



Ma
cuisine
bien-être
Scott Serrato

photographies / Alain Benoit
préface / Régis Marcon

Ma cuisine bien-être

Scott Serrato

photographies / Alain Benoit - Deepix

préface / Régis Marcon

textes / Fabienne Laé, Sylvie Girard-Lagorce, Jean-Paul Gailhard



Préface / Régis Marcon

«Lors d'un séjour de remise en forme à Hélianthal à Saint Jean de Luz, je fus agréablement surpris par la qualité et la légèreté de la cuisine. C'est ainsi que j'ai rencontré Scott et depuis, nous échangeons nos points de vue sur l'avenir de la « cuisine santé ». Nous sommes tous les deux convaincus qu'une bonne cuisine équilibrée n'est pas source de frustration, mais relève du bon sens. Elle demande une bonne connaissance des produits et de leurs valeurs nutritionnelles, la juste cuisson et l'utilisation à bon escient des matières grasses. C'est cette notion d'équilibre que Scott avec toute sa passion vous dévoile dans ce livre. Je vous souhaite bon usage de ce guide gourmand pour une cuisine santé et plaisir.»

Sommaire

Introduction / 8

Entrées Tapas & tartines / 20
Soupes / 36
Végétariennes / 44
Protidiques / 54

Plats Poissons,
coquillages & crustacés / 72
Viandes & volailles / 90
Légumes & garnitures / 108

Desserts Chocolatés / 122
Fruités / 134
Lactés / 150

Vinaigrettes & sauces / 164

Menus / 184

Mes «petits» producteurs / 190

Carte des recettes / 194



Ce livre réunit une partie des nombreuses recettes que j'ai mises au point au cours de ces dix dernières années passées dans les cuisines d'Hélianthal. Celles que j'ai voulu partager avec vous constituent l'essentiel de ma conception de la cuisine diététique et la base même d'un savoir-faire acquis tout au long de mon expérience pratique de la gastronomie minceur à la portée de tous.

Les clients du centre de remise en forme de St Jean de Luz viennent pour oublier le stress de la vie citadine, pour renouer avec une vie saine et retrouver un bon équilibre. L'alimentation fait naturellement partie de ce retour aux sources du bien-être.

En 1996, lorsque je suis arrivé à Hélianthal, Grégoire Sein, chef emblématique de l'hôtel du Palais à Biarritz, était alors conseiller culinaire dans l'établissement. J'étais loin d'être un expert en cuisine diététique. Je venais de la gastronomie traditionnelle, et c'était pour moi un véritable défi. J'ai dû changer de vision, revoir mes classiques et imaginer d'autres astuces pour alléger l'apport calorique du repas sans pour autant renoncer aux saveurs et aux plaisirs de la table. Ce défi eut des conséquences plus profondes que prévu : perfectionniste et amoureux du travail bien fait, je me suis pris au jeu. Débuta alors une véritable passion pour cette cuisine, qui exige recherche et créativité, oblige à penser différemment et à oublier les idées reçues. Au fil du temps, j'ai mis au point des méthodes et des tours de main que vous retrouverez dans cet ouvrage, enrichi de conseils et astuces.

Au restaurant mes convives ont le choix entre deux cuisines : gourmande et minceur. (Je n'aime pas le mot «minceur» car il est synonyme de restriction ; je préfère «cuisine bien-être», bien plus proche de ce que nous proposons).

Ce sont souvent les femmes qui optent d'emblée pour une version allégée. Cependant, au bout de quelques jours, leurs conjoints y viennent naturellement, réalisant ainsi qu'ils peuvent profiter des bienfaits d'une cuisine saine et équilibrée. Souvent les clients me disent qu'ils viennent au restaurant avec une envie : celle de découvrir ce que nous leur avons concocté.

Le mardi après-midi, j'anime un cours de cuisine où je choisis quelques recettes qu'Alain Benoit a immortalisées par ses superbes photos, qui parlent mieux que n'importe quelle recette lorsqu'il s'agit de captiver mes «élèves» pendant le cours. C'est une session que nous avons instaurée pour répondre à leurs questions diverses.

J'aime transmettre et partager. Je forme plusieurs jeunes cuisiniers chaque année, sans compter tous les stagiaires venus de la France entière et d'ailleurs, qui sont pour moi un véritable réservoir. Grâce à l'expérience acquise au cours de toutes ces années, l'Education nationale nous a contactés, mes amis cuisiniers de thalasso et moi-même, pour créer une nouvelle mention complémentaire au C.A.P. Cuisine, appelée «Art de la Cuisine Allégée». Cette mention - pour laquelle j'ai le grand honneur d'avoir été désigné Référent national - a vu le jour en septembre 2006 ; aujourd'hui, une dizaine d'écoles hôtelières, et non des moindres, dispensent les cours de cuisine selon les critères que nous avons définis.





À travers cet ouvrage, je vous propose de comprendre la philosophie de ma cuisine. Nous avons volontairement supprimé les termes culinaires réservés à un public avisé. Vous y retrouverez des plats aussi célèbres que la piperade basquaise. Voilà un bon exemple de recette régionale que chacun peut expérimenter dans la cuisine de tous les jours, au retour de vacances au Pays Basque. En appliquant les principes que je mets moi-même en pratique, vous verrez qu'il est très simple de réaliser une piperade très savoureuse sans ajout de matières grasses «cuites», limitant ainsi l'apport énergétique. À l'instar de toutes les recettes expliquées dans ce livre, les oignons ne sont pas rissolés dans l'huile d'olive, mais cuits à l'étuvée dans leur eau de constitution. Les légumes sont choisis bien mûrs. Leur cuisson est adaptée à une technique qui préserve leur saveur naturelle. Je ne bannis pas l'huile, mais je préfère ajouter au moment de servir un trait d'huile d'olive extra vierge première pression à froid, bénéfique pour le corps.

J'ai consacré un petit chapitre aux tapas, cette cuisine conviviale empruntée à nos voisins espagnols. Ouvrez votre réfrigérateur et jetez un oeil à l'intérieur : il y a certainement de quoi improviser toute une gamme de tapas aussi sympathiques à regarder qu'à déguster. À propos de piperade, voici un exemple de recette simple qui peut devenir très tendance, déclinée de plusieurs façons pour un apéritif : on peut servir la piperade en verrine avec quelques brins de basilic, ou agrémentée de copeaux de jambon de Pays grillé, ou bien corsée de quelques cubes de tomates séchées au four ou bien encore enfermée dans une feuille de brick façon samossa. Laissez-vous guider par les recettes de ce livre, elles sont expliquées dans leurs moindres détails pour vous faciliter la tâche. Bienvenue et bon appétit sur la voie de la cuisine du bien-être !



Les 3 règles d'or

d'une cuisine «bien-être»

Afin de réduire l'apport énergétique ou calorique de mes recettes, j'applique 3 règles essentielles :

- limiter les matières grasses cuites, quelles que soient leurs origines.
En effet, il est important de consommer des matières grasses crues, et si possible d'origine végétale comme l'huile d'olive, au détriment des graisses d'origine animale comme le beurre ou la crème, ainsi que celles qui sont cachées dans les viandes, les charcuteries ou les fromages...
Cela nécessite de cuisiner différemment, avec peu ou pas de matière grasse.

- limiter l'utilisation du sucre, en sucrant moins voire pas du tout.
Pour ma part, j'utilise le fructose, un sucre naturel issu de préférence des fruits bio, deux fois moins calorique que le saccharose (sucre blanc commun).
Il a l'avantage d'avoir un index glycémique relativement faible qui lui permet de se comporter comme un sucre lent.
En général, je sucre mes desserts avec les fruits ou le jus des fruits : achetés à maturité, ils n'ont besoin d'aucun ajout d'édulcorant. Je refuse par ailleurs d'utiliser des sucres de synthèse qui, par définition, sont des produits chimiques.

- limiter l'utilisation des alcools dans les recettes ou les faire flamber pour éliminer un maximum de calories, celles-ci s'évaporant à la cuisson.

12

La stévia ou comment sucrer au naturel !

La stévia, plante à sucre au pouvoir sucrant 200 à 300 fois plus élevé que le saccharose, sucre de référence, est un produit 100 % naturel sans apport calorique. Mise au point dans les années 1970 et commercialisée par le Japon en 1977, elle est désormais cultivée et consommée en Asie, en Chine depuis 1984, en Corée, à Taiwan, en Thaïlande, en Malaisie, mais aussi en Amérique du Sud : au Brésil, en Uruguay et au Paraguay.

Dans un futur proche, la stévia pourrait être un parfait compromis pour sucrer les desserts dans le cadre d'une cuisine bien-être.

En ce qui me concerne, il serait contradictoire de produire une cuisine saine, voire bio en utilisant des produits chimiques.

La cuisine bien-être est une cuisine saine et équilibrée, qui permet d'être bien dans son corps et dans sa tête. Optimiser ses performances et sa forme par l'alimentation est la première des règles lorsque l'on veut prendre soin de soi. Je me considère comme un cuisinier privilégié, car je peux choisir les produits qui correspondent le mieux à ma démarche culinaire, dans laquelle le mot qualité prend alors tout son sens.

Quand la diététicienne s'invite dans ma cuisine...

Selon son étymologie, diététique vient du grec «Diéta», qui signifie «Art de vivre». Bien se nourrir est donc un Art de vivre, au travers d'une alimentation simple et équilibrée qui doit éveiller le plaisir des sens.

Depuis mon arrivée à Hélianthal, je me suis souvent remis en question. Fabienne Laé, la diététicienne du centre de thalassothérapie, m'a toujours conseillé, en orientant mes choix pour respecter l'équilibre alimentaire et l'apport énergétique de ma cuisine.

Elle a également calculé l'apport énergétique (ou calorique) de chaque recette de ce livre, en apportant pour chacune d'entre elles, un atout bien-être et minceur pour permettre aux lecteurs d'amorcer une perte de poids tout en douceur.

Bienvenue dans mon univers où diététicienne et cuisinier travaillent en parfaite osmose, pour la satisfaction et le bien-être des clients.

L'alimentation est directement liée aux besoins spécifiques vitaux de notre organisme, à notre mode de vie, à notre éthique. Réconcilier une alimentation saine avec le plaisir, c'est préserver sa santé pour parvenir à un équilibre physique, mental et psychologique. En ce sens, la diététique est le moyen le plus naturel pour conserver ou retrouver son poids de forme, préserver ou améliorer sa santé.

Gardez en mémoire le conseil d'Hippocrate plus que jamais d'actualité : «Que ta nourriture soit ta première médecine».

Quand la cuisine joue la carte de la diététique...

par Fabienne Lae, diététicienne nutritionniste

La diététique, c'est comprendre l'aliment et la personne qui va le consommer, c'est apprendre à mieux se nourrir pour être en bonne santé et profiter pleinement de la vie !

Ce n'est en aucun cas synonyme de restriction, mais plutôt de plaisir, associé à notre culture, nos racines, nos religions et nos traditions, à un bon repas pris entre amis, à un plat préparé avec amour pour un être cher, aux recettes de nos grands-mères, au goût des premières cerises, au gigot d'agneau à Pâques ou aux crêpes à la Chandeleur...

Pour autant, la diététique demande une bonne connaissance des aliments pour optimiser leurs bienfaits sur notre santé, en tenant compte des saisons, du mode de culture de l'artisan, ainsi que des techniques culinaires employées. Dans ma pratique, je m'intéresse également à l'histoire du mangeur, à son état physique, mental et psychologique pour lui proposer des menus qui lui conviennent et qui lui ressemblent.

Dans ce livre, les recettes «bien-être» répondent parfaitement à la définition de la diététique : respect des règles de nutrition, mise en valeur des produits, association des couleurs et des saveurs.

Ici, diététique et gastronomie se marient harmonieusement...





Itinéraire

d'un chef de cuisine

Formé à l'école hôtelière de Verdun (Meuse), Scott Serrato fait ses classes entre les saisons d'hiver dans les Alpes et les Pyrénées, et les saisons d'été dans les Landes.

Après un été à l'hôtel Mercedes à Hossegor, il tombe amoureux de cette région et décide de s'y installer. Il travaille au Régaty à Capbreton, puis à l'Hôtel du Palais à Biarritz où Grégoire Sein, le Chef en charge de la cuisine, le fait accéder à une autre dimension de la profession.

«Grégoire Sein faisait une cuisine spontanée, créative et avant-gardiste» dit Scott. Après plusieurs stages chez les grands chefs comme Bernard Loiseau, Georges Blanc, Roger Vergé, Paul Bocuse, André Daguin et une saison chez le dynamique Didier Oudill («Pain Adour & Fantaisie»), il devient à 25 ans Chef du Landa Palace à Burgos, à l'époque l'un des plus beaux palaces d'Espagne, où il reste deux ans et acquiert une expérience très profitable.

De retour en France pour la naissance de son premier enfant, il s'installe définitivement au Pays Basque. Choisi comme Chef du restaurant Enbata de l'Hôtel Ibaïa (4 étoiles à Hendaye), son talent est couronné par les guides gastronomiques. Et enfin Jacques Courtillé, directeur d'Hélianthal, fait appel à lui pour reprendre les cuisines où la diététique doit jouer le premier rôle, concept qui - à l'époque - ne l'enthousiasme guère, mais où il va trouver le moyen de s'exprimer pleinement, surtout après la réfection de ses cuisines. Pédagogue exigeant, il veut transmettre à ses collaborateurs toutes les cordes de son métier.

Il a hérité sa passion d'une mère cuisinière hors pair. Tenant d'un savoir-faire qui se transmettait de génération en génération par les femmes, Scott a été initié tout jeune à la cuisine des saisons. Il se souvient avec nostalgie des chasses aux champignons avec son père dans les forêts de l'Argonne, de la cueillette des mirabelles et des mûres sauvages avec son frère Denis, qui servaient à la confection de succulentes tartes briochées, des plantations de légumes dans le potager en prévision des soupes de l'hiver et du ramassage des pommes en septembre pour la fabrication du cidre et du marc.

De cette éducation simple et naturelle, Scott a gardé le goût des produits vrais et de l'authenticité. Aujourd'hui encore, il achète ses légumes chez des «petits» producteurs, de véritables partenaires qui répondent à ses demandes, cultivent pour lui des plantes aromatiques et retrouvent d'anciens légumes qu'il remet au goût du jour. Il propose une cuisine diététique inventive, haute en goût et en couleur, chaque jour renouvelée.

Le Sud-Ouest en général et le Pays Basque en particulier offrent un large éventail de produits, sur fond de traditions culinaires et de fêtes auxquelles Scott n'a eu aucun mal à s'adapter.

Il a trouvé son épanouissement aussi bien dans la vallée des Aldudes que dans le port de pêche de St Jean de Luz. Sa cuisine est donc proche des producteurs qu'il remercie dans cet ouvrage.

Sans oublier les trésors culinaires de l'Espagne toute proche : pimentos del péquillos, supions et jambon Ibérico Bellota - le meilleur du monde -, sans lesquels sa cuisine ne serait pas ce qu'elle est.



Entrées /
Tapas & tartines



Pour 1 sandwich

Préparation : 10 minutes

2 tranches de saumon fumé
(30 g chacune)
3 tranches de pain de seigle bio Fagoa
40 g de fromage blanc frais
½ citron
1 cuillerée à café de ciboulette ciselée
40 g de feuilles de roquette
1 cl d'huile
Fleur de sel et piment d'Espelette

440 Kcal/pers
23 g de protéines
18 g de lipides
47 g de glucides

Sandwich / au saumon fumé

20

- 1 Assaisonnez le fromage blanc de sel et de piment d'Espelette, puis incorporez la ciboulette et le jus du demi citron. Mélangez intimement.
- 2 Assaisonnez la roquette avec l'huile d'olive et une pincée de fleur de sel.
- 3 Faites légèrement griller les tranches de pain de seigle.
- 4 Placez deux tranches de pain à plat et déposez une tranche de saumon fumé sur chacune d'elles. Étalez le fromage blanc assaisonné par-dessus en le répartissant sur les deux tranches, puis ajoutez la roquette en garniture sur le fromage. Superposez les deux tranches ainsi garnies et posez la troisième tranche sur le dessus.

Atout bien-être et minceur /

Le saumon sauvage possède toutes les vertus des poissons gras : il est riche en oméga 3 et 6 (acides gras qui protègent le système cardio-vasculaire), apporte des vitamines A et D ainsi que du magnésium, du fer et du phosphore. Il est donc conseillé de manger du poisson gras au moins une fois par semaine afin d'équilibrer notre alimentation.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

4 tranches de pain de campagne bio Fagoa
(40 à 50 g chacune)
4 tomates
2 gousses d'ail
2 brins de thym
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 gros oignons
2 poivrons rouges
3 piments verts doux
1 œuf
4 tranches très fines de jambon de Bayonne
Basilic frais et roquette pour le décor
Sel, fructose et piment d'Espelette

219 Kcal/pers
13 g de protéines
5 g de lipides
30 g de glucides

Tartine basquaise / aux copeaux de Bayonne et au piment d'Espelette

22

- 1** Ébouillantez, rafraîchissez et pelez les tomates, coupez-les en deux et évidez-les. Posez-les dans un plat allant au four, côté bombé sur le dessus. Salez, pimentez et ajoutez une pincée de fructose, une gousse d'ail pelée, dégermée et émincée, ainsi qu'un brin de thym. Faites sécher les demi tomates dans le four pendant 45 minutes à 90 degrés C (Th 3).
- 2** Sortez-les, badigeonnez-les avec l'huile d'olive, remettez-les dans le four et faites-les confire pendant encore 20 minutes.
- 3** Pendant ce temps, pelez et émincez les oignons. Pelez, dégermez et émincez l'ail. Pelez les poivrons, épépinez-les et émincez-les ; épépinez et émincez les piments doux.
- 4** Réunissez dans une casserole les oignons et l'ail, couvrez d'un disque de papier sulfurisé du même diamètre que celui de la casserole et faites cuire sur feu doux pendant 5 minutes sans ajouter de matière grasse, mais un demi verre d'eau.
- 5** Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les poivrons, les piments et un brin de thym. Faites cuire à découvert en remuant jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Cassez l'œuf dans la casserole et mélangez avec une spatule pour le brouiller. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Retirez du feu.
- 6** Faites griller légèrement les tartines de pain. Répartissez les poivrons et l'œuf brouillé dessus, puis ajoutez une tomate confite et une lamelle de jambon de Bayonne par tartine. Décorez d'une feuille de basilic. Déposez les tartines sur des assiettes garnies de feuilles de roquette.

Atout bien-être et minceur /

Pour faire de cette tartine un repas équilibré, complétez avec un dessert aux fruits et un laitage peu sucré.



Pour 4 personnes

Préparation : 1 heure

Cuisson : 20 minutes

12 anchois extra frais
230 g de gros sel
10 cl de vinaigre blanc
2 gousses d'ail
1 cuillerée à soupe de persil ciselé
4 pommes de terre Rosewald
1 feuille de laurier
1 brin de thym
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
12 tomates cerises
10 cl de vinaigre balsamique
24 olives dénoyautées
Feuilles de marjolaine fraîche
Gros sel, poivre mignonnette
et piment d'Espelette

170 Kcal/pers
9 g de protéines
9 g de lipides
14 g de glucides

Pinchos de pommes de terre / à l'anchois mariné

24

- 1 Préparez les anchois : ouvrez-les sur le ventre avec une paire de ciseaux et rincez-les ; pincez l'arête au niveau de la tête entre le pouce et l'index, longez l'arête pour décoller la chair de la tête à la queue ; ouvrez ainsi les anchois à plat, puis retirez l'arête en la tirant délicatement par la tête ; jetez les arêtes et les têtes.
- 2 Placez les anchois ouverts et sans arêtes dans un plat creux sans les superposer, couvrez-les avec 200 g de gros sel et laissez-les dégorger pendant 20 minutes. Retirez le gros sel, rincez les anchois et épongez-les. Remettez-les dans le plat creux, arrosez-les de vinaigre et laissez mariner pendant 20 minutes.
- 3 Égouttez les anchois, jetez le vinaigre, remettez-les dans le plat nettoyé en intercalant les gousses d'ail pelées et émincées, le persil, quelques pincées de piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive. Réservez.
- 4 Pendant ce temps, lavez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole et versez 1 litre d'eau. Ajoutez 30 g de gros sel, le laurier, le thym, le laurier et un filet d'huile d'olive. Portez à ébullition sur feu vif, puis baissez le feu et laissez frémir pendant 20 minutes. Par ailleurs, versez le vinaigre balsamique dans une petite casserole et faites-le réduire sur feu moyen jusqu'à consistance sirupeuse. Coupez les tomates cerises en deux.
- 5 Égouttez et rafraîchissez les pommes de terre. Détaillez-les une par une en six tranches. Égouttez les filets d'anchois marinés. Confectionnez les pintxos en enfilant sur chaque pique en bois une tranche de pomme de terre, une demi tomate cerise, un filet d'anchois et une olive. Décorez de feuilles de marjolaine et sautez d'un filet de vinaigre balsamique réduit.

Atout bien-être et minceur /

L'anchois est un poisson gras, riche en acides essentiels bénéfiques contre le mauvais cholestérol, riche également en vitamines A et D. La pomme de terre, grâce à l'amidon qu'elle contient, renferme beaucoup de glucides complexes.



Pour 1 sandwich

Préparation : 10 minutes

3 tranches de pain aux noix bio Fagoa,
Amandes et raisins secs (80 g en tout)
½ cœur de laitue bien blanc
1 tomate moyenne
40 g de blanc de poulet cuit
1 œuf dur
1 copeau de jambon de Bayonne
1 tomate cerise
Sel et piment d'Espelette

Pour la sauce :

1 jaune d'œuf dur
1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne
2 cuillerées à soupe de fromage blanc
non battu à 20 %
1 cuillerée à café de vinaigre de Xérès
1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée

400 Kcal/pers
23 g de protéines
12 g de lipides
50 g de glucides

Club sandwich / au poulet et à l'oeuf dur, sauce acidulée à la ciboulette

26

Conseil :

Faites cuire le blanc de volaille à la vapeur douce et laissez-le reposer, enveloppé dans du papier film pour éviter qu'il ne se dessèche.

1 Préparez la sauce en réunissant tous les ingrédients dans le bol mélangeur d'un robot ou d'un mixeur. Mixez pendant 30 secondes jusqu'à consistance homogène. Réservez au frais. Vous pouvez aussi mélanger ces ingrédients à la main dans un bol en fouettant vivement.

2 Émincez finement le cœur de laitue. Ébouillantez la tomate pendant 10 secondes, égouttez-la, pelez-la et coupez-la en quartiers, retirez les graines. Taillez l'œuf dur en rondelles régulières à l'aide d'un coupe-œuf. Taillez le blanc de poulet en lamelles.

3 Mélangez la sauce avec la laitue émincée. Faites griller légèrement les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient juste dorées.

4 Étalez sur une tranche de pain la moitié de la sauce et la salade émincée. Ajoutez deux pétales de tomate et les lamelles de poulet, salez et pimentez. Étalez sur la deuxième tranche de pain le reste de mélange sauce - salade, deux pétales de tomate et les rondelles d'œuf dur. Salez et pimentez.

5 Posez la troisième tranche de pain en couvercle et coupez le sandwich ainsi composé en deux dans la diagonale. Piquez chaque demi-sandwich avec une pique en bois, d'un côté avec le copeau de jambon, de l'autre avec la tomate cerise.

Atout bien-être et minceur /

Ce sandwich constitue un repas équilibré pour le repas de midi, à compléter éventuellement par un laitage ou un fruit, soit après le sandwich, soit en collation au milieu de l'après-midi. Un sandwich se consomme au calme, assis, sans travailler, en mâchant lentement. La pause repas idéale doit être de 20 minutes au moins. Les seules graisses de ce sandwich sont fournies par les fruits secs oléagineux, riches en acides gras essentiels. Les protéines sont fournies par le blanc de poulet et l'œuf, tandis que les crudités complètent en fibres l'équilibre de l'ensemble.



Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

4 tranches de pain complet bio Fagoa
(40 à 50 g chacune)
120 g de Breuil (fromage frais) de brebis
ou de cottage cheese, ou encore brousse
4 fines tranches de saumon fumé Barthouil
½ avocat
20 g d'aneth
½ concombre
1 cuillerée à soupe d'œufs de saumon
½ citron
Roquette ou jeunes pousses de salade
Sel et piment d'Espelette

240 Kcal/pers
16 g de protéines
7 g de lipides
28 g de glucides

Tartine de saumon fumé / au Breuil de brebis, avocat et julienne de concombre

28

- 1** Pelez le concombre et taillez-le en fine julienne (minces bâtonnets). Réservez dans une jatte d'eau glacée jusqu'au moment de l'emploi. Pelez l'avocat et émincez-le en fines lamelles ; citronnez-les (quelques gouttes) et réservez.
- 2** Prélevez quatre belles pluches d'aneth et hachez finement le reste dans un bol, ajoutez le fromage frais et le jus de citron en fouettant, salez et pimentez.
- 3** Faites griller légèrement les tranches de pain. Déposez sur chacune d'elle une tranche de saumon fumé. À l'aide de deux cuillères, prélevez le fromage frais et l'aneth en le moulant en forme de quenelles. Placez une quenelle de fromage sur chaque tranche de saumon.
- 4** Ajoutez d'un côté les lamelles d'avocat et de l'autre la julienne de concombre. Décorez avec les œufs de saumon et une pluche d'aneth sur la quenelle de fromage. Placez les tartines sur des assiettes garnies de roquette ou de jeunes pousses de salade.

Atout bien-être et minceur /

Chaque tartine réunit tous les éléments indispensables d'un repas : les sucres lents (le pain), les protéines (le saumon), le laitage, les fibres (concombre et pain complet), les lipides (avocat et saumon). Il ne manque plus qu'un fruit en dessert pour compléter cet équilibre.



Pour 12 tapas

2 artichauts
1 cuillerée à soupe
de jus de citron frais
200 g de thon séché
4 cuillerées à soupe
de sauce moutarde
Pluches de cerfeuil
Gros sel

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

40 Kcal/tapas
5 g de protéines
1,5 g de lipides
2 g de glucides

Tapas de thon / à l'artichaut

30

1 Préparez les artichauts en retirant les feuilles extérieures, coupez-les aux deux tiers de la hauteur, parez les fonds, finissez de retirer les feuilles et le foin pour ne garder que les fonds bien propres.

2 Faites-les cuire à l'eau bouillante salée au gros sel en ajoutant le jus de citron, pendant 20 minutes environ, à gros bouillons. Contrôlez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dans un fond d'artichaut (il doit pénétrer facilement). Laissez refroidir dans l'eau de cuisson.

3 Découpez le thon séché en dés de 1 cm de côté. Coupez chaque fond d'artichaut en six quartiers. Piquez chaque dé de thon fumé sur un morceau d'artichaut, en utilisant des piques en bois. Nappez chaque pique d'un peu de sauce moutarde et décorez d'une pluche de cerfeuil.

Atout bien-être et minceur /

Poisson gras, le thon est surtout riche en acides gras essentiels, bénéfiques pour la prévention des maladies cardio-vasculaires.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

4 tranches de pain complet bio Fagoa
4 œufs de caille frais
1 tomate

Pour la confiture d'oignons :
250 g d'oignons
10 cl de vin rouge (Madiran)
2 cl de vinaigre de vin rouge
30 g de miel d'acacia
10 g de raisins secs
10 g de beurre
1 petit bouquet d'aneth
Sel et poivre du moulin

185 Kcal/pers
6 g de protéines
2 g de lipides
36 g de glucides

Tartine de confiture d'oignons / à l'œuf de caille

32

Précision :

L'oignon est omniprésent dans notre cuisine, qu'il soit frais ou sec, blanc, jaune ou rouge.

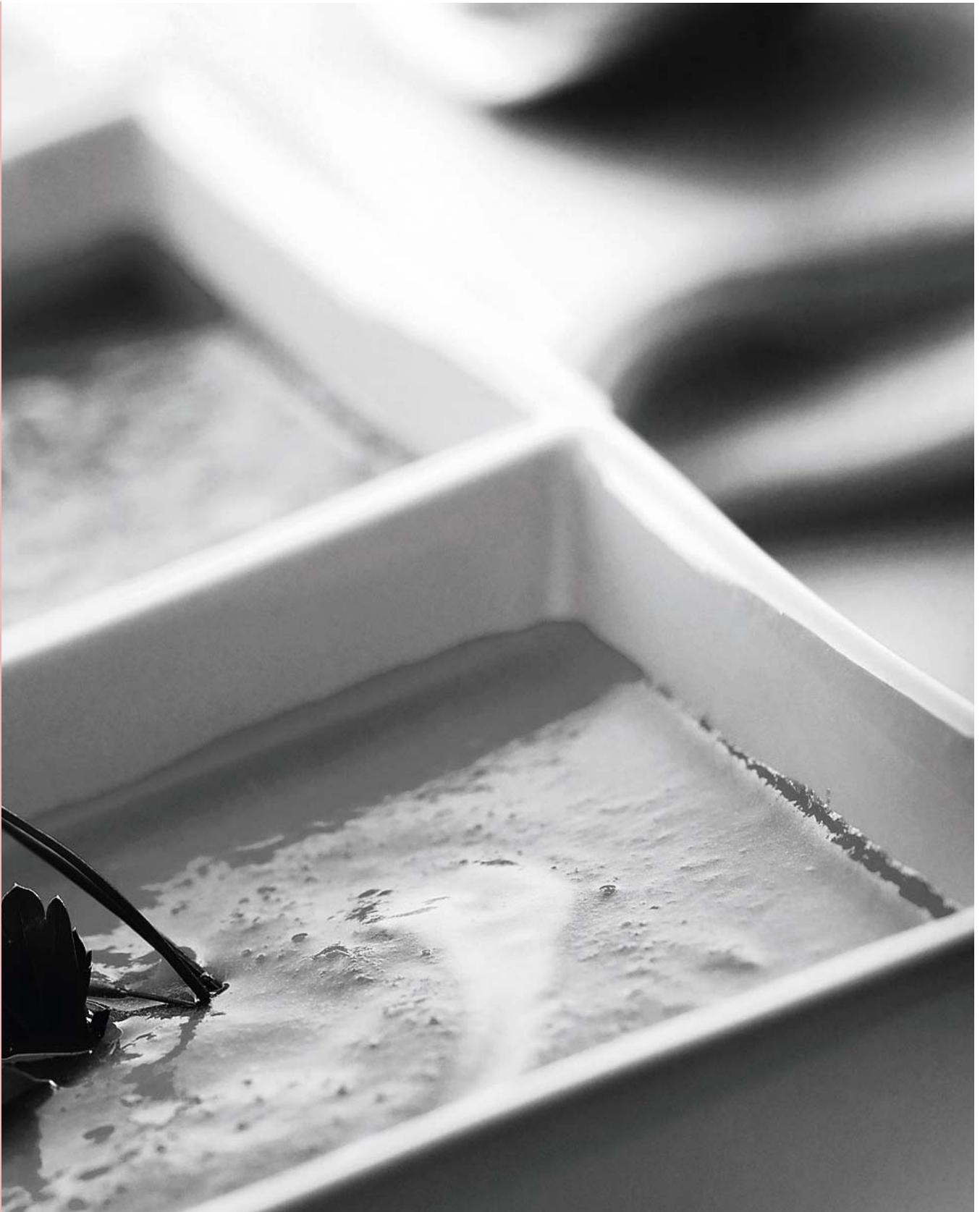
- 1 Mettez les raisins secs dans un bol, couvrez d'eau et laissez tremper. Pelez les oignons et émincez-les. Mettez-les dans une casserole à fond épais, ajoutez le vin rouge et portez à ébullition.
- 2 Flambez le vin, puis ajoutez le vinaigre et poursuivez la cuisson sur feu doux, salez et poivrez. Lorsque le liquide est réduit à sec, ajoutez 10 cl d'eau, puis faites réduire de nouveau à sec.
- 3 Incorporez le miel et laissez compoter sur feu doux. Égouttez les raisins secs. Retirez la compote d'oignons du feu, ajoutez les raisins secs et le beurre. Mélangez intimement et réservez.
- 4 Ébouillantez la tomate pendant 10 secondes dans une casserole d'eau, rafraîchissez-la à l'eau glacée, puis pelez-la et coupez-la en quatre, retirez les graines, réservez.
- 5 Faites griller les tranches de pain. Pendant ce temps, faites cuire les œufs de caille pendant 2 minutes dans une poêle anti-adhésive sur quelques grains de fleur de sel.
- 6 Parsemez les tranches de pain d'aneth ciselé. Tartinez-les de confiture d'oignons, puis garnissez avec le quartier de tomate et l'œuf de caille cuit au plat.

