

# Cahier de Recettes



UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

Service Universitaire de Médecine Préventive  
et de Promotion de la Santé

SUMPPS - Campus + Santé



B.P. 1535  
45C, Avenue d l'Observatoire  
25009 – BESANÇON CEDEX  
Tél : 03.81.66.61.30  
Fax : 03.81.66.61.91  
Mail : [sumpps@univ-fcomte.fr](mailto:sumpps@univ-fcomte.fr)



Ce document a été réalisé par :

*Françoise MESSAGER diététicienne*

# SUMPPS – Campus + Santé



# Mes recettes



# Notes



## Céréales

- ☞ Farine 1 c à soupe = 25 g
- ☞ Pain 1 baguette 200 g à 250 g
- ☞ 1 pain = 400 g
- ☞ 1 tranche de 3 cm = 30 à 40 g
- ☞ 1 pain du RU = 50 g
- ☞ 1 biscotte = 10 g
- ☞ 1 biscuit ou petit beurre = 10 g
- ☞ 1 croissant = 50 g

## Viande Poisson Œuf

- ☞ 1 steak = 120 g (ou grillade)
- ☞ 1 tranche de jambon = 60 g à 80 g
- ☞ 1 tranche de viande froide 80 à 100 g
- ☞ 1 cuisse de poulet = 80 g
- ☞ 1 sardine = 25 g
- ☞ 1 portion de poisson = 100 g à 150 g
- ☞ 1 œuf = 50 g

## Laits et dérivés

- ☞ Lait 1 verre (moutarde) = 125 ml
- ☞ 1 bol = 250 ml 1 grand bol = 400 ml
- ☞ Lait en poudre 1 c à soupe = 10 g
- ☞ Camembert 1 portion = 40 g (1/6)
- ☞ Gruyère 1 portion = 30 g
- ☞ 1 crème de gruyère = 25 g
- ☞ Chèvre 1 portion = 25 g

Sel 1 c à café = 10 g



# SALADES COMPOSÉES

**Préparation** : 10 mn

**Ingrédients** : pour 1 personne

- ☞ **150 g à 200 g de légumes** : Salade verte - tomate - concombre - fenouil - champignons frais ou en boîte égouttés - germe de soja - betterave rouge - chou rouge - chou blanc - radis - haricots verts - asperges - céleri - endives - poivron - poireaux - fenouil - artichaut.
- ☞ 50 g de jambon blanc ou cru ou 1 œuf ou 80 g de thon au naturel ou 80 g de crustacés (crevettes - moules...) ou 80 g de blanc de poulet ou de blanc de dinde cuit.
- ☞ **aromates et épices au choix** : ail - échalote - oignon - olives fines herbes (persil - estragon - cerfeuil - basilic).
- ☞ **vinaigrette légère** : 1 bonne cuillerée à soupe.

**Remarques** : vous pouvez ajouter à cette salade des féculents : Pomme de terre - semoule (taboulé) - lentilles - maïs - riz - pâtes - haricots rouges - pois chiches.

# SAUCE VINAIGRETTE LEGERE

**Préparation** : 5 mn

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 cuillère à café de moutarde,
- Sel, (poivre),
- 1 cuillère à soupe d'huile, (colza, olive,...)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron frais,
- 1 cuillère à soupe de yaourt ou de fromage blanc,
- Fines herbes au choix : persil, ciboulette, estragon, cerfeuil...,
- Epice : ail-échalote.



**Remarque** : Cette vinaigrette peut se préparer d'avance et se garder à température ambiante à l'abri de la lumière. Dans ce cas, ne pas utiliser de yaourt ou de fromage blanc.

Dans un shaker ou une bouteille vide mettre :

- ▶ 1 bonne cuillère à soupe de moutarde - sel (et poivre),
- ▶ 1/3 de vinaigre,
- ▶ Un bon 1/3 d'huile en les variant,
- ▶ Un peu d'eau.

Agiter avant l'emploi - Ajouter épices et aromates au moment de servir.

