

Glucides : 40 g

Potassium : 175 mg ◐



Menu

Asperges vinaigrette
Filet de colin meunière
Pommes vapeur
Charlotte aux fraises

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de fromage blanc à 6/8% de MG
16 biscuits à la cuillère
40 g de sucre en poudre
12 feuilles de menthe
200 g de fraises

Réserver 2 fraises et 4 feuilles de menthe pour la décoration, découper le reste.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et le sucre. Incorporer les fraises et la menthe.

Disposer les biscuits au fond et autour d'un moule (ou 4 individuels), face bombée sucrée vers l'extérieur. Verser le mélange au centre et réserver au réfrigérateur 6h au minimum.

Dresser, juste avant de déguster, en renversant le moule sur une assiette à dessert.

Décorer avec les morceaux de fraise et les feuilles de menthe.

Pour éviter que les fraises se gorgent d'eau, il est conseillé de les laver avant de les équeuter.

Clafoutis aux poires à la verveine

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 24 g

Potassium : 200 mg ●



Menu

Carottes râpées en vinaigrette
Emincé de poulet aux champignons
Petit épeautre
Clafoutis aux poires à la verveine

Ingrédients pour 6 personnes

25 cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
3 œufs
50 g de sucre en poudre
 $\frac{1}{4}$ de gousse de vanille
2 c. à soupe de verveine séchée ou fraîche
1 c. à soupe de poudre d'amande
50 g de farine
3 poires Williams ou Guyot
1 c. à café d'huile de tournesol

Préchauffer le four à 200° C (thermostat 6/7).

Porter à frémissement le lait avec la verveine et la gousse de vanille fendue en deux. Laisser infuser environ 10 minutes puis filtrer.

A l'aide d'un pinceau, graisser le moule avec l'huile.

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange éclaircisse. Ajouter la poudre d'amande et la farine, bien mélanger. Incorporer le lait tiède en remuant rapidement, jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.

Découper les poires en lamelles. Les disposer dans le moule.

Verser délicatement le mélange sur les poires et enfourner. Au bout de 30 à 35 minutes, vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Déguster tiède ou froid.

On peut utiliser de la verveine fraîche ou séchée ou en sachet pour infusion. Prévoir 2 sachets pour la recette.

Crème glacée à la lavande

Temps de préparation : 40 min + temps en sorbetière

Temps de cuisson : 10 min

Temps de refroidissement : 6 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g

Sel : négligeable

Glucides : 16 g

Potassium : 150 mg



Brochettes de bœuf marinées à la coriandre

Salade de riz aux légumes

Crème glacée à la lavande

Ingrédients pour 8 personnes

20 g de fleurs de lavande
25 cl de crème liquide entière
50 cl de lait ½ écrémé
100 g de sucre
5 jaunes d'œuf

Mettre le lait et la crème dans une casserole et porter à légère ébullition. Retirer du feu, ajouter les fleurs de lavande. Laisser infuser, à couvert, jusqu'à refroidissement. Filtrer puis porter à nouveau à ébullition. Arrêter le feu dès le premier bouillon.

Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment du mélange. Tout en continuant à fouetter vivement, verser dessus l'infusion de lavande. Remettre le tout dans la casserole et refaire chauffer, à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère, comme pour une crème anglaise.

Verser la crème parfumée à la lavande dans un saladier. Le mettre dans un bain d'eau fraîche avec des glaçons afin d'accélérer le refroidissement*. Filmer au contact avant de le mettre au réfrigérateur au moins 6h. Lorsque la crème est froide, la verser dans une sorbetière et faire prendre durant le temps indiqué sur le manuel d'utilisation.

Réserver ensuite la crème glacée dans un bac hermétique au congélateur.

*Il faut accélérer le refroidissement de la crème afin d'éviter une éventuelle prolifération bactérienne.

Sans sorbetière, il est possible d'utiliser un robot de cuisine. Dans ce cas, congeler la crème dans un ou plusieurs bacs à glaçons. Une fois pris, mixer les glaçons dans le robot. Servir la crème glacée aussitôt.

La crème glacée peut être colorée avec quelques gouttes de colorant alimentaire violet ou un peu de sirop de cassis. Les blancs d'œufs peuvent servir à la réalisation de meringues, macarons etc.

Crumble d'abricots au romarin

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 à 20 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g

Sel : négligeable

Glucides : 52 g

Potassium : 420 mg



Menu

Tzatziki

Tomate farcie

Riz

Crumble d'abricots au romarin

Ingédients pour 4 personnes

100 g de farine
 90 g de cassonade (50 + 40)
 50 g de beurre doux à température ambiante
 600 g d'abricots bien mûrs
 1 branche de romarin

Dénoyauter et couper les abricots en quartiers. Les mettre dans une poêle avec 40 g de cassonade. Effeuille le romarin, et l'ajouter aux abricots. Cuire l'ensemble à feu doux pendant 15 min.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Pendant ce temps, mélanger la farine et 50 g de cassonade dans un saladier. Ajouter le beurre découpé en petits morceaux. Mélanger pour obtenir une texture grossière de sable.

