Vous n'avez ni le temps ni l'envie de passer des heures dans la cuisine pour préparer un bon diner? *Cuisine minute* vous présente de succulentes recettes pour toute la famille que vous pouvez préparer en moins de 30 minutes. À chacun de trouver son plat favori!

FIOREDITIONS

ISBN 88-7525-039-1

9 788875 250393

Anne Wilson

Cuisine minute

Précision utiles

Très facile — Facile — Difficile

Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols.
Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml.
Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g.
Le contenu des boîtes de conserves dan les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol = 250 ml
Cuil. à soupe = 20 ml
Cuil. à café = 5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

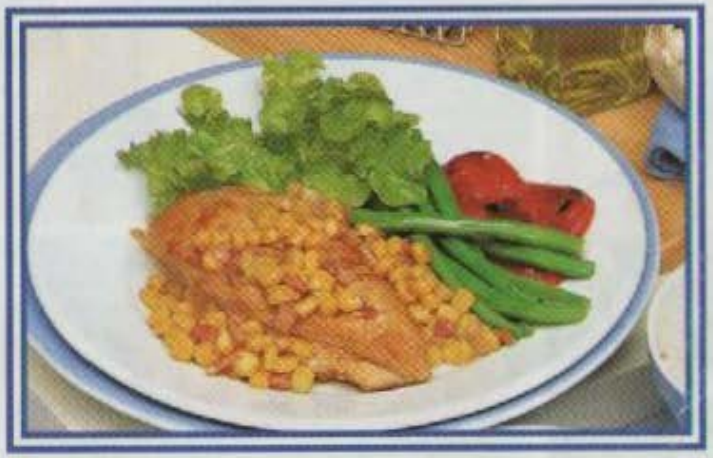
Titre original : *Fast Family Meals*

Copyright © 2003 pour l'édition française
Publishing 2000 – Fioreditions Srl
Tél. +39 06 30 36 28 98 Fax. +39 06 30 36 14 13
email: publishing2000@tin.it

Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-039-1
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Cuisine minute



Cuisine minute

Lorsqu'il faut préparer quotidiennement les repas, on se trouve parfois à court d'idées. Les recettes que nous vous présentons ici sont simples à réaliser et délicieuses.

Poulet rôti au romarin et aux pommes de terre

Prête en 30 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe de romarin frais finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à café de zeste de citron finement râpé
80 ml d'huile d'olive extra vierge
6 escalopes de poulet, avec la peau
8 petites pommes de terre, coupées en deux

1. Préchauffer le four à 220 °C (thermostat 7). Mélanger le romarin, l'ail, le zeste de citron et l'huile dans un saladier. Étaler deux cuillerées à café du mélange sur la peau de chaque escalope. Saler et poivrer. Disposer le poulet dans un grand plat à four.

2. Remuer les pommes de terre dans le reste du mélange et les placer dans le plat avec le poulet sur une seule couche. Saler. Laisser cuire 25 minutes jusqu'à ce que le poulet et les pommes de terre soient croustillants et bien cuits. Servir avec des légumes cuits à la vapeur.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 17 g ; lipides 13 g ; glucides 18 g ; fibres 2,5 g ; cholestérol 27 mg ; 1 100 kJ (263 cal)

Note :
S'il n'y a pas assez de place pour disposer les pommes de terre en une seule couche dans le même plat que le poulet, utiliser un deuxième plat. Il est important qu'elles soient à plat car cela permet d'assurer une cuisson homogène et d'obtenir des pommes de terre croustillantes.

Poulet rôti au romarin et aux pommes de terre

Croquettes de poulet aux amandes

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

1 kg de poulet haché
1 poivron rouge, coupé en dés
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, écrasée
70 g d'amandes, finement hachées
2 cuil. à soupe de persil plat frais finement haché
80 g de parmesan, râpé
1 œuf, légèrement battu
4 biscottes, écrasées
2 cuil. à soupe d'huile

1. Mélanger le poulet haché, le poivron, l'oignon, l'ail, les amandes, le persil, le parmesan râpé, l'œuf et les biscottes dans un saladier. Saler et poivrer puis diviser en huit croquettes.
2. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et faire cuire quatre croquettes 5 minutes de chaque côté. Placer sur une assiette et réserver au chaud. Ajouter le reste de l'huile et procéder de la même façon avec les autres croquettes. Servir avec des pommes de terre sautées et une salade.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 70 g, lipides 33 g, glucides 8,5 g, fibres 3 g, cholestérol 190 mg, 2 655 kJ (634 cal)

Côtelettes d'agneau au colcannon

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

60 ml d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de romarin frais finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
8 côtelettes d'agneau
250 g de chou, coupé en lanières
500 g de pommes de terre, coupées en morceaux
20 g de beurre
125 ml de lait
6 oignons nouveaux, coupés en fines rondelles
80 ml de bouillon de bœuf

1. Mélanger l'huile, le romarin, l'ail, le miel, le jus de citron et la moutarde dans un saladier. Placer les côtelettes dans cette marinade pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer le colcannon : rincer le chou à l'eau froide. Porter une casserole d'eau salée à ébullition et faire cuire le chou pendant 5 minutes. Égoutter et réserver au chaud. Cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égoutter et écraser à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajouter le beurre, le lait et l'oignon. Ajouter le chou, couvrir et réserver au chaud.
3. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Retirer les côtelettes d'agneau de la marinade et les égoutter. Réserver la marinade. Faire cuire les côtelettes 3 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver au chaud. Verser le bouillon dans la même poêle et mélanger au jus de cuisson. Ajouter la marinade, porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Partager le colcannon en 4 portions, disposer les côtelettes par-dessus et arroser de sauce. Servir avec des légumes cuits à la vapeur et un morceau de citron.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 20 g ; lipides 25 g ; glucides 25 g ; fibres 5 g ; cholestérol 60 mg ; 1 680 kJ (400 cal)

Croquettes de poulet aux amandes (en haut) et côtelettes d'agneau au colcannon.

Sauté de porc et nouilles

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

200 g de nouilles de riz
1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, coupé en fines rondelles
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
500 g de porc, coupé en lamelles
150 g de brocoli, coupé en petits bouquets
1 petit poivron rouge, coupé en fines lamelles
60 ml de sauce Hoisin
60 ml de sauce d'huîtres
60 ml de sauce de soja

1. Faire cuire les nouilles de riz dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égoutter.
2. Faire chauffer un wok jusqu'à ce qu'il soit très chaud, ajouter l'huile et répartir sur les côtés. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre. Faire cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que l'oignon blondisse. Retirer du wok. Ajouter la moitié du porc, faire cuire 3 à 4 minutes, enlever puis recommencer avec l'autre moitié du porc. Remettre le porc dans le wok et le mélange à base d'oignon. Ajouter le brocoli et le poivron puis bien mélanger. Remuer à feu moyen jusqu'à ce que le plat soit bien chaud. Incorporer les nouilles et les sauces. Servir aussitôt.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 35 g ; lipides 8 g ; glucides 23 g ; fibres 4,5 g ; cholestérol 60 mg ; 1 280 kJ (306 cal)

Agneau Korma

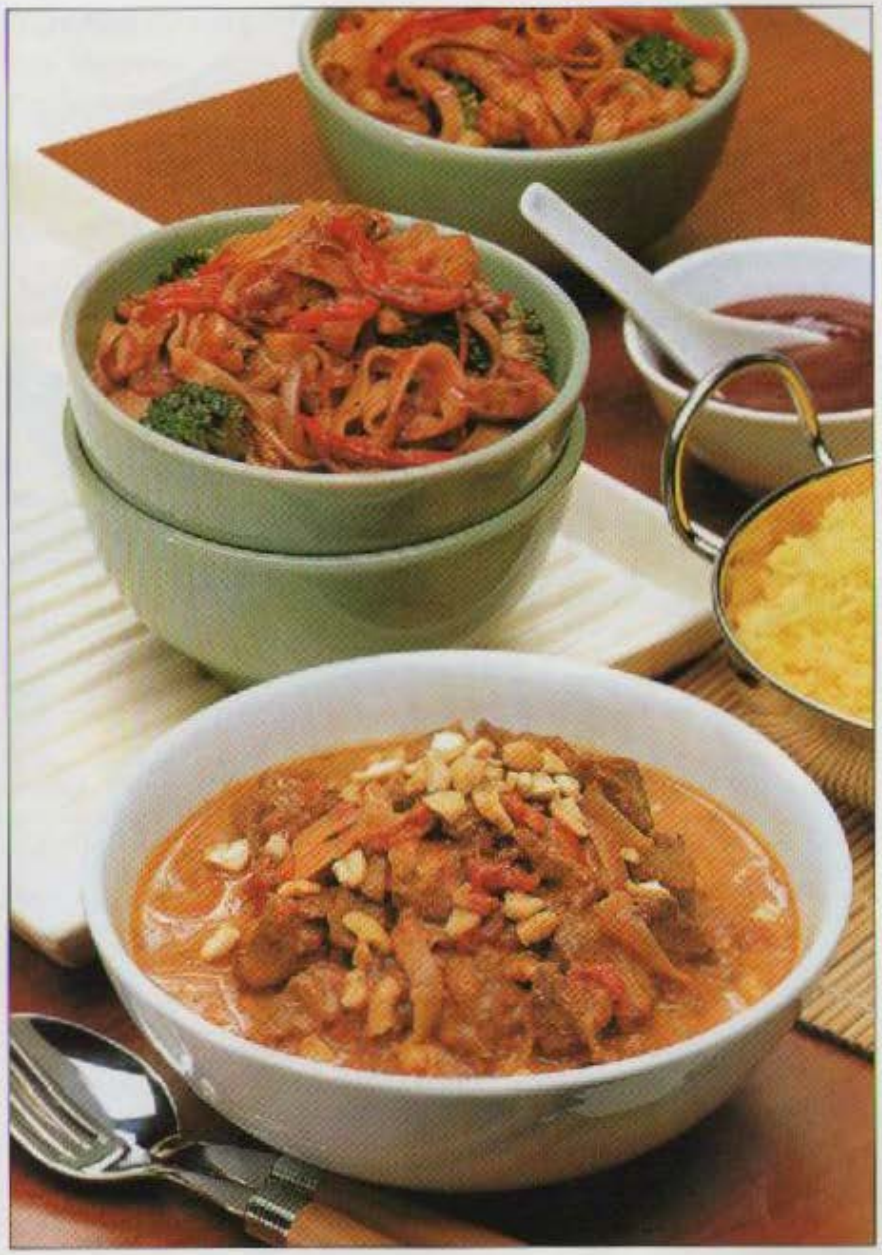
Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

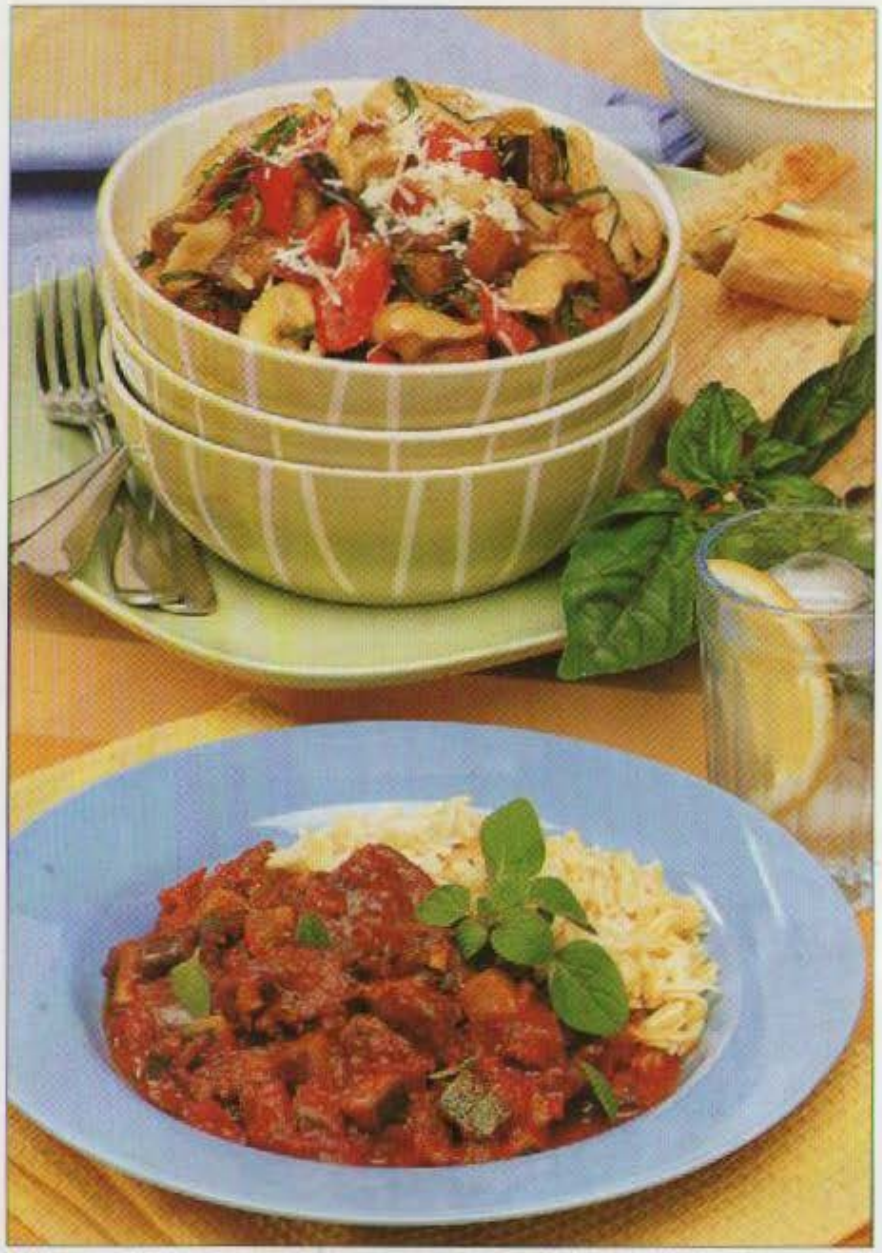
750 g d'agneau, coupé en dés
1 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à soupe d'huile
20 g de beurre
1 gros oignon, coupé en fines lamelles
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
2 cuil. à café de cardamome en poudre
2 cuil. à café de cumin en poudre
2 cuil. à café de coriandre en poudre
1 cuil. à café ½ de garam masala
500 ml de bouillon de volaille
400 g de tomates pelées en boîte
180 ml de crème fleurette
Noix de cajou grillées, grossièrement hachées, pour la garniture

1. Rouler l'agneau dans la farine, ôter le surplus.
2. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle à fond épais puis faire revenir l'oignon pendant 2 minutes à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre, la cardamome, le cumin, la coriandre et le garam masala, puis faire cuire 1 minute. Ajouter l'agneau en deux fois, remuer avec les épices et cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'agneau soit doré.
3. Ajouter le bouillon et les tomates dans la poêle, écraser les tomates avec le dos d'une cuillère en bois. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait réduit et que l'agneau soit bien cuit.
4. Ajouter la crème puis saler et poivrer. Parsemer de noix de cajou grillées et servir avec du riz safrané.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g ; lipides 35 g ; glucides 7 g ; fibres 2,5 g ; cholestérol 200 mg ; 2 188 kJ (523 cal)

Sauté de porc et nouilles (en haut) et agneau Korma.