# MESURES MOYENNES

## Sucre et produits sucrés

- ↔ 1 sucre = 5g = 1 bonbon de même taille
- ↔ 1 c à café de sucre en poudre = 5 g
- ↔ 1 c à soupe de sucre en poudre = 15 g
- ↔ 1 carré de chocolat = 5 g
- ↔ Confiture 1 c à soupe = 20 g
- ↔ Sirop 1 c à soupe = 20 g

## Graisse et dérivés

- ↔ Beurre 1 c à café = 5 g
- ↔ 1 mini portion = 10 g
- ↔ Huile 1 c à soupe = 10 g
- ↔ Crème fraîche 1 c à soupe = 30 g

## Légumes et féculents

- ↔ Légumes verts 1 c à soupe = 30 à 50 g
- ↔ Pommes de terre
- ↔ Pâte, riz 40 g crus = 120 g cuits = 4 à 5 cuillerées à soupe
- ↔ Semoule
- ↔ Légumes

## Fruits

- ↔ 1 fruit moyen fait 150 g
- ↔ 1 banane = 150 g

# RESERVES A AVOIR CHEZ SOI

- ☒ Bouillon de volaille dégraissé (tablettes de bœuf),
- ☒ Court bouillon lyophilisé,
- ☒ Cacao en poudre,
- ☒ Concentré de tomate, ketchup, pulpe de tomates, coulis de tomates, tomates en boîte,
- ☒ Cornichons au vinaigre,
- ☒ Epices de toutes sortes ; coriandre, curry, cumin, clou de girofle, quatre épices, thym, laurier, sésame, sel.
- ☒ Moutarde,
- ☒ Farine ? fécule de pommes de terre, de maïs, maïzena,
- ☒ Huile (les varier), vinaigre,
- ☒ Lait ½ écrémé ou écrémé,
- ☒ Pâtes, riz, semoule de couscous, pommes de terre, boulghour,
- ☒ Légumes secs : lentilles, pois chiche,
- ☒ Vin blanc sec,
- ☒ Thon au naturel, poisson ou fruits de mer également,
- ☒ Au frais : légumes, fruits, salade verte,
- ☒ Yaourts, fromage blanc, suisses,
- ☒ Cancoillotte, fromage léger à tartiner,
- ☒ Œufs,
- ☒ Ail, échalotes, oignons, persil, citrons



## Sauce au Fromage Blanc

Préparation : 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 à 4 cuillères à soupe de fromage blanc nature à 20 %,
- 1 cuillère à soupe de jus de citron,
- Sel, poivre,
- Aromates (ciboulette, persil, estragon, cerfeuil, basilic).
- (Le fromage blanc peut être remplacé par 2 petits suisses à 30 ou 40 % ou 1 yaourt nature).
- Délayer le fromage blanc s'il est un peu épais avec de l'eau froide.
- Mélanger dans le saladier, sel, poivre, aromates avec le jus de citron et incorporer ensuite le fromage blanc.

**Conseils** : Pour colorer la sauce, vous pouvez ajouter une cuillère à café de sauce soja ou barbecue, ketchup ou paprika (le goût sera modifié).

Vous pouvez également mettre une cuillère de moutarde pour relever le goût ainsi que des épices émincés (oignons, ails, échalotes).

**Utilisation** : par exemple : pour les crudités, artichauts, asperges, concombres, céleri rave, sur les poissons froids, thon, viandes froides, fondue de crudités en apéritif avec légumes crus en bâtonnets, radis, tomates cerises.



# SOUFFLE AU JAMBON

**Préparation** : 15 à 20 mn

**Cuisson** : 30 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 300 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé,
- 40 g de maïzena,
- 3 œufs,
- 75 g de gruyère râpé,
- Sel, poivre, muscade,
- 120 g de jambon haché,
- 5 g de beurre.

- Dans une casserole, délayer à froid la maïzena dans le lait. Porter sur le feu jusqu'à épaississement puis retirer du feu. Ajouter alors les 3 jaunes d'œufs et le jambon haché, le sel, le poivre et la muscade selon goût.
- Battre les 3 blancs en neige bien ferme et les ajouter au mélange précédent.
- Incorporer le gruyère râpé en dernier.
- Verser dans un moule à soufflé légèrement beurré et faire cuire au four (Th 6) pendant 30 mn.
- Servir de suite car le soufflé n'attend pas.

## Variantes :

Remplacer le jambon par des crevettes ou du thon au naturel.



# CLAFOUTIS AUX CERISES

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 25 à 30 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 250 g de cerises ou autres fruits : pommes, poires...
- 2 œufs,
- 1/4 litre de lait 1/2 écrémé ou entier ou entier,
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre semoule,
- 5 cuillerées à soupe de farine,
- 5 g de beurre pour le moule,
- 1 pincée de sel.