Atout bien-être et minceur /

L'oignon possède de réelles qualités nutritionnelles : quantité non négligeable de vitamines C, vitamines P et de nombreux minéraux et oligo-éléments (sélénium, aux propriétés immunitaires et anti-oxydantes reconnues).



Entrées /
Les soupes



Pour 8 personnes

Préparation : 10 minutes

Repos : 12 heures

Pour le gaspacho :

1 kg de tomates mûres
1 concombre
1 poivron vert
1 gousse d'ail
10 cl de vinaigre de Xérès
20 cl d'huile d'olive
12 g de sel fin
2 pincées de piment d'Espelette
25 g de mie de pain
1 œuf
Quelques gouttes de Tabasco

95 Kcal/pers
3 g de protéines
5 g de lipides
10 g de glucides

Pour la garniture :

100 g de tomate pelée, taillée en petits dés
50 g de concombre pelé, taillé en petits dés
80 g de poivron rouge pelé, taillé en petits dés
80 g de poivron vert pelé, taillé en petits dés
8 feuilles de basilic frais
4 tomates vertes pelées, épépinées et coupées en deux

Gaspacho / du Pays Basque

36

Variante :

Servez ce gaspacho avec, à part, un granité de concombre à la pomme verte dans un petit verre. Passez à la centrifugeuse un concombre avec une pomme verte Granny Smith, 10 g de feuilles d'épinard bien vertes et le jus d'un citron vert. Versez le jus obtenu dans un plat et faites prendre au congélateur. Lorsque le granité est pris, grattez-le à la fourchette et répartissez-le dans des petits verres.

1 Lavez les tomates, le concombre et le poivron vert, essuyez-les et taillez-les grossièrement dans un saladier, ajoutez l'ail pelé et haché ainsi que la mie de pain. Versez le vinaigre et l'huile. Couvrez et laissez macérer pendant toute la nuit au frais.
2 Le lendemain, mixer le contenu du saladier en soupe froide épaisse, puis la passer au chinois étamine (passoire fine). Mixez à nouveau et incorporez l'œuf. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en piment, ajoutez éventuellement quelques gouttes de Tabasco.
3 Mélangez les ingrédients de la garniture (tomates, concombre, poivron en dés). Répartissez le gaspacho bien froid, voire glacé, dans des assiettes creuses et ajoutez une cuillère à soupe de garniture, placez ensuite la demi tomate avec une feuille de basilic.

La tomate était à l'origine un petit fruit rond cultivé par des Indiens, que les Espagnols découvrirent au 16^{ème} siècle. Elle fut longtemps considérée comme vénéneuse et servit longtemps de plante ornementale. Ce sont les Italiens qui la baptisèrent pomodoro (pomme d'or, car elle était alors jaune) et la firent entrer en cuisine. De là, elle arriva dans le midi. Mais il fallut attendre le début du 20^{ème} siècle pour qu'elle se répande dans la France entière.

Atout bien-être et minceur /

Cette recette convient parfaitement aux personnes qui ne tolèrent pas les tomates crues entières (avec la peau et les pépins qui irritent le système digestif), car tous les ingrédients sont mixés et passés au chinois.



Pour 8 personnes

120 g de haricots Tarbais
400 g de carottes
400 g de navets
1 oignon
1 clou de girofle
1 crosse de jambon de Bayonne
1 petit chou vert
4 pommes de terre
2 pattes de poulet
1 cuillère à soupe de gros sel
Piment d'Espelette

Préparation : 10 minutes

Repos : 1 nuit

Cuisson : 2 h au moins

160 Kcal/pers
8 g de protéines
8 g de lipides
14 g de glucides

Garbure /

38

Conseils :

Pour que les haricots Tarbais soient jolis et entiers après cuisson évitez de les faire bouillir.

- 1 La veille, pelez les carottes et les navets, coupez-les en gros dés. Émincez le chou. Pelez l'oignon et piquez-le d'un clou de girofle. Réunissez tous les ingrédients de la garbure dans une marmite, couvrez d'eau à hauteur et laissez tremper pendant toute la nuit.
- 2 Le lendemain, posez la marmite sur le feu et portez au frémissement. Écumez dès la première ébullition, puis laissez cuire pendant deux bonnes heures.
- 3 Prélevez quelques haricots avec une cuillère et goûtez : la garbure est prête lorsque les haricots sont bien cuits. Sortez la crosse de jambon et récupérez toute la viande possible. Taillez-la en lamelles et remettez-les dans la soupe. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez dans une soupière bien chaude.

Symbole de cuisine rurale du Sud Ouest, la garbure est revendiquée aussi bien par les Gascons et les Béarnais que les Basques et les Landais. Sa préparation varie au rythme des saisons, des ressources du potager et du saloir, mais haricots blancs et choux en restent les éléments de base, avec une garniture de confit ou de crosse de jambon. Accompagnez-la d'un vin rouge charpenté de la région et de pain légèrement rassis.

Atout bien-être et minceur /

Les haricots blancs de la famille des légumineuses sont riches en protéines, en fibres et en amidon, ainsi qu'en sels minéraux et en vitamines B ; en revanche, ils sont pauvres en graisse. S'ils sont soumis à une cuisson lente et prolongée, ils sont très digestes. Souvent oubliés ou négligés, les haricots blancs, comme les autres haricots tels que les lentilles ou les pois chiches, méritent de figurer au moins une fois par semaine dans vos menus pour une alimentation saine et équilibrée.



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

1 chou-fleur paré, prêt à cuire
2 oignons pelés et ciselés
50 cl de lait demi-écrémé
50 cl de bouillon de volaille
Sel et poivre

135 Kcal/pers
10 g de protéines
3 g de lipides
17 g de glucides

Crème de chou-fleur /

40

Conseils :

Si vous souhaitez atténuer l'odeur prononcée du chou-fleur : portez-le à ébullition dans une eau salée, égouttez-le, rafraîchissez-le puis démarrez la recette ci-contre.

Le fait de réaliser deux cuissons permet d'atténuer non seulement l'odeur et le goût du chou-fleur, mais de faciliter la digestion des personnes sensibles à toute la famille des brassicacées.

- 1 Mettez les oignons dans une casserole et ajoutez un verre d'eau. Faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Prélevez sur le chou-fleur une vingtaine de petits bouquets (sommités), coupez le reste en morceaux et ajoutez-les dans une casserole.
- 2 Faites cuire pendant 10 minutes à feu doux sans coloration, puis versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition, ajoutez le lait, à la reprise de l'ébullition baissez le feu et laissez cuire 30 minutes au frémissement.
- 3 Passez le contenu de la casserole au bol mixeur pour réduire le tout en crème. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- 4 Pendant la cuisson de crème de chou-fleur, faites cuire les sommités à part dans une petite casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Ajoutez les sommités et servez aussitôt.

Procédez de la même manière pour une crème de courgettes ou une crème de carottes.

Atout bien-être et minceur /

Peu énergétique, riche en fibres, le chou-fleur fait partie des légumes les mieux pourvus en vitamine C.



Entrées /
Les végétariennes



Pour 10 personnes

Pour les crêpes :

2 œufs
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
20 cl de lait demi-écrémé tiède
10 g de levure de boulanger
170 g de farine
10 g de fructose
Sel fin

Pour la sauce :

100 g d'échalotes
2 cl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)
25 cl de bouillon de légumes ou de volaille

1 cuillerée à soupe de curcuma
12 g de fécule de pomme de terre
5 cl de lait concentré non sucré

Pour les légumes :

10 asperges vertes
10 cébettes
10 carottes fanes
300 g de céleri-rave
10 tomates cerises
1 courgette
Pluches de cerfeuil
Sel et piment d'Espelette

Préparation : 1 heure

Repos : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

250 Kcal/pers
6 g de protéines
3 g de lipides
50 g de glucides

Petite crêpe de légumes au cerfeuil / sauce curcuma

44

1 Préparez la pâte à blinis. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.

Délayez la levure de boulanger dans un bol avec un peu de lait tiède, ajoutez 35 g de farine et mélangez. Mélangez par ailleurs dans une terrine le reste de farine avec les jaunes d'œufs, 3 g de sel, le reste de lait et l'huile d'olive.

2 Ajoutez le contenu du bol dans la terrine et mélangez intimement.

Laissez reposer pendant 15 minutes. Battez les blancs en neige avec le fructose, puis incorporez-les à la pâte. Laissez reposer pendant 30 minutes.

3 Pendant ce temps, préparez les légumes et la sauce. Coupez les pointes d'asperges et faites-les cuire 4 minutes à l'eau bouillante salée, rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez et réservez. Pelez et émincez les queues. Faites-les sauter pendant 2 minutes dans une poêle anti-adhésive, salez, pimentez et réservez. Faites cuire à l'anglaise (eau bouillante salée) les cébettes pendant 1 à 2 minutes, les carottes pendant 5 minutes, les courgettes en rondelle pendant 2 minutes et le céleri pelé et taillé en lamelles pendant 2 minutes. Chaque fois que les légumes concernés sont cuits, rafraîchissez-les, égouttez-les et réservez-les.

4 Préparez la sauce. Pelez et émincez finement les échalotes. Mettez-les dans une casserole avec le Vermouth, portez à ébullition et flambez, puis faites réduire à sec. Ajoutez le bouillon et le curcuma, faites réduire aux deux tiers. Délayez la fécule dans un peu d'eau froide. Portez la sauce à ébullition, liez avec la fécule en fouettant jusqu'à consistance onctueuse. Incorporez le lait concentré, passez, mixez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

5 Faites cuire les blinis dans une poêle à blinis anti-adhésive. Faites réchauffer les légumes dans le four à micro-ondes pendant 15 secondes. Placez une crêpe ou deux par assiette, garnissez-les avec les queues d'asperges et le mélange de légumes, en ajoutant aussi les tomates cerises. Décorez de pluches de cerfeuil et versez la sauce autour. Servez aussitôt.

Atout bien-être et minceur /

Le faible apport calorique de cette recette est dû à la présence des légumes, riches en eau, en fibres, en vitamines (préservées par la cuisson rapide) et en sels minéraux. Leur faiblesse en protéines est compensée par l'apport du lait (vitamines A, B, D et calcium), des œufs, de la farine et de la fécule.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

8 mini cébettes ou 4 oignons nouveaux
4 mini poireaux ou 1 poireau
8 carottes fanes ou 2 carottes
4 mini courgettes ou 2 courgettes
8 mini pâtissons ou 1 pâtisson
4 tomates cerises
4 mini fenouils ou 1 fenouil
½ cuillerée à café de curry
½ cuillerée à café de curcuma
2 pincées de cinq-épices
1 écorce de macis
1 pincée de piment d'Espelette
1 gousse d'ail
¼ l de bouillon de légumes
1 cuillerée à café de fécule de pomme de terre
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
Fleur de sel
Basilic, ciboulette et aneth pour le décor

95 Kcal/pers
1,5 g de protéines
5 g de lipides
11 g de glucides

Cazuela de légumes / aux épices

46

Conseil :

Le temps de cuisson exact des légumes peut varier en fonction de l'ustensile utilisé ou du goût de chacun (bien cuits ou croquants). Vous pouvez aromatiser l'eau du cuit-vapeur avec un brin de thym, de romarin, une feuille de laurier ou d'autres herbes aromatiques.

1 Pelez et émincez les cébettes ou les oignons nouveaux. Pelez les poireaux et coupez-les en tronçons. Ôtez une partie des fanes de carottes et lavez-les (si vous utilisez deux grandes carottes, coupez-les en 12 tronçons égaux et arrondissez-les). Taillez le bout des mini courgettes en mine de crayon (pour des grandes courgettes, préparez-les comme les carottes).

Parez les mini pâtissons avec la pointe d'un couteau (pour un grand, coupez-le en quartiers). Lavez les tomates cerises. Parez les mini fenouils (émincez-le s'il s'agit d'un seul gros).

2 Versez de l'eau dans la partie basse d'un cuit vapeur. Rangez les légumes sur plusieurs niveaux en fonction du temps de cuisson : 8 à 10 minutes pour les carottes, 6 minutes pour les courgettes et pâtissons, 4 minutes pour les cébettes, les poireaux et les fenouils.

3 Mettez les épices avec l'ail pelé et haché dans une casserole, ajoutez le bouillon de légumes. Cuire 5 minutes au frémissement, délayez la fécule dans un peu d'eau froide et l'ajouter pour lier la sauce, rectifiez l'assaisonnement.

4 Répartissez ce mélange dans quatre cazuelas individuelles ou dans une seule grande cazuela, puis tous les légumes. Portez à ébullition à feu vif en remuant délicatement, puis ajoutez un filet d'huile d'olive, les tomates cerises et quelques herbes fraîches en décor. Servez bien chaud.

Cette cazuela se sert en entrée chaude, mais elle peut également accompagner une viande ou un poisson grillé. La cazuela désigne un plat en terre rond de taille variable, qui peut aller directement du feu à la table.

Atout bien-être et minceur/

Dans la recette traditionnelle, les légumes sont cuits à l'huile dans la cazuela. Ici, ils sont d'abord cuits à la vapeur, puis mijotés dans la cazuela avec le jus aux épices. L'ajout de l'huile et des herbes au dernier moment renforce l'équilibre en vitamines E, C et A de la préparation. Les épices et les herbes permettent de limiter l'apport en sel, tant dans la cuisson que pendant la dégustation.



Pour 4 personnes

320 g de Breuil de brebis
3 blancs de poireau
15 belles feuilles de menthe
1 citron
20 g de germes de poireau
2 cl d'huile de noix
4 feuilles de pourpier
Gros sel, fleur de sel et piment d'Espelette

Préparation : 20 minutes

Repos : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

157 Kcal/pers
8 g de protéines
10 g de lipides
9 g de glucides

Chartreuse de poireau / au Breuil de brebis, germes de poireau, menthe et pourpier

48

- 1** Coupez les blancs de poireau en deux tronçons de 5 cm de long. Ouvrez-les, effeuillez-les et lavez-les abondamment, feuille par feuille, à l'eau froide. Versez 1 litre d'eau dans une casserole et portez à ébullition, ajoutez 30 g de gros sel et faites cuire les feuilles de poireau pendant 2 à 3 minutes à partir de l'ébullition. Rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez et épongez sur du papier absorbant.
- 2** Mettez le Breuil de brebis dans un saladier, ajoutez le jus du citron pressé, salez et pimentez, puis incorporez les feuilles de menthe ciselées.
- 3** Étirez un film alimentaire sur le plan de travail bien propre et sec. Déposez 24 feuilles de poireau sur le film en les espaçant de 10 cm chacune. Introduisez le Breuil de brebis assaisonné dans une poche à douille lisse et déposez un petit boudin de Breuil sur le bord de chaque feuille de poireau.
- 4** Soulevez légèrement le film entre chaque feuille de poireau et découpez-le avec une paire de ciseaux. Roulez chaque feuille de poireau sur elle-même en enfermant le Breuil, en vous aidant du film. Réservez chaque petit boudin au frais pendant 30 minutes.
- 5** Déballez chaque petit boudin de Breuil en feuille de poireau et disposez-les debout dans des cercles en inox de 4,5 cm de diamètre (six par cercle) sur quatre assiettes de service. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 6** Retirez les cercles d'inox, badigeonnez légèrement les chartreuses avec un peu d'huile de noix, répartissez les germes de poireau au milieu et décorez d'une feuille de pourpier.

Atout bien-être et minceur /

Faiblement énergétique (35 calories pour 100 g), le poireau est riche en sels minéraux (calcium, magnésium, fer), oligo-éléments et vitamines A, B, C et E, ainsi qu'en fibres. Il est par ailleurs diurétique. Les germes de poireau, de leur côté, sont un concentré de vitamines et de minéraux ; ils sont en outre riches en cellulose très tendre, précieuse pour la flore intestinale.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

3 feuilles de pâte à filo
2 jaunes d'œufs
10 feuilles de coriandre fraîche
1 cuillerée à café d'huile d'olive
150 g de morilles fraîches (ou à défaut surgelées)
150 g de girolles
150 g de pleurotes
4 feuilles de bette
60 g d'échalotes
5 cl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)
20 cl de bouillon de volaille dégraissé
5 cl de lait concentré non sucré
10 g de fécule de pomme de terre
4 cuillerées à soupe de duxelle*
Sel et piment d'Espelette

55 Kcal/pers
6,5 g de protéines
2 g de lipides
3 g de glucides

* Farce utilisée en cuisine : hachis de champignons de Paris cuisinés et d'échalotes suées, mouillé au vin blanc et assaisonné de sel et de poivre

Feuilleté de champignons sauvages / à la coriandre, sauce albuferade

50

Conseils :

Si vous ne trouvez pas de champignons frais, prenez des champignons déshydratés (morilles, cèpes, girolles) ; il suffit de les faire tremper pour les réhydrater, puis de les rincer abondamment pour éliminer la moindre trace de sable. Procédez ensuite de la même façon que pour des champignons frais. L'eau qui a servi à les réhydrater peut être filtrée et utilisée pour la sauce.

1 Mélangez dans un bol les jaunes d'œufs avec l'huile d'olive et une cuillère à café d'eau. Posez une feuille de filo à plat et badigeonnez-la avec cette dorure. Déposez les feuilles de coriandre dessus en les espaçant. Dorez ensuite les deux autres feuilles de pâte à filo.

2 Préchauffez le four à 180 degrés C (Th 6). Posez les feuilles de pâte à filo dorées superposées sur une plaque, placez une grille dessus et faites cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Sortez-les du four et réservez. Préparez la duxelle de champignons selon la recette.

3 Par ailleurs, ébouillantez et épongez les feuilles de bette. Réservez. Pelez et émincez finement les échalotes. Parez et taillez les champignons en morceaux. Lavez-les rapidement et épongez-les soigneusement.

4 Mettez dans une casserole les échalotes et le Vermouth. Portez à ébullition, flambez, baissez le feu et laissez réduire à sec. Ajoutez les champignons, laissez cuire doucement pendant 3 minutes, puis ajoutez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire pendant 2 minutes.

5 Égouttez les champignons et réservez-les. Récupérez le jus de cuisson et faites-le bouillir dans une casserole. Liez-le avec la fécule délayée dans un peu d'eau froide en fouettant pour éviter les grumeaux. Incorporez le lait concentré. Passez le tout à la passoire fine dans une casserole, mixez et remettez les champignons dans cette sauce, goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et en piment.

6 Découpez les feuilles de filo cuites en 12 rectangles de 6 x 10 cm. Placez un rectangle sur chaque assiette de service, posez une feuille de bette blanchie dessus, puis une demi cuillère à soupe de duxelle.

7 Déposez ensuite une portion de champignons. Répétez cette opération après avoir posé un second rectangle de pâte à filo et posez sur le dessus un rectangle de pâte à filo avec les feuilles de coriandre. Ajoutez une cuillère de sauce à côté du feuilleté et décorez éventuellement avec quelques feuilles de coriandre fraîche. Confectionnez les trois autres feuilletés de la même façon. Servez aussitôt.

Atout bien-être et minceur /

La pâte feuilletée classique est très calorique, car très riche en beurre. Avec la pâte à filo superposée, vous obtenez une pâte croustillante avec des feuilletés, dix fois moins calorique : n'hésitez pas à l'utiliser tant pour les salés que pour les sucrés.



Entrées /
Les protidiques



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

32 queues de langoustines
2 poivrons rouges
5 ou 6 piments doux verts basques
4 pousses d'oignons nouveaux
1 branche de romarin
Vinaigre balsamique
Sel

150 Kcal/pers
25 g de protéines
1,5 g de lipides
10 g de glucides

Brochettes de langoustines / au romarin

54

- 1 Pelez les poivrons rouges avec un couteau économe, coupez-les en deux, retirez les graines et les cloisons blanches ; taillez les poivrons en dés.
- 2 Ouvrez les piments en deux, retirez les pépins avec une petite cuillère et coupez la chair en dés de la même taille que les poivrons rouges.
- 3 Pelez les oignons nouveaux. Faites-les cuire pendant 3 minutes à l'eau bouillante salée ; rafraîchissez-les à l'eau glacée et taillez-les ensuite en petits tronçons.
- 4 Retirez le boyau noir de chaque queue de langoustine avec la pointe d'un couteau.
- 5 Confectionnez huit brochettes en enfilant sur chacune d'elles un dé de poivron rouge, une queue de langoustine, un dé de piment vert, un tronçon d'oignon nouveau et un dé de poivron rouge ; répétez la même opération jusqu'à la quatrième queue de langoustine et terminez par un dé de poivron rouge.
- 6 Faites chauffer un gril en fonte à rainures. Déposez les brochettes dessus et parsemez-les de feuilles de romarin. Faites-les griller pendant une minute de chaque côté, puis déglacez avec un filet de vinaigre balsamique. Servez aussitôt.

Servez ces brochettes avec des légumes grillés ou des brochettes de légumes et du piment. Doux, parfumé et peu calorique, le piment vert du Pays Basque est largement utilisé dans les spécialités de la cuisine basque comme la piperade, les omelettes ou les plats de crustacés. La présence du poivron vert dans cette recette estivale rappelle les couleurs du Pays Basque.

Atout forme et santé /

Comme le poivron, le piment doux est un concentré de vitamines anti-oxydantes. La langoustine complète l'apport en minéraux (phosphore, calcium et fer).



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 22 minutes

8 coquilles Saint-Jacques
100 g de carottes
120 g de concombre
80 g de champignons
½ citron
90 g de céleri-rave
30 cl de Jurançon moelleux
10 cl de jus d'orange
5 g de gingembre
2 cuillerées à soupe de crème fraîche à 15 %
ou de lait concentré non sucré
1 tomate
1 cuillerée à café de fécule
de pomme de terre
30 g de ciboulette ciselée
Fleur de sel, sel fin et piment d'Espelette

100 Kcal/pers
7 g de protéines
2 g de lipides
13 g de glucides

Noix de Saint-Jacques / en marinière de Jurançon moelleux servies en coquilles

56

- 1** Ouvrez les coquilles Saint-Jacques (ou demandez au poissonnier de le faire pour vous) ; dégagez les noix et retirez le boyau noir qui les entoure, rincez-les délicatement, épongez-les et réservez au frais. Lavez les coquilles et mettez-les de côté.
- 2** Pelez et taillez en petits dés les carottes, le concombre et le céleri. Nettoyez les champignons et taillez-les en dés. Ébouillantez, pelez et épépinez la tomate, taillez-la en petits dés.
- 3** Mettez les carottes dans une casserole anti-adhésive, faites chauffer à sec, puis ajoutez le céleri et les champignons. Continuez à faire cuire doucement sans coloration. Ajoutez le gingembre et versez le Jurançon, déglacez en remuant avec une spatule, puis portez à ébullition, flambez. Versez le jus d'orange, salez et pimentez légèrement. Faites bouillir pendant 2 minutes, puis ajoutez le concombre.
- 4** Versez le contenu de la casserole dans une passoire. Faites bouillir à nouveau le jus obtenu, incorporez la fécule délayée dans un peu d'eau froide et faites cuire pendant 2 minutes pour bien lier. Mixez et remettez les légumes dans cette sauce. Tenez au chaud sans ébullition, après avoir ajouté la crème fraîche.
- 5** Assaisonnez légèrement les noix de Saint-Jacques à la fleur de sel. Saisissez-les dans une poêle anti-adhésive bien chaude pendant 1 minute de chaque côté. Ajoutez dans la sauce les dés de tomate et la ciboulette ciselée. Répartissez la marinière de légumes au Jurançon moelleux dans les coquilles (2 cuillères à soupe par coquille environ), déposez les noix de Saint-Jacques par-dessus et servez bien chaud.

Atout bien-être et minceur /

Ce mollusque est d'un apport calorique très faible, (88 Kcal pour 100g) et le peu de graisse qu'il renferme est constitué d'oméga 3, acides gras précieux. De plus, c'est une excellente source de vitamines B12 et de phosphore.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 7 minutes

8 fleurs de courgettes
1 botte de cébettes
2 tomates
½ bulbe de fenouil
4 piments doux du Pays Basque
8 queues de langoustines
1 poivron rouge
1 gousse d'ail
1 cuillerée à café d'estragon ciselé
1 cuillerée à café de ciboulette ciselée
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
10 cl de sauce américaine (page 173)
½ verre de lait concentré entier non sucré
8 tiges de ciboulette pour le décor
Sel et poivre

85 Kcal/pers
4 g de protéines
3 g de lipides
10 g de glucides

Fleurs de courgettes / farcies de fondue de légumes aux langoustines

58

1 Parez les cébettes. Taillez-les en rondelles en biais. Ouvrez les piments doux en deux, retirez les graines en les grattant avec une petite cuillère ; taillez-les en dés. Préparez le poivron de la même façon. Ébouillantez et pelez les tomates, éliminez les graines et taillez-les en petits dés. Émincez le fenouil et retaillez les lamelles en dés. Pelez et émincez finement l'ail après avoir retiré le germe.

2 Faites chauffer une poêle anti-adhésive après avoir versé dedans une goutte d'huile d'olive, essuyée avec du papier absorbant. Ajoutez les cébettes et saisissez-les. Ajoutez les piments, le poivron, les tomates, l'ail et le fenouil. Faites cuire rapidement ce mélange en le gardant croquant.

3 Une fois le mélange de légumes cuit, versez-le dans un saladier et posez celui-ci sur des glaçons pour stopper la cuisson.

4 Retirez le petit boyau noir des queues de langoustines en vous aidant de la pointe d'un couteau. Faites-les poêler rapidement dans une poêle anti-adhésive, puis taillez-les en dés et ajoutez-les au mélange de légumes. Assaisonnez avec l'huile d'olive.

5 Faites chauffer la sauce américaine et laissez-la réduire, puis ajoutez le lait concentré et mixez le tout jusqu'à ce que le mélange double de volume et devienne mousseux comme un cappuccino.

6 Retirez le pistil de chaque fleur de courgette, puis ouvrez-les délicatement. Farcissez-les à l'aide d'une poche à douille et refermez-les. Faites-les cuire à la vapeur pendant 3 minutes. Nappez de sauce le fond de quatre assiettes de service, posez dessus deux fleurs de courgettes farcies et ajoutez deux brins de ciboulette en décor.

Atout bien-être et minceur /

Cette recette illustre parfaitement la manière d'alléger facilement une préparation : saisir les légumes dans un ustensile de cuisson anti-adhésif assez chaud (l'eau de végétation les empêche de coller), puis baisser le feu ; utiliser comme liaison du lait concentré non sucré ou une boisson à base de soja, qui apporte l'onctuosité avec peu de matière grasse.

La richesse en herbes de cette recette renforce la saveur en fournissant des vitamines C et A, des fibres et du potassium.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Congélation : 4 heures

2 pommes vertes Granny Smith

1 citron vert

10 g de jeunes feuilles d'épinard

24 huîtres creuses assez charnues

400 g d'algues ou de gros sel

60 Kcal/pers

6 g de protéines

1 g de lipides

7 g de glucides

Huîtres / en granité de pomme verte

60

1 Ouvrez les huîtres, détachez les fruits de mer et déposez-les délicatement dans une casserole. Filtrez soigneusement leur jus. Nettoyez les coquilles et réservez-les. Faites pocher rapidement les huîtres dans leur jus, puis retirez aussitôt du feu et égouttez-les délicatement. Récupérez le jus et réservez les huîtres pochées dans le réfrigérateur.

2 Évidez les pommes et coupez-les en six sans les peler. Passez-les à la centrifugeuse en ajoutant le jus du citron vert, les feuilles d'épinard et la moitié du jus des huîtres. Versez la préparation obtenue dans un bac et faites prendre dans le congélateur en remuant de temps en temps avec une fourchette.

3 Faites blanchir les algues et rafraîchissez-les aussitôt, puis répartissez-les sur les assiettes de service. Vous pouvez remplacer ce lit d'algues par du gros sel. Calez six coquilles d'huître par assiette sur ce lit d'algues ou de gros sel.

4 Lorsque le granité est pris, grattez-le avec une fourchette et répartissez-le dans les coquilles d'huître. Posez une huître décoquillée par dessus et servez glacé.

La fraîcheur iodée de cette entrée simple à réaliser convient également pour des tapas : servez les coquilles garnies directement, avec une petite cuillère.

Atout bien-être et minceur /

Revivifiantes et régénératrices, les huîtres fournissent un apport en protéines non négligeable (limitez dans le même repas la consommation de viande ou de poisson). Elles sont riches en nombreux minéraux (magnésium, calcium, iode, cuivre, zinc ...).



Pour 4 personnes

400 g de foie gras de canard
des Landes Label Rouge
Fleur de sel
Poivre noir au moulin

Pour la sauce caramel d'épices :
10 cl de Xérès vieux
50 g de miel de sapin
5 cl de Porto
10 g de cinq-épices
1 clou de girofle
1 petite feuille de laurier
1 brin de thym citronné
1 gousse d'anis étoilé
(Badiane)

20 cl de jus de canard
dégraissé ou de bouillon
de volaille dégraissé

Pour la garniture :
4 pommes Belchard
ou, à défaut, Golden
1 cuillerée à soupe rase
de miel de sapin
30 g de roquette
ou de corne de cerf
2 cuillerées à soupe
de vinaigrette de noisette
(page 166)
Sel, fleur de sel,
Poivre du moulin

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

600 Kcal/pers
12,5 g de protéines
50 g de lipides
25 g de glucides

Mille-feuille de foie gras / aux pommes

62

1 À l'aide d'un couteau dont la lame est trempée régulièrement dans de l'eau très chaude, détaillez le foie gras en tranches de 50 g chacune, de 1,5 à 2 cm d'épaisseur. Réservez au frais. Lavez la salade prévue pour la garniture et réservez au frais.