Tortellini de veau aux légumes méditerranéens

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

500 g de tortellini frais de veau
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 fines tranches de lard, coupées en dés
2 gousses d'ail, écrasées
1 aubergine, coupée en dés de 1,5 cm
1 poivron rouge, coupé en dés de 1,5 cm
250 ml de bouillon de légumes
3 cuil. à soupe de basilic frais, haché
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
Parmesan râpé, pour servir

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter et réserver au chaud.
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen, ajouter le lard et faire cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le lard soit doré. Ajouter l'ail et l'aubergine puis faire cuire 4 à 5 minutes jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et légèrement dorée. Ajouter le poivron et faire cuire 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que le bouillon ait réduit. Ajouter le basilic, le vinaigre, les pâtes puis remuer. Saler et poivrer, puis parsemer de parmesan.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 17 g ; lipides 15 g ; glucides 22 g ; fibres 5,5 g ; cholestérol 32 mg ; 1 289 kJ (310 cal)

Agneau à la grecque

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe ½ d'huile d'olive
500 g de gigot d'agneau, coupé en dés
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, écrasées
500 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
250 g d'aubergine, coupée en dés
250 g de courgette, coupée en dés
2 cuil. à soupe d'origan frais, émincé
Origan frais, pour la garniture

1. Faire chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une grande casserole, ajouter la moitié de l'agneau et faire revenir 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit dorée, puis retirer de la casserole. Recommencer avec l'autre moitié en ajoutant de l'huile le cas échéant et retirer de la casserole.
2. Faire chauffer le reste de l'huile dans la même casserole à feu moyen, ajouter l'oignon et l'ail puis faire revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à l'oignon soit tendre.
3. Remettre la viande dans la casserole et ajouter la sauce pour pâtes, l'aubergine, la courgette, l'origan et 80 ml d'eau. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes. Parsemer d'origan et servir avec du riz.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g ; lipides 18 g ; glucides 16 g ; fibres 5 g ; cholestérol 82 mg ; 1 440 kJ (345 cal)

Note :
Vous gagnerez du temps en demandant à votre boucher de découper la viande. Le filet peut remplacer le gigot.

Tortellini de veau aux légumes méditerranéens (en haut) et agneau à la grecque.

Soupe au potiron, à la patate douce, au poireau et au lait de coco

Prête en 25 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, finement haché
1 petit poireau, émincé
500 g de potiron, pelé et coupé en morceaux de 2 cm
350 g de patates douces pelées et coupées en morceaux de 2 cm
1 l de bouillon de légumes ou de volaille
270 ml de lait de coco en boîte
3 cuil. à soupe de feuilles de coriandre fraîche, hachée
Feuilles de coriandre entières pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Faire revenir l'oignon et le poireau pendant 3 minutes. Ajouter le potiron et la patate douce, puis le bouillon. Couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Écraser grossièrement avec un presse-purée.
2. Verser le lait de coco et la coriandre hachée. Saler et poivrer. Verser dans des bols, puis parsemer de feuilles de coriandre et servir avec du pain grillé.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION (6)
Protides 4,5 g ; lipides 13 g ; glucides 17 g ; fibres 3,5 g ; cholestérol 0 mg ; 840 kJ (200 cal)

Note :
On peut préparer la soupe sans lait de coco, il suffit alors de le remplacer par de la crème liquide ou un peu plus de bouillon.

Hamburgers à l'agneau et à la moutarde

Prête en 20 mn
Pour 4 personnes

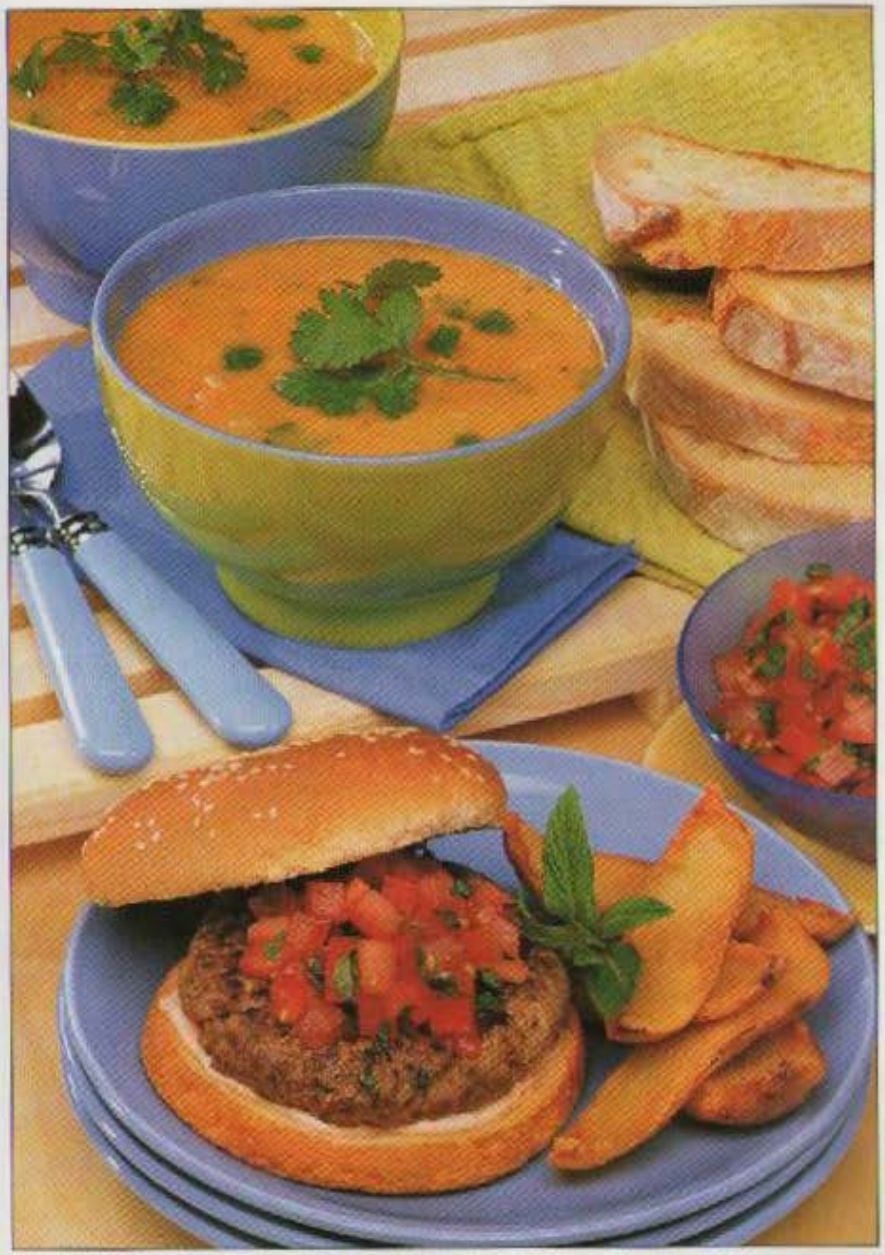
450 g d'agneau maigre haché
3 oignons nouveaux, finement hachés
2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
50 g de chapelure
1 œuf, légèrement battu
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 pains ronds à hamburgers
Beurre, pour tartiner
2 tomates, coupées en dés
1 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée
200 g de yaourt grec
2 cuil. à soupe de sauce tomate

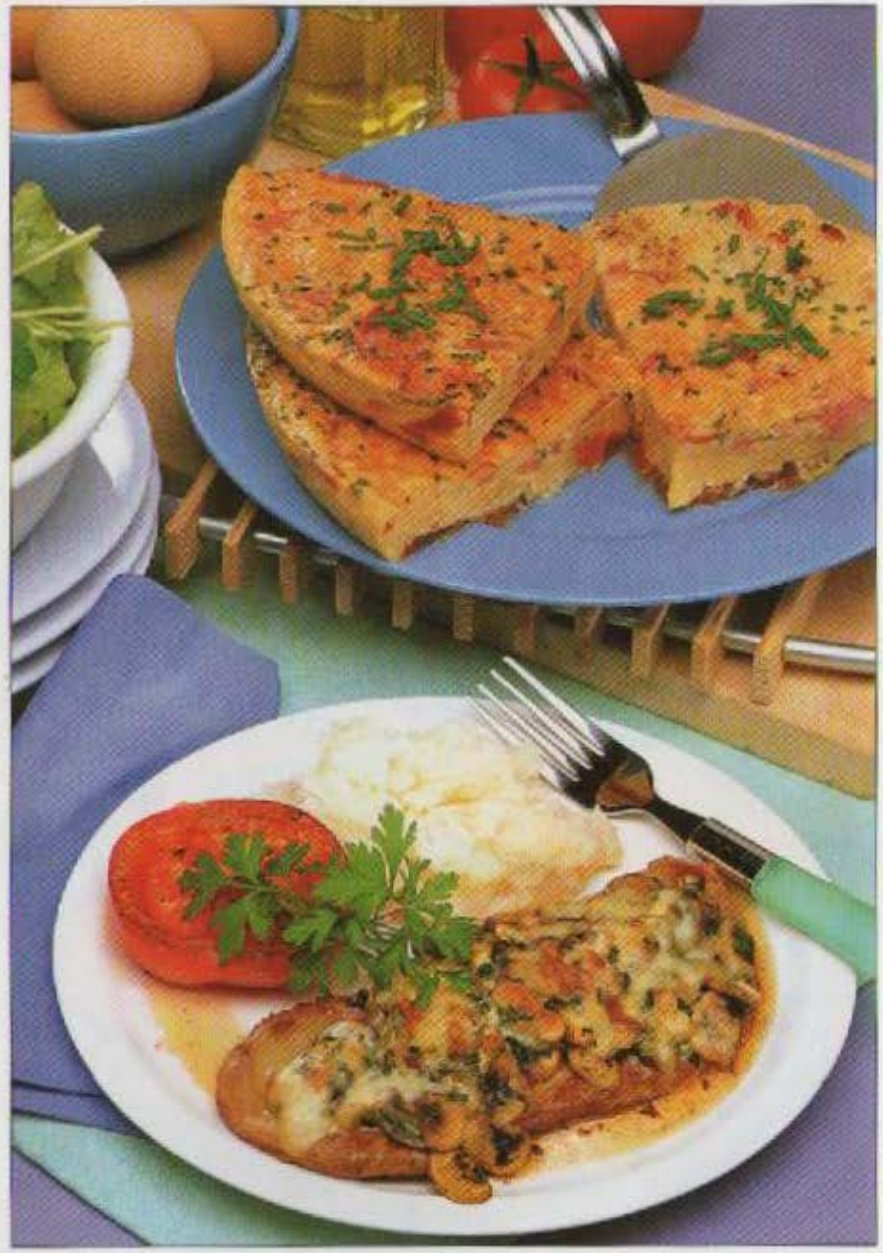
1. Mettre le hachis d'agneau, les oignons, la moutarde, la chapelure et l'œuf dans un saladier et assaisonner. Mélanger avec les mains et former quatre hamburgers.
2. Chauffer un gril, un barbecue ou une poêle antiadhésive et badigeonner les quatre hamburgers d'huile. Faire revenir 4 à 5 mn sur chaque face, jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
3. Faire griller les pains à hamburgers et les beurrer légèrement. Mélanger la tomate et la menthe, puis saler et poivrer. Étaler le yaourt mélangé à la sauce tomate sur une moitié du pain et placer un hamburger dessus. Garnir avec le mélange de dés de tomate et de menthe, recouvrir de l'autre moitié du pain et servir avec des frites ou des pommes de terre rissolées.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g ; lipides 7,5 g ; glucides 8 g ; fibres 1,5 g ; cholestérol 125 mg ; 925 kJ (220 cal)

Note :
Les hamburgers peuvent être faits à l'avance et placés au réfrigérateur. Vous pouvez en préparer une plus grande quantité et les congeler.

Soupe au potiron, à la patate douce, au poireau et au lait de coco (en haut) et hamburgers à l'agneau et à la moutarde.





Omelette au jambon et aux nouilles

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

170 g de nouilles aux œufs
8 œufs, battus
125 g de parmesan, râpé
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche finement hachée
1 cuil. à soupe d'huile
2 tomates, coupées en rondelles
200 g de jambon fumé, coupé en lamelles
Ciboulette fraîche, ciselée, pour la garniture

1. Faire cuire les nouilles selon les instructions figurant sur le paquet, puis égoutter.
2. Mélanger les œufs, le parmesan, l'ail et la ciboulette dans un saladier. Saler et poivrer. Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle antiadhésive, à haut bord, de 24 cm de diamètre. Faire revenir les tomates 30 secondes de chaque côté. Réduire la température à feu doux. Répartir les pâtes sur les tomates et parsemer de jambon. Verser les œufs, répartir de façon homogène et cuire 10 minutes jusqu'à ce que l'omelette commence à se décoller du bord.
3. Recouvrir le manche de la poêle de papier d'aluminium. Placer sous le gril chaud pendant 5 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Détacher les bords de l'omelette à l'aide d'un couteau. Retourner sur une assiette, placer une deuxième assiette sur l'omelette, maintenir serré et retourner pour que les tomates soient en dessous. Couper en tranches, parsemer de ciboulette et servir avec une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 35 g ; lipides 25 g ; glucides 10 g ; fibres 1 g ; cholestérol 415 mg ; 1 765 kJ (422 cal)

Veau aux champignons et à la mozzarella

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

80 g de beurre
20 g de persil plat frais, haché
250 g de champignons de Paris, coupés en lamelles
8 oignons nouveaux, coupés en rondelles
1 pincée de noix muscade en poudre
4 escalopes de veau
100 g de mozzarella, coupée en morceaux

1. Faire fondre la moitié du beurre dans une grande poêle, ajouter le persil, les champignons, les oignons et la noix muscade. Faire cuire à feu vif pendant 4 minutes jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Saler et poivrer. Retirer de la poêle.
2. Faire chauffer le reste du beurre dans la même poêle à feu vif et faire cuire les escalopes de veau 5 minutes de chaque côté. Répartir les champignons sur chaque escalope et parsemer de mozzarella.
3. Recouvrir le manche de la poêle de papier d'aluminium. Passer la poêle 1 à 2 minutes sous le gril chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servir aussitôt avec de la purée de pommes de terre et des moitiés de tomates grillées.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 27 g ; lipides 23 g ; glucides 2,5 g ; fibres 2,5 g ; cholestérol 120 mg ; 1 317 kJ (315 cal)

Variante :
On peut utiliser des blancs de poulet aplatis au lieu d'escalopes de veau.

Omelette au jambon et aux nouilles (en haut) et veau aux champignons et à la mozzarella.