Dresser 1/3 de pâte à crumble au fond d'un plat. Ajouter la compotée d'abricots au romarin. Parsemer le reste de pâte à crumble sur le dessus. Cuire au four 15 à 20 min.

Servir tiède.

Pour plus de croustillant, précuire la pâte à crumble, étalée sur une plaque de cuisson, sous le grill pendant 5 minutes en surveillant la coloration.

Entremets graines de chia, coco, mangue et basilic

Temps de préparation : 10 min

Temps de repos : une nuit au réfrigérateur

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 17 g

Potassium : 200 mg



Ingrédients pour 4 personnes

20 cl de lait de coco

2 c. à soupe rase de graines de Chia

30 g de sucre

1 mangue fraîche ou 200 g de compote de mangue s/sucre ajouté

8 feuilles de basilic

Mélanger les graines de chia, le lait de coco et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Couvrir et placer au réfrigérateur toute une nuit.

Le lendemain, couper la mangue en petits dés et ciseler finement le basilic.

Dresser 4 verrines en commençant par la mangue en dés (ou la compote) puis le basilic. Mélanger une dernière fois la préparation chia/lait de coco avant d'en recouvrir le basilic.

Filmer et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de la dégustation.

Le chia, originaire d'Amérique centrale, fait partie de la famille de la sauge. Ses graines ont un fort pouvoir gonflant au contact de l'eau. Leur goût est neutre. Riche en fibres, elles donnent une onctuosité aux préparations.

Financiers au thym et au citron

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Apport nutritionnel pour 2 financiers

Protéines : 5 g

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 150 mg



Ingrédients pour 12 financiers

110 g de sucre de canne
50 g de poudre d'amande
40 g farine
2 œufs
100 g de beurre
1 citron non traité
1 bouquet de thym frais

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
Faire fondre le beurre à feu doux en y infusant les branches de thym (en garder quelques-unes pour la décoration), jusqu'à obtenir une coloration dorée. Lorsque le beurre arrête de mousser, couper le feu et réserver.
Battre les œufs dans un bol.
Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine et la poudre d'amande.
Ajouter les œufs battus puis le beurre fondu préalablement filtré.
Zester le citron puis le presser, ajouter le tout à la pâte et mélanger.
Beurrer des petits moules individuels et y verser la pâte.
Déposer des brins de thym sur le dessus.
Enfourner à mi-hauteur et cuire 20 à 25 minutes.
Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Plus le thym infusera dans le beurre plus les financiers seront parfumés.

Gâteau aux carottes, noisettes et persil

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g

Sel : négligeable

Glucides : 30 g

Potassium : 160 mg



Menu

Sardines grillées

Ratatouille

Yaourt

Gâteau aux carottes, noisettes et persil

Ingrédients pour 8 personnes

50 g de noisettes entières	10 cl d'huile de noix (ou noisettes, sinon neutre en goût)
200 g de carottes	
50 g de cassonade	10 g de beurre pour le moule
50 g de sucre blanc	½ c. à café de cannelle
3 œufs	½ c. à café de muscade
150 g de farine	50 g de persil frisé frais ciselé
½ sachet de levure chimique	

Râper les carottes.
 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
 Battre les sucres et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.
 Verser la préparation dans un moule à manquer (moule rond) beurré.
 Enfourner 40 à 45 mn. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
 Laisser refroidir avant de déguster.

La cassonade est un sucre de couleur brune extrait de la canne à sucre. Bien qu'il soit de la même couleur le sucre roux, quant à lui, peut provenir aussi bien de la canne à sucre que de la betterave (Vergeoise).

En Belgique, au Québec, au Luxembourg, en Suisse mais aussi dans le nord de la France, la vergeoise est appelée cassonade !

Gâteau aux pommes et crème fouettée à la lavande

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g

Sel : négligeable

Glucides : 28 g

Potassium : 100 mg



Menu

Salade de pâtes et dés de mozzarella

Rôti de dindonneau

Haricots beurre

Gâteau aux pommes et crème fouettée à la lavande

Ingrédients pour 8 personnes

2 œufs
150 g de sucre
50 g de cerneaux de noix
3 pommes type Boskoop ou Elstar
50 g de farine
200 g de crème épaisse
10 g de fleurs de lavande séchées
1 c. à café de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre la crème épaisse au réfrigérateur (elle sera plus simple à fouetter).

Couper les pommes en cubes et les cerneaux de noix en petits morceaux.

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les cerneaux de noix, la farine et la levure puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Incorporer les cubes de pomme.

Verser la pâte dans un moule à revêtement antiadhésif ou chemisé*.
Enfourner et cuire 35 minutes.

Laisser tiédir et démouler le gâteau sur une grille.

Avant de servir, battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Ajouter la moitié des fleurs de lavande et mélanger délicatement. Recouvrir le gâteau avec la crème et parsemer avec les fleurs de lavande restantes.

*Chemiser un moule peut se faire de 2 façons : en beurrant puis farinant le moule ou plus simplement avec du papier sulfurisé. Cela facilite le démoulage.

Attention le lavandin et certaines lavandes ne sont pas comestibles.

Il est préférable d'utiliser des fleurs de lavande BIO : *lavandula angustifolia* ou *vera* ou *officinalis* plus communément appelée lavande fine, destinée à la cuisine.