2 Pour la sauce, faites un caramel avec le miel et le vinaigre dans une petite casserole à fond épais. Déglacez avec le Porto. Portez à ébullition, flambez, puis ajoutez les aromates et les épices. Faites cuire doucement pendant 5 minutes, puis versez le jus de canard ou le bouillon de volaille et faites réduire d'un tiers. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

3 Pendant ce temps, pelez et évidez les pommes, détaillez-les en huit rondelles de 2 cm d'épaisseur chacune. Versez la cuillère de miel de sapin dans une grande poêle anti-adhésive et faites chauffer ; quand il est caramélisé, déposez les rondelles de pommes dedans et faites-les cuire pendant 2 minutes de chaque côté. Égouttez-les sur une grille et réservez.

4 Salez et poivrez les escalopes de foie gras. Saisissez-les rapidement dans une poêle très chaude en les faisant colorer sur chaque face. Égouttez-les sur une grille.

5 Assaisonnez la salade avec la vinaigrette de noisette et répartissez-la sur des assiettes de service. Placez au centre une tranche de pomme, puis, par-dessus, une tranche de foie gras. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients sur les quatre assiettes de service. Saucez autour avec le caramel d'épices et servez.

Atout bien-être et minceur /

Très énergétique, car très riche en lipides (480 calories pour 100 g avec jusqu'à 50 % de lipides), le foie gras n'est pas incompatible avec une alimentation équilibrée, à condition qu'il reste occasionnel, de préférence en entrée, avec un poisson maigre ou suivi de crustacés. Les graisses qui le composent ont l'avantage d'être, comme dans le cas de l'huile d'olive, des acides gras mono-insaturés, bénéfiques pour le système cardio-vasculaire.



Pour 4 personnes

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 20 minutes

12 à 16 (selon la grosseur) pommes de terre
rattes
1 gousse d'ail
1 brin de thym
1 feuille de laurier
5 cl de lait concentré non sucré
1 citron
1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
80 g de corne de cerf
80 g de d'œufs de saumon
Quelques pluches d'aneth
Gros sel

165 Kcal/pers
6,5 g de protéines
4 g de lipides
26 g de glucides

Petites rattes farcies / aux œufs de saumon et corne de cerf

64

- 1** Lavez les pommes de terre et ne les pelez pas. Mettez-les dans une casserole et versez de l'eau froide à hauteur. Ajoutez la gousse d'ail pelée, le thym, le laurier et 1 cuillère à soupe de gros sel. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant environ 20 minutes.
- 2** Retirez la casserole du feu et laissez les pommes de terre refroidir dans leur eau de cuisson. Égouttez-les. Coupez-les aux deux tiers de la hauteur et réservez le tiers supérieur pour servir de chapeau lors du décor final.
- 3** Évidez les pommes de terre avec la pointe d'un couteau. Récupérez cette pulpe et passez-la à travers une passoire fine pour la réduire en purée dans un bol. Incorporez à cette purée le lait concentré, le jus de citron et la ciboulette. Mélangez intimement avec une fourchette.
- 4** Farcissez les pommes de terre évidées avec une cuillère à café. Répartissez les œufs de saumon sur le dessus et replacez le chapeau en décor.
- 5** Assaisonnez la corne de cerf avec un filet d'huile d'olive, répartissez-la sur des assiettes de service, posez les pommes de terre farcies par-dessus et parsemez de pluches d'aneth.

Atout bien-être et minceur /

Riche en glucides que la cuisson rend assimilables, la pomme de terre est à cuire de préférence avec la peau (source de potassium), ce qui permet d'une part de préserver les protéines et la vitamine C, et d'autre part d'abaisser l'index glycémique de la portion.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

2 sucrides
8 asperges blanches
8 cébettes ou oignons nouveaux
4 petites courgettes à peau fine
1 citron
5 tomates de 150 g chacune
125 g de roquette
8 radis rouges
Fines herbes mélangées
(cerfeuil, persil, ciboulette)
4 cuillerées à soupe
de vinaigrette à l'huile de noix (page 166)
4 œufs extra frais
5 cl de vinaigre blanc
4 cuillerées à soupe de sauce meurette (page 182)
Gros sel, fleur de sel, poivre au moulin,
Piment d'Espelette
Fructose et levure de bière en paillettes

145 Kcal/pers
10 g de protéines
5 g de lipides
15 g de glucides

Salade maraîchère / à l'œuf poché sauce meurette

66

Conseil :

Les salades demandent une attention particulière pour ne pas les abîmer pendant le lavage : ne faites jamais couler l'eau sur les feuilles, remplissez d'abord le récipient, puis déposez ensuite les feuilles dedans.

- 1 Lavez délicatement les sucrides après avoir coupé la base pour séparer les feuilles ; faites-les tremper dans de l'eau légèrement citronnée pendant 5 minutes, puis rincez-les à l'eau claire. Égouttez les feuilles et réservez-les dans un torchon humide.
- 2 Pelez les asperges avec un couteau économe depuis la pointe vers la queue ; cassez la queue avec les doigts pour éliminer les fibres. Ficelez-les en bottillons pour les faire cuire à l'eau (si vous les faites cuire à la vapeur, inutile de les ficeler).
- 3 Parez les cébettes en retirant la première pelure, coupez les deux extrémités et laissez-les tremper quelques minutes pour éliminer le sable. Plongez les tomates pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez-les et pelez-les. Coupez-en quatre en quartiers et la cinquième en petits dés.
- 4 Faites cuire les asperges pendant 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante avec 25 g de gros sel (volume pour 1 litre d'eau) et 10 g de fructose ; réservez-les dans leur eau de cuisson. Faites cuire les cébettes pendant 2 minutes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Faites cuire les courgettes coupées en rondelles ou bâtonnets pendant 4 minutes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée.
- 5 Faites pocher les œufs dans une grande casserole portée à ébullition avec le vinaigre. Cassez les œufs un par un dans un ramequin et faites-les glisser dans l'eau frémissante, comptez 2 à 3 minutes de cuisson, puis égouttez les œufs avec une écumoire et déposez-les sur un torchon plié ; ébarbez-les en retirant les filaments blancs qui dépassent avec un couteau.
- 6 Assaisonnez séparément les sucrides, les asperges, les cébettes et les courgettes avec la vinaigrette à l'huile de noix. Sur chaque assiette de service, disposez en rosace les quartiers d'une tomate ; placez la sucrine au centre, les grandes feuilles vers l'extérieur ; ajoutez les cébettes, les asperges et les courgettes au centre de la sucrine. Parsemez le tout de roquette et de fines herbes. Poudrez de levure de bière et ajoutez les petits dés de tomate en décor.
- 7 Au moment de servir, posez l'œuf poché au centre, incisez-le avec un couteau, assaisonnez de fleur de sel et de poivre au moulin ou de piment d'Espelette. Nappez de sauce meurette et servez.

Atout bien-être et minceur /

L'œuf possède une indiscutable qualité de protéines. Il est riche en fer et vitamine A, mais aussi en cholestérol concentré dans le jaune (consommation par semaine : 4 à 5 œufs).



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

350 g de chair de truite sans peau ni arêtes
1 citron jaune
100 g de poivron rouge
100 g de poivron vert
60 g d'oignon nouveau
40 g de cornichons
20 g de petites câpres
1 petite tomate
1 cuillerée à café d'aneth ciselé
1 cuillerée à café de ciboulette ciselée
Quelques gouttes de Tabasco
4 cuillerées à soupe de sauce tartare
(page 169)
80 g de roquette, cœur de laitue
ou corne de cerf pour le décor
1 cuillerée à soupe de vinaigrette
(huile d'olive et jus de citron)
4 pluches d'aneth
Sel et piment d'Espelette

144 Kcal/pers
22 g de protéines
4 g de lipides
5 g de glucides

Tartare / de truite Banka

68

Astuce :

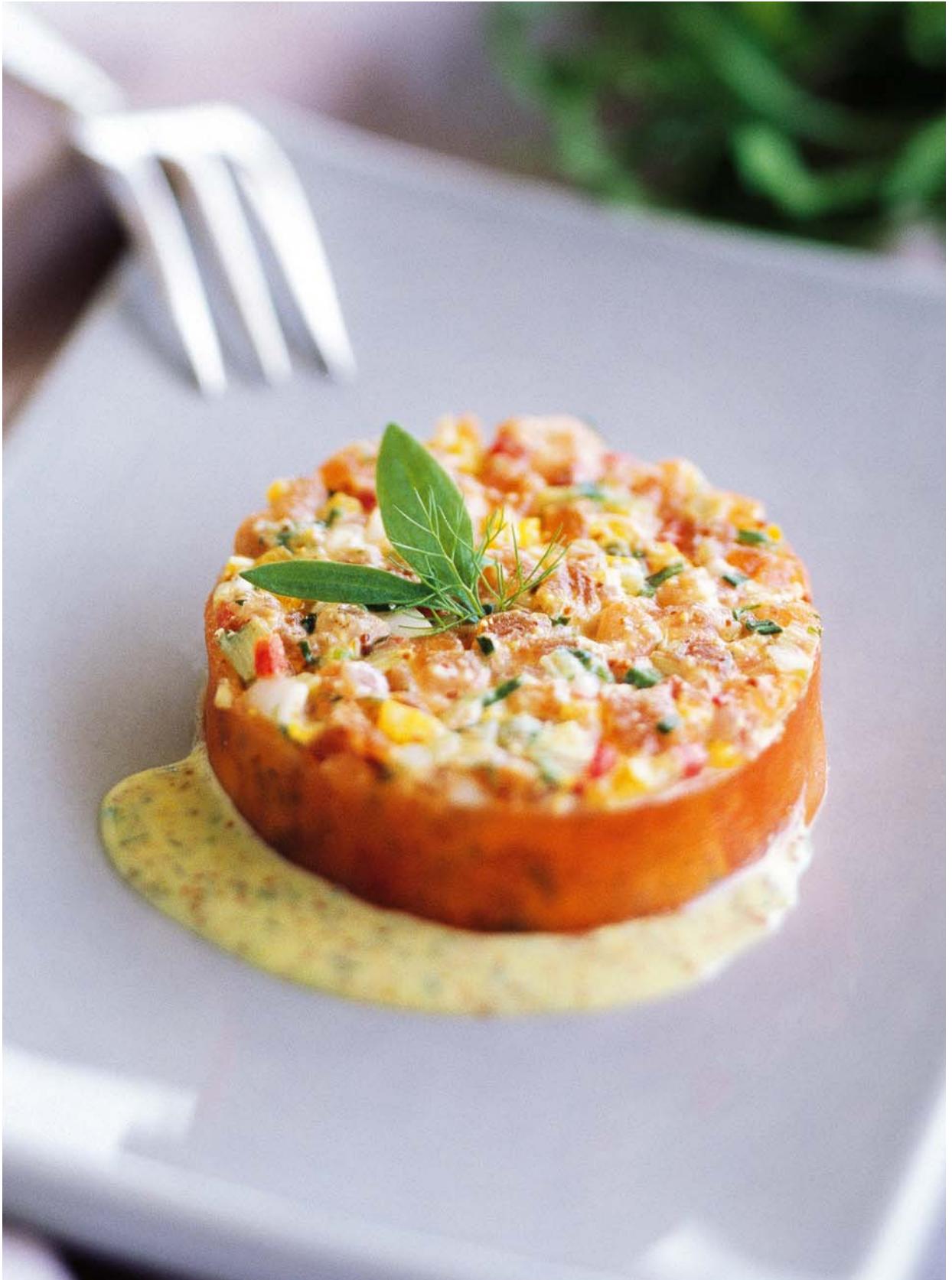
on trouve sur les marchés une multitude de pousses de salade. Si vous avez la chance de trouver une feuille de moutarde au goût intense, mais court en bouche, glissez-la au fond de votre tartare ; elle réveillera vos papilles et viendra terminer parfaitement ce plat.

- 1 Taillez la chair de truite fraîche en petits dés de 5 mm de côté. Réservez au frais. Pelez le citron, prélevez les quartiers sans la membrane blanche, éliminez les pépins et taillez les quartiers en petits dés.
- 2 Pelez et épépinez les deux poivrons, taillez-les en petits dés. Hachez les cornichons et les câpres bien égouttées. Ébouillantez la tomate, rafraîchissez-la, pelez-la, coupez-la en quartiers, retirez les pépins et taillez la chair en petits dés. Pelez et émincez finement l'oignon.
- 3 Mettez les petits dés de truite dans un saladier, ajoutez tous les autres ingrédients ainsi que l'aneth et la ciboulette. Incorporez la sauce et mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Tenez au frais jusqu'au moment de servir.
- 4 Répartissez le tartare en quatre portions égales (moulées à l'aide d'un ramequin ou d'un cercle en inox) et posez-les au centre des assiettes de service. Entourez de quelques feuilles de salade assaisonnée et posez une pluche d'aneth sur le dessus.

La truite de Banka provient d'un petit élevage, situé dans la vallée des Aldudes à la frontière espagnole, à une cinquantaine de kilomètres de Saint Jean de Luz, alimenté par l'eau de l'une des sources des plus pures du Pays Basque, l'Arpéa. Pour réaliser un tartare, choisissez toujours un poisson d'excellente qualité et de toute première fraîcheur.

Atout bien-être et minceur /

Très riche en protéines, la truite (tout comme le saumon) apporte surtout des acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) que l'organisme ne peut fabriquer et qui sont exclusivement fournis par une alimentation équilibrée. Les poissons gras (thon, saumon, truite, sardine, anguille) sont plus caloriques que les poissons maigres, mais doivent figurer régulièrement au menu, compte tenu de leur qualité nutritionnelle.



Plats /
Poissons,
coquillages & crustacés



Poissons / les techniques de cuisson

72

Le bon choix /

A l'étal du poissonnier, le poisson doit avoir l'oeil vif, le ventre ferme, les branchies rouges et, le cas échéant, les écailles brillantes et bien adhérentes à la peau, avec une faible odeur de marée. Choisissez de préférence un poisson entier, avec peau et arêtes, et demandez au poissonnier de le préparer pour vous, selon la recette choisie.

La plancha

Ce mode de cuisson à l'unilatéral concerne surtout les poissons entiers ou en filets avec leur peau (daurade, bar, merlu, cabillaud), ainsi que les poissons gras (sardines, anchois, saumon, thon), même sans la peau. Le poisson cuit côté peau sur la plancha, où l'on aura parsemé quelques grains de fleur de sel. Sous la peau, la pellicule de graisse fond et permet une cuisson sans ajout de matière grasse.

La poêle

Il s'agit du même mode de cuisson que la plancha, en utilisant une poêle à revêtement anti-adhésif. On peut y faire cuire également des poissons sans la peau (sole, limande, lotte).

Le wok

Les ingrédients sont taillés finement et mis à sauter rapidement sur feu vif. Même en faible quantité, l'huile de cuisson est souvent indispensable.

La vapeur

C'est la même méthode que pour les légumes, avec des temps de cuisson différents. L'avantage est de faire cuire des légumes à la vapeur, puis d'ajouter le poisson en fin de cuisson pour le servir avec sa garniture.

Le pochage

Le poisson est plongé dans une casserole avec du fumet ou du court-bouillon et porté lentement au frémissement.

La croûte de sel

La première méthode consiste à choisir un gros sel naturellement humide, comme le sel de Guérande. Le poisson entier, vidé, mais non écaillé, est posé sur un lit de gros sel, puis entièrement recouvert de ce même gros sel.

La cuisson s'effectue dans le four à 200 degrés C (Th 7) :

la chaleur provoque un choc thermique et la création d'une croûte qui permet la cuisson du poisson. Pour la dégustation, il suffit de casser la croûte et de dégager le poisson.

La seconde méthode consiste à réaliser une pâte avec du gros sel, un peu de farine et du blanc d'oeuf ; on peut parfumer cette pâte avec du thym ou du romarin haché. La pâte recouvre le poisson, elle est dorée à l'oeuf. Au contact de la chaleur du four qui provoque un choc thermique, cette pâte durcit, cuit et colore. Cette cuisson permet au poisson de conserver tout son moelleux après cuisson.

Pour la dégustation, cassez la croûte.

Le lit de gros sel

Le filet de poisson, humidifié, est posé sur un lit de gros sel dans une poêle préalablement chauffée. La différence de température provoque un choc thermique qui forme une croûte sur la couche de sel à l'emplacement du filet de poisson : la cuisson s'effectue alors comme dans le procédé à l'unilatéral (voir ci-dessus).

La papillote

Ce mode de cuisson convient particulièrement aux filets de poisson débarrassés de leurs arêtes, posés sur une garniture et cuits avec un peu de liquide (fumet, consommé ou vin blanc). Le carré ou le rectangle de papier sulfurisé sur lequel est placé le filet de poisson avec sa garniture et son liquide aromatique est replié et bien ourlé. Il est parfois collé au blanc d'oeuf pour obtenir une papillote hermétique. La cuisson au four varie selon le poids, l'épaisseur et la nature du poisson. Il suffit de fendre la papillote bien gonflée à la sortie du four pour déguster le filet de poisson. Il existe également une papillote transparente qui permet de surveiller la cuisson et de changer la présentation de vos recettes. Elle supporte une température de 220 degrés C (Th 7).

Le four

Il s'agit de rôtir au four un poisson entier ou bien des filets de poisson, avec des aromates ou simplement du sel et du poivre. Généralement, on pose le poisson ou les filets de poisson sur une garniture de légumes qui parfume le poisson pendant la cuisson. Dans la méthode du braisé, le poisson est cuit entier dans un plat creux en terre, au four, avec un peu de liquide parfumé ou relevé d'aromates.

La cuisson combinée

Elle est idéale quand on reçoit des amis : le poisson est d'abord coloré à la poêle, puis réservé et ensuite mis au four quelques minutes avant de passer à table pour terminer la cuisson, ce qui permet d'une part de préparer tranquillement la sauce et la garniture, d'autre part de profiter de ses invités.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

4 filets de turbot de 150 g chacun
4 cuillerées à soupe de sauce aux morilles
1 carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
½ citron
½ orange
1 branche de céleri
Quelques grains de poivre
Gros sel, sel fin et piment d'Espelette

170 Kcal/pers
24 g de protéines
5 g de lipides
7 g de glucides

Blanc de turbot poché / sauce aux morilles

74

1 Pelez l'oignon et la carotte, coupez-les en rondelles ; mettez-les dans une grande casserole avec la gousse d'ail en chemise, le bouquet garni et la branche de céleri. Ajoutez les jus de citron et d'orange, le poivre en grains, une cuillère à soupe de gros sel et quelques pincées de piment d'Espelette. Versez 1 litre d'eau et portez à la limite de l'ébullition. Baissez le feu et laissez frémir pendant 20 minutes.
2 Plongez les filets de turbot dans le court-bouillon. Pochez-les au frémissement pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce aux morilles.
3 Égouttez délicatement les tronçons de turbot et déposez-les sur des assiettes chaudes, rectifiez l'assaisonnement et nappez de sauce aux morilles. Servez aussitôt, avec comme garniture le légume de saison de votre choix.

Poisson noble à la chair blanche et ferme, particulièrement fine et savoureuse, le turbot a un corps en forme de losange qui a suscité la création d'une poissonnière spéciale, la turbotière, quand on veut le faire cuire entier. Comme la proportion de déchets est importante, c'est un poisson cher. Choisissez des tronçons ou, si vous redoutez les arêtes, des filets.

Un poisson extra frais sera plus savoureux et plus moelleux cuit sur l'arête.

Dans le même principe, cuisez le turbot en tronçons, voire entier.

Les amateurs de poisson apprécieront également un turbot rôti entier simplement parfumé d'herbes sèches.

Atout bien-être et minceur /

Le turbot fait partie des poissons demi-maigres (6 % de matières grasses environ).

La cuisson dans un court-bouillon bien aromatisé est idéale pour contrôler la proportion des lipides et conserver au poisson toute sa finesse.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

600 g de filet de lotte paré et dépouillé
4 petites courgettes à peau fine
1 gros oignon
10 cl de vinaigre balsamique
2 cl d'huile d'olive de Maussanne
1 branche de romarin
Quelques baies roses
Gros sel, fleur de sel et piment d'Espelette

190 Kcal/pers
28 g de protéines
6 g de lipides
7 g de glucides

Brochette de lotte aux courgettes / filet de balsamique perlé

76

Anecdote :

La lotte est parfois surnommée «crapaud» ou «diable de mer».

Disgracieuse et d'aspect repoussant voire terrifiant, les pêcheurs la rejetaient à la mer il y a encore un siècle, car elle passait pour un monstre qui portait malheur.

Aujourd'hui encore elle est présentée sur les étals en «joue» ou en «queue».

1 Versez le vinaigre balsamique dans une petite casserole et faites-le réduire à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse. Lorsqu'il est réduit à quatre cuillères à soupe environ, ajoutez l'huile et réservez hors du feu.

2 Remplissez d'eau une grande casserole, faites bouillir et ajoutez une cuillère à soupe de gros sel. Plongez les courgettes et faites-les blanchir pendant une minute, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée, égouttez-les et taillez-les en petits tronçons. Réservez.

3 Pelez l'oignon et coupez-le en quartiers. Plongez-les 2 minutes dans l'eau bouillante, rafraîchissez à l'eau glacée. Détaillez le filet de lotte en 12 morceaux de 50 g chacun. Confectionnez les brochettes en alternant les ingrédients (morceaux de lotte, quartiers d'oignon et tronçons de courgettes).

4 Préchauffez un grill ou une poêle à revêtement anti-adhésif. Poudrez légèrement l'ustensile de cuisson de fleur de sel pour faciliter la coloration des brochettes. Épongez les brochettes sur du papier absorbant juste avant de les faire cuire.

5 Parsemez les brochettes de quelques feuilles de romarin et de baies roses, poudrez légèrement de piment d'Espelette et faites-les griller pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Posez-les sur des assiettes chaudes et arrosez d'un filet de sauce balsamique.

Pour une présentation plus originale, vous pouvez remplacer les brochettes traditionnelles par des branches de romarin, qui parfumeront encore davantage la préparation.

Atout bien-être et minceur /

La lotte, poisson maigre par excellence, allie saveur et action bénéfique sur l'organisme. La présentation en brochette est un des moyens «ludiques» de faire consommer du poisson aux petits comme aux grands.



Pour 4 personnes

Préparation : 50 minutes

Cuisson : 22 minutes

4 chipirons de 400 g chacun
ou 2 chipirons de 600 à 800 g chacun
100 g de riz Carnaroli ou Arborio
(à grains ronds, spécial pour le risotto)
1 l de bouillon de volaille
150 g d'oignon pelé et ciselé
150 g de cèpes frais
1 échalote
1 gousse d'ail
2 cuillerées à soupe de crème de soja à 15 %
(facultatif)
4 cuillerées à soupe de sauce à l'encre
(page 175)
Huile d'olive, fleur de sel
Piment d'Espelette

190 Kcal/pers
19,5 g de protéines
2 g de lipides
24 g de glucides

Chipirons juste grillés / risotto aux cèpes et sauce à l'encre

78

Conseil :

Si vous ne trouvez pas de cèpes frais, remplacez-les par 100 g de cèpes surgelés prêts à cuire ou 50 g de cèpes séchés, à réhydrater.

Précision :

Très apprécié au Pays Basque, où on le pêche au filet ou à la «turlutte», l'encornet est aussi un délice lorsqu'il est simplement passé à la plancha avec de l'ail et du piment d'Espelette.

- 1 Nettoyez les chipirons, retournez-les et videz-les ; incisez-les sur un côté ou émincez-les selon le dressage souhaité. Retirez le cartilage transparent ; réservez les poches d'encre et les intérieurs pour préparer la sauce, réservez les tentacules.
- 2 Mettez l'oignon dans une sauteuse et ajoutez quelques cuillères de bouillon. Faites cuire doucement à couvert sans coloration. Faites chauffer le reste de bouillon à part dans une casserole. Ajoutez le riz à l'oignon cuit et faites cuire pendant 2 minutes en remuant. Pour le nacrer, versez un demi-verre de bouillon bouillant et poursuivez la cuisson sur feu soutenu en remuant sans arrêt. Lorsque le bouillon est absorbé, continuez à faire cuire en rajoutant petit à petit du bouillon sans cesser de remuer jusqu'à ce que le riz soit cuit. Retirez du feu et réservez.
- 3 Nettoyez les cèpes et émincez-les. Pelez et émincez l'ail et l'échalote. Faites sauter rapidement les cèpes dans une poêle anti-adhésive pendant quelques minutes.
- 4 Ajoutez l'ail et l'échalote, mélangez, puis ajoutez ce mélange au risotto.
- 5 Huilez légèrement la poêle avec du papier absorbant. Faites-la chauffer et ajoutez les chipirons avec leurs tentacules. Salez et faites sauter, puis, en fin de cuisson, ajoutez une pincée de piment d'Espelette.
- 6 Réchauffer la sauce à l'encre.
- 7 Incorporez la crème de soja au risotto de cèpes en le réchauffant doucement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Répartissez le risotto au centre des assiettes de service. Garnissez avec les chipirons et leurs tentacules. Versez la sauce autour et servez aussitôt.

Voici une recette gourmande, qui utilise des produits du terroir en blanc et noir.

Le calmar est un mollusque marin qui porte aussi le nom d'encornet, mais on l'appelle chipiron sur la côte basque et supion en Méditerranée.

Vous pouvez demander au poissonnier de le préparer pour vous.

Atout bien-être et minceur /

L'encornet, mollusque à chair maigre (83 Kcal pour 100 g) est riche en minéraux, phosphore, potassium et magnésium et en oligo-éléments (iode, cuivre, zinc). En revanche il contient du cholestérol.



Pour 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 20 minutes

4 filets de rouget sans arêtes,
avec la peau de 120 g chacun
4 cuillerées à soupe de sauce vin blanc
(page 174)
160 g de riz spécial pour risotto,
Carnaroli ou Arborio
50 cl de fumet de poisson (page 172)
2 petits sachets d'encre de seiche
280 g d'oignons
Fleur de sel

340 Kcal/pers
33 g de protéines
4 g de lipides
43 g de glucides

Filet de rouget juste cuit / risotto à l'encre et sauce vin blanc

80

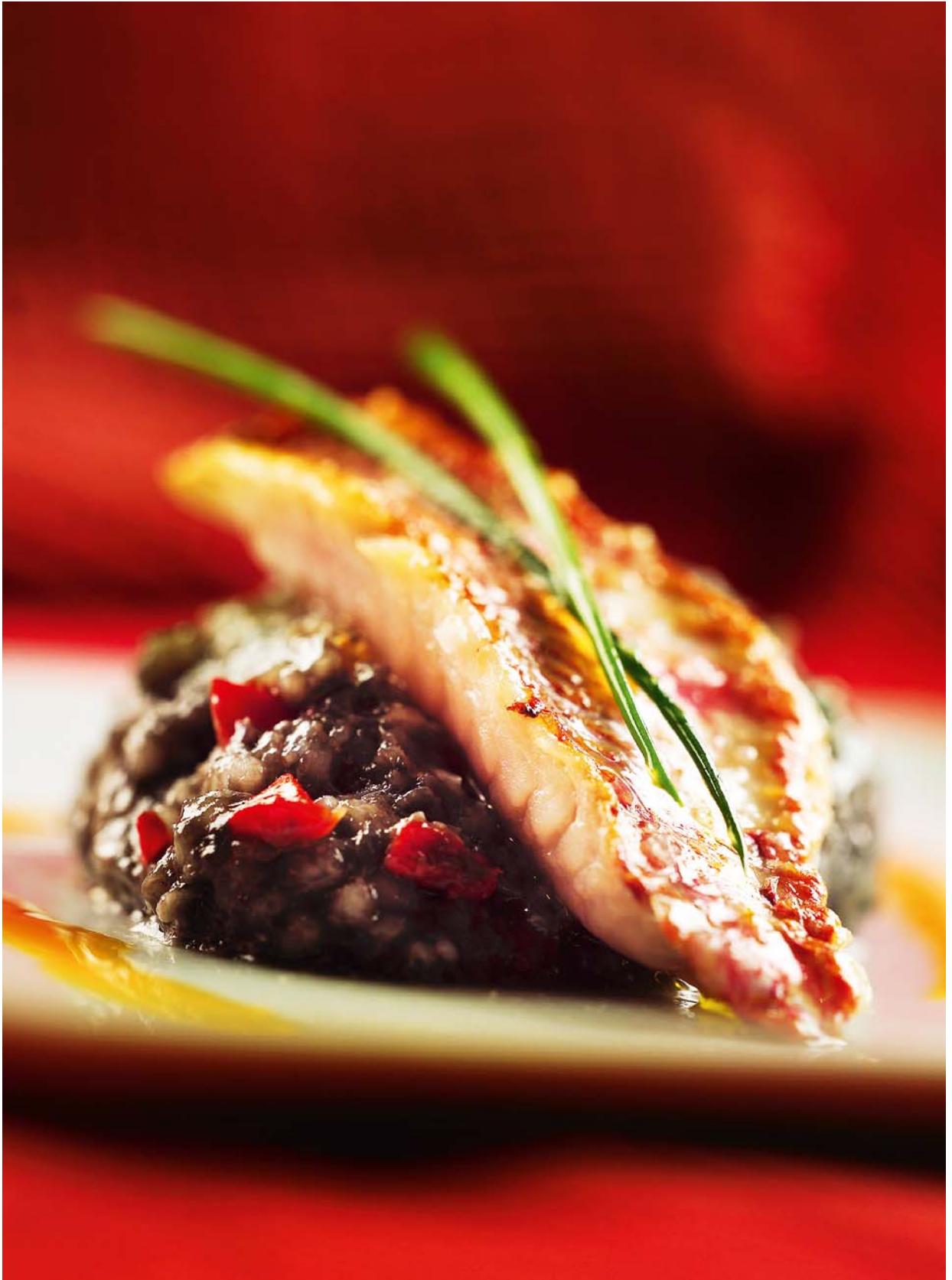
Conseil :

Si vous ne trouvez pas de riz spécial pour risotto, prenez simplement du riz à grains ronds.