Pâtes coquillage farcies au saumon

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

22 pâtes coquillage géantes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
210 g de saumon rose en boîte, égoutté
300 g de ricotta
1 cuil. à soupe ½ de persil plat, haché
1 pincée de noix muscade en poudre
2 cuil. à café de jus de citron
320 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
1 cuil. à café de cassonade
180 g de gruyère râpé

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter et mélanger avec l'huile pour éviter que les pâtes ne collent.
2. Pendant ce temps, préparer la farce : retirer les arêtes et la peau du saumon ; mélanger ensuite avec la ricotta, le persil, la noix muscade et le jus de citron. Saler et poivrer.
3. Placer la sauce pour pâtes dans une petite casserole, ajouter le sucre et laisser cuire 1 minute. Verser la sauce au fond d'un moule de 17 x 26 cm légèrement graissé. Farcir chaque coquille et les placer dans le moule.
4. Parsemer de gruyère et placer sous un gril pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servir avec une salade.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 33 g ; lipides 25 g ; glucides 25 g ; fibres 3 g ; cholestérol 115 mg ; 1 935 kJ (460 cal)

Soupe de tomate aux pâtes

Prête en 30 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons, finement hachés
2 gousses d'ail, écrasées
15 g de basilic frais, haché
1 kg de tomates mûres, coupées en morceaux
1 cuil. à café de cassonade
1 l de bouillon de volaille
85 g de pâtes courtes ou de spaghetti coupés
Basilic frais, pour la garniture

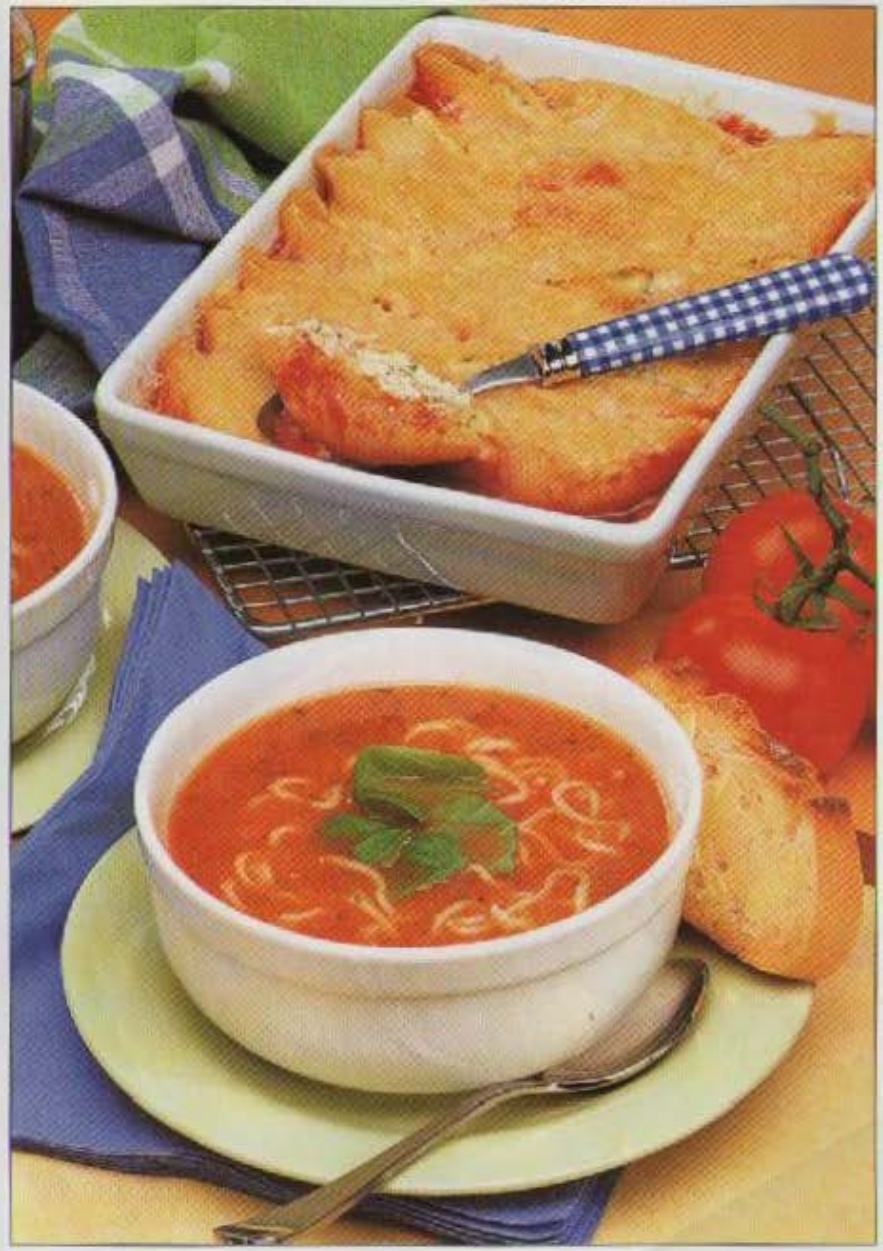
1. Faire fondre le beurre et l'huile dans une grande casserole, ajouter l'oignon, l'ail et le basilic puis laisser cuire à feu doux 5 minutes sans faire brunir.
2. Ajouter la tomate, la cassonade et la moitié du bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes. Verser dans le bol d'un robot ménager ou dans un récipient à bord haut, et mixer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
3. Reverser dans la casserole, ajouter le reste de bouillon et 500 ml d'eau puis porter à ébullition. Ajouter les pâtes et faire cuire en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Rectifier l'assaisonnement. Garnir avec le basilic et servir avec du pain grillé.

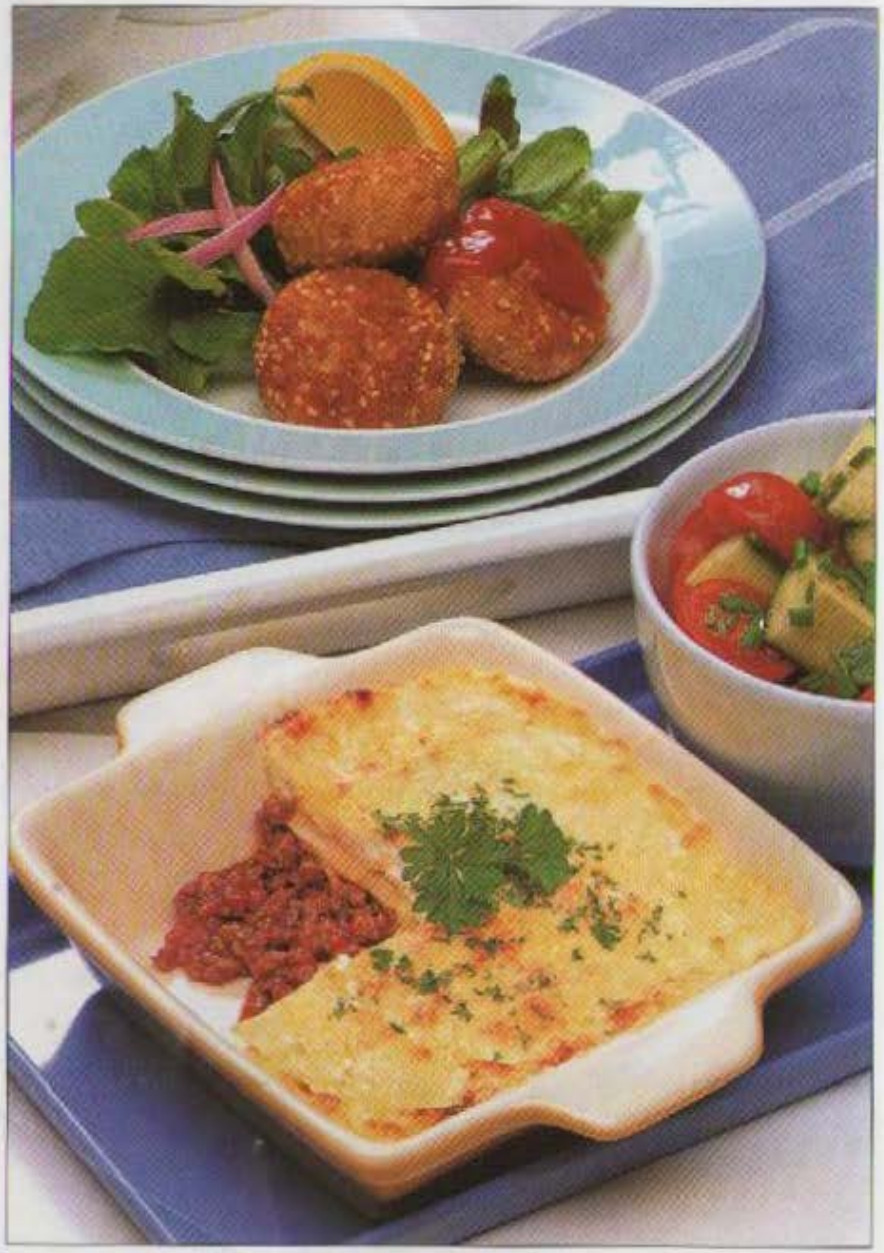
VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 3 g ; lipides 6 g ; glucides 10 g ; fibres 3 g ; cholestérol 8 mg ; 426 kJ (102 cal)

Note :
Il est possible d'utiliser du bouillon de volaille au lieu de bouillon de légumes.

Variante :
Vous pouvez ajouter des tranches de chorizo pour un mets plus consistant.

Pâtes coquillage farcies au saumon (en haut) et soupe de tomate aux pâtes.





Croquettes de poulet au sésame

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

40 g de graines de sésame, grillées
400 g de poulet haché
50 g de chapelure
1 œuf, légèrement battu
60 g de gruyère, râpé
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Mettre les graines de sésame, le poulet haché, la chapelure, l'œuf et le fromage dans un saladier. Assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulu. Mélanger avec les mains. Diviser en 12 portions égales et former des croquettes.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et faire cuire les croquettes en deux fois à feu moyen 2 minutes ½ de chaque côté. Servir avec une sauce tomate et une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 32 g ; lipides 25 g ; glucides 8,5 g ; fibres 1,5 g ; cholestérol 110 mg ; 1 575 kJ (375 cal)

Lasagne individuelles

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
500 g de bœuf haché
375 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
½ cuil. à café d'herbes de Provence
1 cuil. à café de cassonade
375 g de feuilles de lasagne fraîches
600 g de ricotta fraîche
125 g de gruyère, râpé
Persil plat frais, ciselé, pour la garniture

1. Graisser légèrement 4 moules carrés (500 ml). Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail puis faire cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Ajouter le bœuf haché et faire cuire 2 minutes en brisant les morceaux avec le dos d'une cuillère en bois. Ajouter la sauce, le concentré de tomates, les herbes et le sucre puis laisser mijoter 5 minutes.
2. Couper 12 feuilles de lasagne à la taille des plats. Porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire les feuilles de lasagne en ne plongeant que quelques feuilles à la fois pendant 1 minute. Les déposer séparément sur un support légèrement huilé pour qu'elles ne collent pas.
3. Placer la ricotta dans un saladier et battre jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.
4. Placer une feuille de lasagne au fond de chaque plat. Répartir la moitié de la sauce à la viande dans les quatre plats et recouvrir d'une deuxième feuille de lasagne. Répartir le reste de la sauce à la viande et recouvrir d'une troisième feuille de lasagne. Étaler la ricotta et parsemer de fromage. Faire cuire les lasagne 3 à 4 minutes sous un gril chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Parsemer de persil et servir avec une salade composée.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g ; lipides 30 g ; glucides 78 g ; fibres 7 g ; cholestérol 110 mg ; 1 222 kJ (770 cal)

Note :
Pour congeler les lasagne, recouvrir d'un film plastique et de papier d'aluminium.

Croquettes de poulet au sésame (en haut) et lasagne individuelles.

Pâtes au thon et à la crème

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

350 g de farfalle
30 g de beurre
1 petit oignon, finement haché
100 g de champignons, hachés
300 ml de crème liquide
1 cuil. à soupe d'aneth, finement haché
425 g de thon au naturel en boîte, égoutté et émietté
40 g de parmesan râpé
Aneth frais haché, pour la garniture

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter et réserver au chaud.
2. Entre-temps, faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et les champignons, puis faire cuire à feu moyen pendant 3 mn jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter la crème et l'aneth, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 8 à 10 mn.
3. Ajouter le thon, les pâtes et le fromage puis mélanger jusqu'à ce que le plat soit chaud. Parsemer d'aneth et servir.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g, lipides 43 g, glucides 65 g, fibres 5,5 g, cholestérol 187 mg, 3 505 kJ (837 cal)

Veau en cocotte

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

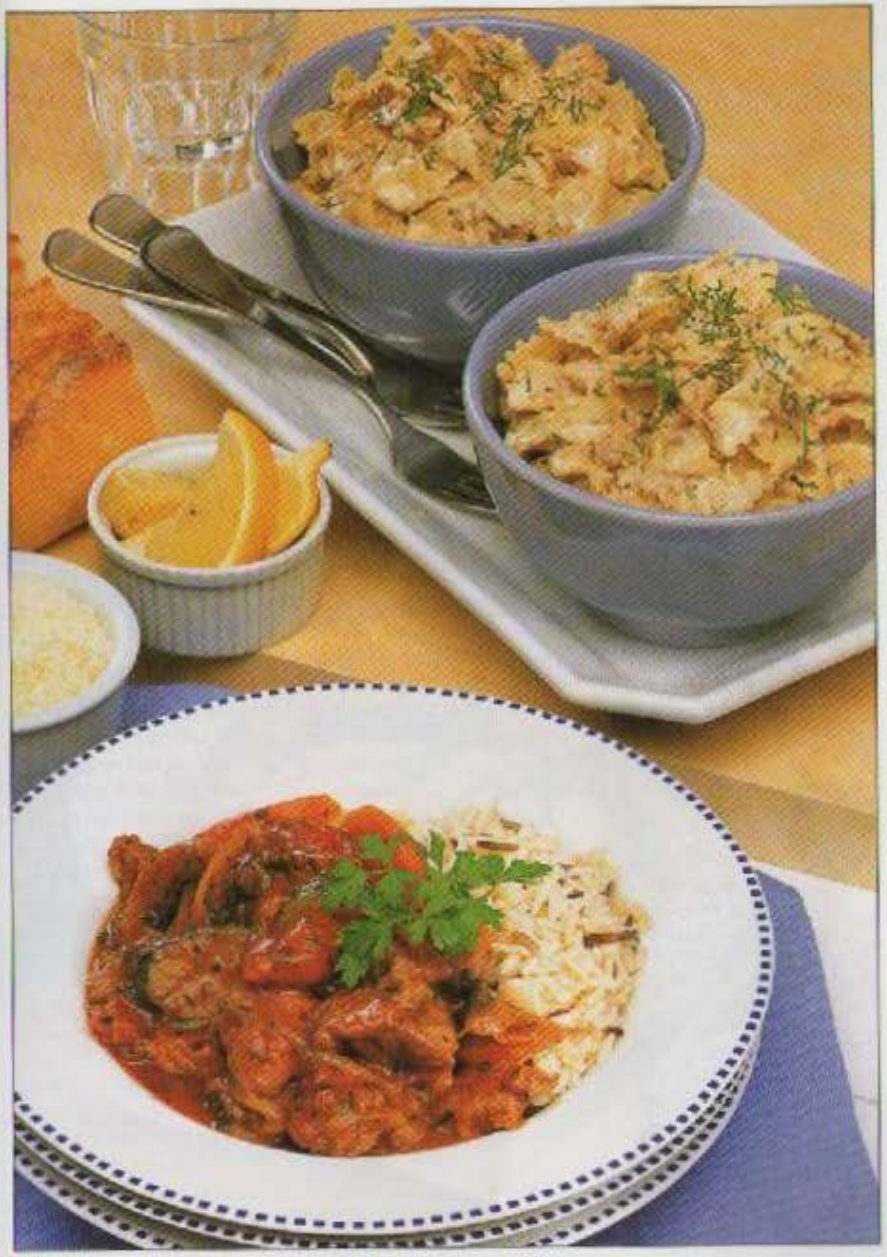
1 cuil. à soupe d'huile
60 g de beurre
750 g de veau, coupé en morceaux
1 gros oignon, coupé en rondelles
2 cuil. à soupe de cumin en poudre
2 gousses d'ail, écrasées
200 g de champignons, émincés
2 cuil. à soupe de farine
375 ml de bouillon de bœuf
2 courgettes, coupées en rondelles
1 carotte, coupée en rondelles
440 g de tomates pelées en boîte
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à soupe de persil plat frais, haché