- \* Dans une terrine, battre les œufs, le sel et le sucre. Ajouter la farine. Verser peu à peu le lait et mélanger bien.
- \* Laver et équeuter les cerises ; les ajouter au mélange.
- \* Verser dans un plat allant au four (tourtière) légèrement beurré.
- \* Faire cuire à four moyen (th. 5 à 6) (200 °C) de 25 à 30 mn.

Ce plat peut se manger tiède ou froid.

**Bon appétit !**



# MILH SHAKE AUX FRUITS



**Préparation :** 10 mn

**Ingrédients :** pour 1 personne

- 25 cl de lait ou 250 g de yaourts nature ou de fromage blanc,
- 1 banane ou 150 g de fraises ou autres fruits,
- 1 cuillerée à soupe de sucre.

**Mixer le tout**

**Servir très frais**

**Variante :** Remplacer le sucre par une boule de sorbet ou de glace.



# QUICHE AUX POIREAUX

**Préparation :** 10 mn pour la pâte + 15 mn  
**Cuisson :** 25 mn

**Ingrédients :** pour 6 personnes

- 300 g de pâte brisée achetée toute faite ou préparée avec 200 g de farine, une pincée de sel et un petit verre d'eau, 80 g de beurre ou  $\frac{1}{2}$  verre d'huile.
- 100 g de crème fraîche ou 80 g de margarine.
- 1 pincée de sel, 500 g de blancs de poireaux, 3 œufs, 150 g de jambon,
- 250 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé, sel-poivre-muscade, 50 g de gruyère râpé.

- Préparer la pâte  $\frac{1}{2}$  heure avant utilisation en mélangeant la farine, la matière grasse, une pincée de sel et le verre d'eau ou utiliser une pâte toute prête.
- Laver les poireaux et les couper en fins bâtonnets.
- Les faire cuire 5 à 10 mn à la vapeur ou dans un peu d'eau légèrement salée.
- Les égoutter soigneusement.
- Abaisser la pâte dans le moule à tarte.
- Allumer le four (th 7) (220°C).
- Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le lait, le jambon coupé en dés, sel, poivre et muscade.
- Répartir les poireaux sur la pâte - y verser la préparation - parsemer de gruyère râpé.
- Faire cuire à four chaud de 20 à 25 mn.

**Variantes :** selon vos envies par exemple :

**Tarte aux courgettes :**

Faire suer les courgettes coupées en rondelles dans une poêle sur feu doux avec ail, curry, sel (et poivre).

Ne pas ajouter de muscade.

**Tarte aux épinards :**

Remplacer le lait par 350 g de fromage blanc ou faisselle, égoutté.

Bien essorer les épinards et les hacher grossièrement.

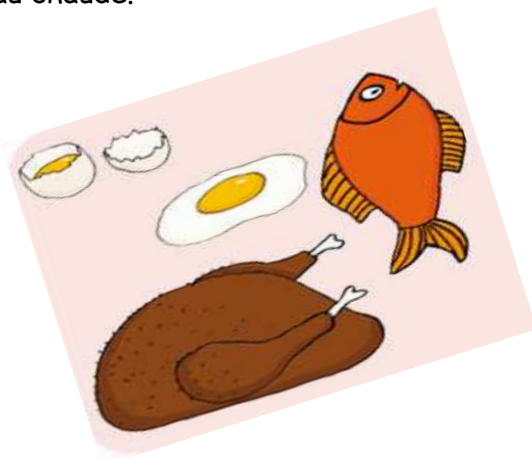
# VIANDES - POISSONS - OEUFS

- Quelle que soit la viande utilisée, il est important de bien retirer avant cuisson, toute la graisse visible à l'œil nu.
- On compte environ 100 à 120 g de viande ou de poisson par personne (poids de viande crue et dégraissée).
- Une cuillère à café d'huile suffit à faire dorer la viande.

**NB : ne pas chauffer l'huile de colza, noix et soja.**

La technique est la suivante : mettre 1 cuillère à café d'huile dans la cocotte et faire chauffer de façon à ce qu'elle nappe bien tout le fond. Y déposer la viande. Laisser dorer sans remuer. Ne la retourner que lorsqu'elle est parfaitement dorée et ajouter alors les divers ingrédients entrant dans la composition de la recette.