- 1** Préparez la sauce vin blanc et réservez. Préparez le fumet, versez-le dans une casserole et faites-le bouillir. Ajoutez l'encre de seiche et mixez jusqu'à consistance homogène. Réservez sur feu moyen.
- 2** Pelez et émincez finement les oignons. Mettez-les dans une casserole et ajoutez 10 cl d'eau. Faites cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- 3** Ajoutez le riz, remuez pour le mélanger avec l'oignon. Pour nacrer, faites cuire 3 minutes sur feu moyen. Versez 20 cl de fumet à l'encre bouillant et remuez jusqu'à absorption totale du liquide. Répétez la même opération deux fois de suite, avec encore 20 cl puis 10 cl de fumet. Goûtez et poursuivez éventuellement la cuisson en rajoutant un peu d'eau bouillante si le riz n'est pas tout à fait cuit.
- 4** Pendant ce temps, posez quelques grains de fleur de sel sur une plaque à four anti-adhésive. Posez les filets de rouget dessus, côté peau contre la plaque, et faites-les cuire à 250-300 degrés C (Th 9-10) pendant 1 minute.
- 5** Prélevez le risotto à l'encre avec une grande cuillère pour le mouler en quenelle. Déposez-les sur les assiettes de service, ajoutez les filets de rouget sur les quenelles et entourez d'un filet de sauce vin blanc. Servez aussitôt.

Atout bien-être et minceur /

Ce plat riche en protéines et sucres lents permet d'éviter de grignoter dans la journée.



Pour 4 personnes

4 homards,
bretons de préférence,
de 500 g environ chacun
1 gros oignon
3 carottes
3 oranges
2 citrons
5 cl de vinaigre
150 g de gros sel
1 concombre
250 g de petits champignons
de Paris bien blancs

125 g de céleri-rave
50 cl de Jurançon moelleux
40 g de gingembre frais
½ mesure de safran
en filaments
1 cuillerée à soupe
de persil plat ciselé
10 g de fécule
de pomme de terre
2 cl d'huile d'olive
sel fin
piment d'Espelette

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 25 minutes

260 Kcal/pers
29 g de protéines
7 g de lipides
20 g de glucides

Homard rôti / fricassée de légumes à l'orange

82

Conseil :

Si vous craignez de faire souffrir les homards en les plongeant dans l'eau bouillante, mettez-les pendant deux heures au préalable dans le congélateur pour les anesthésier par le froid.

1 Pelez l'oignon et une carotte. Coupez-les en gros dés. Mettez-les dans une grande marmite avec 3 litres d'eau, ajoutez le jus d'une orange et d'un citron, le vinaigre, le gros sel et deux pincées de piment d'Espelette. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes.

2 Pendant ce temps, préparez la fricassée de légumes. Pelez deux carottes, le concombre et le céleri-rave. Prélevez dans la pulpe de ces légumes des billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Réservez-les séparément dans des coupelles. Nettoyez rapidement les petits champignons, mettez-les dans une autre coupelle. Citronnez les champignons et les billes de céleri. Réservez. Pelez le gingembre, taillez-le en lamelles, puis en petits dés, réservez dans un ramequin.

3 Plongez les homards vivants dans le court-bouillon bouillant et laissez-les cuire pendant 2 minutes après la reprise de l'ébullition, puis égouttez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Posez les homards dedans et faites-les colorer en les retournant.

4 Dégraissez la cocotte, puis versez dedans le Jurançon et le jus de deux oranges pressées. Ajoutez le gingembre, salez et pimentez. Couvrez et faites cuire pendant 5 minutes. Sortez les homards de la cocotte et posez-les dans un plat. Décortiquez les queues et cassez les pinces pour dégager la chair.

5 Ajoutez tous les légumes dans le jus de cuisson et faites-les cuire pendant 5 minutes. Égouttez-les et réservez. Délayez la fécule dans un peu d'eau froide. Portez le jus à ébullition et ajoutez la fécule délayée. Mélangez en remuant pour lier la sauce jusqu'à ce qu'elle nappe le dos de la cuillère.

6 Disposez les homards décortiqués sur les assiettes de service, ajoutez les légumes en garniture, nappez de sauce et parsemez de persil. Servez aussitôt.

Atout bien-être et minceur /

L'intérêt diététique du homard est double : il est riche en protéines et pauvre en graisses. Par ailleurs, les agrumes présents dans ce plat en font une source intéressante de vitamine C.



Pour 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 20 minutes

1 saint-pierre de 1,2 kg
8 asperges vertes
2 petites tomates jaunes
1 tomate rouge
½ courgette
4 petits oignons nouveaux
4 pluches d'aneth
1 citron non traité
4 cuillerées à soupe de sauce vierge
(page 165)
1 cuillerée à soupe d'aneth ciselé
Sel et piment d'Espelette

210 Kcal/pers
27 g de protéines
6 g de lipides
12 g de glucides

Papillote de saint-pierre / aux jeunes légumes, sauce vierge à l'aneth

84

Conseil :

Pour souder facilement les bords de la papillote, vous pouvez les coller en utilisant du blanc d'oeuf passé au pinceau à pâtisserie.

Lorsque la papillote est bien gonflée, piquez-la avec une aiguille et elle ne retombera pas.

1 Demandez au poissonnier de retirer la peau du saint-pierre et de lever les filets. Recoupez chaque filet en deux morceaux identiques. Coupez le bas de la tige des asperges, taillez le reste de la tige en rondelles et laissez 5 cm de pointe. Faites cuire pointes et rondelles d'asperges à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez et réservez.

2 Coupez la demi courgette en quatre et tournez chaque tronçon en lui donnant une forme arrondie. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez et réservez.

3 Pelez les oignons en retirant simplement la première peau. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez et réservez.

4 Ébouillantez les tomates jaunes et la tomate rouge, pelez-les. Coupez la tomate rouge en quartiers et les tomates jaunes en deux. Évidez-les (réservez l'intérieur évidé). Préchauffez le four à 180 degrés C (Th 6). Prélevez le zeste de citron.

5 Préparez quatre papillotes en papier sulfurisé de 30 x 40 cm. Dans le bas de chaque feuille, déposez un quart des rondelles de tiges d'asperges, deux pointes, un quartier de tomate rouge et une demi-tomate jaune, puis un tronçon de courgette et un oignon nouveau. Ajoutez un zeste de citron et une pluche de cerfeuil. Placez un morceau de saint-pierre au centre. Salez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Confectionnez les trois autres papillotes de la même façon.

6 Repliez la papillote sur son contenu et ourlez hermétiquement les bords. Posez les quatre papillotes sur la plaque du four et faites-les cuire pendant 10 minutes. Pendant ce temps, finissez la sauce vierge en lui ajoutant l'aneth ciselé, la pulpe de citron taillée en petits dés et l'intérieur des tomates.

7 Lorsque les papillotes sont bien gonflées, sortez-les et posez-les sur des assiettes de service. Ouvrez-les au moment de déguster et servez la sauce vierge à part.

Atout bien-être et minceur /

Le saint-pierre, poisson noble, fait partie des poissons maigres, mais il est riche en sels minéraux (phosphore, magnésium, iode, fluor) et en vitamines B.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

4 pavés de cabillaud avec la peau,
de 150 g chacun
160 g de riz à grains ronds
50 cl de lait demi-écrémé
50 cl de bouillon de volaille dégraissé
(page 179)
6 tomates
2 gousses d'ail
1 brin de thym frais
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de jus de basilic
Gros sel, sel fin, poivre et fructose

280 Kcal/pers
31 g de protéines
10 g de lipides
16 g de glucides

Dos de cabillaud poêlé / orge perlé, tomates séchées et jus de basilic

86

Variante :

Dans cette recette savoureuse et colorée, vous pouvez remplacer l'orge perlé par un riz rond.

- 1 Préchauffez le four à 50-80 degrés C (Th 2-3). Ébouillantez les tomates dans une casserole d'eau bouillante salée au gros sel. Égouttez-les lorsque la peau commence à se fendre et se détacher. Rafraîchissez-les à l'eau glacée, pelez-les, coupez-les en deux et retirez les graines avec une petite cuillère.
- 2 Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux, retirez le germe et taillez-les en fines lamelles. Rangez les demi tomates, côté bombé vers le haut, dans un grand plat allant au four. Parsemez de lamelles d'ail et de thym émietté. Salez, poivrez et ajoutez une ou deux pincées de fructose. Faites cuire dans le four à chaleur très douce pendant une heure jusqu'à ce qu'elles soient desséchées.
- 3 Versez le bouillon de volaille dans une casserole, portez à ébullition, versez l'orge perlé et faites bouillir pendant 10 minutes. Égouttez-le, puis finissez de le faire cuire dans le lait chaud, légèrement salé, sur feu doux, jusqu'à absorption complète du lait.
- 4 Huilez légèrement une poêle anti-adhésive avec du papier absorbant. Faites-la chauffer et posez les pavés de cabillaud dedans, côté peau sur le fond. A mi-cuisson, baissez le feu. Le poisson est cuit lorsque la chair est nacrée.
- 5 Répartissez l'orge en haut des assiettes de service (faites-le éventuellement réchauffer dans le four à micro-ondes si vous l'avez préparé à l'avance), ou servez-le à part. Ajoutez par-dessus les tomates séchées. Posez le pavé de cabillaud en bas de l'assiette, entourez d'un filet de jus de basilic, réchauffé au dernier moment, et ajoutez un filet d'huile d'olive. Ajoutez une feuille de basilic frais en décor.

Atout bien-être et minceur /

L'orge perlé est encore plus riche en protéines végétales et en sels minéraux que le riz. Quant au basilic, c'est un complément vitaminique (vitamines C, B9, A) et minéral de premier ordre ; on lui attribue aussi des propriétés anti-infectieuses.



Plats /
Viandes & volailles



Viandes & volailles / les techniques de cuisson

90

Quelques conseils /

Blanche ou rouge, maigre ou plus grasse, la viande doit toujours être de qualité. Sélectionnez les viandes et les volailles d'origine fermière ou labellisées. Les différents modes de cuisson permettent de varier la cuisine de tous les jours.

Pour chaque viande et chaque volaille, respectez le temps de cuisson indiqué dans la recette, mais aussi le temps de repos, qui donne une chair plus tendre et savoureuse.

La plancha

Poser quelques grains de fleur de sel sur la plancha chaude permet d'assaisonner la viande et l'empêche d'être en contact direct avec la plancha, ce qui facilite la coloration du morceau et sa cuisson.

La cuisson dans une poêle ou une sauteuse se pratique de la même façon.

La vapeur

La technique est la même que pour les légumes ou les poissons, mais les temps de cuisson sont différents. Attention : une viande blanche (veau, volaille) trop cuite risque d'être sèche. Pour éviter ce risque, enveloppez la portion dans du film alimentaire avant de la faire cuire à la vapeur pour la conserver bien moelleuse.

Pocher

La viande est cuite dans un court-bouillon : soit à petits frémissements pour une cuisson longue (pot-au-feu, langue de boeuf, poule au pot), en démarrant à l'eau froide pour privilégier le goût du bouillon ; soit pour une cuisson courte (filet de boeuf à la ficelle), suivie d'un temps de repos égal au temps de cuisson, en démarrant à l'eau bouillante pour privilégier le goût de la viande.

Braiser et ragoût

Braiser un aliment consiste à le cuire longuement à l'étouffée dans un ustensile doté d'un couvercle, la braisière, avec un peu de liquide de mouillement. Jadis, on plaçait cet ustensile (en cuivre, en fonte ou en terre) directement dans les braises (d'où son nom), dont on recouvrait aussi le couvercle pour assurer une cuisson feu dessous, feu dessus, selon une technique ancestrale qui démontrait une parfaite maîtrise du feu. Aujourd'hui, le braisé se pratique dans le four, mais il manque l'odeur de la braise...

Dans un ragoût (de viande, de poisson ou de légumes), les ingrédients sont taillés en morceaux et la cuisson s'effectue dans une cocotte ou une marmite fermée.

Aujourd'hui, braiser une viande consiste à la faire colorer avec sa garniture aromatique, puis à la faire cuire longuement dans le four après avoir ajouté un peu de bouillon ou de jus aromatisé ; on obtient ainsi une viande bien tendre, avec un apport de calories limité.

Rôtir

La viande est posée sur un lit d'os concassés, dans une plaque allant au four, puis arrosée durant la cuisson.

On peut aussi placer la viande sur un lit de gros sel et la faire cuire à chaleur moyenne.

La croûte de sel

La cuisson en croûte de sel convient aussi bien pour une pièce de viande que pour une volaille entière. Elle est entièrement enveloppée dans une épaisse couche de pâte réalisée en mélangeant du gros sel, un peu de farine, un ou deux blancs d'oeuf, du thym ou du romarin haché. Après cuisson, la croûte est dure et dorée ; il faut la casser pour dégager la viande ou la volaille avant de la déguster.

Les cuissons combinées

Ce sont des modes de cuisson d'ancienne tradition, qui associent deux techniques successives. Par exemple pour une volaille : d'abord cuite à la vapeur, puis rôtie pour lui conserver tout son moelleux sans la dessécher. Autre exemple : l'épaule d'agneau cuite au four modéré pendant 2 heures, laissée à reposer pendant une heure, puis passée à nouveau à four très chaud, 250 degrés C (Th 8) pendant 10 à 15 minutes, juste avant de servir, ce qui donne une chair fondante et onctueuse, sous une peau croustillante et bien dorée.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure 50

800 g d'épaule de veau désossée
1 poivron rouge
5 piments doux du Pays Basque
1 gros oignon
3 gousses d'ail
1 brin de thym
4 tomates
50 cl de fond de veau (facultatif)
Sel fin et piment d'Espelette

235 Kcal/pers
30 g de protéines
10 g de lipides
6 g de glucides

Axoa / du Pays Basque

92

Variante :

Pour donner un peu plus de rondeur à ce plat, vous pouvez ajouter, 40 minutes avant la fin de la cuisson, 2 pommes de terre pelées et taillées en dés.

- 1** Demandez à votre boucher de dénervé et de dégraisser l'épaule de veau. Taillez-la en dés de 0,5 cm de côté. Pelez le poivron avec un économiste. Ouvrez les poivrons et les piments en deux, retirez les graines et les cloisons blanches. Taillez-les ensuite en petits dés. Pelez et émincez finement l'oignon et les gousses d'ail. Ébouillantez les tomates, pelez-les, coupez-les en quartiers, éliminez les graines et taillez les tomates en petits dés.
- 2** Mettez l'oignon dans un faitout à revêtement anti-adhésif, ajoutez un demi verre d'eau, l'ail et le thym, couvrez et faites cuire 10 minutes à feu doux sans coloration jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez les piments doux, le poivron et les tomates. Laissez compoter pendant environ 10 minutes.
- 3** Pendant ce temps, faites sauter les petits dés de veau dans une poêle anti-adhésive bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés. Salez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette.
- 4** Ajoutez les dés de veau dans le faitout, ajoutez le fond de veau ou la même quantité d'eau, couvrez et laissez cuire doucement pendant 1 heure 30.

L'axoa (prononcer «achoa») une spécialité basque, est un sauté de veau aux poivrons et piments doux, le tout taillé en petits morceaux et relevé de piment d'Espelette. Cette recette serait née dans un village du Pays Basque typique. Si vous ne trouvez pas de piments doux, typiquement basques, choisissez des poivrons verts.

Atout bien-être et minceur /

La valeur nutritive du veau varie selon la race, la méthode d'élevage, mais aussi le morceau, le mode de cuisson et la préparation. C'est une excellente source de protéines, mais aussi de fer, de zinc et de vitamines B. Les poivrons, les tomates et l'oignon apportent en outre à ce plat des vitamines A et C aux propriétés anti-oxydantes.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 4 minutes

4 blancs de poulet fermier de 120 g chacun
4 branches de romarin frais
60 g de graines de pavot bleu
1 cuillerée à café de curcuma en poudre
Fleur de sel et poivre au moulin

140 Kcal/pers
24 g de protéines
4 g de lipides
2 g de glucides

Brochettes de poulet / au pavot et curcuma, parfum de romarin

94

Conseil :

Accompagnez ces brochettes avec du riz Basmati cuit dans une eau parfumée à l'anis étoilé et à la cardamome verte, dans laquelle vous aurez aussi ajouté une mesure de safran en filaments, du zeste d'orange et de citron, une pincée de cannelle, du sel et du piment d'Espelette.

- 1 Détaillez chaque blanc de poulet en cinq morceaux chacun. Récupérez des branches de romarin. Gardez les feuilles pour un autre usage et enfiler les morceaux de poulet sur les quatre brochettes de branches de romarin.
- 2 Roulez les brochettes dans les graines de pavot et poudrez-les légèrement de curcuma. Préchauffez le gril du four pendant 10 minutes.
- 3 Salez les brochettes et faites-les griller pendant 4 minutes en les retournant au bout de 2 minutes. Poivrez les brochettes au moulin et laissez-les reposer pendant 2 minutes avant de les servir.

Les graines de pavot ont une douce saveur de noisette que la cuisson accentue. On s'en sert couramment pour aromatiser des pains et des gâteaux, mais elles apportent ici par leur côté croquant une note originale.

Atout bien-être et minceur /

Les blancs de poulet sont une excellente source de protéines. Ils sont par ailleurs très pauvres en graisses : trois fois moins que dans les cuisses, par exemple.

Accompagnez cette brochette de légumes cuits ou crus avec des féculents pour équilibrer votre repas. Assaisonnez d'une goutte d'huile première pression de votre choix.



Pour 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 25 minutes

600 g de viande de bœuf maigre
de 1ère catégorie
(bavette, bifteck, rumsteck...)
8 têtes de petits
champignons de Paris blancs
1 courgette
8 petits piments verts doux
1 poivron rouge
1 boule de céleri-rave
1 citron
4 cuillerées à soupe de sauce béarnaise
allégée (page 177)
Sel et poivre au moulin

290 Kcal/pers
30 g de protéines
14 g de lipides
13 g de glucides

Brochettes de bœuf / au céleri, sauce béarnaise

96

- 1** Coupez la viande de bœuf en cubes de 2,5 cm de côté. Pelez les têtes de champignons. Taillez la courgette lavée et essuyée en cubes de 2,5 cm de côté. Lavez et essuyez les piments, ouvrez-les en deux, retirez les graines. Pelez le poivron rouge, ouvrez-le en deux, retirez les graines et les cloisons, taillez la chair en carrés.
- 2** Parez le céleri en retirant sa peau épaisse. Taillez-le en lamelles de même épaisseur, citronnez-les pour les empêcher de noircir, puis faites-les cuire pendant 5 minutes à l'eau bouillante salée ou pendant 10 minutes à la vapeur. Réservez au chaud.
- 3** Préparez la sauce béarnaise et tenez-la au chaud au bain-marie très doux.
- 4** Préchauffez un gril pendant 10 minutes. Confectionnez quatre brochettes en alternant les cubes de bœuf, les champignons, les cubes de courgette, les piments doux et le poivron. Saisissez les brochettes pendant une minute de chaque côté. Quand elles sont bien colorées, laissez-les reposer sur une grille, recouvertes d'un papier d'aluminium, pendant quelques minutes. Salez et poivrez.
- 5** Placez les brochettes sur des assiettes de service chaudes, avec la garniture de céleri à côté et la sauce à part dans une saucière.

À la différence d'une sauce béarnaise classique, la béarnaise proposée ici comme accompagnement est trois fois moins calorique que la traditionnelle, car elle ne contient pas de beurre (40 calories par personne au lieu de 124).

Atout bien-être et minceur /

La valeur nutritive du bœuf varie selon la race, l'élevage, le morceau, le mode de cuisson et la préparation. C'est une excellente source de protéines complètes (à la différence de celles des légumes, qui sont incomplètes), car riches en acides aminés essentiels (que l'organisme ne peut fabriquer lui-même). Le bœuf est également riche en fer et en zinc, ainsi qu'en vitamines B. Il est conseillé d'en consommer une fois par semaine.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 2 heures

2 épaules d'agneau de lait
de 500 à 600 g, avec os
5 gousses d'ail
2 citrons
3 aubergines
4 courgettes
3 oignons
1 fenouil
4 tomates
2,5 l de bouillon de volaille dégraissé
Thym, romarin et laurier
Sel et poivre

280 Kcal/pers
22 g de protéines
10 g de lipides
25 g de glucides

Épaule d'agneau / à la gousse d'ail et aux herbes, tian de légumes confits

98

Précision :

Les plats en terre allant au four, nécessaires pour réaliser cette recette, portent des noms différents selon les régions : ce sont les tians du Midi, que l'on appelle cazuelas en Espagne, ou tajines au Maroc. Le tian ou la cazuela, de forme ronde ou rectangulaire, sert non seulement à cuire les aliments, mais aussi à les servir à table.

1 Pelez et émincez les oignons. Faites-les cuire à sec sans coloration pendant 10 minutes dans une casserole anti-adhésive avec une gousse d'ail pelée et écrasée, un brin de thym et un verre d'eau. Ajoutez le fenouil paré et émincé ; poursuivez la cuisson, toujours sans coloration, pendant 10 minutes.

2 Lorsque ce mélange est bien fondu, versez-le dans un tian ou une cazuela en l'étalant dans le fond. Réservez.

3 Lavez et essuyez les aubergines et les courgettes. Taillez-les en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Versez 2 litres de bouillon de volaille dans une grande casserole, portez à ébullition, ajoutez les aubergines et faites-les bouillir pendant 10 secondes. Égouttez-les et épongez-les. Répétez la même opération avec les lamelles de courgettes.

4 Taillez les tomates en fines lamelles et disposez-les en rosace dans le plat en terre sur le mélange d'oignon et de fenouil. Ajoutez ensuite en couches superposées alternées les lamelles d'aubergines et de courgettes. Versez doucement 50 cl de bouillon de volaille et ajoutez les gousses d'ail en chemise (non pelées). Poudrez de thym et de romarin, ajoutez une ou deux feuilles de laurier.

5 Faites cuire ce tian de légumes dans le four à 130 degrés C (Th 4) pendant 2 heures.

6 Dégraissez les épaules d'agneau et salez-les. Posez-les dans un plat en terre et faites-les cuire dans le four à 80 degrés C (Th 3) pendant 40 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson toujours à 80 degrés C pendant 40 minutes. Sortez-les et laissez-les reposer pendant 15 minutes.

7 Augmentez la chaleur du four à 220 degrés C (Th 7). Remettez les épaules d'agneau dans le four et faites-les colorer pendant une dizaine de minutes en les arrosant d'eau citronnée à l'aide d'une petite louche.

8 Lorsque les épaules d'agneau sont bien colorées, déposez-les sur le tian de légumes confits et servez aussitôt.

Atout bien-être et minceur /

Préférez pour cette recette un agneau de lait : sa qualité nutritionnelle et gustative est indiscutable. Associé aux légumes et herbes, ce plat s'intègre parfaitement à une alimentation bien-être.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

4 filets de canette
2 bottes de cébettes
1 cuillerée à soupe de cinq-épices
1 cuillerée à soupe de miel
1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
1 petit verre de fond de volaille
2 belles pommes Granny Smith
4 asperges vertes
4 tomates cerises
1 petite courgette bien verte
4 haricots plats d'Espagne
10 g de beurre
Cinq-épices
Pluches de fines herbes fraîches
(cerfeuil, persil ou ciboulette) pour garnir
Sel

290 Kcal/pers
22 g de protéines
14 g de lipides
20 g de glucides

Filet de canette rôtie / aux cinq-épices, pomme farcie aux légumes d'été

100

- 1 Assaisonnez les filets de canette avec le cinq-épices et une pincée de sel. Faites-les rissoler côté peau sur feu moyen dans un récipient anti-adhésif allant au four. Lorsque la peau est bien croustillante, faites-les cuire dans le four à 180 degrés C (Th 6) pendant 5 à 8 minutes, selon la cuisson souhaitée.
- 2 Pendant ce temps, pelez les pommes et coupez-les en deux, évidez-les légèrement au centre, puis faites-les cuire au four dans un plat avec un peu d'eau dans le fond. Egouttez et réservez.
- 3 Parez et émincez les cébettes, équeutez les haricots plats et les asperges. Coupez les courgettes en tronçons, puis en quartiers. Faites cuire ces légumes à l'eau bouillante salée, 2 à 4 minutes, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Egouttez et réservez.
- 4 Lorsque les filets de canette sont cuits, déposez-les sur une grille pour laisser reposer la viande. Détachez la peau des filets. Réservez-la. Dégraissez le récipient de cuisson pour ne garder que les sucs dans le fond. Posez-le sur le feu, versez le vinaigre et déglacez, puis ajoutez le miel et laissez légèrement blondir en remuant. Ajoutez enfin le fond de volaille, faites bouillir pour obtenir un jus bien lié, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- 5 Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, ajoutez les légumes cuits et les tomates. Garnissez de ce mélange les demi pommes évidées (sauf les cébettes). Déposez les filets de canette sur des assiettes de service allant au four, recouvrez-les de cébettes, puis placez la peau croustillante par-dessus et poudrez d'une pincée de cinq-épices. Placez les pommes farcies à côté. Passez le tout au four pendant 2 minutes pour réchauffer. Saucez et décorez de fines herbes fraîches au moment d'envoyer.

Le cinq-épices est un mélange de badiane, de girofle, de fenouil, de cannelle et de poivre réduits en poudre, typique de la cuisine chinoise. Ne le confondez pas avec le quatre-épices (poivre, muscade, girofle et cannelle en poudre), qui intervient dans les marinades, civets et terrines.

Atout bien-être et minceur /

Le canard est une viande rouge qui possède un bon équilibre en acides gras.



Pour 4 personnes

Préparation : 1 heure 15

Cuisson : 1 heure 15

4 pigeonneaux de 450 g chacun,
préparés en crapaudine
4 feuilles de brick ou de pâte à filo

Pour la confiture d'oignons :
400 g d'oignons
30 cl de vin rouge
5 cuillerées de vinaigre de vin vieux
40 g de miel
1 cuillerée à soupe de petits raisins secs
blonds sans pépins
Sel, poivre, cannelle en poudre

280 cal/pers
28 g de protéines
10 g de lipides
20 g de glucides

Pastilla de pigeonneaux / aux raisins secs

102

Conseil :

accompagnez
de champignons sauvages
sautés ou de jeunes poireaux.

- 1 Demandez au volailler de préparer les pigeonneaux en crapaudine : ouverts sur le dos et entièrement désossés, en laissant les deux moitiés attachées par le milieu. Mettez les carcasses de côté.
- 2 Pelez et émincez finement les oignons dans une casserole. Versez le vin rouge et portez à ébullition. Flambez dès que le liquide se met à bouillir. Ajoutez le vinaigre et faites cuire sur feu doux à petits frémissements jusqu'à réduction quasi totale du liquide. Versez à nouveau 5 cuillères à soupe d'eau et faites réduire à sec, puis incorporez le miel. Laissez cuire doucement pendant 30 minutes, puis incorporez les raisins secs hors du feu. Mélangez intimement et réservez.
- 3 Avec les carcasses des pigeonneaux, confectionnez un jus de volaille (page 178). Tenez-le au chaud.
- 4 Posez les pigeonneaux ouverts en crapaudine dans une grande poêle anti-adhésive, côté peau dessous, et faites-les colorer sur feu moyen pendant 4 minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Procédez éventuellement en deux fois.
- 5 Placez une feuille de brick ou de pâte à filo sur le plan de travail, déposez dessus, au centre, le quart de la confiture d'oignons aux raisins secs, puis un pigeonneau. Repliez la feuille petit à petit en formant une rosace. Dorez légèrement le dessus avec un peu de jaune d'œuf. Confectionnez les trois autres pastillas de la même façon.
- 6 Préchauffez le four à 180 degrés C (Th 6). Posez les pastillas sur la plaque du four et faites-les cuire pendant 10 minutes. Servez-les bien chaudes et bien dorées, avec le jus de pigeonneau, saupoudrez de cannelle en poudre à l'envoi.

Atout bien-être et minceur /

Le pigeon est une volaille relativement peu consommée alors que sa composition nutritionnelle est intéressante : il est riche en protéines et pauvre en lipides. C'est donc une viande maigre. Seul bémol : sa teneur en acide urique.



Pour 2 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 16 minutes

1 belle côte de veau
de 400 g environ, avec os (l'os = 100 g)
2 bottes d'ognasses
1 brin de thym citronné
10 cl de jus de veau
1 citron
Fleur de sel et poivre au moulin

300 Kcal/pers
27 g de protéines
18 g de lipides
8 g de glucides

Côte de veau rôtie / aux ognasses, jus de veau citronné

104

- 1 Nettoyez et lavez les ognasses. Salez et poivrez la côte de veau.
- 2 Faites chauffer une cocotte à revêtement anti-adhésif sur le feu, posez la côte de veau dedans et laissez-la colorer pendant 3 minutes de chaque côté. Retirez-la.
- 3 Mettez les ognasses dans la cocotte avec le thym citronné. Posez la côte de veau dessus et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes de chaque côté sur feu doux.
- 4 Egouttez la côte de veau et les ognasses. Réservez les ognasses. Posez la côte de veau sur une petite grille placée sur une assiette, couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 minutes.
- 5 Dégraissez la cuisson de la cocotte, ajoutez le jus de veau et portez à ébullition en remuant, puis baissez le feu et laissez réduire à feu doux jusqu'à la bonne consistance. Ajoutez le jus du citron. Retirez le brin de thym. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- 6 Remettez dans la cocotte les ognasses et la côte de veau. Faites réchauffer doucement et servez dans la cocotte, en arrosant généreusement la côte de veau avec le jus.

L'ognasse que l'on trouve sur les marchés du Pays Basque est en fait l'oignon germé de l'année précédente que l'on replante et que l'on consomme de fin janvier à fin mars, voire avril. Sa couleur et son parfum sont très intéressants et permettent de réaliser une multitude de recettes crues ou cuites (comme ci-dessus).

Atout bien-être et minceur /

Viande maigre, (10 g de lipides et environ 139 Kcal pour 100 g), la côte de veau est pauvre en calories, mais riche en protéines (19 g pour 100 g).

Elle est donc très nourrissante et indispensable à l'oxygénation de l'organisme grâce au fer et au phosphore qu'elle contient.



Plats /
Légumes & garnitures



Légumes / les techniques de cuisson

108

L'eau /

L'eau, dont notre corps est composé à plus de 70 %, est la seule boisson indispensable à la vie. Au Pays Basque, la qualité de l'eau est essentielle. Chaque village possède sa propre source d'eau potable. Ainsi, la truite de Banka est élevée 18 mois dans les eaux de la source Arpéa, parmi les plus pures de la vallée, où elle ne reçoit qu'une nourriture biologique. Ce que j'attends de l'eau, c'est qu'elle soit naturellement bonne et le moins possible chargée en chlore ou autre produit risquant de dénaturer les cuissons naturelles des pâtes, du riz, ou des légumes cuits à l'anglaise. J'attends également qu'elle me restitue au mieux le goût du produit que je lui aurai confié durant la cuisson.

À la vapeur douce

Cuisson idéale pour la cuisine bien-être.

Les légumes sont cuits à la vapeur d'une eau parfumée d'épices ou d'aromates, sans entrer directement en contact avec cette eau. Ils sont assaisonnés en fin de cuisson, ce qui limite la consommation de sel.