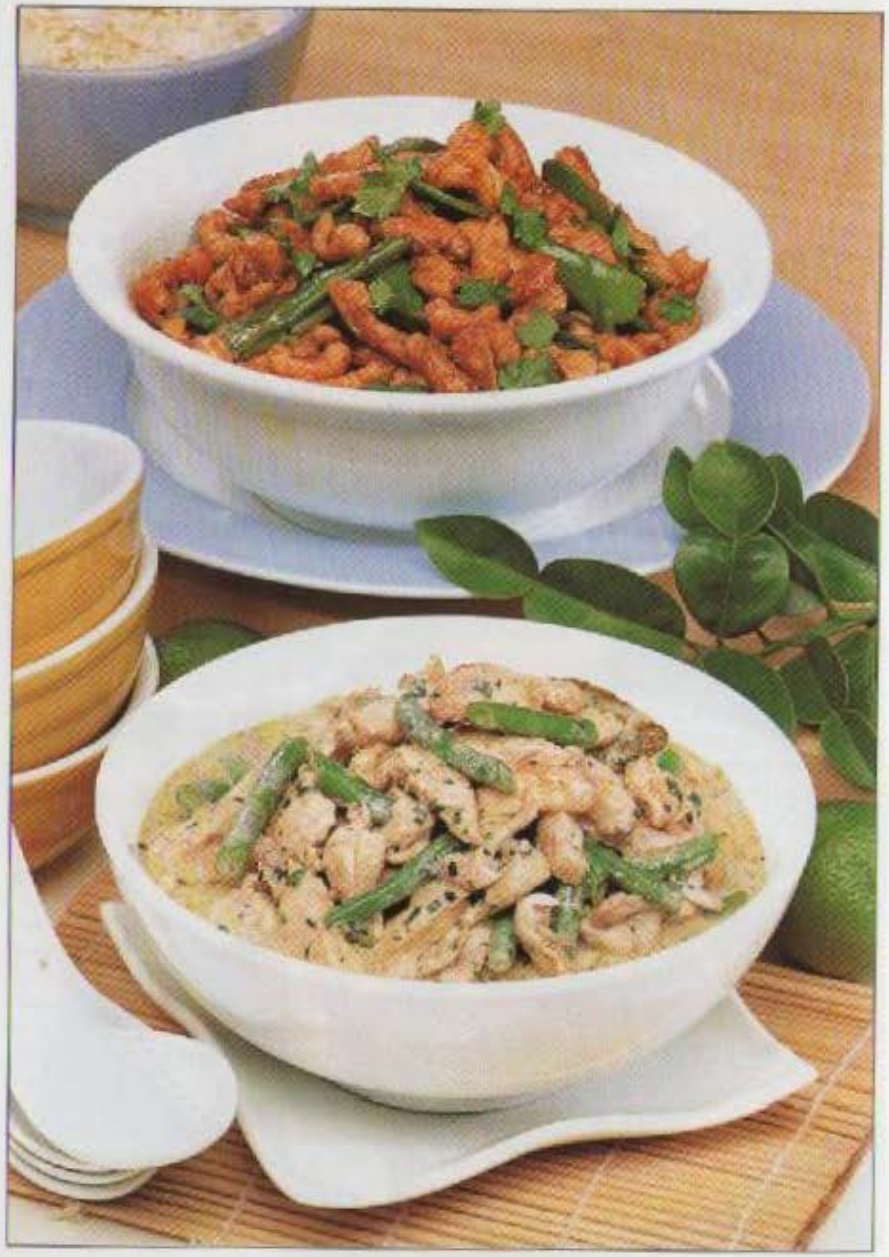
1. Faire chauffer l'huile et la moitié du beurre dans une grande cocotte à feu vif et faire cuire le veau en trois fois pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Placer sur une assiette avec le jus et réserver au chaud.
2. Faire chauffer le reste du beurre dans la même cocotte, ajouter l'oignon et faire cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le cumin et faire cuire 30 secondes. Ajouter l'ail et les champignons, puis faire cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Baisser le feu, saupoudrer de farine, mélanger et laisser cuire 1 minute. Ajouter le bouillon de bœuf.
3. Replacer la viande et le jus dans la cocotte avec les rondelles de courgettes et de carotte, les tomates et le concentré de tomates puis mélanger jusqu'à ébullition. Lorsque le mélange a épaissi, écraser les tomates avec le dos d'une cuillère en bois. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite et tendre. Ajouter le persil haché puis saler et poivrer. Servir avec du riz.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 47 g, lipides 20 g, glucides 13 g, fibres 5,5 g, cholestérol 190 mg, 1 791 kJ (426 cal)

Note :
Le plat peut être congelé pendant 3 mois.

Pâtes au thon et à la crème (en haut) et veau en cocotte.





Poulet sauté aux pois gourmands et aux noix de cajou

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile de sésame
500 g de filets de poulet, découpés en morceaux
150 g de pois gourmands, coupés en diagonale
50 g de noix de cajou, grillées et non salées
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de kecap manis (voir Note)
1 à 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée

1. Faire chauffer un wok jusqu'à ce qu'il soit très chaud, ajouter l'huile de sésame et répartir sur les côtés. Ajouter un tiers du poulet et remuer 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirer le poulet et procéder de la même façon pour le deuxième et le troisième tiers.
2. Remettre tout le poulet dans le wok et ajouter les pois gourmands. Remuer 3 minutes. Ajouter les noix de cajou, le miel et le kecap manis puis faire cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Parsemer de coriandre et servir avec du riz parfumé nature ou des pâtes.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 33 g, lipides 15 g, glucides 13 g, fibres 3 g, cholestérol 60 mg, 1 285 kJ (307 cal)

Note :
Le kecap manis est une sauce de soja indonésienne, sucrée, assez épaisse. En remplacement, on peut utiliser de la sauce de soja sucrée avec de la cassonade ou du miel.

Poulet thaï au curry vert

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à café de pâte de curry vert
750 g de filets de poulet, coupés en lamelles
250 ml de bouillon de volaille
400 ml de crème de coco en boîte
200 g de haricots verts, coupés en tronçons
4 feuilles de citron combava, écrasées (voir Note)
2 cuil. à soupe de sauce de poisson
2 cuil. à soupe de jus de citron vert
1 cuil. à café de cassonade
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche, finement hachée

1. Faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Ajouter la pâte de curry et faire revenir à feu vif 30 secondes. Ajouter le poulet en trois fois, remuer pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Remettre tout le poulet dans le wok ou la poêle.
2. Verser le bouillon et la crème de coco puis porter à ébullition. Ajouter les haricots et les feuilles de citron, réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes jusqu'à ce que les haricots soient tendres et le poulet bien cuit.
3. Verser la sauce de poisson, le jus de citron, la cassonade et la coriandre. Saler et poivrer. Ce plat est délicieux servi avec du riz thaïlandais.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g, lipides 35 g, glucides 8,5 g, fibres 4,5 g, cholestérol 130 mg, 2 137 kJ (510 cal)

Note :
Les feuilles de citron combava s'achètent fraîches, surgelées ou séchées chez certains primeurs ou magasins d'alimentation asiatiques. Les conserver dans un récipient hermétique au congélateur.

Poulet sauté aux pois gourmands et aux noix de cajou (en haut) et poulet thaï au curry vert.

Burritos au poulet

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

8 burritos ou tortillas
1 gros poulet grillé, découpé en lamelles
300 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
250 g de sauce tomate en pot
300 g de crème fraîche allégée
½ laitue iceberg, découpée en lamelles

1. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 4). Envelopper les burritos dans du papier d'aluminium et les faire chauffer au four 10 minutes.
2. Mélanger le poulet, les haricots, la moitié de la sauce tomate et la moitié de la crème fraîche. Poser les burritos chauds sur un plan de travail propre et disposer le mélange au centre de chaque burrito. Répartir la salade sur chaque burrito.
3. Rouler délicatement les burritos et les placer sur une assiette, l'ouverture vers le bas. Recouvrir avec le reste de la sauce et de la crème puis servir.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 40 g, lipides 25 g, glucides 114 g, fibres 12 g, cholestérol 115 mg, 3 523 kJ (840 cal)

Note :
Si l'on ne trouve pas de burritos ou de tortillas, on peut utiliser de la pita.

Tourte au chili con carne

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

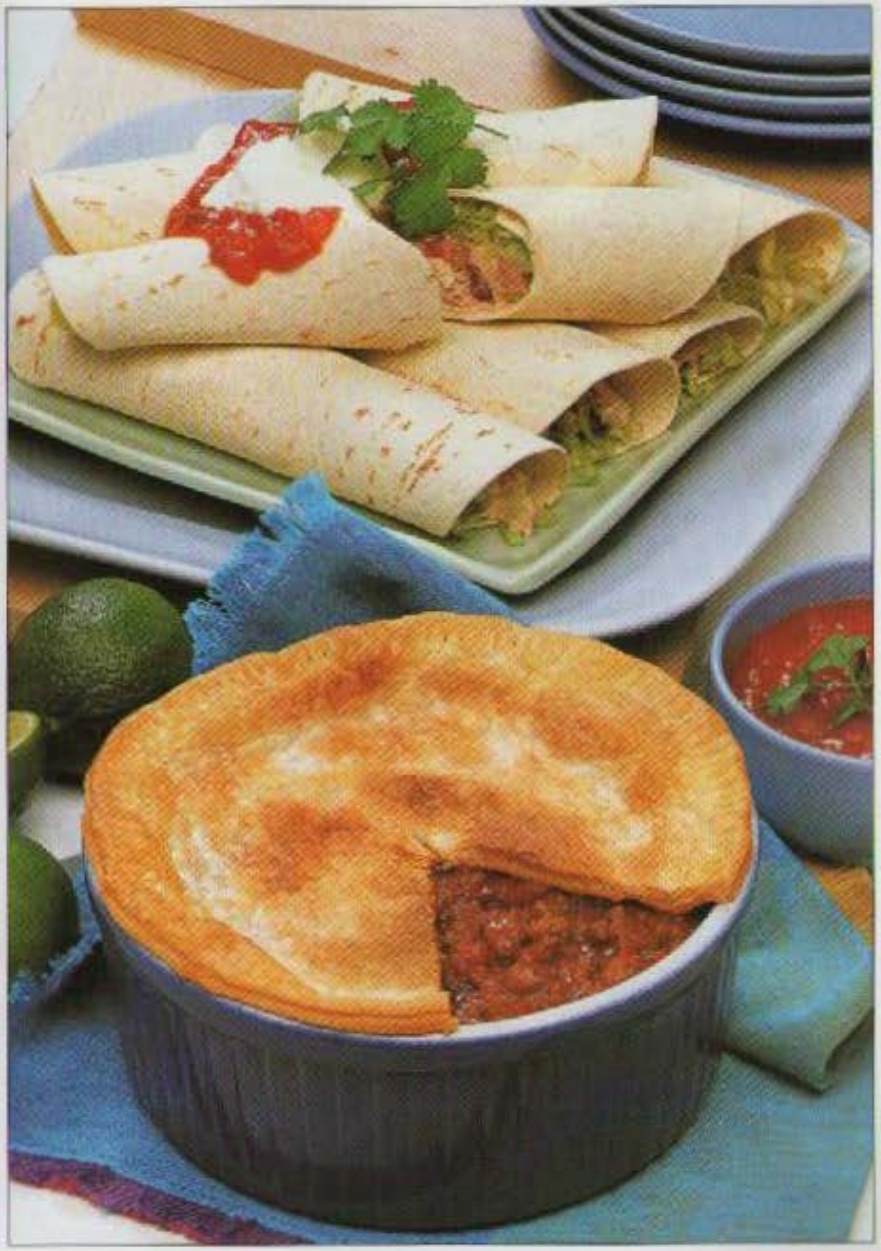
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
600 g de bœuf haché
400 g de tomates concassées en boîte
1 pincée de poivre de Cayenne
440 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
250 g de purée de tomates
1 cuil. à soupe de sucre
1 rouleau de pâte feuilletée, déroulée, prête à l'emploi

1. Préchauffer le four à 220 °C (thermostat 7). Graisser légèrement le fond et les parois d'un moule à soufflé de 1,5 litre. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et l'ail puis faire cuire à feu moyen 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
2. Ajouter le bœuf et écraser les morceaux avec le dos d'une cuillère en bois. Laisser cuire 5 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée.
3. Verser les tomates concassées, le poivre de Cayenne, les haricots, le concentré de tomates, la purée de tomates, le sucre et 125 ml d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes. Laisser refroidir légèrement.
4. Verser le chili con carne dans le moule et recouvrir de pâte feuilletée en pressant les bords à l'aide d'une fourchette pour bien fermer la tourte. Retirer le surplus de pâte et faire une croix au centre de la tourte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir avec de la crème fraîche et une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g, lipides 30 g, glucides 58 g, fibres 12 g, cholestérol 115 mg, 3 178 kJ (758 cal)

Variante :
Cette tourte est également délicieuse avec du poulet haché.

Burritos au poulet (en haut) et tourte au chili con carne.



Côtes de veau au poivre

Prête en 15 mn
Pour 4 personnes

8 côtes de veau
1 cuil. à café de poivre
Huile, pour la cuisson
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de sauce tomate ou de sauce à steak épicée
1 cuil. à soupe de sauce d'huîtres
1 cuil. à café de sauce de soja
1 cuil. à café de sucre

1. Poivrer les côtes de veau. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les côtes en deux fois 3 minutes de chaque côté. Réserver au chaud, couvert. Enlever l'excédent d'huile de la poêle.
2. Baisser le feu, ajouter l'ail et cuire 30 secondes sans faire brûler l'ail. Ajouter la sauce à steak, la sauce d'huîtres, la sauce de soja et le sucre puis mélanger. Remettre les côtes dans la poêle et les enrober de sauce. Servir aussitôt avec de la purée de pommes de terre et des carottes cuites à la vapeur.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 15 g, lipides 9,5 g, glucides 5,5 g, fibres 0,5 g, cholestérol 45 mg, 700 kJ (167 cal)

Lasagne aux tomates séchées et au poulet

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

30 g de beurre
750 g de filets de poulet, coupés en dés
2 gousses d'ail, écrasées
60 g de pâte de tomates séchées
300 g de crème fraîche
2 cuil. à soupe de basilic frais, haché
375 g de feuilles de lasagne fraîches
600 g de ricotta
2 tomates, épépinées et coupées en dés
50 g de parmesan, râpé
125 g de gruyère, râpé

1. Graisser légèrement quatre plats carrés (500 ml). Faire chauffer le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Faire cuire le poulet en plusieurs fois pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Replacer tout le poulet dans la poêle. Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute. Ajouter la pâte de tomates séchées et bien mélanger. Verser la crème fraîche et le basilic puis laisser cuire 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
2. Couper 12 feuilles de lasagne à la taille des plats. Porter une grande casserole d'eau à ébullition et faire cuire les feuilles de lasagne en ne plongeant que quelques feuilles à la fois pendant 1 mn. Les déposer séparément sur un support légèrement huilé pour qu'elles ne collent pas.
3. Placer la ricotta dans un saladier et battre jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.
4. Placer une feuille de lasagne au fond de chaque plat. Répartir la moitié de la sauce à la viande dans les quatre plats et recouvrir d'une deuxième feuille de lasagne. Répartir le reste de la sauce à la viande et parsemer de tomates. Recouvrir d'une troisième feuille de lasagne et étaler la ricotta. Parsemer avec les fromages râpés et passer sous le gril chaud pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servir avec une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 85 g, lipides 73 g, glucides 73 g, fibres 6 g, cholestérol 327 mg, 5 379 kJ (1 285 cal)

Côtes de veau au poivre (en haut) et lasagne aux tomates séchées et au poulet.