Pour mouiller : vous pouvez ajouter une tomate ou du coulis ou un peu d'eau chaude.



# TONKINOIS

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 20 mn

**Ingrédients** : pour 6 personnes

- 50 g de farine = 3 cuillerées à soupe,
- 50 g de poudre d'amandes = 5 cuillerées à soupe,
- 100 g de chocolat noir dont la teneur en cacao est > à 50 %
- 60 g de sucre = 5 cuillerées à soupe rases,
- 60 g de crème fraîche = 2 cuillerées à soupe,
- 1 yaourt nature,
- 3 œufs,
- 1 cuillerée à café de levure chimique,
- 5 g de beurre (pour le moule)

## A VOS FOURNEAUX !

1. Allumer le four - th 5-6 (200°C)
2. Faire ramollir le chocolat au bain marie avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Ajouter la crème fraîche hors du feu et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
3. Ajouter ensuite le sucre, la farine, la levure, la poudre d'amandes, le yaourt et enfin les œufs. Bien mélanger.
4. Beurre un moule à gâteau avec les 5 g de beurre (1 noisette) ; y verser la préparation.
5. Faire cuire à four moyen pendant 20 mn environ. Vérifier la cuisson, le gâteau doit rester moelleux. Démouler lorsque le gâteau est refroidi.

**Remarque :**

**1/6 de ce gâteau est équivalent à :**

- 50 g de pain, 10 g de beurre ou d'huile,
- 10 g de confiture ou sucre.

## SEMOULE AU LAIT

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 5 + 10 mn



**Ingrédients** : pour 1 personne

- 1 bol de lait (1/4 litre),
- 30 g de semoule fine de blé dur ou polenta (2 bonnes cuillerées à soupe),
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 1 cuillerée à soupe de sucre.

Faire chauffer le lait avec le sucre vanillé et le sucre. Dès que le lait frémit jeter la semoule en pluie en tournant sans arrêt pendant quelques minutes jusqu'à épaississement.

Laisser refroidir.

Déguster tiède ou froid.

**N.B** Vous pourrez y ajouter dès la fin de la cuisson:

- 1 œuf,
- des raisins secs,
- de la poudre d'amande ou de noisettes,
- ou changer le parfum (caramel... dans ce cas, pas mettre de sucre).

**Variante** : Cette recette peut se faire salée : remplacer le sucre par 1 pincée de sel et ajouter du gruyère râpé, du jambon mouliné, 1 œuf (facultatif) faire gratiner au four environ 10 mn.



## FILET DE POISSON EN PAPILOTTE

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 15 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 4 tranches de poisson (100 à 120 g chacune),
- 1 petit oignon haché très fin,
- 100 g de champignons émincés, ou poireaux, tomates...
- 1 cuillère à soupe de persil haché, thym,
- Sel, poivre,
- Carrés de papier sulfurisé.

Disposer les tranches de poisson sur les carrés de papier sulfurisé. Étendre la farce épices, légumes, sel et poivre sur le poisson. Fermer hermétiquement les papillotes.

Mettre à four moyen (th. 6-7) 15 mn.

Servir dans les papillotes. Ajouter si vous le désirez du jus de citron pressé.

**Remarque** : Cette recette peut se faire dans un four micro-ondes cuire environ 5 mn.

# Poisson Sauce « Fines herbes »

**Préparation** : 15 à 20 mn

**Cuisson** : 15 mn

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| ➤ <b>Ingrédients</b> : pour 4 personnes      | <b>Matériel utilisé</b> : |
| ➤ 4 tranches de poisson                      | - 2 casseroles            |
| ➤ 1 sachet de court bouillon                 | - 1 fouet                 |
| ➤ 1 grosse cuillère à soupe de farine        | - 1 passoire fine         |
| ➤ 1 verre de lait $\frac{1}{2}$ écrémé froid |                           |
| ➤ 1 citron                                   |                           |
| ➤ 1 cuillère à soupe de crème fraîche        |                           |
| ➤ Estragon ou ciboulette                     |                           |

## 1/ Faire cuire le poisson au court bouillon :

Verser le sachet dans un litre d'eau froide et laisser bouillir de 5 à 10 mn à couvert.

Baisser le feu et faire pocher le poisson 10 mn dans l'eau frémissante.