Ce mode de cuisson évite par ailleurs l'emploi de matière grasse cuite, et préserve les vitamines et les sels minéraux. Trop souvent associée à une cuisine de régime, la cuisson à la vapeur, très courante en Asie, rime depuis 2000 ans avec gastronomie.

À l'anglaise (eau bouillante salée)

Son principe consiste à faire cuire les légumes dans une eau salée portée à ébullition (20 g de gros sel par litre d'eau), puis à les rafraîchir dans de l'eau glacée. Ce mode de cuisson concerne surtout les légumes verts, qui conservent ainsi leur belle couleur. Jadis les cuisiniers utilisaient une casserole en cuivre, qui permettait de maintenir une forte ébullition.

Lorsque les légumes cuisent dans une eau peu ou pas salée, leur goût se diffuse dans l'eau de cuisson par osmose, ce qui est utile pour la préparation des soupes, potages et bouillons, ou bien lorsque l'on veut cuire les légumes dans leur jus (à la grecque ou en barigoule).

En revanche, si les légumes cuisent dans une eau salée, le sel agit comme une enveloppe qui préserve la saveur et la couleur des légumes.

En papillote

Les légumes sont précuits puis déposés dans une papillote en papier sulfurisé ou aluminium ou encore en papier transparent spécial cuisson et terminés à four fort (200 degrés C - Th 7).

À la casserole ou au wok (à l'étouffée)

Les légumes sont tous taillés de la même façon (filaments, lamelles, ou petits dés) ; ils sont réunis dans une casserole ou un wok, assaisonnés et recouverts d'un rond de papier sulfurisé de même diamètre que la casserole, puis cuits sur feu moyen dans leur eau de végétation, ce qui préserve au mieux la saveur des légumes sans ajout de matière grasse.

Mijotée

Reportez-vous à la pipérade dans le chapitre des légumes et garnitures (page 116) : dans cette recette, l'important est de bien cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide ; il perd alors son goût fort en ne laissant que sa saveur sucrée. Le reste des ingrédients est ajouté après la cuisson des oignons et finit de mijoter sur le coin du feu.

Au court-bouillon

Les légumes cuisent dans un bouillon parfumé, un consommé ou un fumet, ou bien simplement dans une eau aromatisée (gingembre, écorce d'orange).

Au four

Le tian : il s'obtient par superposition de légumes taillés, légèrement mouillés d'eau ou de bouillon, puis cuits à chaleur modérée avec des aromates (plus ou moins longtemps selon la nature des légumes).

Le caviar d'aubergine : le légume est cuit entier, puis ouvert en deux en fin de cuisson pour récupérer la chair.

Sur lit de gros sel et en croûte de sel

Ce mode de cuisson concerne notamment les betteraves rouges, pommes de terre, potirons, potimarrons...

Déshydratée

Les légumes sont émincés finement, puis déshydratés à chaleur douce (80 degrés C environ - Th 3), de préférence dans un four à chaleur tournante ; ils perdent ainsi leur eau de constitution sans colorer.

Vous pouvez également utiliser un déshydrateur, plus économique et moins contraignant que l'utilisation d'un four.

Concerne : carotte, céleri, betterave...

Friture

Mode de cuisson des frites, il est également utilisé notamment pour les tempuras de légumes ou beignets. Compte tenu de l'apport calorique important des produits frits, limitez la consommation à une fois par semaine (sauf en cas de régime strict...).

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 40 minutes

800 g de carottes

4 petites carottes-fanes

1 orange non traitée

1 cuillerée à café de curcuma

Sel fin et piment d'Espelette

95 Kcal/pers

3 g de protéines

traces de lipides

20 g de glucides

Purée de carottes / à l'orange

110

1 Pelez les carottes et taillez-les en gros dés. Grattez les carottes-fanes.

Faites-les cuire 40 minutes à la vapeur ou 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Mettez-les de côté.

2 Prélevez le zeste de l'orange et taillez-le en bâtonnets. Faites-les blanchir : mettez-les dans une petite casserole, couvrez d'eau froide et portez vivement à ébullition. Égouttez et réservez.

3 Réduisez en purée les dés de carottes au mixeur. Incorporez à cette purée le jus de l'orange pressée, le curcuma, 10 g de sel et une pincée de piment d'Espelette.

4 Répartissez la purée dans des assiettes creuses, garnissez avec une carotte-fane et quelques zestes d'orange blanchis.

En cuisine, la carotte et l'orange, par leur couleur et leur saveur, font toujours bon ménage et s'accordent à merveille.

Atout bien-être et minceur /

Très riche en vitamine A, la carotte permet, avec 100 g, de couvrir plus de la moitié du besoin quotidien de l'organisme. C'est un légume-racine, plus riche en glucides que les légumes à feuilles, mais dont la teneur en fibres est utile, non seulement pour lutter contre la paresse intestinale, mais aussi en cas de diarrhée.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

800 g de céleri-rave
1 écorce de macis
1 pomme Granny Smith
½ cuillerée à café
de graines de sésame
Sel fin et piment d'Espelette

100 Kcal/pers
4 g de protéines
traces de lipides
21 g de glucides

Purée de céleri / pomme fruit et macis

112

- 1 Pelez le céleri et la pomme coupez-les en gros dés. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée (ou à la vapeur) avec le macis pendant 30 minutes.
- 2 Égouttez, mixez, ajoutez 10 g de sel fin et une pincée de piment d'Espelette. Mélangez et servez dans des assiettes creuses.
- 3 Facultatif : faites poêler quelques quartiers de pommes que vous disposerez sur la purée ; ajoutez une écorce de macis.

Conseil :

La pomme atténue la saveur un peu forte du céleri-rave et équilibre parfaitement cette purée, subtilement relevée par la note raffinée du macis (enveloppe ligneuse de la noix de muscade). Vous pouvez décorer la purée servie dans les assiettes creuses de quartiers de pomme cuits, de macis en poudre et d'une feuille de céleri.

Atout bien-être et minceur /

Riche en eau, utile pour la réhydratation de l'organisme, le céleri-rave est bien pourvu en potassium, calcium et magnésium, ainsi qu'en vitamine C. La cuisson à la vapeur permet de préserver la teneur en vitamines des légumes.



Pour 4 personnes

800 g de petites courgettes
à peau fine et verte
1 fleur de courgette séchée
Sel et piment d'Espelette

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

35 Kcal/pers
1 g de protéines
traces de lipides
8 g de glucides

Purée de courgettes / à la fleur de courgette

114

- 1** Lavez et essuyez les courgettes. Ne les pelez pas. Taillez-les en dés et mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, ajoutez sel et piment d'Espelette. Couvrez et faites cuire pendant une vingtaine de minutes. Vous pouvez aussi les faire cuire à la vapeur.
- 2** Égouttez les courgettes et réduisez-les en purée au mixeur, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- 3** Répartissez la purée dans des assiettes creuses, décorez avec les pétales de la fleur de courgette.

Atout bien-être et minceur /

La courgette est l'aliment représentatif de la cuisine bien-être : pauvre en calories et riche en minéraux et vitamines.

Ne pelez pas les courgettes, car les vitamines sont concentrées dans la peau.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10-12 minutes

6 pâtissons de 180 g chacun
4 oignons nouveaux
1 poivron rouge
4 piments verts doux
4 tomates
8 feuilles de menthe
Quelques tiges de ciboulette
60 g de pesto (page 167)
Gros sel, fleur de sel et piment d'Espelette

190 Kcal/pers
6,5 g de protéines
6 g de lipides
28 g de glucides

Piperade de pâtissons / à la menthe et au basilic

116

1 Versez 3 litres d'eau dans une grande casserole, ajoutez 90 g de gros sel et portez à ébullition. Lavez les pâtissons ; coupez-les en douze. Faites-les cuire pendant 4 minutes à l'eau bouillante, égouttez-les, refroidissez-les, égouttez à nouveau. Taillez les deux derniers pâtissons en lamelles de 2 mm d'épaisseur ; faites-les cuire, refroidir et égouttez. Réservez.

2 Pelez les oignons et coupez-les en quartiers ; faites-les cuire 3 minutes dans la même eau de cuisson ; rafraîchissez et égouttez.

3 Ouvrez le poivron et les piments en deux, retirez les graines avec une petite cuillère et taillez-les en tronçons ; faites-les cuire 2 minutes dans la même eau bouillante ; rafraîchissez et égouttez.

4 Plongez les tomates pendant 10 secondes dans l'eau bouillante. Pelez-les, coupez-les en quartiers, retirez les graines avec un petit couteau. Réservez. Taillez la ciboulette en bâtonnets de 1 cm de long.

5 Disposez les lamelles de pâtisson en rosace sur les assiettes de service. Placez par-dessus les quartiers de pâtisson en rosace. Intercalez entre les quartiers de pâtisson les oignons, les feuilles de menthe, le poivron, les piments et les tomates. Parsemez de ciboulette.

6 Badigeonnez le tout de pesto avec un pinceau à pâtisserie. Assaisonnez de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Rarement utilisé, le pâtisson présente une chair blanchâtre, ferme et légèrement sucrée, moins aqueuse que celle de la courgette, avec une saveur qui rappelle celle de l'artichaut. Il est l'élément central de ce plat original, à consommer chaud ou froid, selon l'humeur et la saison.

Atout bien-être et minceur /

Le pâtisson est pauvre en calories (22 pour 100 g), mais il présente un vaste éventail de sels minéraux et de vitamines, utiles pour compléter les carences éventuelles.



Pour 10 ramequins

400 g de carottes
400 g de céleri-rave
400 g de courgettes bien vertes
8 blancs d'œufs
1 cuillerée à café de curcuma
10 g de noix de muscade râpée
15 jeunes feuilles d'épinard
Gros sel, 30 g de sel fin, piment d'Espelette

Préparation : 1 heure

Cuisson : 1 heure 10

110 Kcal/pers
4 g de protéines
6 g de lipides
10 g de glucides

Gâteau de trois légumes /

118

Conseil :

Pour mieux éliminer l'eau des légumes cuits, vous pouvez les faire cuire la veille et les tenir dans un torchon pendant la nuit dans le réfrigérateur. La cuisson à la vapeur est préférable, pour ne pas gorgier les légumes d'eau. Faites cuire les légumes séparément, car ils n'ont pas le même temps de cuisson.

- 1** Pelez et taillez les carottes et le céleri en dés. Lavez les courgettes et coupez-les en dés. Faites cuire ces légumes séparément, soit à la vapeur (25 minutes pour les carottes et le céleri ; 15 minutes pour les courgettes), soit dans une casserole d'eau bouillante salée (12 minutes pour les carottes, 10 minutes pour le céleri, 5 minutes pour les courgettes). Égouttez-les soigneusement.
- 2** Lorsque les légumes sont cuits, refroidissez-les rapidement dans un plat posé sur de la glace. (Évitez de les tremper dans l'eau froide).
- 3** Passez les carottes cuites au mixeur en ajoutant deux blancs d'œufs, le curcuma, 10 g de sel et une pincée de piment d'Espelette. Répartissez cette mousse dans des ramequins individuels.
- 4** Passez le céleri cuit au mixeur en ajoutant les deux blancs d'œufs, la noix de muscade, 10 g de sel et une pincée de piment d'Espelette. Répartissez cette mousse dans des ramequins individuels.
- 5** Passez les courgettes au mixeur en ajoutant les feuilles d'épinard crues, le reste des blancs d'œufs, le reste de sel et une pincée de piment d'Espelette. Répartissez cette mousse dans des ramequins individuels.
- 6** Faites cuire les gâteaux pendant 40 minutes à la vapeur ou 1 heure au bain-marie dans le four à 150 degrés C (Th 5).

Atout bien-être et minceur /

La cuisson à la vapeur préserve au maximum les vitamines et les sels minéraux des légumes. Ainsi préparés en petits gâteaux colorés, ils sont souvent plus faciles à accepter. Servez-les en entrée ou en plat principal, avec une salade composée (dans ce cas, ajoutez au menu un laitage et du pain).



Desserts /
Les chocolâtés



Pour 12 personnes

Préparation : 30 minutes

Pour le biscuit :

4 œufs

70 g de poudre de lait écrémé

15 g de fructose

10 g de cacao

Pour la mousse au cacao :

30 cl de lait demi-écrémé

35 g de cacao

7 œufs

25 g de Maïzena

60 g de fructose

5 feuilles de gélatine

Cacao, coulis de fruits rouges

ou fruits de saison pour le décor

Cuisson : 7 minutes

Repos : 2 heures

125 Kcal/pers

8 g de protéines

5 g de lipides

12 g de glucides

Béret basque /

122

1 Préchauffez le four à 180 degrés C (Th 6). Cassez les œufs dans une terrine et ajoutez le fructose, mélangez le tout au batteur électrique à vitesse moyenne. Lorsque le mélange forme un ruban, incorporez la poudre de lait tamisée avec le cacao et mélangez intimement.

2 Étalez cette pâte à l'aide d'une spatule sur 5 mm d'épaisseur sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire pendant 5 minutes.

3 Sortez le biscuit, retournez-le sur une plaque et retirez le papier sulfurisé. Découpez dans ce biscuit 12 ronds de même diamètre en utilisant un petit bol ou un emporte-pièce. Réservez.

4 Préparez la mousse. Versez le lait dans une casserole et portez à ébullition. Pendant ce temps, cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Travaillez les jaunes dans une jatte avec une pincée de fructose jusqu'à consistance jaune pâle et mousseuse, ajoutez la Maïzena et le cacao.

5 Versez le lait bouillant sur les jaunes et remettez le mélange dans la casserole et faites cuire en remuant jusqu'à consistance de crème pâtissière très épaisse.

6 Par ailleurs, faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide, puis pressez-la entre les mains pour en exprimer toute l'eau ; ajoutez-la à la crème précédente encore chaude, mélangez et laissez refroidir. Quand elle est refroidie, battez-la avec un fouet.

7 Montez les blancs en neige en leur ajoutant le reste de fructose petit à petit, puis incorporez-les à la crème et répartissez la mousse obtenue dans six petits bols. Posez un rond de biscuit sur chaque mousse et mettez-les dans le réfrigérateur pendant 2 heures.

8 Au moment de servir, démoulez chaque béret au centre d'une assiette, saupoudrez de cacao et nappez l'assiette d'un coulis de fruits rouges ou décorez simplement avec quelques fruits de saison.

Le béret basque doit son nom à sa forme originale qui rappelle celle du couvre-chef du même nom. Généralement proposé dans les pâtisseries du Pays Basque, c'est une mousse au chocolat dont chaque pâtissier conserve jalousement sa propre recette, posée sur un biscuit puis recouverte de vermicelles ou copeaux de chocolat, ou simplement poudrée de cacao.

Atout bien-être et minceur /

Le faible apport énergétique de cette variante d'un gâteau traditionnel basque permet de le savourer en toute impunité... En remplaçant la farine par de la poudre de lait (qui donne de la consistance), vous augmentez l'apport en protéines du dessert, intéressant dans le cadre d'une alimentation contrôlée en énergie.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Congélation : quelques heures

Pour les feuillantines :

3 feuilles de pâte à filo

50 g de cacao en poudre

40 g de miel

1 jaune d'oeuf

20 g de flocons d'avoine

Pour les poires rôties :

4 poires

2 cuillerées à soupe de miel de sapin

20 g de gingembre frais

20 graines de cardamome verte

Pour le sorbet :

500 g de poires

190 g de fructose

5 cl d'alcool de poire

1 citron

155 Kcal/pers

1,5 g de protéines

1 g de lipides

35 g de glucides

Feuillantines au cacao / poire rôtie à la cardamome verte, sorbet à la poire Brana

124

1 Commencez par préparer le sorbet pour le réserver le temps voulu dans le congélateur. Pelez et évidez les poires, coupez-les en morceaux. Réunissez dans une casserole 20 cl d'eau et le fructose, portez à ébullition, ajoutez les poires et le jus de citron. Passez le tout au mixeur et ajoutez l'alcool de poire après l'avoir flambé. Turbinez (versez la préparation dans une sorbetière et faites prendre en suivant le mode d'emploi du fabricant).

2 Préparez les poires rôties. Pelez-les, coupez-les en deux dans la longueur et rangez les demi poires dans un plat allant au four. Ajoutez le gingembre pelé et taillé en fins filaments, les graines de cardamome et nappez de miel. Faites-les cuire dans le four à 150 degrés C (Th 5) pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées.

3 Pendant ce temps, préparez les feuillantines. Versez le miel dans une petite casserole et faites tiédir pour le rendre liquide, ajoutez le cacao, 5 cl d'eau et le jaune d'oeuf. Mélangez au fouet jusqu'à consistance homogène.

4 Étalez une feuille de pâte à filo et badigeonnez-la avec le tiers de la préparation précédente, parsemez d'un peu de flocons d'avoine. Posez la seconde feuille de filo sur la première et répétez la même opération, puis posez la troisième et répétez encore la même opération.

5 Taillez ces feuilles superposées en 8 triangles égaux (ou de la forme de votre choix). Faites-les cuire entre deux grilles dans le four à 160 degrés C (Th 5) pendant 8 minutes.

6 Pour servir, posez une feuillantine au milieu des assiettes de service.

Placez une demi poire rôtie dessus, accompagnée d'une petite boule ou d'une quenelle de sorbet. Répétez l'opération une deuxième fois et garnissez les autres assiettes de la même façon. Versez tout autour le jus de cuisson des poires avec les filaments de gingembre.

Atout bien-être et minceur /

Pauvre en calories, la pâte à filo remplace avantageusement une tôle classique dans toutes les pâtisseries légères. Si vous souhaitez abaisser l'apport calorique de ce dessert, confectionnez des mini boules ou mini quenelles de sorbet (celui-ci apporte 10 g de glucides pour deux petites boules).



Pour 4 personnes

20 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe de cacao non sucré
1 cuillerée à soupe de Maïzena
2 jaunes d'œufs
2 cuillerées à soupe de fructose
120 g de chocolat pur Caraïbe
120 g de framboises

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 2 minutes

Prise au froid : 1 heure

125 Kcal/pers
4 g de protéines
4 g de lipides
18 g de glucides

Ganache de chocolat amer / à la framboise

126

Variante :

Vous pouvez servir ce dessert avec un coulis de framboises parfumé à la menthe ou à la mélisse citronnée.

- 1** Réunissez dans une petite terrine les jaunes d'œufs et le fructose, mélangez vivement avec un fouet, puis, lorsque le mélange est jaune pâle et mousseux, ajoutez la Maïzena et le cacao. Mélangez intimement.
- 2** Mettez le lait dans une casserole et portez à ébullition. Versez le lait bouillant sur le mélange précédent, mélangez et versez à nouveau le tout dans la casserole et faites cuire en remuant avec un fouet en laissant épaissir comme pour une crème pâtissière.
- 3** Hachez menu le chocolat noir et ajoutez-le dans la casserole. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Répartissez cette crème sur des assiettes de service en la versant à l'intérieur de cercles en inox posés au centre de chaque assiette. Faites prendre dans le réfrigérateur.
- 4** Au moment de servir, retirez les cercles en inox et garnir la ganache de groseilles, framboises ou mûres comme sur une tartelette.

Atout bien-être et minceur /

La framboise est pauvre en glucides et donc en calories, mais elle est très riche en fibres (avec un record de 7,4 g pour 100 g). Elle fournit également du potassium, du calcium et du magnésium, ainsi que de la vitamine C (dont l'action est renforcée par la présence des pigments rouges).



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 à 10 minutes

130 g de chocolat noir coeur de Guanaja
à 80 % de cacao
20 g de beurre
(et un peu de beurre pour les moules)
3 oeufs
65 g de fructose
20 g de féculé de pomme de terre
4 cuillerées à soupe de coulis de framboise
4 feuilles de menthe

390 Kcal/pers
11 g de protéines
18 g de lipides
44 g de glucides

Moelleux tiède au chocolat /

128

Conseil :

Vous pouvez compléter le décor avec des fruits de saison taillés en lamelles. Ce dessert peut se servir chaud ou froid, avec une crème anglaise. Vous pouvez également garnir l'intérieur du moelleux avec des framboises ou des griottes (en été), de l'orange ou du citron confit (en hiver).

- 1 Hachez le chocolat noir avec un couteau. Faites-le fondre au bain-marie, puis ajoutez le beurre et mélangez avec une spatule.
- 2 Battez vivement les oeufs et le fructose avec un fouet jusqu'à consistance jaune pâle et mousseuse. Incorporez la féculé de pomme de terre.
- 3 Mélangez les deux préparations et répartissez-les dans quatre moules individuels légèrement beurrés.
- 4 Faites-les cuire dans le four à 190 degrés C (Th 6) pendant 8 à 10 minutes. Sortez-les du four et laissez-les reposer pendant 2 à 3 minutes avant de les démouler.
- 5 Démoulez les moelleux au centre des assiettes de service. Accompagnez d'un coulis de framboise et ajoutez une feuille de menthe en décor.

Bien que limité en beurre et en chocolat, ce dessert reste très calorique.

Si vous réalisez vous-même cette recette, vous pouvez sélectionner le chocolat en fonction de son pourcentage de cacao.

Le coeur de Guanaja de chez Valrhona est le seul chocolat sur le marché fabriqué dans les règles de l'art (à 80 % de cacao).

Atout bien-être et minceur /

Pour une alimentation équilibrée, il est conseillé de terminer le repas, une fois par semaine, par des pâtisseries : mélangés au bol alimentaire, le sucre et les graisses sont assimilés plus lentement.

Ce moelleux étant un dessert un peu plus énergétique que les autres, il complétera idéalement un plat à base de poisson ou crustacés.



Pour 10 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 7 minutes

25 cl de lait

8 œufs

20 g de cacao

40 g de fructose

20 g de Maïzena

¼ de gousse de vanille

20 g de pistoles en chocolat à 65 % de cacao

100 Kcal/pers

9 g de protéines

4 g de lipides

7 g de glucides

Soufflé au chocolat /

130

Variante :

Vous pouvez varier les plaisirs en servant ces petits soufflés avec une crème anglaise bien parfumée à la vanille ou à l'orange.

1 Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec 10 g de fructose dans une jatte et mélangez vivement avec un fouet. Ajoutez le cacao et la Maïzena.

2 Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille ouverte en deux. Versez le lait bouillant filtré sur le mélange précédent. Mélangez, versez à nouveau le tout dans la casserole et faites cuire pendant 2 minutes en remuant.

3 Préchauffez le four à 200 degrés C (Th 7). Chemisez dix ramequins de 4-5 cm de diamètre et 5 cm de haut avec une bande de papier sulfurisé.

4 Montez les blancs d'œufs en neige avec le reste de fructose (30 g) à vitesse moyenne pour obtenir une consistance ferme, légèrement meringuée.

Incorporez un quart des blancs en neige dans la crème au chocolat, puis, lorsque le mélange est homogène, ajoutez le reste et mélangez délicatement.

5 Répartissez la préparation dans les moules chemisés, posez une pistole au chocolat sur le dessus et faites cuire dans le four pendant 5 minutes.

Ôtez le papier sulfurisé. Dégustez à la sortie du four.

Atout bien-être et minceur /

Riche en phosphore, le cacao en poudre est aussi source de cuivre, de potassium, de vitamines B12 et de fer. Il contient également de la riboflavine, de l'acide pantothénique, de la niacine, de la thiamine ainsi que des xanthines qui sont des excitants.



Desserts /
Les fruités



Pour 8 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

Préparer à l'avance

Pour la gelée de raisins :

60 cl de jus de raisin

2 g soit 1 cuillerée à café de vergeoise

3 g soit 1 cuillerée à café rase d'Agar-Agar

16 gros grains de raisin

Pour la crème vanille :

25 cl de lait demi-écrémé

¼ de gousse de vanille

2 jaunes d'oeufs

20 g de fructose

2 g soit 1 cuillerée à café d'Agar-Agar

15 g de Maïzena

Le zeste d'un citron

4 fleurs de bourrache

Feuilles de verveine

110 Kcal/pers

3 g de protéines

2 g de lipides

20 g de glucides

Transparence de raisin / à la crème vanillée, raisins poêlés et fleur de bourrache

134

1 Faites bouillir le lait avec le quart de vanille fendu en deux et le zeste de citron.

Par ailleurs, fouettez vivement dans une jatte les deux jaunes d'oeufs avec le fructose mélangé avec la cuillère d'Agar-Agar, puis ajoutez la Maïzena.

2 Versez le lait bouillant sur le mélange aux jaunes d'oeufs, puis remettre le tout dans la casserole et faites cuire pendant 2 minutes à frémissements. Versez cette crème dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et réservez.

3 Mélangez la vergeoise et l'Agar-Agar. Versez 50 cl de jus de raisin dans une casserole, portez à ébullition, puis ajoutez le mélange précédent en pluie.

Laissez bouillir pendant 1 minute, écumez avec une cuillère à soupe, puis retirez du feu et laissez reposer pendant 5 minutes.

4 Répartissez ce jus de raisin dans des verres ou des moules inox, sur 3 mm de hauteur. Laissez prendre pendant 5 minutes. Versez ensuite une couche de crème vanillée et laissez prendre pendant 5 minutes. Répétez cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par du jus de raisin. Une fois la préparation prise en gelée, réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

5 Pelez les grains de raisin avec un petit couteau et retirez les pépins avec une aiguille. Faites chauffer une poêle anti-adhésive, ajoutez une douzaine de grains de raisin et faites-les colorer en les remuant délicatement, puis versez le reste de jus de raisin et mélangez. Retirez du feu.

6 Démoulez les moules inox sur des assiettes de service en décollant le bord du bout du doigt. Posez les raisins poêlés et le jus de cuisson. Émincez les grains de raisin restant et ajoutez-les en décor, avec les fleurs de bourrache et les feuilles de verveine. Ou bien servez-les tout simplement dans les verrines décorées.

L'Agar-Agar est un gélifiant 100 % végétal obtenu à partir d'une algue rouge, présente dans le commerce sous forme de poudre. Depuis longtemps il est très utilisé au Japon pour gélifier les préparations. Chaque printemps il rencontre également un franc succès auprès des Japonaises soucieuses de leur ligne qui l'adoptent pour mincir, car il supprime la sensation de faim. C'est une alternative naturelle à la gélatine animale. Il la remplace avantageusement et son pouvoir gélifiant lui est 8 fois supérieur.

Atout bien-être et minceur /

Fruit du tonus et de la vitalité, le raisin est riche en vitamines B, C et P, en minéraux et polyphénols ; il stimule le transit intestinal et possède une action diurétique.

Choisissez un jus de raisin 100 % pur jus sans sucre ajouté.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

3 pommes reinettes
3 poires Williams
1 bâton de cannelle
1 graine de cardamome verte
½ gousse de vanille
1 orange
4 pluches de menthe

70 Kcal/pers
1 g de protéines
0,5 g de lipides
15 g de glucides

Compote de poires et pommes / aux épices et zeste d'orange

136

- 1 Levez le zeste de l'orange avec un couteau économe. Mettez-le dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition, puis rafraîchissez à l'eau froide et égouttez.
- 2 Pelez les pommes et les poires, évidez-les et taillez-les en dés. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes en ajoutant la cannelle, la cardamome, la gousse de vanille ouverte et grattée, ainsi que le zeste d'orange. Veillez à ne pas trop cuire la compote afin qu'il reste des morceaux.
- 3 Répartissez la compote dans des verres en laissant apparaître les épices et le zeste. Décorez de pluches de menthe et servez.

Atout bien-être et minceur /

Les deux fruits utilisés dans cette recette ont l'avantage d'être disponibles toute l'année. La pomme et la poire sont riches en fibres.

La pectine de la pomme est aussi efficace pour stimuler la paresse intestinale que pour lutter contre la diarrhée.

La poire est riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments, et elle est très désaltérante. D'où l'expression : garder une poire pour la soif.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

4 feuilles de pâte à brick
55 g de fructose
180 g de framboises
140 g de myrtilles
140 g de groseilles rouges
25 cl de jus de citron fraîchement pressé
2 jaunes d'œufs
15 g de Maïzena
2 feuilles de gélatine
2 oranges

215 Kcal/pers
5 g de protéines
4 g de lipides
40 g de glucides

Mille-feuille de fruits rouges / à la crème de citron

138

Variante :

Vous pouvez aromatiser la crème avec de la vanille et remplacer le mélange de fruits rouges par des fraises. Vous pouvez également monter le mille-feuille en intercalant uniquement la crème au citron et garnir l'assiette de petits fruits (framboises, physalis, groseilles et kumquats) ; terminez le décor avec des feuilles de verveine.

1 Réalisez un sirop avec 30 g de fructose et 10 cl d'eau. Posez une feuille de pâte à brick sur le plan de travail et passez dessus une fine couche de sirop au pinceau. Repliez la feuille et étalez encore une couche de sirop. Découpez cette feuille en quatre rectangles égaux de 10 x 5 cm. Préparez les trois autres feuilles de la même façon.

2 Pour la crème au citron, versez le jus de citron dans une casserole et faites bouillir. Par ailleurs, mélangez les jaunes d'œuf et 15 g de fructose en fouettant vivement ; incorporez la Maïzena et versez le jus de citron sur ce mélange. Versez-le à nouveau dans la casserole et faites-le bouillir pendant 2 minutes.

3 Faites tremper les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau, puis pressez-les quand elles sont ramollies pour en extraire toute l'eau et ajoutez-les à la crème. Mélangez intimement, faites refroidir sur de la glace, réservez dans le réfrigérateur.

4 Préchauffez le four à 180 degrés C (Th 6). Placez les rectangles de pâte à brick entre deux feuilles de papier sulfurisé, sur une plaque, et posez une grille dessus. Faites cuire pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortez-les du four et laissez-les sur la grille pour qu'ils restent bien croustillants.

5 Prélevez les zestes des oranges. Faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les. Par ailleurs, faites réduire le jus d'orange jusqu'à consistance sirupeuse.

6 Pour servir, placez un croustillant au centre de chaque assiette de service. Déposez délicatement une cuillère de crème au citron et étalez-la légèrement. Rangez les fruits rouges par couches en alternant les couleurs. Répétez cette opération sur trois épaisseurs. Posez un dernier croustillant sur le dessus. Versez un cordon de sauce tout autour et décorez avec les zestes.

Atout bien-être et minceur /

Les fruits rouges figurent parmi les fruits les moins caloriques (entre 35 et 40 calories pour 100 g) ; ils sont très riches en vitamine C, en provitamines A, en minéraux et en fibres. Avec ce dessert, vous faites le plein d'anti-oxydants.



Pour 4 personnes

4 pêches blanches
20 g de fructose
10 g de verveine déshydratée
10 g de verveine fraîche

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Congélation : 4 heures

85 Kcal/pers
1 g de protéines
traces de lipides
20 g de glucides

Pêche glacée / à la verveine

140

Conseil :

La réussite de ce dessert tient à la qualité des fruits. Choisissez-les juste à point et de première fraîcheur.