Chaussons italiens au fromage

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

4 feuilles de pâte feuilletée
90 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
1 tomate, coupée en dés
100 g de salami en tranches, coupées en fines lamelles
100 g de mozzarella, coupée en dés
1 cuil. à soupe de basilic, grossièrement haché
200 g de ricotta, émiettée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 220 °C (gaz 7). Recouvrir deux plaques de papier sulfurisé. Couper des carrés de pâtes de 20 cm. Verser de la sauce au milieu de chaque feuille en laissant 1 cm de libre sur le bord. Répartir la tomate, le salami, la mozzarella et la ricotta sur chaque feuille de pâte en superposant les différents ingrédients. Saler et poivrer.
2. Humecter le bord de la pâte avec de l'eau et replier la feuille de pâte en deux pour former un triangle. Presser les bords pour bien fermer les triangles. Piquer les contours à l'aide d'une fourchette pour bien sceller les chaussons.
3. Placer les chaussons sur les plaques de cuisson, les badigeonner avec de l'huile d'olive et faire trois petites fentes pour que la vapeur puisse s'échapper. Faire cuire 12 à 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit croquante et dorée. Servir avec une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 27 g, lipides 64 g, glucides 64 g, fibres 3 g, cholestérol 110 mg, 3 922 kJ (937 cal)

Penne au poulet et à la sauce tomate

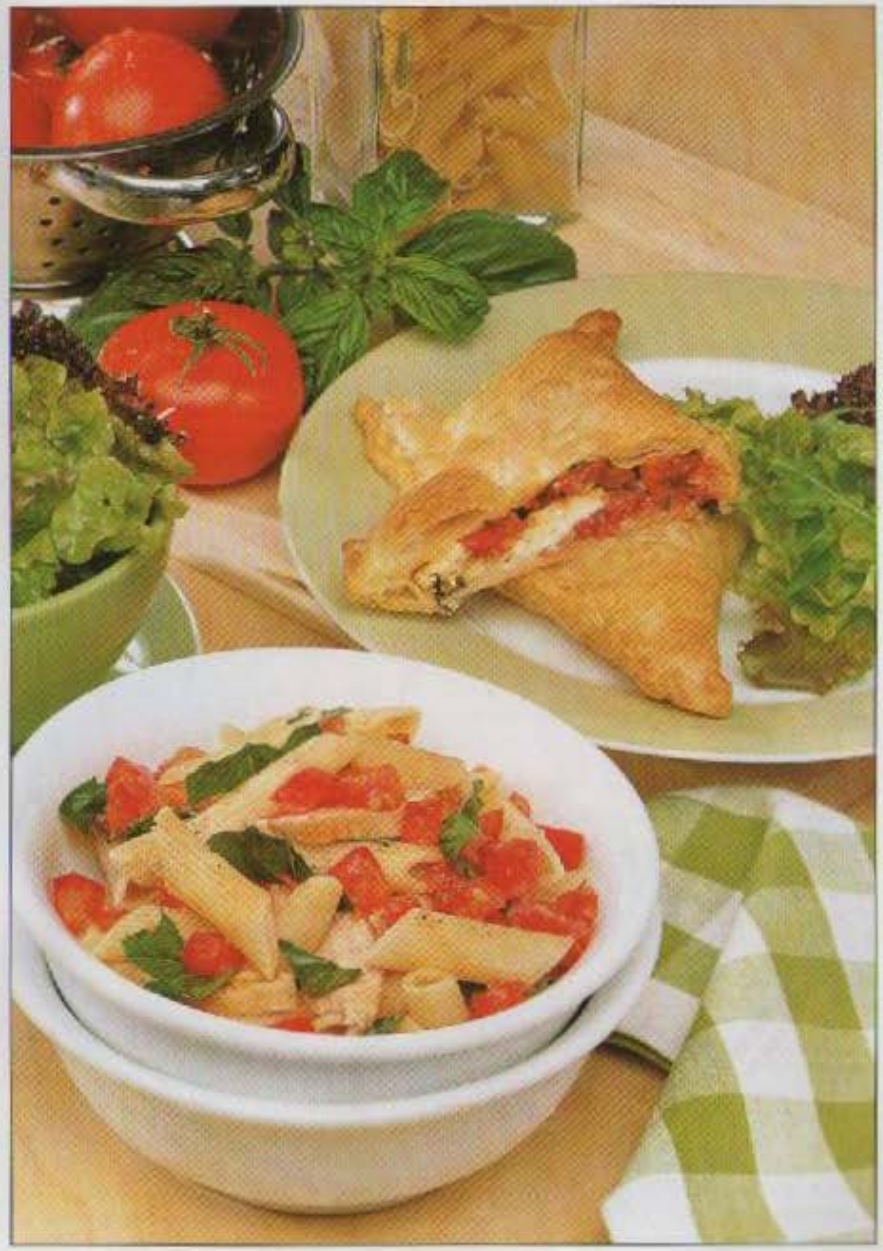
Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

400 g de filet ou d'escalope de poulet
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
500 g de penne
5 tomates très mûres, coupées en dés
2 gousses d'ail, écrasées
4 cuil. à soupe de basilic frais, ciselé

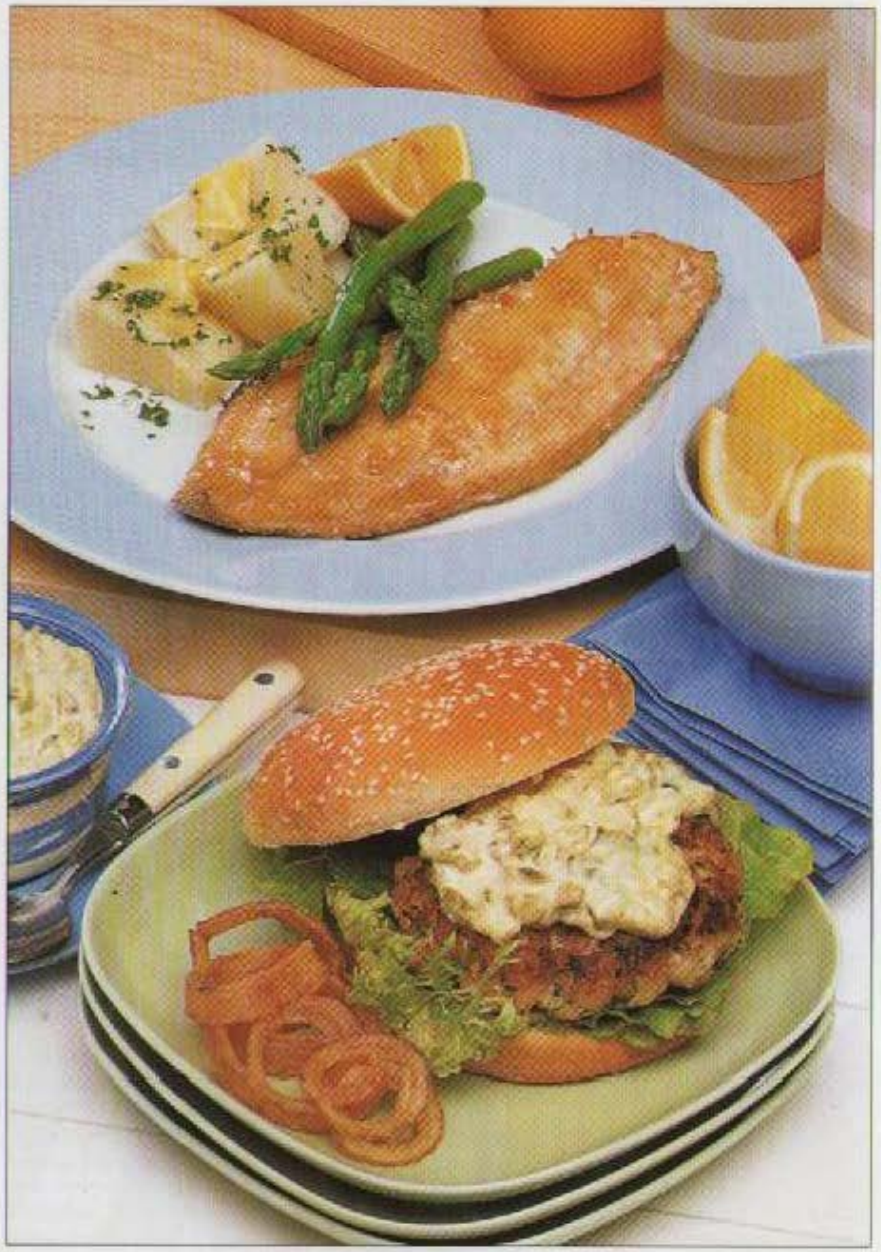
1. Assaisonner le poulet avec du poivre noir. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter le poulet et faire revenir à feu moyen 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la viande soit dorée. Laisser reposer 5 minutes, puis couper en lamelles.
2. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante, puis égoutter.
3. Placer les dés de tomates, l'ail, le basilic, le poulet et les pâtes dans un grand saladier, puis bien mélanger. Saler et poivrer, puis servir avec une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 38 g, lipides 13 g, glucides 90 g, fibres 8,5 g, cholestérol 50 mg, 2 698 kJ (644 cal)

Note :
Il est important d'utiliser des tomates bien mûres dans cette recette, car des tomates pas assez mûres pourraient donner une certaine acidité. Si vous n'en avez pas, il suffit d'ajouter un peu de sucre.



Chaussons italiens au fromage (en haut) et penne au poulet et à la sauce tomate.



Poisson grillé laqué

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de chutney aux fruits
1 cuil. à soupe de miel
2 petites gousses d'ail, écrasées
4 filets de poisson blanc, (par ex. lingue ou perche)

1. Mélanger l'huile, le jus de citron, le chutney, le miel et l'ail dans un bol.
2. Placer les filets de poisson dans un plat non-métallique assez bas et recouvrir du mélange à base d'huile. Laisser mariner pendant 10 minutes.
3. Placer le poisson sur une grille légèrement huilée et réserver la marinade. Faire cuire sous le gril chaud 4 minutes de chaque côté tout en badigeonnant plusieurs fois de marinade. Servir avec des légumes cuits à la vapeur et un morceau de citron.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 14 g, lipides 11 g, glucides 10 g, fibres 0,5 g, cholestérol 46 mg, 831 kJ (198 cal)

Note :
Il ne faut pas laisser le poisson mariner trop longtemps sinon le citron commence à cuire le poisson.

Burgers de poisson avec une sauce tartare

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

Sauce tartare
60 g de mayonnaise
¼ cuil. à café de moutarde de Dijon
3 cuil. à café de câpres égouttées et finement hachées
4 cornichons, finement hachés

400 g de filets de poisson blanc (par ex. lingue), sans arêtes, grossièrement hachés
40 g de chapelure
1 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
3 oignons nouveaux, finement hachés
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
50 g de feuilles de laitue
4 petits pains à hamburgers, légèrement beurrés

1. Sauce tartare
Mélanger la mayonnaise, la moutarde, les câpres et les cornichons dans un petit saladier, puis réserver au réfrigérateur.
2. Mettre le poisson dans un bol à mixeur et mixer pour le hacher finement. Transvaser dans un grand saladier et ajouter la chapelure, le persil et l'oignon. Mélanger doucement à la main et assaisonner avec du sel et du poivre noir moulu. Diviser en quatre portions.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen et faire cuire les burgers de poisson pendant 3 à 4 mn de chaque côté.
4. Poser les feuilles de salade sur la moitié de chaque pain et placer une portion de poisson dessus. Répartir la sauce tartare et recouvrir avec l'autre moitié de pain. Ce plat est délicieux avec des rondelles d'oignon frites.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g, lipides 20 g, glucides 58 g, fibres 4,5 g, cholestérol 75 mg, 2 255 kJ (540 cal)

Note :
Pour gagner du temps, on peut utiliser une sauce tartare toute faite.

Poisson grillé laqué (en haut) et burgers de poisson avec une sauce tartare.

Porc à la crème et aux pommes

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

60 g de beurre
4 tranches de porc, dans l'échine
1 oignon rouge, coupé en fines rondelles
1 pomme verte, pelée, épépinée et émincée
2 cuil. à café de cassonade
250 ml de crème fleurette
Persil plat frais, haché, pour la garniture

1. Faire chauffer la moitié du beurre dans une grande poêle à feu vif, ajouter les tranches de porc et faire cuire 3 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver au chaud.
2. Faire chauffer l'autre moitié du beurre dans la même poêle, ajouter l'oignon et faire revenir à feu moyen 3 minutes. Ajouter la pomme et le sucre puis faire cuire 2 minutes en remuant bien. Verser la crème et porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le jus de cuisson du porc puis réduire à nouveau le feu.
3. Placer le porc sur des assiettes et napper de sauce. Parsemer de persil haché et servir avec des pommes de terre et du potiron sautés.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g, lipides 40 g, glucides 7,5 g, fibres 1,5 g, cholestérol 185 mg, 2 125 kJ (510 cal)

Poulet sauté à la sauce satay

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

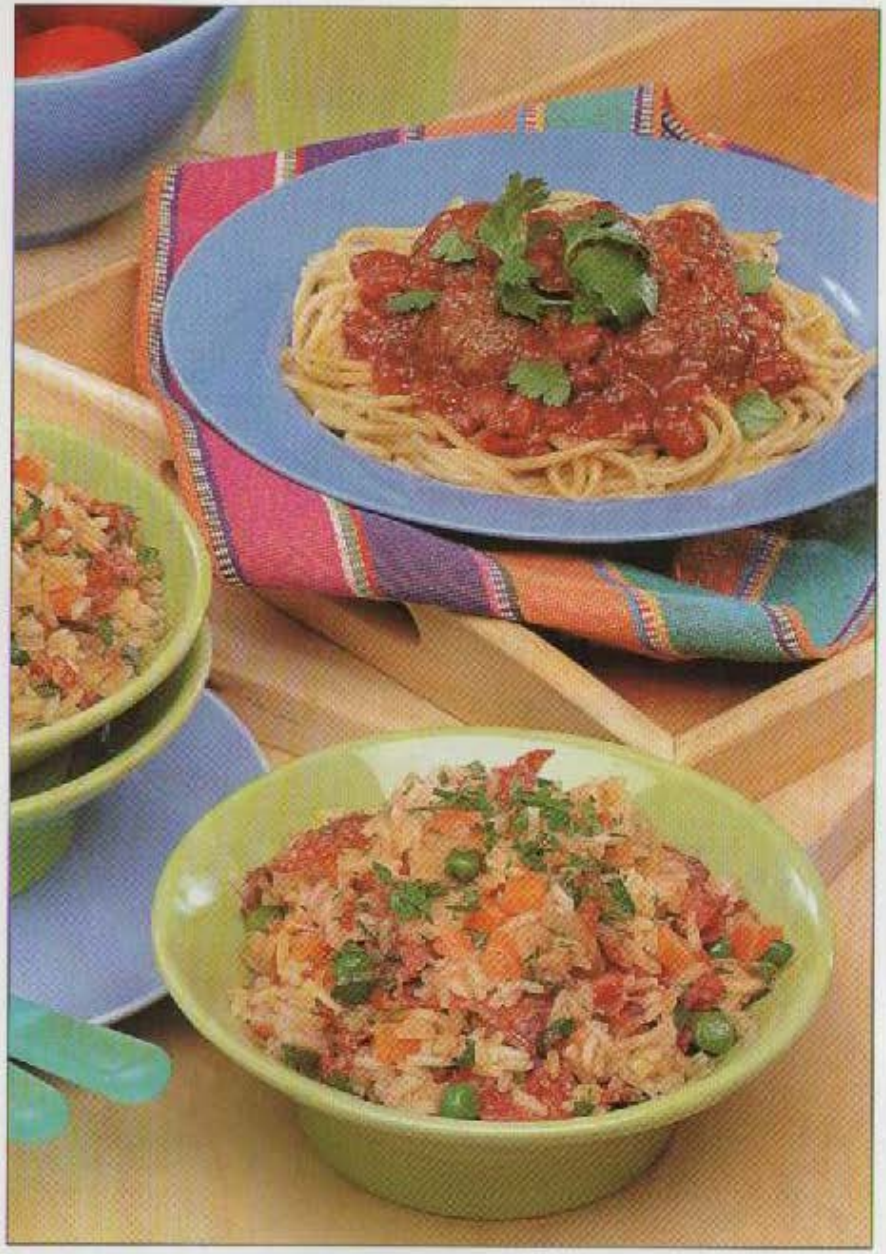
Sauce satay
2 cuil. à soupe ½ de beurre de cacahuète
140 ml de lait de coco en boîte
2 cuil. à café de sauce de soja
1 cuil. à café de cassonade
125 ml de bouillon de volaille
2 cuil. à café de Maïzena

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ou végétale
500 g de filets de poulet dans la cuisse, dégraissés et coupés en lamelles
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 oignon, coupé en lamelles
1 poivron rouge, coupé en lamelles
4 oignons nouveaux, coupés en rondelles
Feuilles de coriandre fraîche, hachées, pour la garniture

1. Sauce satay
Mélanger tous les ingrédients dans un petit saladier. Mettre de côté.
2. Faire chauffer un wok ou une grande poêle, ajouter l'huile et répartir sur les côtés. Ajouter les lamelles de poulet et faire cuire en plusieurs fois 4 minutes à feu vif jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Replacer tout le poulet dans le wok. Ajouter l'ail, le gingembre, l'oignon et le poivron puis faire sauter 2 minutes tout en veillant à ce que les légumes restent croquants.
3. Ajouter les oignons nouveaux et la sauce satay. Porter à ébullition et mélanger sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaississe. Parsemer de coriandre hachée et servir avec des nouilles de riz ou du riz thaïlandais nature.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 35 g, lipides 28 g, glucides 12 g, fibres 3,5 g, cholestérol 63 mg, 1 812 kJ (433 cal)

Porc à la crème et aux pommes (en haut) et poulet sauté à la sauce satay.