Gâteau roulé à la crème de mélisse

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 20 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 40 g

Potassium : 150 mg ●



Menu

Chou rouge vinaigrette

Saint-Jacques poêlées

Fondue de poireaux

Gâteau roulé à la crème de mélisse

Ingredients pour 6 personnes

Pour le gâteau
 100 g de farine
 100 g de sucre en poudre
 3 œufs
 1 c. à café de sucre glace

Pour la crème
 300 ml de lait ½ écrémé
 20 g de farine
 2 jaunes d'œuf
 20 g de sucre en poudre
 2 branches de mélisse fraîche

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Séparer les blancs des jaunes. Battre ces derniers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Ajouter la farine tamisée.

Monter les blancs en neige bien ferme. Les incorporer délicatement à la préparation.

Etaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire 10 minutes.

Dès la sortie du four, sans ôter le papier cuisson, retourner le biscuit sur un torchon propre et humide. Rouler aussitôt l'ensemble bien serré et délicatement.

Laisser refroidir complètement.

Pendant ce temps, préparer la crème.

Découper la tige de mélisse en petits tronçons et placer le tout dans une casserole avec le lait. Porter à ébullition. Retirer du feu. Laisser infuser jusqu'à refroidissement.

Dans un saladier, blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre. Incorporer la farine et mélanger. Ajouter progressivement le lait filtré. Verser dans une casserole et cuire à feu doux 8 à 10 minutes sans cesser de remuer. Laisser refroidir.

Dressage

Dérouler le biscuit délicatement. Oter le papier cuisson (et le torchon!).

Etaler la crème sur le biscuit et le rouler aussitôt.

Décorer en saupoudrant de sucre glace.

L'infusion lait / mélisse peut se préparer la veille et n'être filtrée que le lendemain, l'arôme n'en sera que plus prononcé.

Granité à la verveine citronnée

Temps de préparation : 25 min (+ 4 h de congélation)

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 13 g

Potassium : négligeable



Ingredients pour 4 personnes

90 cl de d'eau

50 g de sucre

1 c. à soupe de jus de citron

une vingtaine de feuilles de verveine citronnée

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec le sucre. Ajouter les feuilles de verveine citronnée, couper le feu et laisser infuser une quinzaine de minutes.

Retirer les feuilles de verveine citronnée et ajouter le jus de citron. Verser le mélange dans un récipient et laisser complètement refroidir avant de le placer au congélateur pendant 4 heures. Toutes les heures, mélanger avec une fourchette afin de créer une consistance de granité.

Une fois sorti du congélateur, servir le granité sans attendre.

Pour un refroidissement plus rapide, choisir un plat à fond large. Il est important de mélanger le granité régulièrement à la fourchette afin qu'il ne prenne pas en un seul bloc.

Mojito cake

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4,5 g

Sel : 0,25 g

Glucides : 27 g

Potassium : 50 mg



Ingrédients pour 8 personnes

150 g de farine
100 g de sucre
3 œufs
75 g de beurre
2 bouchons de rhum
1/2 sachet de levure chimique
1 citron vert non traité
6 feuilles de menthe

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrer et fariner un moule à cake.

Ciseler finement les feuilles de menthe.

Faire fondre le beurre au bain-marie.

Pendant ce temps, prélever le zeste du citron en prenant soin de ne pas râper la peau blanche amère. Le couper ensuite en deux, pour le presser et en recueillir le jus.

Mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter les œufs un à un, puis le beurre fondu, le zeste râpé, le jus du citron et enfin le rhum et la menthe.

Verser la préparation dans le moule. Cuire au four environ 40 mn. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

A la sortie du four, laisser tiédir puis démouler le mojito cake sur une grille.

Pour qu'un cake conserve toute son humidité et donc son moelleux, l'emballer de film étirable dès qu'il a totalement refroidi.

Pêches rôties au thym

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 300 mg



Menu

Tomates vinaigrette

Filet de maquereau grillé

Patates douces

Ricotta et pêches rôties au thym

Ingrédients pour 4 personnes

4 pêches
4 brins de thym
10 g de beurre
40 g de sucre en poudre
10 cl d'eau

Préchauffer le four à 200 °C.

Dans une casserole, porter l'eau et le sucre à ébullition. Ajouter le thym. Cuire 5 minutes à feu doux pour réaliser un sirop léger, puis retirer du feu.

Plonger les pêches quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante afin de les peler plus facilement. Les couper en deux et les dénoyauter.

Beurrer un plat allant au four. Déposer les pêches sur leur côté bombé. Les arroser du sirop au thym. Enfourner environ 15 à 20 minutes. Servir tiède ou froid.

Les fruits au four nécessitent peu d'ingrédients et sont simples à préparer. Pour un dessert plus sophistiqué, on peut les accompagner d'une boule de glace ou de fromage frais.