## 2/ Préparer la sauce en délayant farine + lait froid dans une casserole. Porter sur feu doux, ajouter peu à peu le jus de cuisson du poisson en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.

Hors du feu, ajouter l'estragon ou la ciboulette hachée, le jus d'un demi-citron et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

## 3/ Mettre les tranches de poisson dans un plat chaud, recouvrir de sauce. Décorer avec quelques quartiers de tomate et des rondelles de citron.



# ŒUF AU LAIT OU FLAN

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 20 mn

## **Ingrédients** : pour 4 petits ramequins

- 1/3 litre de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé,
  - 3 œufs,
  - 3 cuillerées à soupe de sucre,
  - 1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé,
  - 1 cuillerée à café de cacao non sucré (facultatif),
- 
- Faire chauffer le lait avec la vanille fendue en deux dans la longueur ou le sucre vanillé,
  - Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
  - Verser peu à peu le lait chaud en remuant.
  - Répartir la préparation dans 4 ramequins et faire cuire :
    - 7 mn au micro ondes à 25 % de la puissance.
    - 20 mn au four au bain marie - th 5-6.

Sortir les crèmes, les laisser refroidir et les mettre au frais.

Juste avant de servir, poudrer chaque crème d'un peu de cacao si vous le souhaitez.

# LES DESSERTS

Vous pouvez adapter les recettes classiques :

- En diminuant les quantités de sucre d'1/3.
- En limitant les œufs à 1/2 par personne si hypercholestérolémie.
- En diminuant légèrement les matières grasses et en ajoutant yaourt ou fromage blanc nature dans la pâte à gâteau.



## FILET DE CABILLAUD A LA MOUTARDE

**Préparation** : 10 à 15 mn

**Cuisson** : 15 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 600 à 800 g de filets de cabillaud,
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte,
- 2 oignons, 2 échalotes,
- 2 verres de vin blanc, (facultatif) ou eau
- 4 tomates,
- Poivre, persil.
- Après avoir rincé les filets de cabillaud, essuyer les soigneusement. Mettez-les en attente.
- Dans un plat allant au four, faire un lit d'aromates en déposant les oignons et échalotes émincés, le persil haché.
- Badigeonnez les filets de cabillaud de moutarde.
- Déposez les filets ainsi préparés sur les aromates.
- Coupez les tomates et répartissez harmonieusement sur le cabillaud. Versez le vin blanc ou l'eau, poivre si envie ?
- Mettre au four, thermostat 6-7 (220°C) environ 15 mn.



# FILET DE LIMANDE A LA FONDUE DE POIREAUX

**Préparation** : 15 à 20 mn

**Cuisson** : 20 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 500 g de blancs de poireaux,
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche,
- 4 filets de limande,
- Sel- poivre-curry.

## **Cuisson sans four :**

Couper les blancs de poireaux en fin bâtonnets. Les cuire dans une casserole avec  $\frac{1}{2}$  verre d'eau, à couvert de 7 à 10 mn, les égoutter.

Mettre la crème fraîche, sel, poivre et curry dans la casserole et poser les filets par-dessus.

Couvrir et laisser cuire doucement encore 10 mn.

Servir chaud, avec un peu de persil haché.

## **Cuisson au four :**

Mettre les légumes coupés au fond d'un plat à gratin.

Poser dessus le poisson. Ajouter crème fraîche, sel poivre et curry, cuire 15 à 20 mn.

Servir chaud, avec un peu de persil haché.

## **Variantes :**

Remplacer les filets de limande par du cabillaud, merlan, raie ou remplacer les poireaux par un autre légume vert : tomates, carottes, champignons, courgettes etc...



## Boulghour aux pois chiches

**Préparation** : 20 mn

**Pas de cuisson.** Attente : **4h30.**

Complémentation des protéines : céréales + légumineuses

**Ingrédients** : pour 4 personnes

Marché : 150 g de boulghour (pil-pil de blé) ou semoule couscous, 1 petite boîte de pois chiches au naturel, 3 tomates, 3 oignons frais, 1/2 bouquet de persil, 3 brins de menthe, 2 citrons, 100 g de petites olives noires, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 petit piment vert, sel, poivre.