Boulettes de viande Tex-Mex

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

500 g de bœuf maigre haché
2 cuil. à soupe de chapelure
1 œuf, légèrement battu
2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre fraîches finement hachées
3 cuil. à soupe d'assaisonnement taco
1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon rouge, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
250 ml de bouillon de bœuf
500 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
440 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
2 cuil. à café de cassonade
Feuilles de coriandre fraîche, pour la garniture

1. Mélanger le bœuf haché, la chapelure, l'œuf, la coriandre et 2 cuil. à soupe de taco dans un saladier. Faire environ 20 boulettes en prenant le mélange entre deux cuillères à soupe. Garder au réfrigérateur jusqu'à la cuisson.
2. Faire chauffer l'huile à feu vif, dans une grande poêle, ajouter l'oignon et l'ail, puis faire cuire 3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Ajouter le reste d'assaisonnement taco et faire cuire 30 secondes. Ajouter le bouillon, la sauce pour pâtes, les haricots rouges et le sucre puis mélanger.
3. Placer les boulettes de viande dans la sauce et porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter 6 minutes. Parsemer de coriandre et servir avec des pâtes ou du riz.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g, lipides 27 g, glucides 50 g, fibres 11 g, cholestérol 130 mg, 2 565 kJ (612 cal)

Riz mexicain

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe ½ d'huile
300 g de riz long
1 petit oignon, haché
2 gousses d'ail, écrasées
½ cuil. à café de cumin en poudre
½ cuil. à café de paprika en poudre
2 grosses tomates bien mûres, pelées, épépinées et coupées en petits dés
1 petite carotte, coupée en dés
100 g de salami en tranches, coupées en lamelles
500 ml de bouillon de volaille chaud
80 g de petits pois surgelés
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
Persil plat frais, haché, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir doucement le riz, l'oignon et l'ail à feu moyen 10 minutes. Ajouter les épices et faire cuire 30 secondes en mélangeant.
2. Ajouter les tomates, le salami, la carotte et le bouillon de volaille. Porter à ébullition puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit presque cuit. Ajouter les petits pois et la coriandre, couvrir et laisser cuire 4 minutes de plus jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide évaporé. Les grains de riz doivent être fermes et détachés. Parsemer de persil haché.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 13 g, lipides 17 g, glucides 60 g, fibres 5 g, cholestérol 26 mg, 1 885 kJ (450 cal)

Boulettes de viande Tex-Mex (en haut) et riz mexicain.

Wiener schnitzel

Prête en 20 mn
Pour 4 personnes

4 escalopes de veau
Farine, pour paner
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée
50 g de chapelure
2 œufs, légèrement battus
50 g de beurre

1. Retirer le gras et les nerfs de la viande. Placer les escalopes entre deux feuilles de film alimentaire et les aplatir avec un maillet à viande ou la paume de la main.
2. Saupoudrer la farine sur une feuille de papier sulfurisé. Mélanger la ciboulette et la chapelure dans un saladier puis saler et poivrer. Passer la viande dans la farine et retirer le surplus. Plonger les escalopes dans l'œuf puis dans la chapelure. Retirer le surplus.
3. Faire chauffer le beurre dans une grande poêle. Faire cuire le veau à feu moyen 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré. Servir avec des légumes cuits à la vapeur.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 25 g, lipides 15 g, glucides 8,5 g, fibres 0,5 g, cholestérol 193 mg, 1 100 kJ (262 cal)

Hachis Parmentier à l'agneau

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

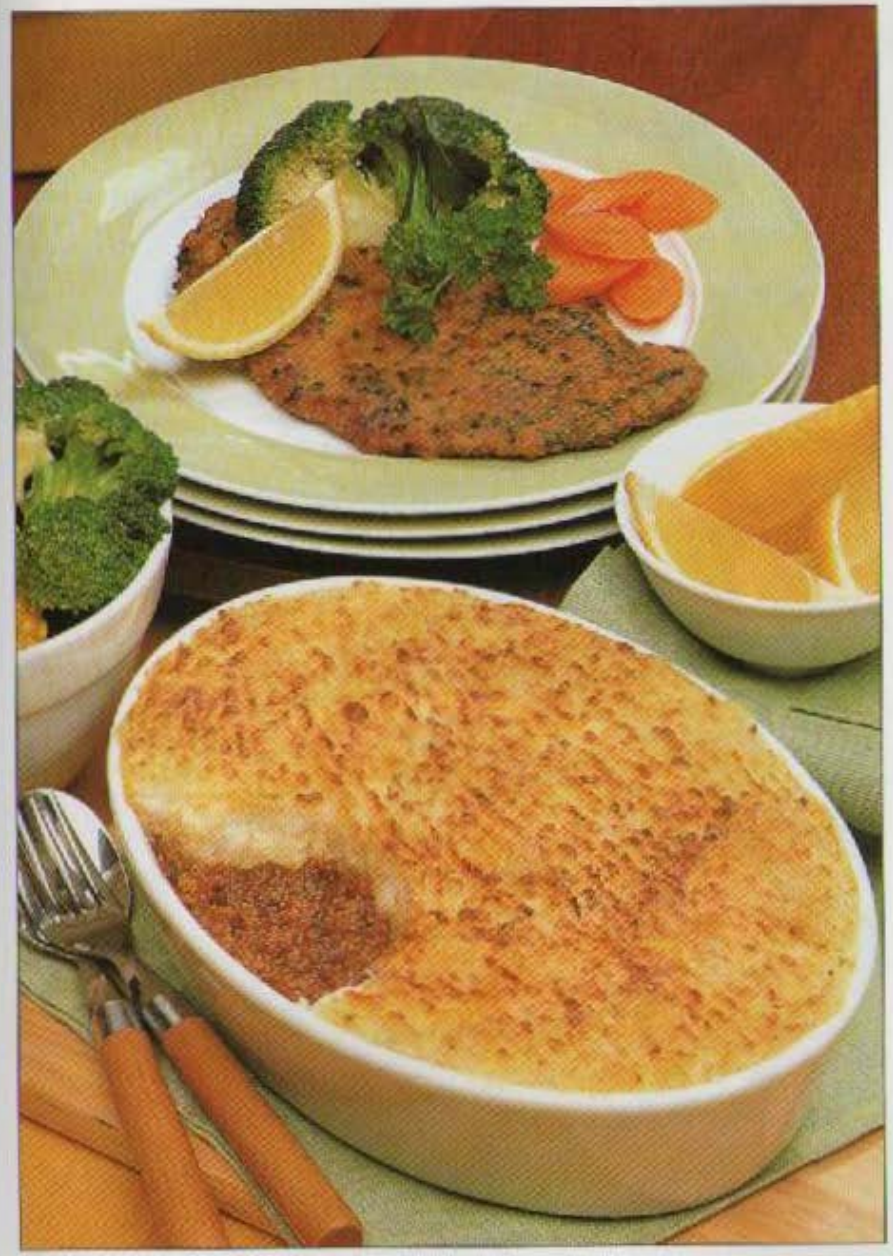
4 grosses pommes de terre, coupées en petits morceaux
15 g de beurre
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, finement haché
750 g d'agneau haché
30 g de farine
1 cuil. à café d'herbes de Provence
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
375 ml de bouillon de bœuf
125 g de gruyère, râpé

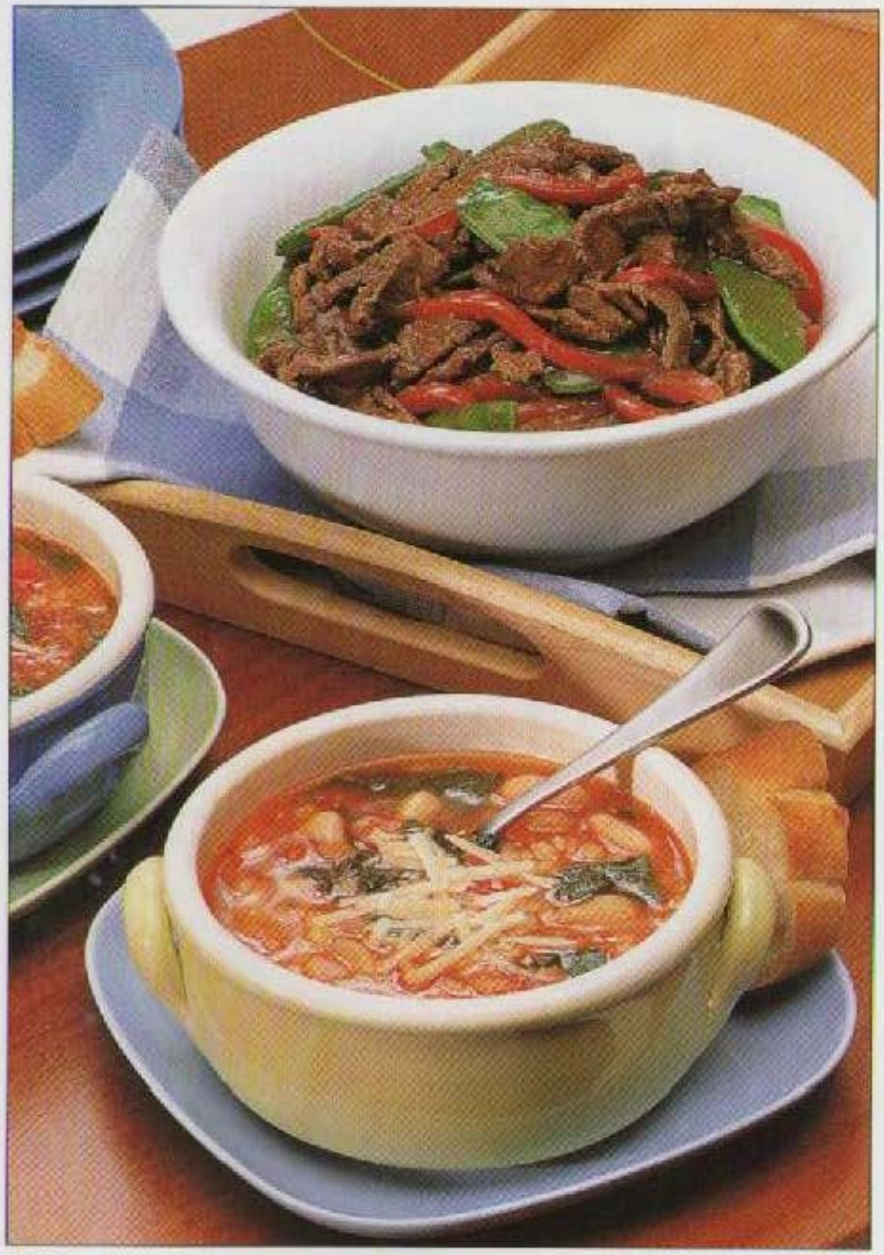
1. Graisser légèrement un plat de 1,5 litre. Porter une grande casserole d'eau à ébullition et faire cuire les pommes de terre. Égoutter puis réduire en purée. Ajouter le beurre et le lait puis saler et poivrer.
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'oignon à feu moyen 3 minutes. Ajouter l'agneau haché et faire cuire 2 à 3 minutes, en écrasant le hachis avec le dos d'une cuillère en bois. Baisser le feu, saupoudrer de farine et faire cuire quelques secondes jusqu'à ce que la viande soit dorée. Ajouter les herbes, la sauce Worcestershire, le concentré de tomates, le sel et le poivre. Verser petit à petit le bouillon et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
3. Verser le mélange dans le plat. Recouvrir avec la purée de pommes de terre et utiliser une fourchette pour égaliser. Parsemer de fromage. Placer sous le gril chaud 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servir avec des légumes cuits à la vapeur.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 55 g, lipides 26 g, glucides 30 g, fibres 3,5 g, cholestérol 166 mg, 2 396 kJ (570 cal)

Note :
Si l'on préfère une texture du hachis plus épaisse, attendre 5 minutes avant de servir.

Wiener schnitzel (en haut) et hachis Parmentier à l'agneau.





Bœuf sauté aux pois gourmands

Prête en 15 mn
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe de sauce de soja
½ cuil. à café de gingembre frais, râpé
400 g de steak, coupé en lamelles
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
200 g de pois gourmands, équeutés
1 petit poivron rouge, coupé en lamelles
1 cuil. à café ½ de farine
125 ml de bouillon de bœuf
1 cuil. à café de sauce de soja supplémentaire
¼ de cuil. à café d'huile de sésame

1. Bien délayer la sauce de soja et le gingembre dans un saladier. Ajouter la viande et mélanger. Chauffer un wok ou une grande poêle, ajouter l'huile et la répartir sur les parois. Ajouter la moitié du bœuf et le faire sauter pendant 2 mn, jusqu'à ce que la viande soit dorée. Recommencer avec l'autre moitié. Replacer toute la viande dans le wok et ajouter le poivron et les pois gourmands. Faire sauter pendant 2 mn.
2. Diluer la farine dans un peu de bouillon. Verser dans le wok avec le reste du bouillon, la sauce de soja et l'huile de sésame. Mélanger jusqu'à ce que la sauce arrive à ébullition et épaississe. Servir avec du riz blanc.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 27 g, lipides 13 g, glucides 9 g, fibres 3 g, cholestérol 67 mg, 1 095 kJ (260 cal)

Conseil :
Si vous avez le temps, enveloppez la viande dans du papier d'aluminium et placez-la au freezer 30 mn avant de la couper. Cela la rendra plus ferme et vous permettra de la couper plus facilement.

Soupe aux pâtes et aux haricots avec du lard et des épinards

Prête en 30 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 tranches de lard, coupées en dés
1 gros oignon, haché
1 carotte, coupée en dés
2 gousses d'ail, écrasées
400 g de tomates concassées en boîte
100 g de petites pâtes
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 boîtes de 400 g de haricots lingots, rincés et égouttés
1 l de bouillon de volaille
2 cuil. à café de basilic frais, haché
30 g d'épinards, coupés en lamelles
50 de parmesan râpé pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais à feu moyen. Ajouter le lard, l'oignon et la carotte, puis faire cuire 5 mn. Ajouter l'ail et faire cuire 30 secondes.
2. Ajouter la tomate, le concentré de tomates, les haricots, le bouillon, le basilic et 500 ml d'eau bouillante. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 mn. Ajouter les pâtes et les épinards, puis laisser mijoter 10 mn jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Saler et poivrer, parsemer de parmesan et servir avec du pain.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION (6)
Protides 18 g, lipides 8 g, glucides 30 g, fibres 12 g, cholestérol 15 mg, 1 110 kJ (265 cal)

Note :
Toutes les variétés de petites pâtes peuvent être utilisées, y compris des spaghetti coupés.

Bœuf sauté aux pois gourmands (en haut) et soupe aux pâtes et aux haricots avec du lard et des épinards.