Petits pots de crème à la verveine citronnelle

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 5 min

Temps de refroidissement : 4 h

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 160 mg ●



Ingrédients pour 4 personnes

20 cl de crème légère liquide à 12/15% de MG
200 ml de lait ½ écrémé (150 + 50 ml)
40 g de Maïzena®
10 feuilles de verveine citronnelle
50 g de sucre
1 citron

Laver le citron et prélever le zeste avec une râpe.
Diluer la Maïzena® dans 50 ml de lait et réserver.
Dans une casserole, verser le lait restant, ajouter la crème et les feuilles de verveine citronnelle. Porter à ébullition. Laisser infuser et refroidir, hors du feu, environ 30 minutes.
Retirer les feuilles de verveine citronnelle.
Ajouter le sucre, la maïzena diluée et le zeste du citron. Mélanger au fouet.
Porter de nouveau à ébullition et laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant jusqu'à épaississement.
Verser la préparation dans 4 petits pots. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur au minimum 4 heures.
Servir bien frais.

Il est préférable de choisir un citron non traité pour en consommer le zeste. Utiliser son jus pour faire la sauce d'une salade.

Petits sablés à la menthe

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 10 min

Apport nutritionnel pour 2 sablés

Protéines : 2 g

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 43 mg



Ingredients pour une vingtaine de sablés

200 g de farine

100 g de sucre

20 g de menthe

100 ml d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'arachide

2 c. à soupe d'eau

1 sachet de sucre vanillé

Hacher ou ciseler très finement les feuilles de menthe. Les mélanger avec la farine, le sucre et le sucre vanillé. Ajouter l'huile et travailler la pâte du bout des doigts afin d'obtenir une consistance sableuse. Incorporer l'eau et ramasser rapidement en boule sans pétrir. Couvrir et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étaler la pâte et découper des sablés à l'emporte-pièce. Les déposer sur une feuille de papier cuisson et enfourner pendant 10 minutes.

Pour étaler la pâte plus facilement, la déposer entre 2 feuilles de papier sulfurisé et travailler au rouleau.

Pour renforcer le goût de la menthe, ajouter dans l'huile une goutte d'huile essentielle de menthe.

Riz sucré au safran et parfumé au laurier

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 44 g

Potassium : 350 mg ●●



Ingrédients pour 4 personnes

75 cl de lait demi-écrémé
100 g de riz basmati
1 dose de safran (environ 10 filaments)
60 g de sucre en poudre
2 feuilles de laurier

Mettre le riz dans un saladier. Ajouter un demi-litre d'eau bouillante et réserver.

Porter le lait à ébullition avec les 2 feuilles de laurier.

Infuser le safran dans 3 c. à soupe d'eau chaude. Ajouter 15 grammes de sucre, laisser fondre et bien mélanger. La texture doit être sirupeuse tout en restant liquide. Réserver le sirop.

Retirer le laurier du lait. Ajouter le riz égoutté et le reste de sucre. Laisser cuire 15 minutes, puis dresser dans 4 verrines. Laisser refroidir avant de mettre au frais.

Avant de servir, ajouter 2 c. à café de sirop au safran sur chaque verrine.

Cette recette est originaire de l'Inde, avec une touche d'originalité, grâce à l'ajout de laurier. Le riz basmati est un riz parfumé. Il s'accorde avec de nombreux plats, aussi bien salés que sucrés. Pour une saveur moins parfumée, une texture plus épaisse, et une recette « à l'occidentale », préférer du riz rond. Attention, le temps de cuisson sera plus long, vérifier sur le paquet.

Smoothie pastèque, menthe

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 0 g

Sel : 0 g

Glucides : 13 g

Potassium : 150 mg



Menu

Au gouter, un smoothie pastèque, menthe et une part de mojito cake

Ingredients pour 4 personnes

600 g de pastèque (poids net)
1 branche de menthe
1 citron vert
glace pilée

Couper la pastèque en cubes et l'épépiner.
Presser le citron.

Mettre la pastèque, le jus de citron et les feuilles de menthe dans un bol mixeur ou un Blender®. Réduire le tout en purée, ajouter la glace pilée et mixer à nouveau puissance maximale.

Les morceaux de pastèque peuvent être congelés à l'avance ce qui évite d'utiliser de la glace pilée.