Vous pouvez remplacer les pêches par des abricots cuits dans un sirop légèrement citronné.

- 1** Faites cuire les pêches entières à la vapeur pendant 3 minutes. Pelez-les.
- 2** Versez 25 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le fructose et portez à ébullition. Enfermez la verveine déshydratée dans un carré de mousseline et nouez-le. Ajoutez-la dans le sirop, ainsi que les pêches. Faites pocher pendant 15 minutes.
- 3** Égouttez les pêches et réservez au frais. Filtrez le jus, jetez le sachet de mousseline, puis mixez le jus avec la verveine fraîche. Versez le tout dans un bac et faites prendre dans le congélateur pendant environ 4 heures.
- 4** Au moment de servir, grattez le granité avec une fourchette et répartissez-le dans des coupes de service. Placez une pêche entière dessus et servez.

Atout bien-être et minceur /

Peu calorique et très digeste, la pêche est l'un des fruits, avec la pomme et la poire, que l'on peut donner à de jeunes enfants, dès 6 mois (dans ce cas, évitez le granité). Les fibres qu'elle contient sont tendres et bien tolérées.



Pour 4 personnes

500 g de fraises guariguettes
ou maras des bois
70 g de fructose
22 feuilles de menthe poivrée
4 feuilles de gélatine
25 cl de lait
2 jaunes d'œufs
1 cuillerée à café de Maïzena

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 7 minutes

Prise au froid : une nuit

175 Kcal/pers
7 g de protéines
3 g de lipides
30 g de glucides

Pointu de fraises à la menthe / crème anglaise à la menthe poivrée

142

Conseil :

On appelle salpicon, une préparation où les ingrédients sont taillés en petits dés réguliers. L'aspic désigne souvent une entrée en gelée moulée et décorée. Si vous n'avez pas de moules pointus, prenez un moule d'une autre forme.

La veille, préparez une gelée de fraises :

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide.

Lavez les fraises à l'eau froide, égouttez-les et équeutez-les.

Mélangez dans une casserole 20 cl d'eau et 50 g de fructose, portez à ébullition, puis ajoutez 300 g de fraises à ce sirop et mixez le tout jusqu'à consistance homogène. Passez au chinois (passoire fine).

1 Essorez les feuilles de gélatine en les pressant dans vos mains, puis ajoutez-les au sirop de fraise encore chaud. Réservez.

2 Mettez de côté quatre belles fraises et taillez le reste en petits dés.

Mélangez-les avec 12 feuilles de menthe ciselées. Répartissez la gelée de fraises dans quatre moules à aspic de forme pointue (50 g dans chaque) et ajoutez la même quantité de petits dés de fraises. Laissez prendre pendant toute la nuit dans le réfrigérateur.

3 Le lendemain, réalisez la crème anglaise, versez le lait dans une casserole et faites bouillir. Par ailleurs, fouettez vivement dans une jatte les jaunes d'œufs avec le reste de fructose (20 g), puis, lorsque le mélange est jaune pâle, ajoutez la Maïzena.

4 Versez le lait bouillant sur ce mélange, puis versez-le à nouveau dans la casserole et faites cuire en remuant sans laisser bouillir jusqu'à ce que la crème nappe le dos d'une cuillère. Ajoutez le reste des feuilles de menthe ciselées, retirez du feu et laissez refroidir. Réservez sur de la glace.

5 Retournez les pointus sur des assiettes de service pour les démouler, décorez chaque pointu avec une belle fraise émincée et servez la crème anglaise à la menthe à part dans une saucière.

Atout bien-être et minceur /

La fraise, parmi tous les fruits rouges, est particulièrement riche en pectine, ce qui en fait un ingrédient de prédilection pour les gelées. La pectine est excellente pour le transit intestinal. Le jus de citron préserve le taux de vitamine C des fraises. La gélatine donne de la consistance au dessert sans ajout d'œufs ou de farine, ce qui diminue d'autant l'apport en calories.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

3 mangues

1 branche de thym citronné

1 cuillerée à café de miel d'acacia

5 cl de jus de mangue

100 Kcal/pers

2 g de protéines

traces de lipides

23 g de glucides

Rosace de mangue / aux boules de mangue, fricassée de mangue au thym citronné

144

1 Pelez les mangues. Prenez deux mangues, coupez-les en deux et retirez les noyaux. Posez un cercle en inox de 4,5 cm au centre de chaque assiette de service. Émincez les demi mangues et disposez-les en rosace à l'intérieur des cercles.

2 Prélevez des boules à l'aide d'une cuillère parisienne sur la mangue restante et placez-les à l'intérieur de chaque rosace.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

3 Taillez les parures de mangue en petits dés. Faites chauffer une poêle anti-adhésive. Ajoutez les petits dés de mangue, le miel, le jus de mangue et le thym. Faites revenir rapidement pendant 5 minutes jusqu'à ce que les dés de mangue soient légèrement colorés.

4 Retirez délicatement les cercles en inox sans abîmer le décor.

Répartissez la sauce sur le côté, avec la fricassée de mangue au thym.

Décorez d'un brin de thym citronné.

Atout bien-être et minceur /

De valeur calorique moyenne, (52 Kcal pour 100 g), très riche en vitamines B, C, en fer et en potassium, la mangue est le fruit qui contient le plus de provitamine A. Elle est donc très conseillée d'autant plus qu'elle apporte entre 11 et 20 % des besoins quotidiens en glucides.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

1 mangue
3 pommes reinettes
1 petit ananas Victoria
1 poire
1 citron vert
½ gousse de vanille
1 bâton de cannelle
20 g de fructose

115 Kcal/pers
2 g de protéines
1 g de lipides
25 g de glucides

Compote de mangues et pommes / fruits caramélisés aux épices

146

- 1** Pelez la mangue, les pommes, l'ananas et la poire. Prélevez le zeste du citron vert. Évidez les pommes et la poire.
- 2** Faites cuire la mangue dénoyautée et deux pommes en morceaux pendant 15 à 20 minutes à la vapeur en ajoutant la vanille et la cannelle.
- 3** Écrasez les fruits cuits à la fourchette et répartissez cette compote dans quatre coupelles de service.
- 4** Déposez sur la tôle du four quatre tranches épaisses d'ananas, 4 quartiers de pomme et 4 quartiers de poire, sucez-les de fructose et faites-les caraméliser sous le grill du four. Déposez-les harmonieusement sur les coupelles de compote en alternant les morceaux. Décorez avec le zeste de citron vert et servez.

Atout bien-être et minceur /

L'association des fruits cuits et mi-cuits renforce l'apport en vitamines C et A ; la cuisson à la vapeur douce est celle qui préserve le mieux les vitamines et les sels minéraux. La mangue fait partie des fruits les plus riches en vitamine A (une demi mangue couvre la totalité des besoins quotidiens).

Des fruits à maturité sont assez riches en fructose, sans avoir besoin de rajouter du sucre dans la compote, d'autant que les épices suffisent à l'aromatiser.



Desserts /
Les lactés



Pour 8 personnes

Préparation : 25 minutes

Prise au froid : 2 heures

300 g de fromage blanc à 20 %
150 g de lait concentré non sucré
5 citrons
7 feuilles de gélatine
6 blancs d'œuf
80 g de fructose
320 g de framboises
1 petit bouquet de verveine citronnée

180 Kcal/pers
8 g de protéines
8 g de lipides
19 g de glucides

Blanc-manger / aux framboises

150

Conseil :

vous pouvez remplacer les framboises par des fraises ou des fraises des bois, ou bien panacher les fruits rouges de votre choix qui, associés à la verveine et au citron, font de ce blanc-manger un dessert particulièrement rafraîchissant.

- 1 Prélevez les zestes de 3 citrons, faites-les blanchir dans une casserole d'eau portée à ébullition, égouttez-les et hachez-les. Pressez deux citrons. Réunissez dans une jatte les zestes hachés, le jus de citron, le fromage blanc et le lait concentré. Mélangez intimement en fouettant.
- 2 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide, puis égouttez-les en les pressant pour bien les essorer. Mettez-les dans un petit récipient et faites-les fondre dans le four à micro-ondes pendant 10 à 15 secondes.
- 3 Ajoutez la gélatine au mélange précédent et mélangez vigoureusement avec un fouet. Laissez refroidir sur glace pendant 10 mn. Lorsque ce mélange est refroidi, montez les blancs d'œuf à vitesse moyenne tout en ajoutant le fructose petit à petit.
- 4 Lorsque les blancs sont bien montés, ajoutez le jus de deux citrons en plusieurs fois. Incorporez ces blancs bien fermes à la préparation gélifiée, puis répartissez le tout dans des coupes de service et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure 30 à 2 heures.
- 5 Au moment de servir, disposez les framboises sur le blanc-manger, décorez d'une feuille de verveine et servez bien frais.

Atout bien-être et minceur /

À base de produits laitiers, de blancs d'œufs et de fruits, ce dessert fournit un bon apport en calcium, protéines, fibres, vitamines et minéraux. À noter : choisissez plutôt le fromage blanc à 20 %. Il ne contient que 3 g de lipides contre 0 pour un fromage blanc à 0 % : la différence est négligeable.

Le pourcentage de matières grasses est en effet calculé à partir de l'extrait sec : compte tenu de la richesse en eau du fromage blanc, ce pourcentage est forcément très faible.



Pour 4 personnes

400 g de grosses prunes ou quetsches
2 oeufs
30 g de fructose
15 g de fécule de pomme de terre
25 cl de lait demi-écrémé
1 gousse de vanille
2 cl d'alcool de vieille prune
1 citron non traité

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 20 minutes

120 Kcal/pers
6 g de protéines
4 g de lipides
14 g de glucides

Clafoutis de prunes / à la vanille

152

Conseil :

Pour une présentation plus raffinée, pelez la peau de quatre prunes avec un couteau économe et entourez chaque clafoutis avec cette bande de peau. Vous pouvez aussi servir les clafoutis avec une boule ou une quenelle de glace à la vanille.

- 1 Prélevez le zeste du citron sans prendre la peau blanche située dessous. Mettez-le dans une petite casserole, couvrez d'eau froide à hauteur et portez à ébullition. Égouttez dans une petite passoire, rafraîchissez, égouttez à nouveau et hachez finement le zeste.
- 2 Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez les petites graines noires de l'intérieur avec un couteau ; récupérez-les dans un ramequin. Flambez l'alcool de prune et réservez. Lavez, épongez et dénoyautez les prunes, coupez-les en quartiers.
- 3 Réunissez dans un saladier les oeufs et le fructose, mélangez intimement en battant comme pour une omelette et ajoutez la fécule de pomme de terre. Versez le lait et mélangez, puis ajoutez les graines de vanille, le zeste de citron et l'alcool. Préchauffez le four à 170 degrés C (Th 5-6).
- 4 Placez quatre cercles en inox de 10 cm de diamètre sur la tôle du four. Disposez les quartiers de prunes à l'intérieur, comme pour une tarte, puis versez délicatement par dessus la préparation précédente. Faites cuire pendant 15 minutes.
- 5 Sortez les clafoutis et laissez refroidir pendant 20 minutes. Au moment de servir, faites-les réchauffer pendant quelques minutes, puis retirez les cercles pour les servir.

Atout bien-être et minceur /

Ce dessert associe le laitage (calcium), les fibres (prunes) et quelques protéines. Grâce à la présence du fructose, il est pauvre en calories et favorise une consommation agréable des fruits de saison.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Prise au froid : 2 heures

250 g de caillé de brebis
ou de faisselle à 40 %
4 cuillerées à soupe de lait écrémé
40 g de fromage blanc 0 %
40 g de lait concentré non sucré
20 g de fructose
½ gousse de vanille
2 feuilles de gélatine
400 g de fraises maras des bois
4 feuilles de menthe ou de verveine
4 fruits de la passion (150 g)

160 Kcal/pers
6,5 g de protéines
8 g de lipides
20 g de glucides

Mamia glacé / aux maras des bois

154

Conseil :

Vous pouvez remplacer les fraises par des lamelles de pommes, de poires ou de mangues. C'est en fait une astuce minceur pour substituer à un fond de pâte des fruits taillés en rondelles et disposés en rosace, qui apportent de la couleur, des vitamines et des sels minéraux.

- 1** Mélangez dans un saladier le caillé de brebis, le fromage blanc, le lait concentré et le fructose. Par ailleurs, faites ramollir la gélatine dans un grand bol d'eau froide.
- 2** Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les petites graines en les faisant tomber dans une petite casserole, ajoutez le lait et portez à ébullition. Égouttez la gélatine en la pressant bien, puis ajoutez-la dans le lait et mélangez pour faire fondre.
- 3** Versez le tout dans le saladier et mélangez jusqu'à consistance homogène. Placez un cercle à tarte de 8 cm de diamètre sur chacune des quatre assiettes de service. Répartissez la préparation dedans. Faites prendre au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 4** Pendant ce temps, lavez et équeutez les fraises. Ouvrez les fruits de la passion en deux, puis récupérez l'intérieur avec une petite cuillère dans un bol. Au moment de servir, retirez les cercles à tarte des mamias glacés, garnissez le dessus avec les fraises, sautez avec le jus de fruit de la passion et décorez d'une feuille de menthe ou de verveine.

Au Pays Basque, on appelle mamia le lait caillé de brebis, qui intervient dans de nombreux desserts, avec des fruits frais, du miel ou de la confiture. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser à la place du fromage blanc traditionnel en faisselle.

Atout bien-être et minceur /

Le lait de brebis est plus calorique que le lait de vache : plus riche en graisse, mais de meilleure qualité, il est recommandé dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ses protéines sont plus digestes et il est deux fois plus riche en calcium.



Pour 10 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

50 cl de lait demi-écrémé
100 g de tapioca
30 g de raisins secs
1 gousse de vanille
3 jaunes d'oeufs
8 blancs d'oeufs
40 g de fructose
3 fruits de la passion
10 feuilles de menthe fraîche
Sucre glace pour le décor

150 Kcal/pers
10 g de protéines
3 g de lipides
21 g de glucides

Gâteau moelleux au tapioca /

156

- 1** Réunissez dans une casserole le lait froid, le tapioca et la gousse de vanille fendue en deux. Faites chauffer en remuant de temps en temps sur feu doux pendant 7 minutes. Retirez du feu et versez le tout dans une terrine, laissez refroidir légèrement, puis incorporez les raisins secs et les jaunes d'oeufs.
- 2** Un quart d'heure avant de servir, montez les blancs en neige ferme avec le fructose. Incorporez le quart de ces blancs d'oeufs à la crème de tapioca et mélangez avec un fouet, puis ajoutez le reste des blancs d'oeufs, sans trop travailler pour que les blancs ne retombent pas.
- 3** Répartissez la préparation dans dix moules individuels à revêtement anti-adhésif de 10 cm de diamètre et faites cuire dans le four à 180 degrés C (Th 6) pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les moelleux soient légèrement colorés.
- 4** Pendant ce temps, préparez la sauce. Ouvrez les fruits de la passion et récupérez la pulpe et le jus avec une petite cuillère.
- 5** Démoulez les moelleux sur des assiettes de service, versez le coulis passion tel quel. Décorez d'une feuille de menthe et poudrez légèrement de sucre glace.

Atout bien-être et minceur /

Le tapioca, extrait de la racine de manioc, est en lui même plutôt insipide, mais il donne de l'épaisseur aux préparations dans lesquelles il est incorporé, tout en s'imprégnant de leur saveur. Il est riche en glucides complexes, qui garantissent un effet de satiété. Rafraîchissant et parfumé, le fruit de la passion, à la fois sucré et acidulé, est modérément énergétique, mais il est riche en vitamines C, B3 et en magnésium.



Pour 10 personnes

3 oranges non traitées de 150 g
100 g de fructose
2 feuilles de gélatine
2 cl de Grand Marnier
2 blancs d'œufs
1 citron
150 g de crème fraîche à 30 %
150 g de fromage blanc à 0 %
Cacao non sucré pour le décor

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

Congélation : une nuit

110 Kcal/pers
3 g de protéines
4,5 g de lipides
14,5 g de glucides

Soufflé glacé / à l'orange

158

- 1 La veille, mettez deux oranges dans une casserole, versez de l'eau à hauteur et portez à ébullition. Égouttez les oranges et rafraîchissez-les à l'eau froide. Coupez-les en gros dés avec la peau et remettez-les dans la casserole vide.
- 2 Ajoutez 60 g de fructose et faites cuire sur feu doux pendant une heure à petits frémissements jusqu'à consistance sirupeuse. Mixez la compote obtenue en ajoutant le Grand Marnier.
- 3 Faites par ailleurs tremper la gélatine dans un grand bol d'eau froide, puis pressez-la entre les mains pour l'essorer et ajoutez-la à la compote. Réservez.
- 4 Fouettez les blancs en neige en ajoutant le reste de fructose et le jus du citron. Fouettez vivement la crème fraîche et ajoutez-lui le fromage blanc. Mélangez ensuite les deux préparations, puis incorporez délicatement la compote d'orange.
- 5 Chemisez chacun des dix ramequins avec une bande de papier sulfurisé qui dépasse largement du bord. Répartissez la préparation dans les ramequins chemisés en allant jusqu'en haut de la bande de papier. Lissez le dessus et mettez-les dans le congélateur.
- 6 Le lendemain, prélevez le zeste de la troisième orange avec un couteau zesteur, puis pelez l'orange. Dégagez les quartiers et retirez la membrane qui les enveloppe. Réservez.
- 7 Faites blanchir le zeste d'orange taillé en languettes dans une petite casserole d'eau froide portée à ébullition. (Vous pouvez répéter cette opération plusieurs fois pour obtenir des zestes d'une saveur plus douce.)
- 8 Sortez les ramequins du congélateur et retirez la bande de papier. Décorez le dessus avec les quartiers d'orange et le zeste blanchi. Poudrez légèrement de cacao et servez glacé.

Atout bien-être et minceur /

C'est la crème à 30 % qui apporte l'onctuosité nécessaire à ce dessert glacé, mais le fromage blanc à 0 % permet de limiter la proportion de crème et donc l'apport énergétique, tout en fournissant néanmoins des protéines, au même titre que les blancs d'œufs. La valeur calorique de la gélatine est très faible.



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

500 g de fraises non équeutées

10 cl de jus d'orange

40 g de fructose

4 cl de vin blanc

3 jaunes d'oeuf

160 Kcal/pers

4 g de protéines

5 g de lipides

24 g de glucides

Sabayon de fraises / à l'orange

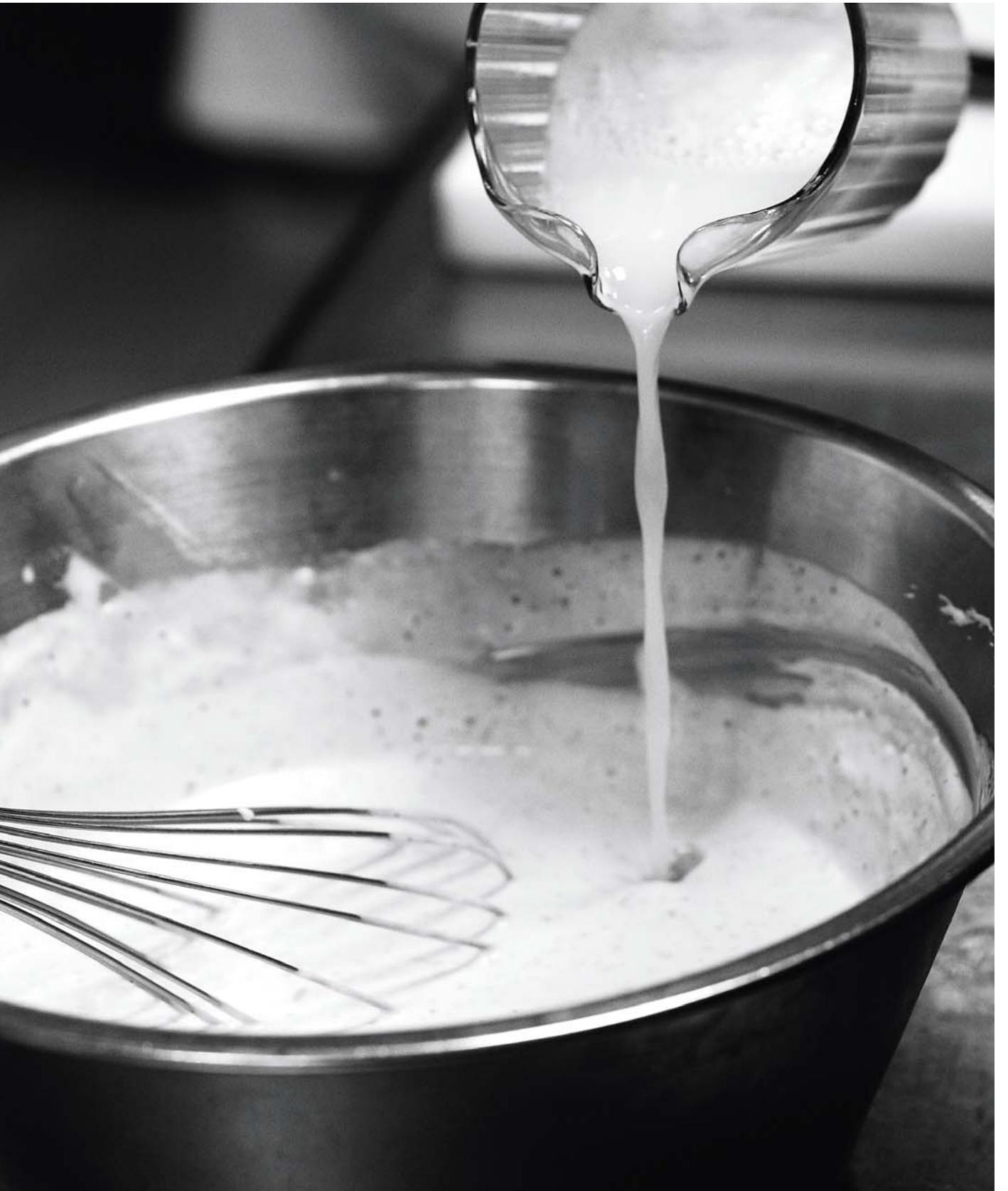
160

- 1** Versez le jus d'orange et le vin blanc dans une casserole. Mélangez et portez à ébullition. Par ailleurs, fouettez vivement les jaunes d'oeuf et le fructose.
- 2** Versez le jus d'orange au vin blanc sur les jaunes d'oeuf blanchis. Placez ce mélange au bain-marie à petits frémissements et fouettez vivement jusqu'à ce qu'il ait doublé de volume. Continuez à fouetter jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi.
- 3** Répartissez les fraises dans quatre assiettes creuses résistant à la chaleur. Recouvrez-les de sabayon et passez-les dans le four sous le gril pour dorer le sabayon. Servez aussitôt.

Atout bien-être et minceur /

Riche en eau, relativement pauvre en glucides, la fraise est par conséquent peu calorique ; en revanche elle est mieux pourvue en fibres que la plupart des fruits. Elle fournit également du potassium, du calcium et une bonne proportion de vitamine C.





Le bon choix /

Pour préparer une vinaigrette, commencez toujours par faire fondre le sel, le poivre ou toute autre épice dans le vinaigre avant d'ajouter l'huile. Pensez à varier les huiles (olive, colza, noix) en associant au moins deux huiles pour un meilleur équilibre en acides gras (olive et tournesol, tournesol et noix ou olive et colza). En revanche, évitez de mélanger deux huiles dont la saveur est trop marquée (noix et olive par exemple). Utilisez des huiles de première pression à froid extra vierge, si possible en bouteilles teintées disponibles en rayon diététique ou magasin bio, ou directement chez un producteur.

Vinaigrettes

164

Pour réaliser une vinaigrette traditionnelle comptez 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron, assaisonnez, ajoutez-y 3 cuillères à soupe d'huiles différentes selon le vinaigre utilisé et la recette.

Soit $\frac{1}{4}$ de vinaigre ou jus de citron et $\frac{3}{4}$ d'huile.

Exemple d'une vinaigrette à l'huile de noix : pour 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès, salez, poivrez, ajoutez petit à petit en remuant à la fourchette, 1 cuillère à soupe d'huile de noix, puis 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol.

Comment alléger cette vinaigrette?

En remplaçant une partie de l'huile par :

- Un liquide qui apporte du goût, mais pas de calories (bouillon de viande, de poisson, de crustacé, consommé ou jus de légume, ou en dernier recours, de l'eau).

Liez légèrement le liquide avec de la fécule de pomme de terre pour épaissir un peu la vinaigrette.

Exemple : 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès, salez, poivrez, ajoutez 1 cuillère de jus de poulet réduit, puis ajoutez petit à petit en remuant à la fourchette 1 cuillère à soupe d'huile de noix.

- Du jus de légume ou de fruit réduit à consistance sirupeuse (carotte, betterave, poivron rouge, orange).

Exemple d'une vinaigrette huile d'olive et citron : 1 cuillère à soupe de jus de citron, salez, pimentez, puis ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de carotte et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Liez avec une purée de légume ou de fruit (pomme, oignon doux, herbes).

- Une purée de légume.

Exemple d'une vinaigrette à la pomme verte : 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de purée de pomme verte, salez, pimentez, puis ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin.

À noter que l'huile non cuite fournit de la vitamine E et des acides gras essentiels qu'il ne faut surtout pas supprimer ; le jus de citron et les herbes apportant des vitamines C et A.

- Un produit laitier, yaourt ou fromage blanc.

Exemple d'une sauce acidulée : 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe de yaourt ou fromage blanc, salez, poivrez, puis ajoutez les herbes hachées.

Pour simplifier l'élaboration de ces sauces, nous avons utilisé comme doseurs :

- 1 cuillère à soupe d'huile : 7g
- 1 verre doseur

Vinaigrette de soja

Pour 4 cuillères à soupe

- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Mélangez le vinaigre balsamique et la sauce soja. Ajoutez la moutarde, remuez et incorporez l'huile en fouettant. Réservez au frais.

20 Kcal/cuillère à soupe

Variante : vous pouvez ajouter en fin de préparation deux cébettes parées et finement émincées.

Vous obtiendrez une vinaigrette de cébette.

Vinaigrette balsamique

Pour 4 cuillères à soupe

- 10 cl de vinaigre de balsamique
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Faites réduire le vinaigre balsamique sur feu doux jusqu'à consistance sirupeuse, (vous obtiendrez 2 cuillères à soupe) ajoutez l'huile d'olive.

30 Kcal/cuillère à soupe

Sauce vierge

Pour 1 litre

- 1 courgette
- ½ bulbe de fenouil
- 60 g de piment vert doux
- 1 oignon nouveau
- 1 poivron rouge
- 2 cuillerées à soupe d'olives noires
- 2 cuillerées à soupe d'olives vertes
- 1 cuillerée à café de sel
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse tomate fraîche
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette

Lavez tous les légumes. Taillez la peau de la courgette en petits dés de 2 mm de côté, réservez l'intérieur pour une autre préparation.

Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée, rafraîchissez et égouttez. Plongez la tomate dans l'eau de cuisson, ôtez la peau,

coupez la tomate en quatre, ôtez la pulpe à l'aide d'un petit couteau, la réserver. Taillez les pétales de tomates obtenus en petits dés.

Parez le fenouil et taillez-le en petits dés. Émincez finement l'oignon nouveau. Épépinez et taillez en petits dés le piment et le poivron rouge.

Dénoyautez et hachez les olives noires et les olives vertes.

Mixez la pulpe de tomate et filtrez-la pour récupérer le jus.

Réunissez tous ces ingrédients dans un petit saladier.

Ajoutez l'huile d'olive. Salez et pimentez.

Au moment de servir la sauce, ajoutez le citron pelé taillé en petits dés, avec son jus, ainsi que la ciboulette finement ciselée.

Réservez au frais.

Cette sauce se sert froide ou tiède, en fonction de la recette.

30 Kcal/cuillère à soupe

Vinaigrette de pimientos

Pour 8 cuillères à soupe

1 piment del pequillo
 1 oignon nouveau
 1 cornichon
 1 cuillerée à soupe de jus de tomate
 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
 1 cuillerée à soupe d'huile de pignons de pin ou de pépins de raisin
 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée
 1 cuillerée à soupe de persil plat ciselé
 sel et piment d'Espelette

Mettez dans un bol une pincée de sel et de piment d'Espelette.

Ajoutez le vinaigre et l'huile, ainsi que le jus de tomate.

Fouettez pour mélanger, puis incorporez l'oignon, le piment, et le cornichon taillés en petits dés.

Ajoutez enfin la ciboulette et le persil.

15 Kcal/cuillère à soupe

Vinaigrette à l'huile de noix

Pour 4 cuillères à soupe

1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
 1 cuillerée à soupe de jus de poulet dégraissé
 1 cuillerée à soupe d'huile de noix
 1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne
 sel et poivre

Mélangez dans un bol le sel et le poivre avec le vinaigre.

Ajoutez le jus de poulet et la moutarde, puis incorporez l'huile en fouettant. Réservez au frais.

Variante : vous pouvez remplacer l'huile de noix par de l'huile de noisette.

20 Kcal/cuillère à soupe

Huile d'olive et citron

Pour 8 cuillères à soupe

5 cl d'eau
 2 cuillerées à soupe de jus de citron
 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 2 cuillerées à café de fécule de pomme de terre
 sel et piment d'Espelette

Faites bouillir un quart de litre d'eau dans une petite casserole.

Ajoutez la fécule de pomme de terre délayée dans un peu d'eau froide, portez à nouveau à ébullition, laissez refroidir. Mélangez dans un bol

le jus de citron, le sel et le piment. Ajoutez 2 cuillères à soupe du mélange fécule + eau ainsi que l'huile d'olive. Mixez le tout et réservez au frais.

20 Kcal/cuillère à soupe

Vinaigrette de betterave

Pour 4 cuillères à soupe

500 g de betteraves crues ou 25 cl de jus de betterave.

1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
 1 cuillerée à soupe d'huile de noix
 sel et poivre

Passez la betterave à la centrifugeuse pour obtenir 25 cl de jus.

Faites ensuite réduire ce jus à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse (2 cuillères à soupe).

Versez le vinaigre dans un bol, salez et poivrez, mélangez, puis ajoutez le jus de betterave réduit et l'huile de noix. Réservez au frais.

Variante : si vous ne fouettez pas les ingrédients, vous obtenez une vinaigrette dissociée.

40 Kcal/cuillère à soupe

Pesto

Pour 4 cuillères à soupe

50 g de feuilles de basilic
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
sel et piment d'Espelette

Pelez la gousse d'ail et retirez le germe. Lavez et épongez délicatement les feuilles de basilic. Réunissez dans le bol d'un mixeur le basilic, l'ail et l'huile, salez et pimentez. Mixez jusqu'à consistance homogène et réservez au frais.