Omelette aux légumes

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
1 grosse pomme de terre, coupée en fines lamelles
250 g d'épinards en branches surgelés, décongelés
2 tomates, coupées en rondelles
12 tranches de salami
8 œufs, légèrement battus
100 g de parmesan, râpé
1 cuil. à soupe de basilic frais finement haché

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 26 cm de diamètre. Répartir les pommes de terre sur le fond de la poêle et faire sauter à feu vif 2 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Baisser le feu. Couvrir et laisser cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Pendant ce temps, presser les épinards pour faire sortir le maximum d'eau. Réserver. Disposer les tomates sur les pommes de terre puis répartir le salami. Disposer les épinards sur le salami. Mettre les œufs, le fromage et le basilic dans un saladier. Saler et poivrer puis mélanger.
3. Verser le mélange sur les épinards et faire cuire à feu doux 5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher.
4. Recouvrir la poignée de la poêle de papier d'aluminium. Placer la poêle sous le gril chaud et laisser cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que l'omelette soit bien dorée. Laisser légèrement refroidir puis décoller en glissant un couteau sous les bords. Retourner sur une assiette et couper en tranches. Servir avec une salade.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g, lipides 49 g, glucides 8 g, fibres 4 g, cholestérol 477 mg, 3 195 kJ (765 cal)

Côtelettes d'agneau aux herbes et aux légumes

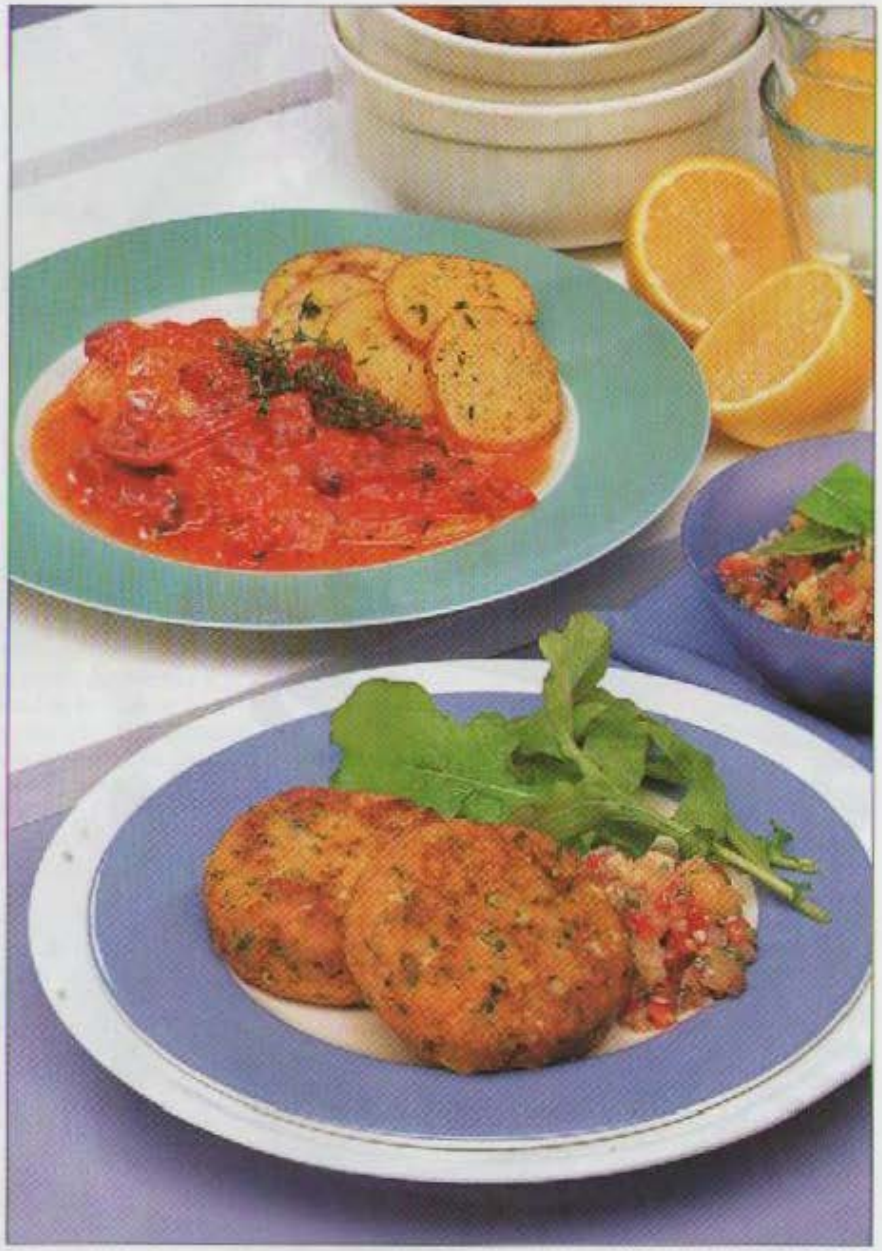
Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

½ cuil. à café de thym séché
½ cuil à café d'origan séché
½ cuil à café de marjolaine séchée
2 cuil. à café de persil plat frais, haché
100 g de chapelure
1 œuf, légèrement battu
80 ml de lait
8 côtelettes d'agneau
Farine, pour paner
2 cuil. à soupe d'huile
500 g de haricots verts
250 g de tomates cerise
30 g de beurre

1. Mélanger la chapelure, le thym, l'origan, la marjolaine et le persil dans un saladier. Mélanger les œufs et le lait dans un autre saladier.
2. Passer les côtelettes dans la farine et enlever le surplus. Plonger les côtelettes dans l'œuf puis dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les côtelettes à feu moyen 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire les haricots 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole avec les tomates et le beurre. Mélanger 30 secondes. Saler et poivrer puis servir avec les côtelettes.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 25 g, lipides 25 g, glucides 26 g, fibres 5,8 g, cholestérol 114 mg, 1 738 kJ (415 cal)

Omelette aux légumes (en haut) et côtelettes d'agneau aux herbes et aux légumes.



Poisson à la provençale

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

1 petit poivron rouge, coupé en fines lamelles
250 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
1 cuil. à soupe de thym frais
40 g de beurre
4 filets de poisson sans peau (par exemple de la perche ou du cabillaud)
Brins de thym, pour la garniture

1. Mettre le poivron, la sauce et le thym dans un saladier et mélanger. Faire fondre la moitié du beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu vif, et faire cuire le poisson pendant 1 minute en ajoutant le reste du beurre au fur et à mesure.
2. Retourner le poisson et verser le mélange à base de poivron. Laisser mijoter 10 mn, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Saler et poivrer, puis garnir avec les brins de thym. Servir avec des tranches de pomme de terre sautées.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 45 g, lipides 15 g, glucides 16 g, fibres 1,5 g, cholestérol 166 mg, 1 505 kJ (360 cal)

Croquettes de pois chiches à la sauce d'ananas

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

600 g de pois chiches en boîte, égouttés et écrasés
2 carottes, râpées
2 branches de céleri, finement hachées
6 oignons nouveaux, finement hachés
2 cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
1 cuil. à soupe de persil plat finement haché
2 œufs, légèrement battus
100 g de chapelure
2 cuil. à soupe d'huile

Sauce à l'ananas
225 g d'ananas au jus naturel en boîte, égoutté
1 cuil. à soupe de jus d'ananas (de la boîte)
1 petite tomate, en dés
½ de petit oignon rouge, finement haché
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à soupe de menthe fraîche finement hachée

1. Pour faire les croquettes, mélanger la purée de pois chiches, les carottes, le céleri, l'oignon nouveau, le cumin, la coriandre, le persil, les œufs et la chapelure dans un saladier, puis saler et poivrer. Faire huit croquettes avec la pâte. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire cuire les croquettes à feu moyen pendant 5 minutes de chaque côté. Égoutter sur un papier absorbant.
2. Sauce à l'ananas
Hacher la moitié des ananas, puis mettre le jus d'ananas, la tomate, l'oignon, le jus de citron et la menthe dans un saladier et mélanger. Saler et poivrer. Servir les croquettes avec la sauce et quelques feuilles de roquette.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 35 g, lipides 17 g, glucides 78 g, fibres 25 g, cholestérol 90 mg, 2 534 kJ (605 cal)

Note :
Vous pouvez garder le reste de l'ananas et le jus dans un récipient hermétique au réfrigérateur, ou le mixer et le mettre à congeler dans un bac à glaçons. Utilisez ces glaçons à l'ananas pour aromatiser des boissons.

Poisson à la provençale (en haut) et croquettes de pois chiches à la sauce d'ananas.

Chili de poulet

Prête en 30 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe ½ d'huile
1 oignon, finement haché
500 g de poulet haché
3 gousses d'ail, écrasées
½ de cuil. à café en poudre de chili
1 cuil. à café de paprika en poudre
3 cuil. à café de cumin en poudre
2 cuil. à café d'origan en poudre
400 g de tomates concassées en boîte
140 g de concentré de tomates
900 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
375 ml de bouillon de volaille ou d'eau
Feuilles d'origan frais, pour la garniture

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et faire revenir à feu moyen pendant 3 minutes. Augmenter le feu, ajouter le poulet, l'ail et les épices, puis faire cuire 3 minutes en écrasant les petites boulettes de viande qui se forment avec le dos d'une cuillère en bois.
2. Ajouter la tomate, le concentré de tomates, les haricots et le bouillon, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre et que le liquide ait réduit légèrement. Parsemer d'origan et servir avec des épis de maïs.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION (6)
Protides 26 g, lipides 9,5 g, glucides 25 g, fibres 11 g, cholestérol 58 mg, 1 210 kJ (290 cal)

Nachos

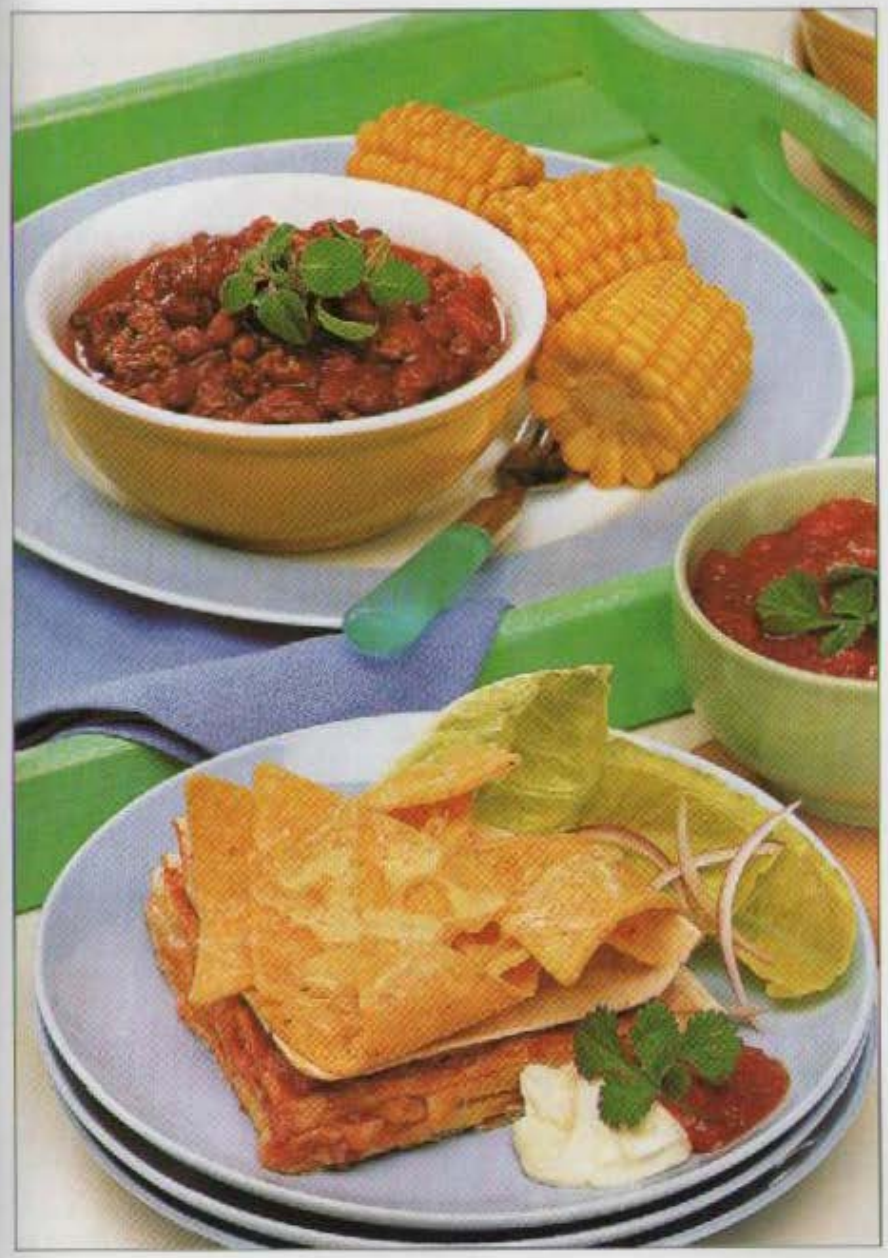
Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

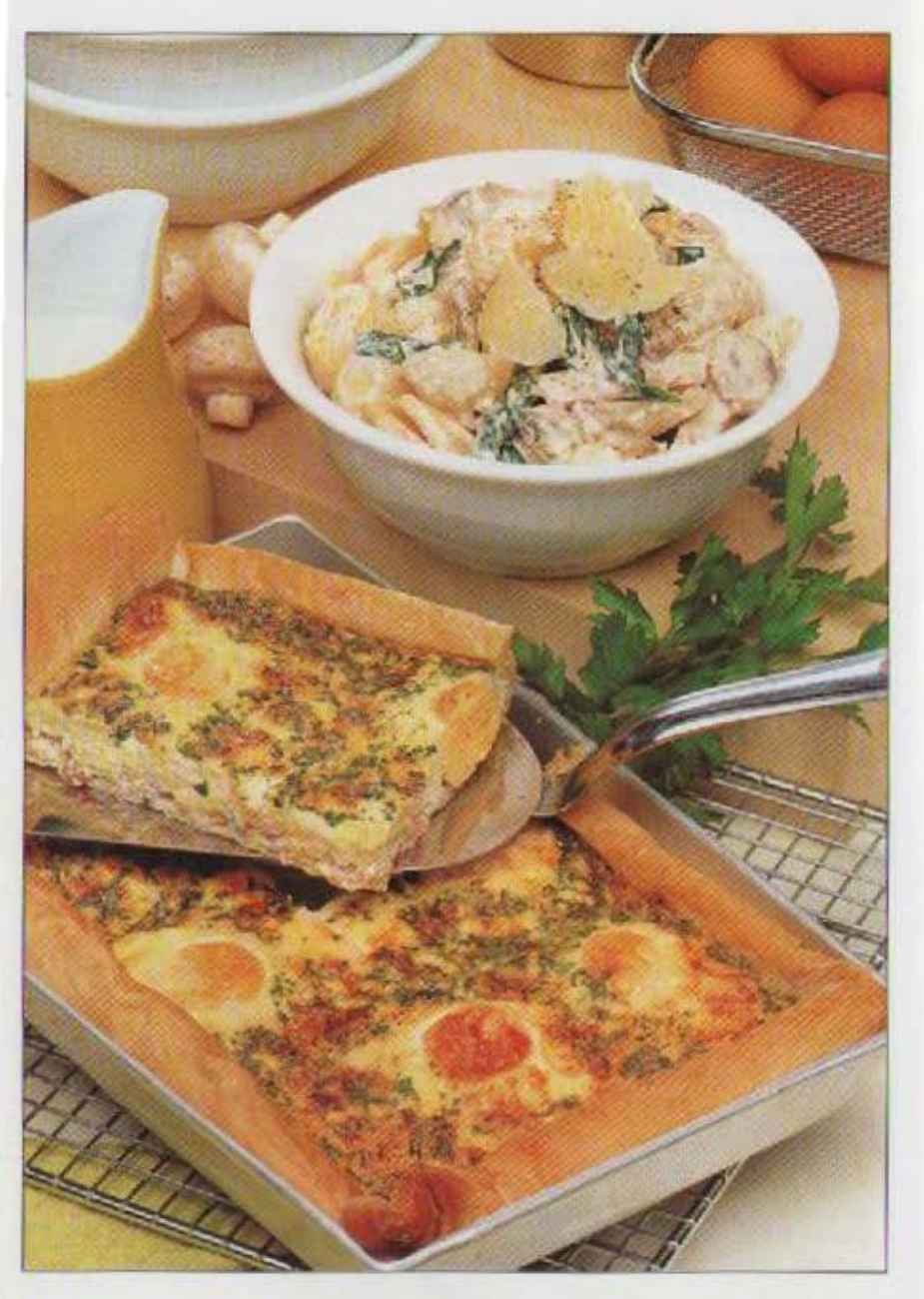
6 burritos
225 g de haricots mexicains (cuits)
300 g de sauce tomate en bocal avec des morceaux
130 g de maïs en boîte, égoutté
150 g de gruyère râpé
160 g de crème fraîche
50 g de chips de maïs
Brins de coriandre, pour la garniture

1. Préchauffer le four à 210 °C (gaz 6-7). Graisser un moule de 22 cm. Diviser les burritos en deux parts, les entourer de papier d'aluminium et les réchauffer au four pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, mettre les haricots et deux cuillerées à soupe de sauce dans une petite casserole, et faire réchauffer à feu moyen. Placer le maïs, 100 g de fromage et 1 cuillerée à soupe de crème fraîche dans un saladier et bien mélanger.
3. Placer un burrito au fond du moule et étaler ⅓ des haricots. Étaler une cuillerée à soupe de sauce et recouvrir d'un autre burrito. Répartir la moitié du mélange de maïs et une autre cuillerée de sauce. Recommencer avec le reste des ingrédients afin d'obtenir 5 couches, en finissant par un burrito.
4. Placer les chips de maïs au sommet de la pile et parsemer avec le fromage restant. Recouvrir de papier d'aluminium et faire cuire 15 minutes. Démouler et couper en tranches. Décorer de coriandre et servir avec le reste de crème fraîche et de sauce. Ajouter quelques feuilles de laitue et rondelles d'oignon.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 27 g, lipides 33 g, glucides 118 g, fibres 12 g, cholestérol 78 mg, 3 673 kJ (877 cal)

Chili de poulet (en haut) et nachos.