**Préparation :** Placez le boulghour dans un saladier. Couvrez le largement d'eau froide et laissez le tremper pendant 30 min. Entre temps, versez les pois chiches dans une passoire, rincez les (sous l'eau chaude) égouttez-les. Rincez, séchez et découpez en dés les 3 tomates, salez, poivez et réservez-les, dans un bol. Epluchez et émincez finement les oignons frais. Ciselez les feuilles de persil et les feuilles de menthe. Rincez, séchez le piment et coupez quelques rondelles (de deux à la totalité du piment selon vos goûts). Rassemblez dans un saladier le boulghour égoutté, les pois chiches, les oignons émincés, les petites olives, le persil et la menthe ciselés, les dés de tomates et leurs jus. Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivez légèrement, en mélangeant de temps en temps. Avant de servir, ajoutez les rondelles de piment. Rectifiez l'assaisonnement. Servez frais.

# NOUILLES ET CHAMPIGNONS STROGONOFF

**Préparation** : 10 à 15 mn    **Cuisson** : 10 mn + 7mn pour les nouilles

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 250 g à 300 g de nouilles plates,
- 1 c à s d'huile,
- 1 oignon, 250 de champignons,
- 1 à 2 gousses d'ail, persil haché,
- 1 tasse de fromage blanc ou 1 yaourt nature.

Complémentation des protéines : blé + produits laitiers

Préparez à l'avance 250 g à 300 g de nouilles plates aux œufs.

Faites sauter :

- 1 cuillère à soupe d'huile,
- 1 petit oignon finement haché,
- 250 g de champignons coupés en deux frais ou en boîte ou surgelés (s'ils sont petits laissez quelques champignons entiers).
- 1 à 2 têtes d'ail écrasées.
- Ajoutez 2 cuil. à soupe de persil frais, ou 1 cuil. à soupe de persil séché quand l'oignon est presque cuit).
- Laisser mijoter 10 mn.
- Enlevez du feu, et juste avant de servir, ajouter en remuant : 1 tasse (125 g) de fromage blanc battu ou 1 yaourt, sel, poivre.

Servez de suite sur les nouilles chaudes et garnir avec du persil. Vous pouvez servir également une salade verte pour accompagner ce plat.

# VIANDES BRAISEES

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 1h30 à 2h

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 400 à 600 g de viande dégraissée (de bœuf, veau, porc, volailles, cuisses de poulet ou filet de dinde), coupée en morceaux.
- 1 cuillerée à café d'huile = 5 g,
- Epices à volonté (paprika ou curry),
- Ail, oignon, herbes (persil, thym, laurier, estragon),
- Tomates fraîches ou pelées en boîte, champignons,
- $\frac{1}{2}$  verre de vin blanc ou rouge ou de l'eau.

- Dorer la viande en cocotte dans l'huile chaude.
- Ajouter ail et oignons coupés grossièrement, puis tomates et champignons.
- Déglacer avec un peu d'eau ou de vin.
- Assaisonner et épicer.
- Laisser mijoter à feu doux 1h30 à 2h selon la viande (diviser le temps de cuisson par 3 si vous posséder un auto-cuiseur, à partir de la rotation de la soupape).

**Remarques** :

Vous pouvez cuire différents légumes en même temps : compter 200 g par personne : Carotte - endives - fenouils - courgettes - navets - poireaux.





## ROTI DE PORC AUX CAROTTES

**Préparation** : 10 à 15 mn

**Cuisson** : 35 mn à l'auto-cuiseur  
1 heure à la cocotte

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 1 Kg de roti de porc ou sauté dégraissé,
- 1 Kg de carottes,
- 5 oignons moyens,
- Un bouquet garni (laurier + thym + persil)
- Sel, poivre,
- Persil haché,
- Un verre de vin blanc sec ou eau,
- Une cuillère à café d'huile.

**1/** Eplucher et laver les carottes. Couper les en fines rondelles.

**2/** Dans la cuve de l'auto-cuiseur ou de la cocotte faire revenir la viande sur toutes ses faces jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée avec 1 cuillère à café d'huile. Ajouter les carottes coupées en rondelles, les oignons émincés, le bouquet garni.

**3/** Saler, poivrer, verser le verre de vin blanc sec ou 1 verre d'eau, faire cuire 35 minutes fermé à l'auto-cuiseur ou 1h en cocotte couverte (si besoin ajouter un peu d'eau en cours de cuisson).