Tarte au chocolat et à la citronnelle

Temps de préparation : 1h30 min

Temps de cuisson : 30 min

Temps de repos : 30 min

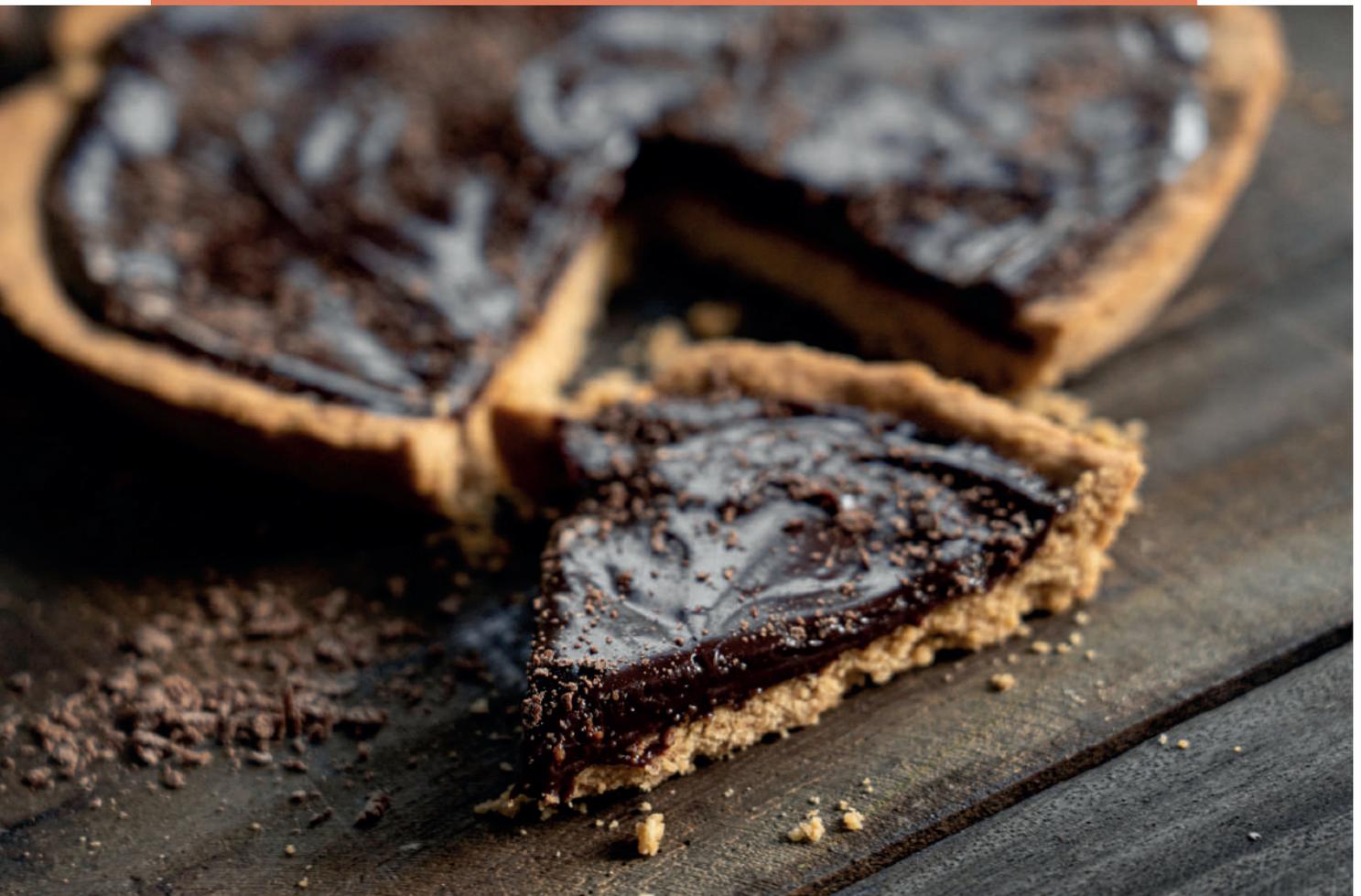
Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 40 g

Potassium : 250 mg ●●



Menu

Thon grillé

Wok de légumes

Faisselle

Tarte au chocolat et à la citronnelle

Ingrédients pour 8 personnes

Pour la pâte sablée à la citronnelle
 200 g de farine
 100 g de beurre
 70 g de sucre de canne
 ½ bâton de citronnelle fraîche*
 1 œuf

Pour la ganache
 200 ml de crème liquide
 2 bâtons de citronnelle fraîche*
 200 g de chocolat noir à pâtisser

*voir le « à propos »

Préparation de la pâte sablée à la citronnelle :

Dans un saladier, verser la farine, le sucre, le beurre, l'œuf et le ½ bâton de citronnelle haché très finement.

Pétrir le tout rapidement afin d'obtenir une pâte homogène. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur environ 30 minutes.

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson puis la disposer dans un moule à tarte.

Piquer le fond de tarte plusieurs fois avec une fourchette. Ajouter des poids de cuisson (ou des haricots secs) sur le fond de tarte et cuire à blanc 20 à 30 minutes, la pâte doit rester blonde. Laisser refroidir et démouler délicatement sur une grille.

Préparation de la ganache au chocolat et à la citronnelle :

Porter la crème à ébullition avec les bâtons de citronnelle ciselés. Couper le feu, couvrir et laisser infuser environ 15 minutes. Filtrer et bien presser la citronnelle.

Casser le chocolat en petits morceaux dans un saladier.

Porter de nouveau la crème à ébullition et la verser chaude en 2 ou 3 fois sur le chocolat tout en remuant avec un fouet. Il faut mélanger énergiquement pour bien émulsionner.

Verser la ganache sur le fond de tarte, et bien étaler. Mettre la tarte au réfrigérateur au moins 1 heure pour que la ganache durcisse.

Pour utiliser la citronnelle, couper l'extrémité du bâton. Enlever les premières peaux, conserver le bulbe. Retirer encore un peu de peau pour ne conserver que le cœur et hacher très finement.