30 Kcal/cuillère à soupe

Vinaigrette carotte et poivron rouge

Pour 4 cuillères à soupe

300 g de carottes
300 g de poivrons rouges
1 cuillerée à soupe de jus de citron frais
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
sel et poivre

Passez les carottes et les poivrons à la centrifugeuse pour obtenir 20 cl de jus environ. Faites réduire ce jus dans une petite casserole jusqu'à consistance sirupeuse (2 cuillères à soupe).

Mettez le jus de citron dans un bol, salez et poivrez, mélangez, puis ajoutez le jus carottes et poivrons et enfin l'huile d'olive. Réservez au frais.

Ne fouettez pas le mélange pour obtenir une vinaigrette dissociée.

35 Kcal/cuillère à soupe

Vinaigrette de pomme verte

Pour 6 cuillères à soupe

1 pomme Granny Smith
½ pomme (peu importe la variété)
1 citron vert
4 feuilles d'épinard
2 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin
sel et piment d'Espelette

Faites cuire la demi pomme, réduisez-la en purée, laissez refroidir et mixez. Placez un bol sur de la glace et pressez le jus du citron vert dedans. Passez à la centrifugeuse la pomme verte et les feuilles d'épinard, versez le jus obtenu sur le jus de citron et incorporez la purée de pomme froide. Salez et pimentez en fouettant, puis ajoutez l'huile de pépins de raisin et mixez jusqu'à consistance parfaitement homogène. Réservez au frais.

25 Kcal/cuillère à soupe

Vinaigrette dissociée

Pour 6 cuillères à soupe

10 cl à soupe de vin d'Irouléguy rouge
5 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillerée à soupe d'huile de noix
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre

Versez le vin rouge dans une petite casserole et faites-le réduire à glace (3 cuillères à soupe environ). Ajoutez le vinaigre et faites réduire de façon à obtenir 4 cuillères à soupe, salez et poivrez, mélangez intimement, puis ajoutez les deux huiles petit à petit sans fouetter.

20 Kcal/cuillère à soupe

Mayonnaises & autres sauces froides

168

La vraie mayonnaise, savoureuse et onctueuse, est très calorique (154 Kcalories pour une cuillerée à soupe environ).

Pour obtenir une fausse mayonnaise nettement plus légère et dont les emplois et les dérivés seront les mêmes, il suffit de remplacer le jaune d'œuf cru par du jaune d'œuf cuit, et l'huile par du fromage blanc.

Le fromage blanc fournit une proportion non négligeable de calcium.

Choisissez du fromage blanc à 20 % (et non à 0 %), ainsi que des yaourts nature, au lait entier ou demi-écrémé. Si vous ne tolérez pas le lait de vache, prenez des préparations à base de soja.

Fausse mayonnaise

Pour 8 cuillères à soupe

2 jaunes d'œufs durs

2 cuillerées de vinaigre de vin rouge

1 cuillerée à café de moutarde

5 cuillerées à soupe de fromage blanc

Passer les deux jaunes d'œufs à travers une passoire fine, salez et poivrez. Ajoutez le vinaigre et la moutarde, puis incorporez le fromage blanc et mélangez intimement.

Conseil : pour obtenir une sauce plus consistante, égoutter le fromage blanc dans une mousseline placée dans une passoire pendant une heure.

Variante : en mélangeant au mixeur 5 cuillerées à soupe de fausse mayonnaise et 5 cuillerées à soupe de jus de persil (voir page 169), vous obtenez une sauce verte.

30 Kcal/cuillère à soupe

Sauce cocktail

Pour 8 cuillères à soupe

5 cuillerées à soupe de fausse mayonnaise

1 orange

2 cl de Cognac

1 cuillerée à soupe de Ketchup

1 cuillerée à café d'estragon ciselé

Flambez le Cognac. Pressez le jus de l'orange. Réunissez dans le bol d'un mixeur la fausse mayonnaise, le jus d'orange, le Cognac flambé, le Ketchup et l'estragon. Mixez jusqu'à consistance homogène.

30 Kcal/cuillère à soupe

Sauce tartare

Pour 6 cuillères à soupe

5 cuillerées à soupe de fausse mayonnaise

1 œuf dur

1 cuillerée à café de persil plat ciselé

1 cuillerée à café de câpres hachées

1 cuillerée à café de cornichon haché

1 cuillerée à café d'oignon nouveau

Coupez l'œuf dur en deux, sortez le jaune et hachez-le.

Hachez le blanc séparément. Réunissez-les dans un bol, ajoutez le persil, les câpres et le cornichon, mélangez, puis incorporez la fausse mayonnaise et mélangez intimement avec une spatule.

40 Kcal/cuillère à soupe

Sauce curry

Pour 6 cuillères à soupe

5 cuillerées à soupe de fausse mayonnaise

1 cuillerée à soupe de curry de Madras

1 orange

Pressez le jus de l'orange dans un bol, ajoutez le curry et mélangez, puis incorporez la fausse mayonnaise et mixez jusqu'à consistance onctueuse.

30 Kcal/cuillère à soupe

Sauce à l'huître

Pour 8 cuillères à soupe

5 cuillerées à soupe de fausse mayonnaise

3 huîtres décoquillées

1 citron

1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée

Pressez le jus du citron. Réunissez la fausse mayonnaise, l'huître, le jus de citron et mixez jusqu'à consistance onctueuse ; ajoutez la ciboulette.

30 Kcal/cuillère à soupe

Sauce yaourt à l'aneth

Pour 10 cuillères à soupe

1 yaourt nature

1 cuillerée à café d'aneth haché

¼ de citron

Mélangez dans un bol le yaourt et l'aneth, ajoutez le jus du quart de citron et mélangez à la spatule.

15 Kcal/cuillère à soupe

Sauce aigrette

Pour 10 cuillères à soupe

1 yaourt nature au lait demi-écrémé

1 cuillerée à café de ciboulette ciselée

1 cuillerée à soupe de petits dés de tomate

½ citron

Réunissez dans un bol le yaourt, la ciboulette et les dés de tomate, mélangez à la spatule, puis ajoutez le jus du demi citron et mélangez à nouveau.

20 Kcal/cuillère à soupe

Sauce moutarde

Pour 14 cuillères à soupe

2 jaunes d'œufs

2 cuillerées à soupe de moutarde

2 cuillerées de vinaigre à l'estragon

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

1 cuillerée à soupe de fructose

1 cuillerée à café d'aneth haché

2 cuillerées à soupe d'eau.

sel, sucre et piment d'Espelette

Réunissez tous les ingrédients dans un bol et mixer.

Détendre la sauce si besoin.

Débarrassez la sauce dans un bol, ajoutez l'aneth et mélangez à la cuillère.

35 Kcal/cuillère à soupe



Les sauces

pour poissons

172

Fumet de poisson

Pour 1 litre

1 kg d'arêtes de poissons
300 g de carottes
300 g d'oignons
150 g de poireaux
30 g d'ail
25 cl de vin blanc
1 bouquet garni

Nettoyez les arêtes en faisant couler de l'eau froide dessus puis égouttez. Cette opération consiste à éliminer le sang de poisson. Pelez et émincez les carottes, les oignons, les poireaux et l'ail.

Par ailleurs, faites flamber le vin blanc.

Réunissez dans une grande casserole les arêtes, les légumes, le bouquet garni et le vin blanc, ajoutez 2 litres d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes à petits frémissements. Écumez durant la cuisson. Filtrez le liquide et versez-le à nouveau dans la casserole nettoyée. Faites réduire de moitié à feu doux pour obtenir le fumet.

Apport calorique insignifiant

Sauce façon beurre blanc

Pour 4 cuillères à soupe

1 échalote
1 dl de vin blanc
3 cuillerées à soupe de fromage blanc, ou crème de soja,
ou lait concentré
2 cuillerées d'eau
sel et poivre

Pelez et émincez finement l'échalote. Mettez-la dans une casserole et versez le vin blanc. Portez à ébullition et flambez. Faites réduire à sec (il ne doit plus rester de liquide). Hors du feu, incorporez le fromage blanc, salez et poivrez, détendre à l'eau.

Variante : Vous pouvez ajouter au moment de servir des fines herbes soigneusement ciselées (1 cuillerée à soupe d'herbes pour 3 cuillerées à soupe de beurre blanc, vous obtiendrez un beurre d'herbe).

20 Kcal/cuillère à soupe

Jus de basilic

Pour 8 cuillères à soupe

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

3 bottes de basilic

4 gousses d'ail

gros sel, sel fin et poivre

Versez un litre d'eau dans une casserole, ajoutez le gros sel et portez à ébullition. Jetez le basilic dedans et faites bouillir pendant une à deux minutes. Rafraîchissez aussitôt dans de l'eau glacée, égouttez et pressez avec la main. Mixez en purée fine, ajoutez l'ail dégermé, passez au chinois et incorporez l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Ce jus peut, lorsqu'il est un peu épais, remplacer le pesto.

Apport calorique insignifiant

Rouille

Pour 15 cuillères à soupe

4 dl de soupe de poisson

100 g de pommes de terre

2 cuillerées à soupe de fromage blanc égoutté

2 gousses d'ail

2 cuillerées à café de paprika

sel fin et piment d'Espelette

Versez la soupe de poisson dans une casserole et faites-la réduire de moitié. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre en robe des champs. Pelez les gousses d'ail en retirant le germe, mettez-les dans une petite casserole, couvrez d'eau froide et portez rapidement à ébullition, égouttez. Pilez les gousses d'ail blanchies dans un mortier, salez et pimentez. Pelez les pommes de terre et pilez à nouveau. Ajoutez le fromage blanc, puis incorporez la sauce réduite petit à petit jusqu'à consistance bien homogène.

20 Kcal/cuillère à soupe

Sauce américaine

Pour 15 cuillères à soupe

1 kg de têtes de langoustines

1 oignon

1 carotte

2 belles tomates

1 cuillerée à soupe de concentré de tomate

1 gousse d'ail

1 brin de thym

1 bouquet d'estragon

10 cl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)

2 cl de Cognac

sel et poivre

Pelez et émincez grossièrement la carotte, l'oignon et l'ail dégermé.

Coupez les têtes de langoustines en deux dans la longueur.

Mettez-les dans une casserole anti-adhésive et faites-les colorer en les remuant de temps en temps sur feu moyen. Faites revenir à part sans coloration l'oignon, l'ail et la carotte. Ajoutez-les aux têtes de langoustines, ainsi que les tomates coupées en quartiers.

Mélangez en faisant chauffer, versez le Vermouth et flambez-le, puis ajoutez le Cognac et flambez-le également. Couvrez d'eau à hauteur, ajoutez le concentré de tomate, le thym et les tiges d'estragon (réservez les feuilles pour la finition). Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 30 minutes. Passez le contenu de la casserole à la passoire fine en pressant bien avec le dos d'une cuillère. Versez le liquide obtenu à nouveau dans la casserole nettoyée et faites réduire la sauce aux deux tiers. Rectifiez

l'assaisonnement. Incorporez les feuilles d'estragon finement ciselées.

Variante : Vous pouvez également ajouter au moment de la finition deux cuillerées à soupe de lait concentré entier non sucré, ou crème de soja.

30 Kcal/cuillère à soupe

Sauce au vin blanc

Pour 8 cuillères à soupe

80 g d'échalotes
12 cl de vin blanc sec
½ l de fumet de poisson
5 cuillerées à soupe de lait concentré entier non sucré
1 cuillerée à café de fécule de pomme de terre
sel et poivre

Pelez et émincez finement les échalotes. Mettez-les dans une casserole et ajoutez le vin blanc. Faites réduire à sec à feu doux (il ne doit plus rester de liquide). Versez le fumet de poisson et faites réduire aux deux tiers à feu doux. Délayez la fécule de pomme de terre dans un peu d'eau froide. Faites bouillir le contenu de la casserole et liez avec la fécule en remuant avec un fouet. Incorporez ensuite le lait concentré. Rectifiez l'assaisonnement.

Conseil : Vous pouvez donner davantage de légèreté à cette sauce en la passant au chinois, puis en la mixant pour l'émulsionner.

25 Kcal/cuillère à soupe

Sauce verjus

Pour 8 cuillères à soupe

1 branche de céleri
1 gros champignon de Paris
1 carotte
2 lamelles de fenouil
1 gousse d'ail
2 verres de vin rouge
1,5 verre de verjus
2 cuillerées à café de concentré de tomate
½ cuillerée à café de poivre mignonnette
2 verres de fumet de poisson
sel et poivre

Taillez en petits dés la branche de céleri effilée, la carotte pelée, le champignon, le fenouil et la gousse d'ail pelée et dégermée. Réunissez ces ingrédients dans une casserole et faites revenir à feu doux en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour les empêcher d'attacher ou de brûler. Versez le vin rouge, flambez et faites réduire aux deux tiers. Ajoutez ensuite le verjus et faites réduire à nouveau aux deux tiers. Versez enfin le fumet, le concentré de tomate et le poivre concassé. Faites cuire pendant 25 minutes. Passez au moulin à légumes grille fine, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

20 Kcal/cuillère à soupe

Sauce mousseline

Pour 4 cuillères à soupe

2 jaunes d'œufs
½ citron
1 cuillerée à soupe de fromage blanc
sel et piment d'Espelette

Mettez les jaunes d'œuf dans une casserole, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et une pincée de sel. Placez cette casserole au bain-marie (dans une casserole plus grande à moitié remplie d'eau frémissante). Faites chauffer en fouettant énergiquement jusqu'à ce que la préparation double de volume en épaississant. Ajoutez le jus du demi citron et le fromage blanc. Rectifiez l'assaisonnement.

40 Kcal/cuillère à soupe

Sauce à l'encre

Pour 1 litre

les intérieurs d'1 kg de chipirons
1 poche d'encre
1 gros oignon
1 gousse d'ail
1 carotte
1 verre de vin blanc sec
1 tomate
1 bouquet garni
1 verre de fumet de poisson
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès
sel et poivre

Faites colorer les intérieurs des chipirons dans une casserole avec l'huile d'olive. Par ailleurs, faites revenir sans coloration dans une poêle anti-adhésive l'oignon pelé et émincé, la carotte pelée et taillée en petits dés, l'ail pelé, dégermé et émincé ; vous pouvez également faire cuire cette garniture à la vapeur. Ajoutez-la aux intérieurs de chipirons, versez le vin blanc flambé, mélangez et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le vinaigre de Xérès, puis le fumet de poisson, le bouquet garni, l'encre et la tomate coupée en quartiers. Laissez frémir pendant une heure, puis filtrez le contenu de la casserole dans une passoire fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Variante : À la place du fumet de poisson, vous pouvez utiliser l'eau de trempage de cèpes déshydratés ou bien du bouillon de légumes.

35 Kcal/cuillère à soupe

Sauce aux herbes façon Duglérée

Pour 8 cuillères à soupe

30 g d'échalotes
1 gousse d'ail
1 dl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)
½ l de fumet de poisson ou de bouillon de volaille
2 tomates
1 gros bouquet garni (thym, laurier, céleri, queues de persil et basilic)
2 cuillerées à soupe de lait concentré entier non sucré
10 g de Maïzena ou de fécule de pomme de terre
4 cuillerées à soupe de fines herbes ciselées mélangées (ciboulette, persil, basilic, cerfeuil)
sel et poivre

Pelez et émincez finement les échalotes et l'ail dégermé. Ajoutez le Vermouth et portez à ébullition. Flambez, puis faites réduire à sec à feu doux (il ne doit plus rester de liquide). Ébouillantez, pelez et épépinez la tomate, taillez-la en dés. Lorsque la réduction à sec est obtenue, ajoutez le fumet de poisson, la moitié des dés de tomate et le bouquet garni ; salez et poivrez. Faites cuire pendant 20 minutes à feu doux, puis passez le contenu de la casserole et liez la sauce à ébullition en fouettant avec la Maïzena ou la fécule de pomme de terre délayée dans un peu d'eau froide. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les fines herbes ciselées ainsi que le reste des tomates.

Conseil : Pour gagner du temps, vous pouvez aussi utiliser du fumet ou du bouillon en poudre.

20 Kcal/cuillère à soupe

Sauce aux aromates

Pour 4 cuillères à soupe

1 gousse d'ail
 1 cuillerée à soupe de persil plat ciselé
 ½ cuillerée à soupe d'huile de sésame
 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin
 2 lamelles de gingembre pelées
 ½ piment frais ou à l'huile
 1 cuillerée à soupe de Ketchup
 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
 1 oignon vert
 sel et piment d'Espelette
 Pelez et dégermez la gousse d'ail, taillez-la en fins filaments.
 Pelez et émincez très finement l'oignon vert. Hachez le piment.
 Réunissez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition.

20 Kcal/cuillère à soupe

Jus de persil

Pour 8 cuillères à soupe

3 bottes de persil plat ou frisé
 30 g de gros sel
 Coupez les tiges de persil et lavez les feuilles plusieurs fois dans une eau légèrement vinaigrée. Versez 1 litre d'eau pure dans une casserole, ajoutez le gros sel et faites bouillir. Ajoutez le persil et faites le cuire pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. Rafraîchissez à l'eau glacée pour fixer la chlorophylle et conserver la couleur verte du persil. Mixez afin d'obtenir un jus homogène, au besoin détendez avec un peu d'eau de cuisson.
Conseil : Ce jus s'emploie soit nature, soit additionné d'un filet d'huile d'olive ou d'une noix de beurre au moment de servir, pour accompagner un poisson ou un crustacé grillé ou cuit à la vapeur. Il entre aussi dans la composition d'une vinaigrette verte (1 cuillerée de jus de persil + 1 cuillerée de jus de citron + 1 cuillerée d'huile d'olive) idem avec une fausse mayonnaise ; il peut aussi servir de colorant naturel (pour rehausser une purée de légume) ; égoutté et utilisé en purée, le persil cuit mixé peut également accompagner des cuisses de grenouilles.

Apport calorique insignifiant

Sauce betterave et vinaigre de vin.

Pour 8 cuillères à soupe

40 g de gousses d'ail
 25 g d'échalotes
 1 dl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)
 1,5 dl de jus de betterave
 1,5 dl de vinaigre de vin
 5 cuillerées de Porto
 1 cuillerée à soupe de persil haché
 1 tomate
 1 cuillerée à café de persil plat ciselé
 sel et poivre
 Pelez et hachez finement les gousses d'ail dégermées et les échalotes. Mettez-les dans une casserole et ajoutez le Vermouth.
 Portez à ébullition et flambez. Flambez également le Porto (à part dans une grande cuillère) et ajoutez-le dans la casserole. Faites réduire le tout aux deux tiers. Ébouillantez, pelez et épépinez la tomate, taillez-la en petits dés. Ajoutez dans la casserole le jus de betterave, le vinaigre et la moitié des dés de tomate. Faites réduire à nouveau jusqu'à l'obtention d'une sauce acidulée, avec une couleur prononcée de betterave. Salez et poivrez. Ajoutez au moment de servir le reste des dés de tomate et le persil.

Conseil : Vous pouvez lier cette sauce avec une cuillerée à café de fécule de pomme de terre délayée dans un peu d'eau froide.

20 Kcal/cuillère à soupe

Béarnaise

Pour 4 cuillères à soupe

50 g d'échalotes
1 dl de vinaigre de vin rouge
1 dl de vin blanc
1 cuillerée à café de poivre mignonnette.
2 jaunes d'œufs
1 cuillerée à café d'estragon finement ciselé
1 cuillerée à soupe de fromage blanc
sel et poivre

Pelez et émincez les échalotes. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre et le vin blanc. Portez à ébullition et flambez, puis faites réduire à sec (il ne doit plus rester de liquide). Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs et 2 cuillères à soupe d'eau. Placez la casserole au bain-marie (dans une casserole plus grande à moitié remplie d'eau à petits frémissements). Faites cuire en fouettant énergiquement comme pour une sauce mousseline, jusqu'à ce que la préparation double de volume en épaississant. Incorporez le fromage blanc et l'estragon, salez et poivrez.

35 Kcal/cuillère à soupe

Sauce à l'oseille

Pour 8 cuillères à soupe

1 dl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)
150 g d'échalotes
2 gousses d'ail
¼ l de fumet de poisson
200 g d'oseille
1 dl de lait concentré entier non sucré
10 g de féculé de pomme de terre
sel et poivre

Pelez et émincez finement les échalotes. Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. Mettez le tout dans une casserole et ajoutez le Vermouth. Portez à ébullition et flambez, puis baissez le feu et laissez réduire lentement à sec (il ne doit plus rester de liquide). Ajoutez le fumet et faites réduire d'un tiers, puis passez la sauce à la passoire fine ; réservez les échalotes. Remettez la sauce dans une casserole propre et portez à ébullition. Liez en ajoutant la féculé délayée avec un peu d'eau froide, puis mixez la sauce (cela permet d'apporter plus de légèreté). Remettez les échalotes et ajoutez l'oseille finement ciselée.

Incorporez le lait concentré et rectifiez l'assaisonnement.

25 Kcal/cuillère à soupe

Sauce curcuma

Pour 10 cuillères à soupe

1 cuillerée à soupe de concombre en dès
1 cuillerée à soupe d'oignon ciselé
1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc
1 cuillerée à café de curry de Madras
1 cuillerée à café de curcuma
1 cuillerée à soupe d'huile de colza
1 cuillerée à soupe de fausse mayonnaise
1 cuillerée à soupe de lait concentré entier non sucré
2 cuillerées à soupe de fines herbes mélangées
(estragon, basilic, aneth)

Émincez le concombre et l'oignon, mettez-les dans un grand bol, ajoutez le vinaigre, le curcuma, le curry, l'huile et la fausse mayonnaise. Laissez mariner pendant 12 heures, puis mixez le tout et passez au chinois (passoire fine). Au moment de servir, ajoutez le lait concentré et les fines herbes.

Conseil : Vous pouvez ajouter un filet de sirop pour accentuer le côté aigre-doux de cette sauce.

30 Kcal/cuillère à soupe

Les sauces

pour viandes

178

Jus de volaille

Pour 1 litre

1 kg d'os et d'ailerons de volaille (poule, canard ou lapin)

100 g de carottes

100 g d'oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

sel et poivre

Concassez les os et les ailerons, posez-les dans un plat et mettez-les dans le four à 200 degrés C (Th 7) jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Pendant ce temps, pelez et émincez les carottes, les oignons et l'ail dégermé. Faites-les cuire doucement dans une grande casserole avec un peu d'eau. Lorsque les os sont bien colorés, ajoutez-les dans la casserole, ainsi que le bouquet garni et versez 3 litres d'eau. Faites cuire pendant 2 heures à découvert à petits frémissements en écumant de temps en temps. Passez le contenu de la casserole à la passoire fine et faites refroidir rapidement. Versez ce jus dans des bacs à glaçons et réservez-les dans le congélateur, ce qui facilite son emploi ultérieur pour réaliser une sauce.

Apport calorique insignifiant

Jus de veau

Pour 1 litre

1 kg d'os de veau

1 kg de poitrine de veau en morceaux

100 g de carottes

100 g d'oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

sel et poivre

Procédez de la même façon que pour le jus de volaille.

Apport calorique insignifiant

Jus d'agneau

Pour 1 litre

1 kg d'os d'agneau

100 g de carottes

100 g d'oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

sel et poivre

Procédez de la même façon que pour le jus de volaille.

Apport calorique insignifiant

Bouillon de volaille

Pour 1 litre

1 poule

1 carotte

1 blanc de poireau

1 oignon

1 clou de girofle

1 bouquet garni

15 g de gros sel

Mettez la poule dans une marmite. Ajoutez la carotte pelée, le blanc de poireau lavé, l'oignon pelé et piqué du clou de girofle, le bouquet garni et versez 5 litres d'eau. Ajoutez le gros sel et portez à ébullition. Écumez, baissez le feu et laissez frémir en écumant de temps en temps pendant 3 heures environ. Passez à travers une passoire fine ou en tapissant une passoire d'une mousseline. Refroidissez, retirez la graisse figée en surface.

Apport calorique insignifiant

Consommé de légumes vitaminés

Pour 1 litre

1 carotte

1 navet

1 oignon

1 branche de céleri

1 grosse tomate

140 g de champignons de Paris

2 gousses d'ail

13 g de gros sel

1 cuillerée à café de curry

1 feuille de laurier

2 grains de poivre

1 brin de thym

2 baies de genièvre

quelques grains de coriandre

Lavez et taillez en gros dés la carotte, le navet, l'oignon, la branche de céleri, la tomate et les champignons. Mettez-les dans une grande casserole. Réunissez dans un carré de mousseline, les gousses d'ail pelées, le gros sel, le curry, le laurier, les graines de poivre et de coriandre, les baies de genièvre et le thym. Nouez solidement ce carré pour empêcher les aromates de se répandre dans la cuisson. Ajoutez-le dans la casserole et versez 3 litres d'eau froide. Couvrez et faites cuire pendant 3 heures. Récupérez 1 litre de bouillon. Filtrez et conservez au frais.

Conseil : Vous pouvez aussi stériliser ce bouillon en bocal pendant 3 heures. Dans ce cas, n'utilisez qu'un litre d'eau. Vous obtiendrez un bouillon très concentré.

Apport calorique insignifiant

Sauce au vin d'Irouléguy

Pour 8 cuillères à soupe

300 g de parures de bœuf ou de veau

1 carotte

1 d'oignon

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

1 bouteille de vin rouge d'Irouléguy (ou autre)

2 dl de fond de veau

1 cuillerée à soupe d'huile

10 g de fécule de pomme de terre (facultatif)

2 cuillerées à soupe de Porto

sel et poivre

Préparez un miroir : flambez $\frac{1}{4}$ litre de vin rouge avec le Porto dans une casserole et faites réduire à glace (consistance brillante et sirupeuse). Réservez.

Pelez et émincez les carottes, les oignons et l'ail. Faites colorer dans une autre casserole les parures de viande avec l'huile ; ajoutez les légumes et le bouquet garni, faites colorer pendant quelques minutes, dégraissez puis versez $\frac{1}{2}$ litre de vin rouge, chauffez-le, flambez et faites réduire de moitié. Ajoutez le fond de veau et réduire à nouveau de moitié. Passez à la passoire fine pour obtenir une sauce homogène, puis versez cette sauce sur le miroir et réduire à la bonne consistance. Liez éventuellement avec la fécule de pomme de terre délayée avec un peu d'eau.

Rectifiez l'assaisonnement.

60 Kcal/cuillère à soupe

Sauce au miel de sapin

Pour 8 cuillères à soupe

30 g de miel de sapin

1 dl de vinaigre de Xérès

4 dl de jus de canard dégraissé

sel et poivre

Réunissez le miel et le vinaigre dans une casserole, mélangez et faites chauffer jusqu'au caramel blond ; on obtient ainsi une gastrique (caramel acidifié). Versez le jus de canard et faites réduire en remuant jusqu'à la consistance désirée. Rectifiez l'assaisonnement.

170 Kcal/cuillère à soupe

Sauce au vin de figue

Pour 4 cuillères à soupe

4 figues fraîches
¼ l de vin rouge (Madiran)
1 cuillerée à soupe de miel
2,5 cl de vinaigre de figue
2 cl de Porto
25 cl de jus de volaille dégraissé
sel et poivre

Mettez les figues dans une casserole, versez le vin rouge et portez à ébullition. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser. Pendant ce temps, préparez un caramel dans une autre casserole avec le miel et le vinaigre de figue. Versez le Porto et déglacez. Faites réduire de moitié. Égouttez les figues et réservez-les éventuellement pour la garniture, ajoutez le vin de cuisson dans la casserole, puis le jus de volaille. Rectifiez l'assaisonnement.

65 Kcal/cuillère à soupe

Sauce Périgueux

Pour 8 cuillères à soupe

2 dl de demi-glace de canard
1 dl de Porto
5 cl d'Armagnac
3 cuillerées à soupe de lait concentré
2 lamelles de truffe
sel et poivre

Versez le Porto et l'Armagnac dans une casserole. Faites réduire aux deux tiers, puis ajoutez la demi-glace de canard. Ajoutez ensuite les lamelles de truffe émincées, puis retirez du feu et incorporez le lait concentré en fouettant.

Rectifiez l'assaisonnement. Ne pas laisser bouillir.

50 Kcal/cuillère à soupe

Sauce aux champignons

Pour 8 cuillères à soupe

50 g d'échalotes
5 cl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)
5 cl de Porto
3 dl de bouillon de volaille
5 cuillerées de lait concentré entier non sucré
¼ l de lait demi-écrémé
100 g de champignons
10 g de fécule de pomme de terre ou de Maïzena
sel et poivre

Pelez et émincez finement les échalotes, mettez-les dans une casserole, ajoutez le Vermouth, portez à ébullition et flambez, puis faites réduire à sec (il ne doit plus rester de liquide). Ajoutez le Porto et flambez, puis ajoutez le bouillon de volaille et portez à la limite de l'ébullition. Pendant ce temps, faites bouillir le lait dans une casserole et ajoutez les champignons émincés, laissez-les quelques secondes, égouttez-les et épongez-les, puis faites-les revenir dans une petite poêle anti-adhésive, salez et poivrez.

Ajoutez les champignons dans la sauce et faites réduire de moitié.

Liez avec la fécule délayée dans un peu d'eau froide et passez le tout dans une passoire fine. Ajoutez le lait concentré, mixez pour obtenir l'onctuosité et rectifiez l'assaisonnement.

Réservez au chaud sans laisser bouillir.

65 Kcal/cuillère à soupe

Sauce à l'orange

Pour 8 cuillères à soupe

4 dl de fond de canard réduit ou dégraissé
ou de fond de volaille dégraissé
2 oranges
2 cuillerées à soupe de fructose
5 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès ou de mandarine
10 g de fécule de pomme de terre
sel et poivre

Prélevez le zeste d'une orange et pressez le jus des deux oranges. Taillez le zeste en fines lamelles et faites-les bouillir trois fois de suite dans une petite casserole en renouvelant l'eau à chaque fois. Égouttez et réservez.

Préparez dans la casserole nettoyée un caramel avec le fructose et le vinaigre. Versez le jus d'orange (10 cl) et déglacez. Faites réduire aux deux tiers, puis ajoutez le fond de canard. Faites réduire de moitié. Liez avec la fécule délayée dans un peu d'eau froide.

Rectifiez l'assaisonnement, puis incorporez le zeste d'orange blanchi.

50 Kcal/cuillère à soupe

Sauce meurette

Pour 8 cuillères à soupe

1 belle échalote
1 gousse d'ail
4 dl de vin rouge
2 cl de Porto
4 dl de fond de veau ou de volaille
1 cuillerée à café de fécule de pomme de terre
sel et poivre

Pelez et émincez très finement l'échalote et la gousse d'ail, salez et poivrez. Mettez-les dans une casserole avec 1 dl de vin rouge et portez à ébullition, flambez, puis faites réduire à sec sur feu doux (il ne reste pratiquement plus de liquide). Pendant ce temps, dans une autre petite casserole, faites réduire à glace (consistance brillante et sirupeuse) sur feu doux le reste de vin rouge et le Porto pour obtenir un miroir. Versez la réduction d'échalote au vin rouge sur ce miroir, ajoutez le fond de veau et faites à nouveau réduire de moitié. Délayez la fécule dans un peu d'eau froide et versez ce mélange dans la sauce en ébullition afin de la lier.