**4/** Servir en saupoudrant de persil.

## Pâtes à la bolognaise



**Préparation** : 30 mn

**Cuisson** : 1h

**Ingrédients** (pour 4 personnes)

- 300 g de pâtes (spaghetti de préférence)
- 400 g de bœuf haché
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de tomates pelées
- 100 g de gruyère ou parmesan
- 1 boîte de champignons
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil, basilic ou origan

**Préparation** :

Émincer l'oignon. Le faire suer dans l'huile. Ajouter ensuite l'ail, la viande hachée, laisser revenir 10 mn. Saler, poivrer.

Rajouter le concentré de tomate, les tomates pelées et les champignons émincés et les fines herbes, couvrir et laisser mijoter 1/2h.

Environ 20 mn avant la fin de la cuisson, cuire les pâtes al dente à l'eau bouillante salée.

Les égoutter et les mélanger à la sauce dans la casserole.

Saupoudrer de parmesan ou de gruyère et servir bien chaud.

**Variantes** : le bœuf haché peut être remplacé par du thon ou du saumon en boîte au naturel.

**Astuce** : remplacer les légumes par une boîte de ratatouille .



## Lentilles vertes du Puy

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 25 à 30 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 200 g de lentilles vertes du Puy
- 1 oignon
- 1 petite carotte
- 1 petit poireau (facultatif)
- Quelques lardons fumés ou dés de jambon (60 g)
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre

### Préparation :

Porter à ébullition une casserole d'eau froide.

Dans une cocotte, sauteuse ou poêle faire revenir l'oignon émincé et les lardons.

Ajouter la carotte et le poireau coupés en dés puis les lentilles.

Couvrir d'eau bouillante, ajouter le bouquet garni, le sel et laisser cuire 30 mn à feu doux et à couvert.

Pour utiliser ces lentilles en salade, procéder de même mais sans la carotte et le poireau, et remplacer le bouquet garni par du thym et du laurier seulement.

## LES LEGUMES VERTS

Vous pouvez utiliser n'importe quel légume, qu'il soit frais, en conserve ou surgelé.

Comptez environ 200 à 300 g de légumes par personne. Vous pouvez cependant augmenter sans problème la ration de légumes si vous avez faim, mais faites attention aux graisses d'ajout.

Les légumes verts peuvent être cuits au four, à l'eau, à la vapeur ou braisés avec une cuillère d'huile et oignons ou échalotes, accompagnés avec :

- Epices (ail, persil),
- Jus de viande dégraissé,
- Bouillon cube dégraissé,
- Coulis de tomates sans graisse,
- Sauce béchamel allégée. (voir recette p 15)





## POTEE DE LEGUMES

**Préparation** : 15 à 20 mn

**Cuisson** : 30 mn

**Ingrédients** : pour 1 personne

- 200 g de légumes épluchés par personne : carottes, choux-fleurs ou Bruxelles, brocolis, navets, salsifis, céleris, poireaux, salade cuite, haricots verts...
- 1 tranche de jambon (blanc ou fumé).
- 1 cuillère à café d'huile.
- Persil, ail, oignon, bouquet garni.
- 1 tomate ou 1 cuillère à soupe de concentré ou de coulis ou  $\frac{1}{2}$  verre de jus de tomates ou un peu d'eau.
- $\frac{1}{2}$  bouillon cube dégraissé ou 1 cuillère à soupe de Viandox ou Maggi (rectifier selon goût).

Dans une cocotte, chauffer l'huile et mettre le jambon coupé en petits cubes, faire chauffer et laisser colorer.

Ajouter alors les oignons coupés

Déglacer (avec un peu d'eau ou de la tomate ou le jus de champignons).

Ajouter tous les légumes, 1 verre d'eau, les aromates, épices et condiments.

Cuire 10 mn en cocotte minute ou 30 mn à feu moyen en cocotte normale. Saupoudrer de persil pour servir.

**N.B.** : Le jambon fumé donnera une meilleure saveur.

On peut utiliser toutes les variétés de légumes de saison, seuls, ou mélangés selon le goût de chacun (exemple : haricots verts + carottes).

## Risotto aux blancs de volaille

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 25 mn

**Ingrédients** (pour 4 personnes)

- 2 verres de riz,
- 4 verres d'eau,
- 1 oignon ou 1 échalote,
- 1 petite courgette,
- 1 petit poivron rouge,
- 1 petite boîte de petits pois,
- 200 g de blancs de volaille,
- 1 c à soupe d'huile d'olive,
- Epices : curry (facultatif).