Tarte au citron, aux framboises et au romarin

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 40 min

Temps de repos : 30 min

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 45 g

Potassium : 250 mg ●'



Ingrédients pour 8 personnes

Pâte sablée :	30 g de sucre
250 g de farine	30 g de sucre glace
100 g de sucre semoule	20 cl de lait ½ écrémé
125 g de beurre	1 citron
1 œuf	½ feuille de gélatine
Garniture :	3 branches de romarin
125 g de crème fleurette	500 g de framboises fraîches
50 g de mascarpone	(ou surgelées)

Préparation de la pâte :

Mélanger la farine et le sucre. Ajouter le beurre coupé en morceaux. Travailler rapidement la pâte du bout des doigts afin d'obtenir une consistance de sable. Ajouter l'œuf. Mélanger sans pétrir et former une boule. Envelopper de film alimentaire et réserver au minimum 30 minutes au réfrigérateur.

Pendant ce temps, faire chauffer le lait jusqu'à frémissements. Ajouter le romarin, couper le feu et laisser infuser à couvert une vingtaine de minutes pour garder les arômes. Faire ramollir la demi feuille de gélatine dans un bol d'eau froide.

Après le temps de repos, étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Disposer au fond d'un grand moule. Couper l'excédent de pâte et de papier avec des ciseaux tout en gardant quelques millimètres de plus pour éviter l'affaissement des bords lors de la cuisson.

Ajouter des poids de cuisson (ou des haricots secs) sur le papier sulfurisé. Cuire à blanc pendant une vingtaine de minutes puis démouler délicatement et laisser refroidir sur une grille.

Durant la cuisson de la pâte, filtrer le lait tiède et y incorporer la gélatine essorée.

Râper les zestes du citron et le presser.

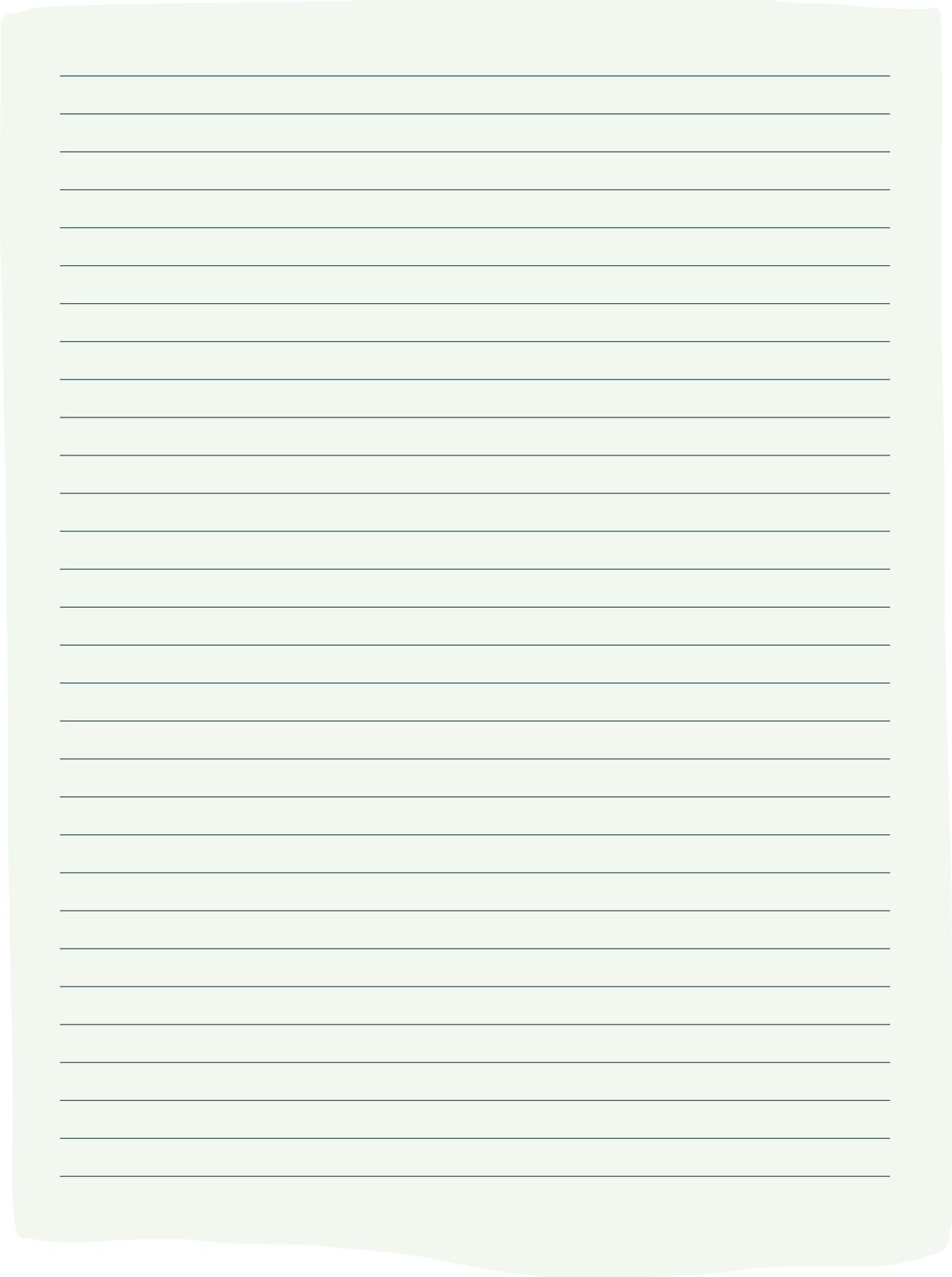
Dans un bol, fouetter le mascarpone avec le sucre, y ajouter le lait, le jus et les zestes du citron et réserver.