Rectifiez l'assaisonnement.

20 Kcal/cuillère à soupe

Sauce balsamique

Pour 4 cuillères à soupe

1 dl de vinaigre balsamique
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
Versez le vinaigre dans une petite casserole et faites réduire à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse (2 cuillères à soupe). Ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

40 Kcal/cuillère à soupe

Sauce morille

Pour 8 cuillères à soupe

200 g de morilles fraîches (ou à défaut surgelées)

60 g d'échalotes

1 dl de Vermouth blanc sec (Noilly Prat)

4 dl de bouillon de volaille dégraissé

10 g de fécule de pomme de terre

5 cl de lait concentré entier non sucré

sel et poivre

Nettoyez soigneusement les morilles. Pelez et émincez très finement les échalotes. Réunissez les échalotes et le Vermouth dans une casserole, portez à ébullition et flambez, puis faites réduire à sec à feu doux (il ne doit plus rester de liquide). Ajoutez les morilles et faites-les cuire doucement à couvert. Ajoutez le bouillon de volaille et faites réduire de moitié. Passez le contenu de la casserole à la passoire fine, remettez le jus dans la casserole et réservez les morilles. Délayez la fécule de pomme de terre dans un peu d'eau froide et versez-la dans le jus porté à ébullition. Liez en fouettant. Hors du feu, ajoutez le lait concentré.

Mixez légèrement, puis remettez les morilles dans la sauce et rectifiez l'assaisonnement.

Conseil : Si vous ne trouvez pas de morilles fraîches, prenez 40 g de morilles séchées et faites-les tremper dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient réhydratées ; rincez-les et épongez-les. Si la sauce est destinée à accompagner du poisson, remplacez le bouillon de volaille par du fumet de poisson. Vous pouvez également récupérer l'eau de trempage des champignons : une fois filtrée, cette eau peut apporter un parfum intéressant.

28 Kcal/cuillère à soupe

Sauce citron

Pour 4 cuillères à soupe

4 citrons

10 g de fructose

4 dl de fond de veau ou de volaille réduit

10 g de fécule de pomme de terre

sel et poivre

Prélevez le zeste d'un citron. Taillez le zeste en fines lamelles et faites-les bouillir trois fois de suite dans une petite casserole d'eau froide en renouvelant l'eau à chaque fois. Égouttez ce zeste blanchi, épongez et réservez. Pressez 2 dl de jus de citron. Dans la casserole, préparez un caramel avec le fructose et 1 dl de jus de citron.

Ajoutez 1 dl de jus de citron pour déglacer ce caramel et laissez réduire aux deux tiers. Ajoutez le fond de veau et faites réduire de moitié.

Ajoutez la fécule de pomme de terre délayée dans une cuillère à soupe d'eau froide, liez en portant à ébullition, salez et poivrez.

Ajoutez le zeste blanchi.

25 Kcal/cuillère à soupe

Menus santé

184

Garbure / 38

Filet de daurade cuit sur la peau, julienne de légumes au gingembre et au zeste d'orange

Yaourt

Petit verre de fruits en gelée

Potage de légumes

Salade maraîchère à l'oeuf poché, sauce meurette / 66

Fromage

Compote de mangues et pommes, fruits caramélisés aux épices / 146

Carottes râpées

Filet de canette rôtie aux cinq-épices, pomme farcie aux légumes d'été / 100

Pommes de terre vapeur

Fromage blanc

Pointu de fraises à la menthe, crème anglaise à la menthe poivrée / 142

Mille-feuille de foie gras aux pommes / 62

Gratin de homard à la matignon de légumes

Chiboust de mangue safranée

Assiette de crudités variées

Blanc de turbot poché, sauce aux morilles / 74

Riz Basmati

Papillote de fruits rôtis à la vanille, crème anglaise

Taboulé

Brochette de lotte aux courgettes, filet de balsamique perlé / 76

Fromage de brebis

Salade de fraises à la menthe

Salade de mâche aux chips de légumes séchés

Truite saumonée à la petite oseille

Gratin de pommes de terre

Compote de poires et pommes aux épices et zeste d'orange / 136

Cazuela de légumes aux épices / 46

Chipirons juste grillés, risotto aux cèpes et sauce à l'encre / 78

Fromage blanc

Carpaccio d'ananas au granité de badiane

Crème de chou-fleur / 40

Chaud-froid de lotte aux cèpes, mâche à l'huile d'argan

Fromage

Brochette de fruits

Concombre sauce yaourt

Dos de cabillaud rôti, concassée de tomates et huile de basilic

Riz au lait parfumé à l'orange

Tomate et feta, vinaigrette au basilic

Daurade royale en croûte de sel au romarin

Pomme de terre vapeur

Papillote de fruits rôtis à la vanille

Champignons à la grecque

Filet de bar cuit sur la peau, fricassée de céleri confit

Quinoa au lait safrané et aux fruits

Potage de potimarron
Filet de daurade cuit sur la peau, julienne de légumes au gingembre
Fromage de chèvre
Salade de fruits

Haricots verts en salade
Filet de rouget juste cuit, risotto à l'encre et sauce vin blanc / 80
Fromage blanc aux fruits rouges

Huîtres, vinaigre à l'échalote
Homard rôti, fricassée de légumes à l'orange / 82
Fromage et salade verte
Ananas rôti à la vanille, jus d'ananas au fruit de la passion

Salade de lentilles aux herbes fraîches
Filet de sole aux morilles et asperges vertes
Blanc-manger aux fraises / 150

Rosace de melon
Ventrière de thon fumé aux lentilles du Puy
Petit pot de crème au chocolat

Carottes râpées, vinaigrette à l'orange
Cazuela de chipirons aux cèpes et au piment doux
Riz au lait
Poire

Marbré de saumon de l'Adour
Pastilla de pigeonneau aux raisins secs / 102
Champignons sauvages sautés
Rouleau craquant au chocolat

Soupe de poissons
Saint-pierre poêlé, rosace d'artichaut en barigoule au basilic
Mille-feuille de fruits rouges à la crème citron / 138

Melon brodé aux fruits rouges
Papillote de saint-pierre aux jeunes légumes, sauce vierge à l'aneth / 84
Gâteau moelleux au tapioca / 156

Rosace de melon
Axa du Pays Basque / 92
Pomme de terre vapeur
Feuillantines au cacao, poire rôtie à la cardamome verte, sorbet à la poire Brana / 124

Salade de crudités variées
Filet de boeuf poêlé, sauce au vin d'Irouléguy
Fromage de brebis
Salade de fraises

Chou rouge en vinaigrette
Brochettes de poulet au pavot et curcuma, parfum de romarin / 94
Riz Basmati
Bleu d'Auvergne
Poire

Pâtes en salade
Brochettes de boeuf au céleri, sauce béarnaise / 96
Yaourt
Salade de fruits frais

Salade de lentilles
Cannelloni de joue de boeuf, sauce au vin d'Irouléguy à la truffe
Petit pot de crème au café
Fruit de saison

Champignons à la grecque
Épaule d'agneau à la gousse d'ail et aux herbes, tian de légumes confits / 98
Clafoutis de prunes à la vanille / 152

Concombre en salade
Blanc de poulet en croûte de quinoa
Julienne de légumes au gingembre
Fromage blanc
Pomme cuite au four

Gaspacho du Pays Basque / 36
Filet de canette rôtie aux cinq-épices, pomme farcie aux légumes d'été / 100
Crêpe tiède, poêlée de fruits au romarin, caramel d'orange

Soupe de potiron
Pigeonneau rôti, sauce au vin de figues, purée de céleri et fruits d'automne
Soufflé au citron vert

Salade de mini légumes aux pluches d'herbes, vinaigrette de carotte
Paëlla luzienne
Soufflé au citron vert

Huîtres en granité de pomme verte / 60
Suprême de pintade farci aux morilles, bourse de bette à la truffe et au foie gras
Salade d'herbes
Soufflé au chocolat / 130

Crème de chou-fleur / 40
Côte de veau rôtie aux ognasses, jus de veau citronné / 104
Tagliatelles au blé complet
Yaourt
Ananas frais

Crème de courgette au persil
Joue de porc braisée au Madiran, rosace de céleri glacée au miel
Mille-feuille de fruits rouges à la crème citron / 138

Crème de potimarron
Magret de canard grillé au miel de sapin, pomme en l'air
Moelleux tiède au chocolat / 128

Salade de gambas en papillote
Tournedos de canard façon Rossini aux pommes
Béret basque / 122

Conseils pour une cuisine bien-être

Diététique

L'une des bases fondamentales de la diététique est le contrôle des graisses dans l'assiette. Une alimentation équilibrée doit fournir de 30 à 33 % de graisses, avec une bonne répartition entre les graisses animales et les graisses végétales. Une règle apparemment simple, mais qui remet en cause les traditions culinaires (le beurre en Bretagne, la crème fraîche en Normandie, l'huile d'olive dans le Sud-Est et la graisse de canard dans le Sud-Ouest), les souvenirs d'enfance (le gâteau au beurre de grand-mère ou les pommes de terre à la sarladaise des vacances), ainsi que le goût et la texture des aliments (car les corps gras permettent de fixer les saveurs).

Rappelons que 1 g de graisses (lipides) = 9 g de calories, qui contiennent également des vitamines indispensables (E dans l'huile, A dans le beurre), ainsi que des acides gras essentiels, surtout dans les huiles, que l'organisme ne fabrique pas, et qui sont bénéfiques contre les problèmes cardio-vasculaires.

On distingue les **graisses cachées**, soit d'origine animale (viandes, fromages, charcuteries) ou végétale (avocats, fruits secs), soit celles que renferment les préparations industrielles (biscuits, quiches), et les **graisses visibles**, animales ou végétales, qui servent à assaisonner ou à faire cuire les aliments (beurre, crème fraîche, huiles, margarine).

Pourcentage de lipides dans les matières grasses : 100 % (toutes les huiles), 90 % (graisse de canard), 82 % (beurre), 60 à 82 % (margarine, selon les marques), 41 % (beurre allégé), 40 % (crème double), 35 % (crème liquide), 15 % (crème allégée).

Du bon usage des matières grasses dans une cuisine diététique

Choisir des aliments frais et de qualité, en respectant le rythme des saisons : plus l'aliment a du goût, moins on utilise de graisse pour le cuisiner.

Choisir des aliments où les graisses cachées sont peu abondantes : limiter les charcuteries et privilégier le poisson.

Bien lire l'étiquetage des aliments transformés, riches en matières grasses : préférer le pain au pain de mie.

Pour la cuisson, éviter le beurre et choisir de préférence une huile végétale.

Privilégier la cuisson à la vapeur ou dans un récipient à revêtement anti-adhésif.

Contrôler la quantité de matières grasses en dosant à la cuillère (15 g environ).

En revanche : ne jamais supprimer les matières grasses de l'alimentation, même dans le cadre d'un régime, et surtout maintenir la présence de graisses d'origine végétale à chaque repas.

L'intérêt des soupes

Soupes et potages ne sont pas uniquement réservés aux périodes hivernales. Composés généralement de légumes, excellent moyen d'en faire consommer aux petits et aux grands, ils apportent vitamines et minéraux en quantité non négligeable ; ils permettent aussi de compléter les apports en eau indispensables. La teneur en fibres, variable selon la texture, est souvent intéressante. Consommé en début de repas, le potage induit une impression de satiété qui permet de réduire la consommation des autres aliments plus caloriques.

Il est par ailleurs intéressant d'associer des légumes avec des féculents (pomme de terre, petites pâtes, polenta, tapioca) pour cuisiner un plat unique qui permet d'atteindre une satiété de meilleure qualité en attendant sereinement le repas suivant. S'ils sont contrôlés en matières grasses, ainsi qu'en protéines animales (viandes, poissons), chauds ou froids, ils s'intègrent parfaitement dans le cadre d'une alimentation de bien-être et de minceur.

Mes «petits» producteurs



Agriculteurs : talents complémentaires ...

Les «Bastelica»

Vous voulez aujourd'hui parler d'agriculture biologique dans un livre de bonne et belle cuisine, c'est prendre le parti d'une volonté de mieux se nourrir tout en étant acteur du devenir de notre petite planète. Oui, j'utilise, comme bien d'autres de mes confrères, les produits de l'agriculture biologique. Et en particulier ceux de mes amis Bastelica, agriculteurs bio à Berlu, dans le Gers.

Après la deuxième guerre mondiale, des besoins alimentaires impérieux ont contraint l'agriculture «paysanne» à se transformer rapidement en agriculture industrielle. Aujourd'hui, rien ne justifie sérieusement ce type de production qui oublie les réalités humaines et naturelles de l'activité agricole.

Depuis près d'un siècle, le courant d'agriculture dite «bio» suit des objectifs précis :

- produire des aliments sains et goûteux
- permettre à l'agriculteur des conditions de travail et un revenu décent
- préserver la fertilité de la planète en refusant de polluer l'air, l'eau et les sols
- sauvegarder l'équilibre des paysages naturels, héritage de nos ancêtres

Cinq règles sont essentielles:

1 / La fertilisation du sol doit prendre en compte et stimuler (sans "dopage") la vie des micro-organismes qui permettent d'alimenter les plantes de manière équilibrée, en utilisant fumure organique et substances minérales naturelles (compost, engrais vert, mulching et amendements organiques).

2 / Le travail du sol doit respecter les couches de vie naturelle : plus de «charcutage» par un labour trop profond. Si l'on permet aux micro-organismes vivants de faire normalement leur travail, l'intervention mécanique des hommes est naturellement réduite.

3 / L'assolement, héritage d'une agriculture traditionnelle millénaire, permet, par la rotation bien pensée, le maintien permanent des équilibres microbiens, et réduit l'envahissement par les fameuses «mauvaises herbes», c'est-à-dire celles dont on a pas encore trouvé les vertus...

4 / En agriculture bio, pas d'herbicide : l'activité biologique naturelle du sol, son enrichissement continu en humus et l'assolement équilibré limitent le développement des plantes impérialistes. En dernier recours, des sarclages mécaniques ou le désherbage par la chaleur peuvent être utilisés.

5 / Enfin, utiliser les alternatives bio au délire actuel des insecticides chimiques de tous ordres pour lutter contre les parasites. D'abord, la fertilisation organique du sol régule la croissance des végétaux et réduit leur sensibilité aux parasites. D'autre part, le choix délibéré de l'agriculture bio de cultiver des espèces et des variétés adaptées à leur milieu (qualité de sol, climat), avec des techniques culturales réfléchies, appropriées, et non traumatisantes pour l'environnement écologique, diminue fortement la violence des attaques parasitaires. Si cette lutte s'avère tout de même nécessaire, les préparations à base d'essence de plantes, les poudrages de minéraux naturels broyés, les insecticides végétaux ou les fongicides à base de cuivre sont une aide précieuse. Ou encore l'utilisation bien ciblée du prédateur des ravageurs, l'exemple le plus connu étant la coccinelle qui ingurgite une quantité extraordinaire de pucerons pour se nourrir.

L'agriculture bio n'est pas à l'abri de perturbations climatiques. Mais en ne drainant pas, en n'irriguant pas à tort et à travers, en respectant son milieu - haies naturelles, bosquets et bois, vallons – elle préserve de problèmes que l'on dit "naturels" mais qui sont en réalité causés par l'homme pour le taillage du bocage naturel en grandes parcelles.

Notre société cultive l'apparence, la présentation visuelle : «beaux» fruits bien calibrés et sans tâches, parfois au détriment du goût. Les produits biologiques n'ont pas ce «look» fabriqué. Et là, notre rôle, à nous, chefs de cuisine, est primordial ! Notre influence sur les amoureux du «bien manger», notre bon sens, notre authenticité peuvent remettre en cause les fausses références inculquées à grands coups de matraquage publicitaire aux consommateurs.

Grâce à notre profession, des variétés végétales anciennes et oubliées ont repris du service.

Nous devons stimuler les producteurs, par notre exigence en goût, en saveur, comme en qualité sanitaire, en les incitant à produire tomates anciennes, salades sauvages, toutes les sortes d'herbes parfumées, toutes les variétés locales et nouvelles de pommes, de figes... Pour le bien-être de tous.

Une reconversion réussie La truite de Banka

La vallée des Aldudes n'en finit pas de livrer ses secrets, de dévoiler ses merveilles authentiques. Au fond de cette vallée sauvage, après le village de Banka, un ancien moulin a survécu à la mise à mort de son activité. Dans les années soixante, il a opéré sa reconversion vers l'élevage de la truite. Le salmonidé y était abondant et son goût à nul autre pareil. Fidèle à cette qualité, la ferme aquacole de Michel Goïcoetchea et de son complice François, dit «Pantxo», «Maître truiticulteur», produit aujourd'hui une truite unanimement saluée sur le marché local.

Elevé dans les eaux de la source Arpéa, ce poisson très connu des gourmets évolue dès son plus jeune âge d'alevin dans un milieu naturel.

Sa croissance est très progressive.

Une nourriture forcément biologique lui permet de faire sa chair. Mais point trop n'en faut! On touche là à l'autre règle d'or de cet élevage : la truite doit arriver à maturité, sans être forcée, après un an et demi de soins attentionnés dans les différents viviers.

Elle répond ainsi à cette demande qualitative de la part d'une clientèle exigeante dont le palais curieux est toujours en éveil.

Cette truite de Banka se présente blanche ou saumonée, selon le goût des amateurs de truitelle.

Pour un appétit pantagruélique ou un poisson dressé sur la table de réception, on choisira un imposant spécimen de 4 à 5 kg.

En darnes ou en filets, l'amateur trouvera la truite prête à l'emploi.

Sous vide, elle se présente en filets naturels ou fumés. Cuisinée en conserve maison, elle constitue un régal.

En matière de fumage, la truite de Banka fait l'objet de tous les soins.

Ses filets une fois levés sont gardés au sel sec de Guérande pendant deux jours.

Vient alors la délicate phase de fumage naturel au bois de hêtre, 8 heures durant.

Ce savoir-faire «maison» a été récompensé par une médaille d'or au salon de l'Agriculture de Paris en 2003.

Le saumon fumé

Jacques Barthouil à Peyrehorade

Vers 1939, Messieurs Lagalade et Barthouil (père de Jacques) commencèrent à fumer les gros saumons du Gave et de l'Adour.

En 1950, ils envoyèrent leur chef de fabrication au Danemark pour un stage d'un mois. Il en revint avec les plans authentiques des fumoirs nordiques, dont le foyer était séparé de la cellule de fumage.

La maison Barthouil est l'une des dernières maisons en Europe à fumer le saumon dans ces fumoirs traditionnels.

Cette technique ancestrale permet de fumer le saumon à cœur, lui procurant un goût unique, où la fumée ne domine pas le goût du saumon, mais le sublime.

Lorsque le poisson arrive chez Barthouil, commence alors une minutieuse et immuable procédure :

- filetage manuel,
- écaillage, rinçage,
- scarification de la peau,
- salage au sel sec - pas de saumurage - frottage à la main,
- lavage,
- accrochage vertical et parage.

Puis, les bandes de poisson sont séchées avec le plus grand soin.

Cette étape entraîne une perte de poids significative, mais «exalte» le goût du poisson. En fin d'après-midi, vers 17 heures, les bandes de saumon sont placées dans les fumoirs.

Toute la nuit, pendant environ 20 heures, les saumons restent accrochés en suspens, baignés par un faible débit de fumée d'aulne sans cesse renouvelée.

(Le bois d'aulne – également appelé vergne - confère au saumon un goût rond, doux, fruité, et surtout non acide donc non agressif, contrairement à certains bois.)

Le lendemain matin, durant toute la matinée, les saumons sont vérifiés un par un par le chef de fabrication.

Le saumon provient de Norvège : c'est un saumon d'élevage qui arrive frais chaque lundi. Les saumons sont encore fumés selon la tradition durant les périodes de pêche. Mais Jacques Barthouil, qui baigne dans le fumage artisanal du saumon depuis son plus jeune âge, est heureux de constater qu'en 2006, les saumons sont revenus dans les gaves. En effet, après un travail acharné de la Fédération des Pêcheurs des Pyrénées-Atlantiques, le seuil fixé pour le repeuplement et le maintien de l'espèce est atteint (selon les biologistes).

En 2005, 10 000 saumons sont remontés dans les frayères pour se reproduire dans les Gaves d'Oloron, d'Aspe et d'Ossau, grâce aux échelles à saumon.

Les pêcheurs ont limité leur pêche à quatre prises. Cela a permis aux grands migrateurs de retrouver en nombre le chemin des frayères.

C'est grâce au talent des artisans tels que Jacques Barthouil que nous travaillons des produits d'exception comme le saumon ou l'anguille fumée. A lui aussi, merci pour son travail passionné.

Le pain bio du Pays Basque

Le pain « Fagoa »

Installé à Anglet, mon complice Joël Fagois est un boulanger hors pair, passionné, et attaché à des valeurs qui nous sont communes. Je travaille avec lui depuis plus de quatorze ans.

Joël Fagois n'utilise que des farines issues de l'agriculture biologique, plus saines et plus respectueuses de la terre.

D'abord par intérêt nutritionnel. Car le blé est cultivé sans pesticide ni engrais chimique, et le grain peut être utilisé entier, délivrant ainsi l'intégralité de ses qualités nutritives. Ensuite, afin de garantir à la clientèle que la farine utilisée ne contient aucun améliorant.

Joël Fagois n'utilise pas de levure, ce qui donne à son pain toute sa personnalité, son goût, sa densité et une incomparable durée de conservation.

Le sel marin non raffiné vient de Guérande.

Même l'eau est soigneusement filtrée de manière à éliminer le plus possible chlore et éventuels résidus.

La pâte est pétrie durant au moins 20 minutes à vitesse lente, afin de retirer en douceur le réseau de gluten et d'éviter l'oxydation.

Puis la pâte repose à l'abri de la lumière pendant 2 heures : c'est la première fermentation.

Les pains sont ensuite pesés et façonnés à la main. Joël Fagois considère que c'est la seule manière de juger de l'état de la pâte avant d'y apporter les corrections adéquates (ténacité, élasticité, dureté, mollesse, température, degré de fermentation).

Une fois façonnée, la pâte est à nouveau mise au repos : c'est la deuxième fermentation.

La cuisson a lieu dans un four à sole.

Depuis le début du pétrissage jusqu'à la sortie du four, il faut environ 7 heures pour faire un pain.

Cette longue élaboration en fait un produit moins rentable que chez la plupart de ses collègues, mais, - comme il se plaît à le dire - «tellement plus valorisant et plus intéressant à fabriquer».

C'est aussi mon avis, et, il faut le souligner, celui des convives auxquels je propose ce pain pour accompagner ma cuisine. Inutile de s'appesantir sur l'importance primordiale du pain, ce complice incontournable des plats que nous mettons tant de soin à élaborer.

Merci, Joël, pour ta passion, ton amour du goût et la noblesse de ton travail de chaque jour.

Tapas & tartines

- 20 Sandwich au saumon fumé
- 22 Tartine basquaise aux copeaux de Bayonne et au piment d'Espelette
- 24 Pinchos de pommes de terre à l'anchois mariné
- 26 Club-sandwich au poulet et à l'oeuf dur, sauce acidulée à la ciboulette
- 28 Tartine de saumon fumé au Breuil de brebis, avocat et julienne de concombre
- 30 Tapas de thon à l'artichaut
- 32 Tartine de confiture d'oignons à l'oeuf de caille

Les soupes

- 36 Gaspacho du Pays Basque
- 38 Garbure
- 40 Crème de chou-fleur

Les entrées végétariennes

- 44 Petite crêpe de légumes au cerfeuil, sauce curcuma
- 46 Cazuela de légumes aux épices
- 48 Chartreuse de poireaux au Breuil de brebis, germes de poireau, menthe et pourpier
- 50 Feuilleté de champignons sauvages à la coriandre, sauce albuferade

Les entrées protidiques

- 54 Brochettes de langoustines au romarin
- 56 Noix de Saint-Jacques en marinère de Jurançon moelleux servies en coquille
- 58 Fleurs de courgettes farcies de fondue de légumes aux langoustines
- 60 Huîtres en granité de pomme verte
- 62 Mille-feuille de foie gras aux pommes
- 64 Petites rattes farcies aux oeufs de saumon et corne de cerf
- 66 Salade maraîchère à l'oeuf poché sauce meurette
- 68 Tartare de truite Banka

Poissons, coquillages & crustacés

- 74 Blanc de turbot poché, sauce aux morilles
- 76 Brochette de lotte aux courgettes, filet de balsamique perlé
- 78 Chipirons juste grillés, risotto aux cèpes et sauce à l'encre
- 80 Filet de rouget juste cuit, risotto à l'encre et sauce vin blanc
- 82 Homard rôti, fricassée de légumes à l'orange
- 84 Papillote de saint-pierre aux jeunes légumes, sauce vierge à l'aneth
- 86 Dos de cabillaud poêlé, orge perlé, tomates séchées et jus de basilic

Viandes & volailles

- 92 Axoa du Pays Basque
- 94 Brochettes de poulet au pavot et curcuma, parfum de romarin
- 96 Brochettes de boeuf au céleri, sauce béarnaise
- 98 Épaule d'agneau à la gousse d'ail et aux herbes, tian de légumes confits
- 100 Filet de canette rôtie aux cinq-épices, pomme farcie aux légumes d'été
- 102 Pastilla de pigeonneau aux raisins secs
- 104 Côte de veau rôtie aux ognasses, jus de veau citronné

Légumes & garnitures

- 110 Purée de carottes à l'orange
- 112 Purée de céleri, pomme fruit et macis
- 114 Purée de courgettes à la fleur de courgette
- 116 Piperade de pâtissons à la menthe et au basilic
- 118 Gâteau de trois légumes

Les desserts chocolatés

- 122 Béret basque
- 124 Feuillantines au cacao, poire rôtie à la cardamome verte, sorbet à la poire Brana
- 126 Ganache de chocolat amer à la framboise
- 128 Moelleux tiède au chocolat
- 130 Soufflé au chocolat

Les desserts fruités

- 134 Transparence de raisin à la crème vanillée, raisins poêlés et fleur de bourrache
- 136 Compote de poires et pommes aux épices et zeste d'orange
- 138 Mille-feuille de fruits rouges à la crème citron
- 140 Pêche glacée à la verveine
- 142 Pointu de fraises à la menthe, crème anglaise à la menthe poivrée
- 144 Rosace de mangue aux boules de mangue, fricassée de mangue au thym citronné
- 146 Compote de mangues et pommes, fruits caramélisés aux épices

Les desserts lactés

- 150 Blanc-manger aux framboises
- 152 Clafoutis de prunes à la vanille
- 154 Mamia glacé aux maras des bois
- 156 Gâteau moelleux au tapioca
- 158 Soufflé glacé à l'orange
- 160 Sabayon de fraises à l'orange

Remerciements

À tous mes «petits» fournisseurs :

La famille Bastelica, pour toute sa gamme d'herbes, salades, fruits et légumes bio,
Joël Fagois, pour son fameux pain bio Fagoa,
Jean-Luc Garbage, pour ses légumes et ses petites salades,
Michel Goïcochetea et Pantxo, pour leur remarquable truite Banka,
Madame Diratchete, pour ses fraises,
Monsieur Dupérier, pour la qualité de son foie gras,
Gabriel Bachelet, Maître affineur, pour ses fromages,
«Mille & un fromages»,
Jacques Barthouil, pour son saumon et son anguille fumée,
«L'Aile ou la Cuisse», pour leur volaille fermière,
Thomas Olano, pour son poisson,
Hirribaren Schneider, pour ses petits pains,
Ignacio, de la maison «Bascogel», pour la qualité de sa viande,
Axturia, pour son agneau des Pyrénées,
Jean-Hilaire de Bailliencourt, pour le thon séché «Battili»,
Mon ami Aïtor, pour ses produits Ibériques,

Sans oublier, sur le marché de St Jean de Luz :

La famille Iturritçia, pour ses légumes et ses herbes,
Jean-Marc, pour son pain d'épice d'Aïnoha,
Raymond Patrice, qui sélectionne les meilleurs melons, fraises, cerises, et autres fruits
et légumes de Dordogne.

Toute l'équipe d'Hélianthal, qui m'a aidé à évoluer :

Mon équipe cuisine : Nico, Néné, Manu, Stéphane, Émilie, Thomas, Hicham, Renaud,
Xue, Julien, Olivier mon second et Hervé mon chef pâtissier, et tous les stagiaires
qui nous accompagnent.

Sans oublier mes anciens cuisiniers qui volent aujourd'hui de leurs propres ailes...

Toute l'équipe du restaurant :

Fabienne Laé, «La» diététicienne, pour ses précieux conseils,
Jacques Courtillé, le directeur, pour son soutien dans ce projet,
Jean Mahé, P.D.G. d'Hélianthal, qui a toujours cru en moi.

Également :

Alain et Véronique Benoit, sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour et à toute l'équipe
de Deepix : Antoine, Édith, Angélique, Sylvie, Jean-Paul et François pour leur
gentillesse et leur professionnalisme.

Régis Marcon, pour avoir eu la gentillesse d'écrire la préface.

Mes enfants : Jonathan, Benjamin et Camille.

Christine, mon épouse, toujours à mes côtés dans mes projets les plus fous...



Ma cuisine bien-être

Scott Serrato

Une cuisine diététique, mais gourmande, à base de produits issus d'une agriculture respectueuse de la nature, portant le sceau de la forte personnalité des vallées du Pays Basque bordé par l'Océan Atlantique : telle est la cuisine de Scott Serrato ! Depuis 1996, ce jeune Chef dynamique et inventif est aux commandes des fourneaux du très réputé centre de thalasso Hélianthal à Saint Jean de Luz, dirigé par Jacques Courtille.

Pédagogue et formateur renommé de jeunes cuisiniers, Scott Serrato allie l'**allégé** / **plaisir** et le **bien-être** / **saveurs** sans jamais parler de cuisine minceur, synonyme de frustration à ses yeux. Ainsi, ses recettes sont aussi savoureuses que faciles à réaliser, porteuses des valeurs authentiques de nos grand-mères qui cuisinaient à l'instinct, tout en répondant aux exigences contemporaines de santé.

Une touche de bon sens, une belle créativité et une grande élégance, voilà la philosophie de vie que Scott Serrato insuffle à sa cuisine pour le bien-être du corps et de l'esprit. Les superbes photos d'Alain Benoit subliment chaque plat aux couleurs chatoyantes des «bandas», ces fanfares du Sud-Ouest aux dominantes jaunes, vertes et rouges, qui donnent envie de se jeter sans délai sur sa batterie de cuisine pour célébrer la fête des sens et des papilles.