**Préparation** :

Emincer l'oignon et coupez le poivron et la courgette en petits dés.

Dans une grande poêle, mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites cuire l'oignon ou l'échalote jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Ajouter les blancs de volaille émincés, la courgette et le poivron, puis faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Salez et poivrez.

Creusez un trou au milieu des légumes, ajoutez le riz.

Ajoutez l'eau et les petits pois.

Mélangez bien et laissez mijoter environ 15 minutes.

Le plat est prêt une fois que l'eau est complètement absorbée.





## FÉCULENTS

Les féculents ne font pas grossir, à condition de limiter les graisses entrant dans leur préparation (lard-huile-crème-beurre-gruyère).

Les pommes de terre seront :

- cuites à l'eau ou à la vapeur avec persillade,
- cuites en robe des champs,
- en Purée,
- en gratin dauphinois,
- pommes de terre « boulangères »,
- pommes de terre farcies,
- pommes de terre au four.

Les **pâtes**, le **riz**, les **légumes secs**, la **semoule couscous** ou **boulghour** ou **quinoa** peuvent être accommodés avec :

- ↻ Jus de viande dégraissé, ou bouillon dégraissé,
- ↻ Coulis de tomates sans graisse,
- ↻ Concentré de tomates,
- ↻ Ketchup, Safran, cumin...,
- ↻ Pesto (purée de basilic).



## Choux Fleurs à la Béchamel

**Préparation** : 20 mn      **Cuisson** : 20 mn à 25 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- $\frac{1}{4}$  litre de lait 1/2 écrémé,
- 1 cuillère à soupe de farine ou maïzena,
- Sel -poivre- noix de muscade,
- 1 kg de choux fleurs.

**1/** Eplucher et laver le chou-fleur, le cuire à la vapeur ou à l'eau

**2/** Préparer la sauche béchamel :

- Dans une casserole délayer la farine ou la maïzena avec un peu de lait froid,
- Porter sur feu doux, ajouter le reste du lait peu à peu en remuant bien jusqu'à épaissement,
- Laisser cuire quelques minutes.

**Mettre les légumes dans un plat, napper de sauce.**

**Variantes** : **Remplacer les choux fleurs par** :

- Epinards - bettes - courgettes... poissons - œufs durs.
- **Sauce blanche** : utiliser le bouillon de cuisson des légumes ou du poisson à la place du lait.
- **Sauce aurore** : ajouter du concentré de tomates à la béchamel.
- **Gratin** : saupoudrer de gruyère râpé et passer au four quelques minutes.



## TOMATES PROVENCALES



**Préparation** : 10 à 15 mn      **Cuisson** : 15 à 20 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 8 tomates,
  - Ail, persil,
  - Sel, poivre,
  - Chapelure.
- 
- Couper les tomates en 2.
  - Les faire dégorger en les salant légèrement.
  - Mettre les  $\frac{1}{2}$  tomates dans un plat allant au four.
  - Saupoudrer d'ail et persil hachés, poivre, et chapelure, puis de gruyère râpé.

**Faire cuire à four moyen 15 à 20 mn.**



## HARICOTS VERTS A L'ITALIENNE

**Préparation** : 15 mn      **Cuisson** : 30 mn

**Ingrédients** : pour 4 personnes

- 800 g à 1kg de haricots verts,
- 300 g de tomates fraîches ou pelées en boîte,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 carotte,
- 1 cuillère à soupe d'huile (olive, tournesol,...),
- Bouquet garni -sel- poivre.

Dans une cocotte ou une casserole, faire mijoter à feu doux dans un peu d'huile, l'oignon coupé en lamelles, les tomates en morceaux, la carotte en rondelles, la gousse d'ail hachée et les aromates.

Laisser cuire doucement 1/4 heure.

Réduire en purée si on ne souhaite pas les morceaux.

Faire cuire à la vapeur 5 à 10 mn les haricots verts s'ils sont frais.

Mettre les haricots verts dans la sauce tomate et laisser mijoter 5 mn.

**Servir chaud, parsemer de persil.**

**Variantes** : remplacer les haricots verts par : courgettes - salsifis - fenouil - côtes de bettes - choux-fleurs - céleri en branches - brocolis.