Fouetter la crème fleurette en chantilly. Quand la crème est montée, incorporer le sucre glace. Ajouter délicatement la chantilly à la préparation précédente et réserver au réfrigérateur.

Lorsque la crème et la pâte sont bien refroidies, étaler la crème sur le fond de tarte et garnir avec les framboises. Garder au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

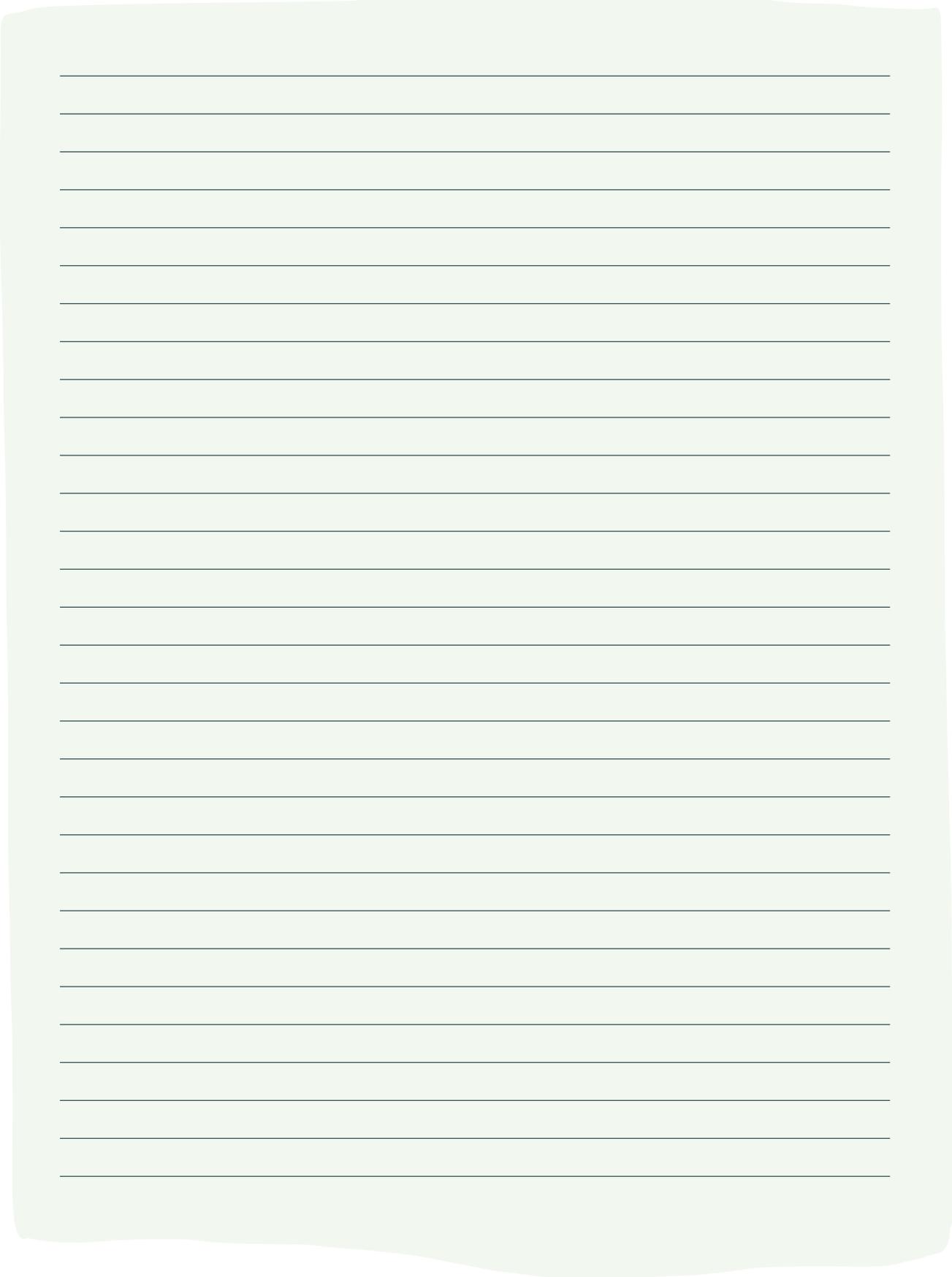
La feuille de gélatine peut être remplacée par de l'agar-agar (en ajustant le mode de préparation). L'excédent de pâte peut servir à faire des petits sablés. Pour bien monter la crème en chantilly, placer au préalable le saladier et les fouets du batteur au congélateur pendant quelques minutes. L'utilisation de framboises surgelées nécessite une manipulation délicate : les laisser décongeler bien étalées sur un plat pour éviter qu'elles ne s'écrasent.

Notes



A large, light green rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the green area.

Notes



A large, light green rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal lines for writing notes.

Remerciements

Un grand merci aux diététiciennes ayant participé à la rédaction de ce livre de recettes.

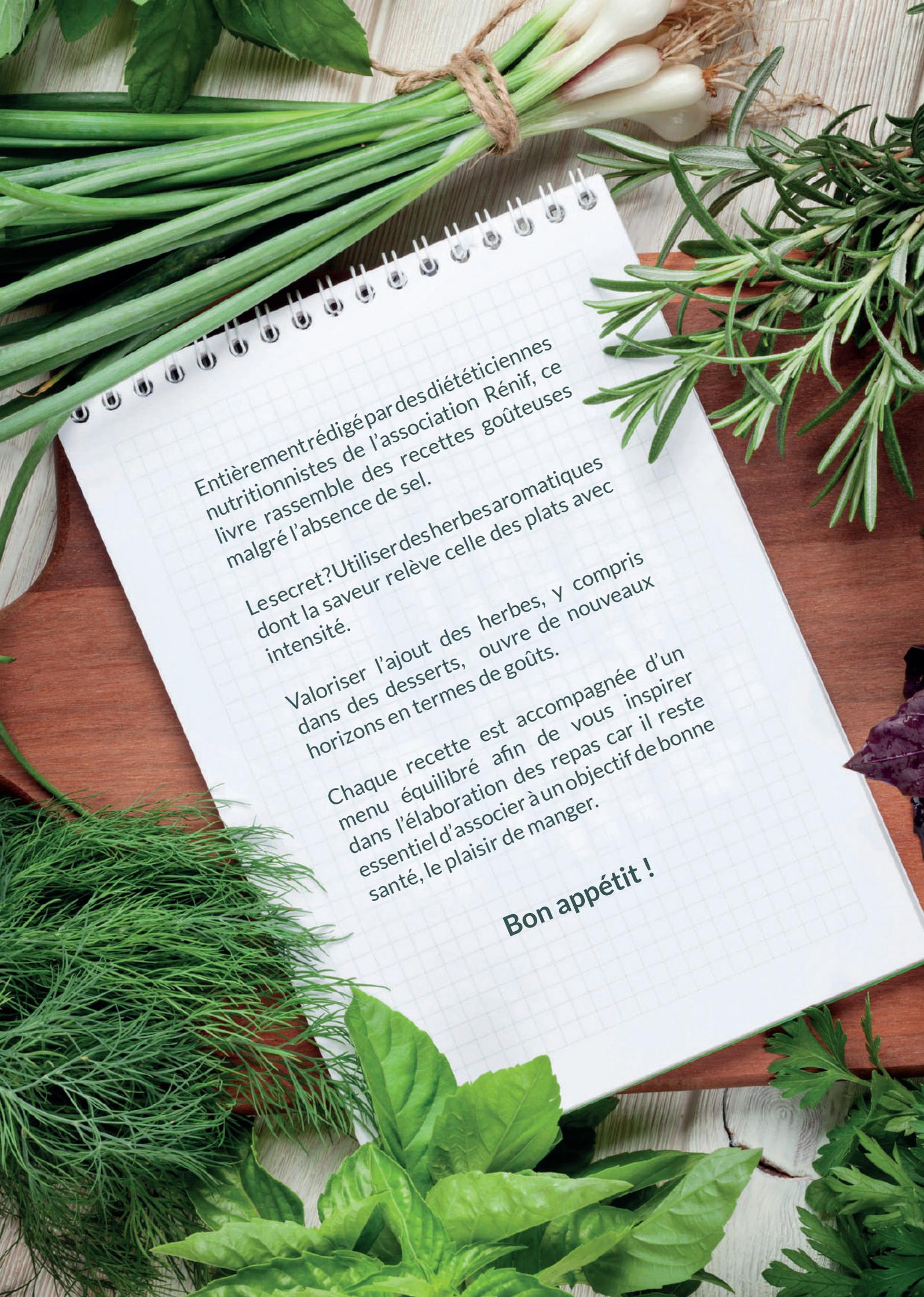
Bénédicte Aïssou, Dominique Amar Sotto, Céline Barcé Coelho, Emma Belissa, Boriana Boyer, Marie Laure Bougel, Delphine Bourlier, Christine Broquet, Carole Cantayre, Sophie Cantin Diénon, Sarah Chaignaud, Névine Costanzo, Florence Foucaud, Mélodie Gallien, Mayra Lacombe, Sylvie Partouche, Fabienne Poiroux, Alice Poirson, Lucia Radessi et Laura Sério.

Crédit photos : iStockphoto 2023 ou photos personnelles

Impression : imprimerie EVOLUPRINT (31)

1^{er} tirage 6800 exemplaires, décembre 2023

Exemplaire offert par Rénif, vente, reproduction et modification interdites.



Entièrement rédigé par des diététiciennes
nutritionnistes de l'association Rénif, ce
livre rassemble des recettes goûteuses
malgré l'absence de sel.

Le secret? Utiliser des herbes aromatiques
dont la saveur relève celle des plats avec
intensité.

Valoriser l'ajout des herbes, y compris
dans des desserts, ouvre de nouveaux
horizons en termes de goûts.

Chaque recette est accompagnée d'un
menu équilibré afin de vous inspirer
essentiel d'associer à un objectif de bonne
santé, le plaisir de manger.

Bon appétit !