Pâtes aux champignons et au lard

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

350 g de pâtes coquillage
30 g de beurre
1 oignon, finement haché
4 fines tranches de lard, hachées
200 g de champignons de Paris, coupés en lamelles
150 g de ricotta
200 ml de crème liquide
50 g de pousses d'épinards
Copeaux de parmesan, pour la garniture

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter et réserver au chaud.
2. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter l'oignon et le lard, puis faire cuire 5 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et le lard croustillant sur les bords. Ajouter les champignons et laisser cuire 1 minute.
3. Mélanger la ricotta et la crème, puis faire cuire 2 minutes en mélangeant bien. Ajouter les pousses d'épinards et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Ajouter les pâtes et mélanger le tout. Saler et poivrer. Parsemer de copeaux de parmesan et servir aussitôt.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 25 g, lipides 35 g, glucides 65 g, fibres 6,5 g, cholestérol 125 mg, 2 830 kJ (675 cal)

Feuilleté au jambon et aux œufs

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

50 g de beurre fondu
6 feuilles de filo
75 g de jambon, haché
250 ml de crème liquide
1 pincée de noix muscade en poudre
1 cuil. à soupe de persil plat, haché
7 œufs
40 g de gruyère râpé

1. Préchauffer le four à 200 °C (gaz 6). Badigeonner un moule de 17 x 26 cm avec du beurre fondu.
2. Badigeonner légèrement une feuille de pâte filo avec du beurre fondu. Recommencer avec les autres feuilles de pâte et les superposer délicatement dans le moule en coupant le surplus des bords. Parsemer de jambon pour recouvrir la pâte.
3. Mettre la crème, la noix muscade, le persil, un œuf, le sel et le poivre dans un saladier, puis bien mélanger. Verser le mélange dans le moule. Casser délicatement les œufs à intervalles réguliers sur le mélange. Parsemer de fromage.
4. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Couper en quatre parts égales et servir chaud avec une salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 20 g, lipides 50 g, glucides 13 g, fibres 0,5 g, cholestérol 450 mg, 2 418 kJ (580 cal)

Note :
Lorsque vous utilisez de la pâte filo, recouvrez-la avec un torchon humide pour éviter qu'elle ne se dessèche.

Variante :
Vous pouvez remplacer le jambon par du saumon fumé aromatisé à l'aneth.

Pâtes aux champignons et au lard (en haut) et feuilleté au jambon et aux œufs.

Porc à la sauce aigre-douce

Prête en 25 mn
Pour 4 personnes

440 g d'ananas en boîte au jus naturel, égoutté (réserver 60 ml de jus)
1 cuil. à café de Maïzena
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de cassonade
60 ml de sauce tomate
500 g de porc, en dés
1 cuil. à soupe de farine
3 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, coupé en fines rondelles
1 poivron rouge, coupé en lamelles
125 g de champignons, coupés en 4

1. Mélanger le jus d'ananas, la Maïzena, le vinaigre, le sucre, la sauce tomate et 80 ml d'eau dans un saladier. Réserver.
2. Mettre le porc et la farine dans un sac en plastique puis secouer pour recouvrir le porc de farine. Enlever le surplus. Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans un wok à feu vif. Ajouter le porc et faire sauter en plusieurs fois 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien doré. Ajouter de l'huile, si nécessaire. Retirer du wok et réserver.
3. Faire chauffer le reste de l'huile dans le même wok, ajouter l'oignon et faire revenir à feu moyen 3 minutes. Ajouter le poivron, les champignons et l'ananas, puis faire sauter 2 minutes. Ajouter le jus d'ananas et le porc dans le wok puis mélanger. Porter à ébullition et faire cuire 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir avec du riz nature.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g, lipides 16 g, glucides 17 g, fibres 2 g, cholestérol 60 mg, 1 410 kJ (337 cal)

San choy bau

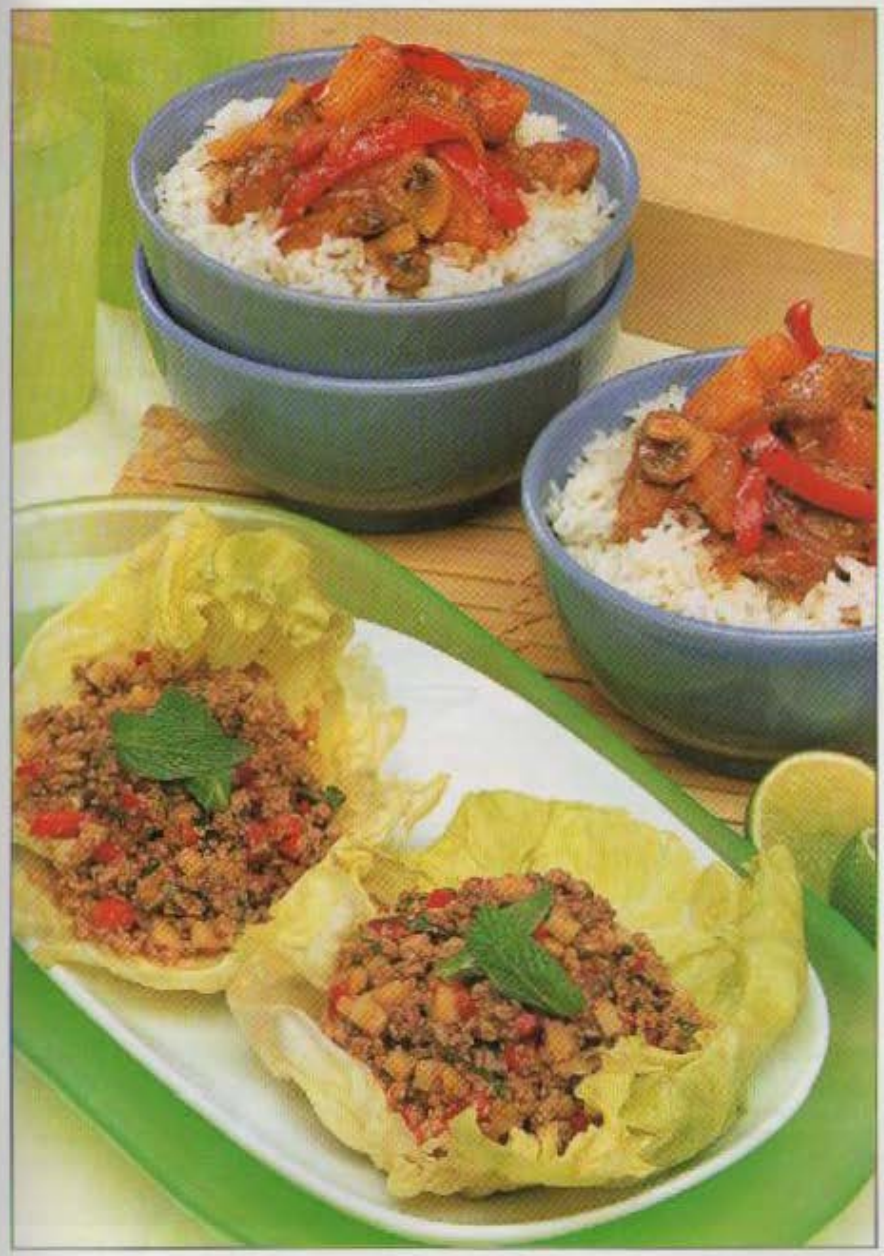
Prête en 30 mn
Pour 2 à 4 personnes

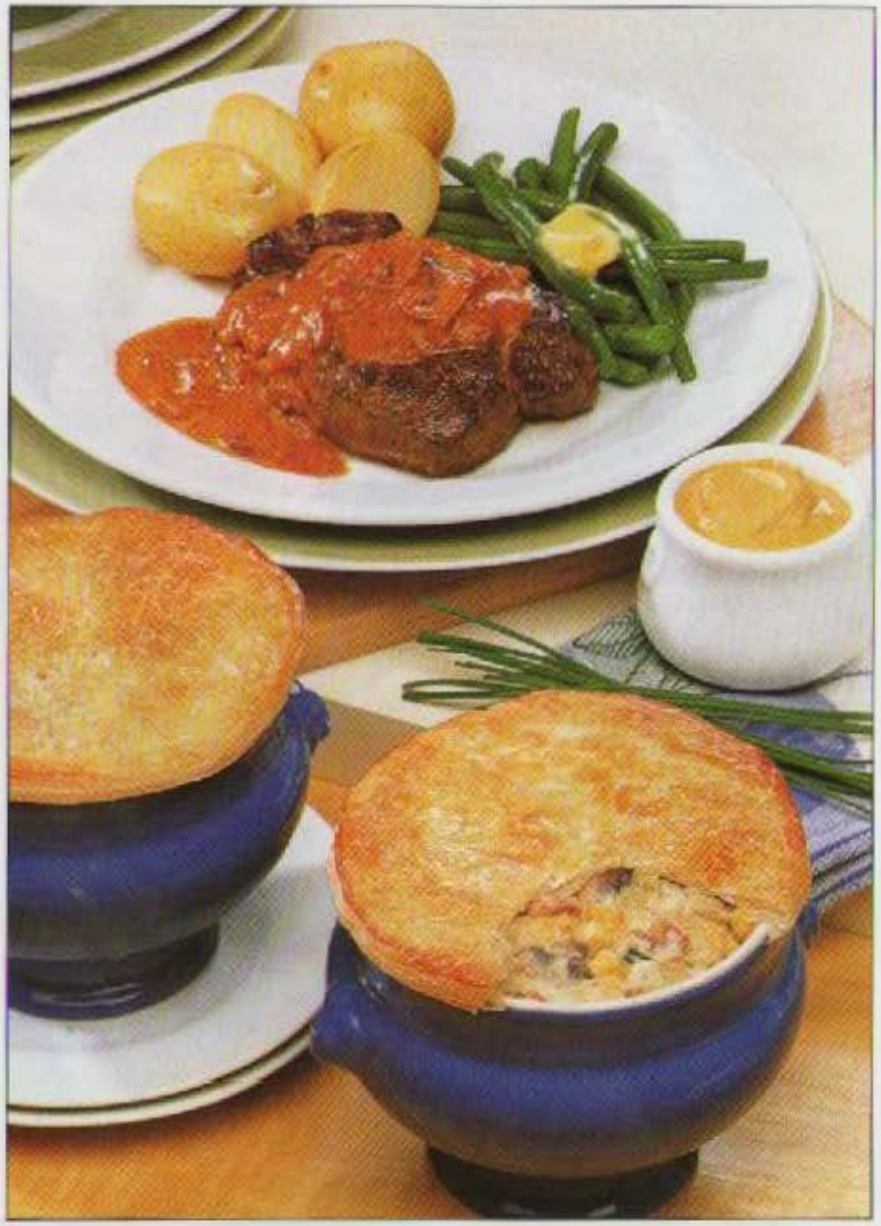
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 à 2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
4 oignons nouveaux, hachés
500 g de porc maigre haché
1 poivron rouge, coupé en dés
230 g de châtaignes d'eau en boîte, égouttées et finement hachées
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de sauce d'huîtres
2 cuil. à soupe de sauce au piment doux
60 ml de sauce de poisson
2 cuil. à soupe de jus de citron vert
2 à 3 cuil. à café de menthe fraîche, ciselée
1 laitue iceberg
Menthe fraîche, pour la garniture

1. Faire chauffer les huiles dans un grand wok antiadhésif. Ajouter l'ail, le gingembre et les oignons nouveaux puis faire sauter 2 minutes. Ajouter le porc haché et faire sauter à feu moyen 2 à 3 minutes en écrasant la viande avec le dos d'une cuillère en bois.
2. Ajouter le poivron, les châtaignes d'eau, la sauce de soja, la sauce d'huîtres et la sauce au piment. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le liquide épaississe. Ajouter la sauce de poisson, le jus de citron et la menthe.
3. Former 4 coupes avec les feuilles de salade dans un plat. Répartir le porc dans les feuilles et garnir de menthe.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION (4)
Protides 30 g, lipides 8 g, glucides 12 g, fibres 4 g, cholestérol 60 mg, 1 035 kJ (245 cal)

Porc à la sauce aigre-douce (en haut) et san choy bau.





Steaks à la crème et aux champignons

Prête en 15 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
4 steaks dans le filet
40 g de beurre
150 g de champignons, coupés en fines lamelles
2 gousses d'ail, écrasées
125 ml de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
60 ml de crème fleurette

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les steaks et faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté en les retournant une fois. Retirer de la poêle, couvrir et réserver au chaud.
2. Faire fondre le beurre dans la même poêle à feu moyen, ajouter les champignons et l'ail puis faire cuire 2 minutes. Ajouter le bouillon et le concentré de tomates puis mélanger pour détacher ce qui est resté collé au fond de la poêle. Laisser mijoter 1 à 2 minutes pour que la sauce réduise doucement puis verser la crème. Faire cuire 1 minute pour que la sauce épaississe et se réchauffe. Saler et poivrer. Verser la sauce sur les steaks et servir avec des pommes de terre nouvelles et des haricots verts cuits à la vapeur.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 22 g, lipides 24 g, glucides 1,5 g, fibres 0,5 g, cholestérol 115 mg, 1 285 kJ (305 cal)

Petites tourtes au poulet

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

2 rouleaux de pâte feuilletée, déroulée
30 g de beurre
750 g de filets de poulet, coupés en lamelles
2 gros poireaux, finement hachés
2 gousses d'ail, écrasées
4 tranches de lard, finement hachées
150 g de champignons, coupés en lamelles
80 ml de bouillon de volaille
150 g de grains de maïs, égouttés
180 g de crème fraîche
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
1 œuf, légèrement battu

1. Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 6-7) et graisser légèrement 4 moules (500 ml). Couper la pâte en 4 cercles assez larges pour couvrir le dessus des moules.
2. Faire chauffer la moitié du beurre dans une grande poêle à bord haut et faire revenir le poulet en plusieurs fois 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer de la poêle.
3. Faire chauffer le reste du beurre dans la même poêle à feu vif et faire cuire les poireaux et l'ail 2 minutes. Ajouter le lard et les champignons puis faire sauter 2 minutes. Remettre le poulet et le jus de cuisson puis mélanger. Ajouter le bouillon et les grains de maïs puis faire bouillir 2 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réduire le feu puis verser la crème fraîche, la moutarde et la ciboulette. Saler et poivrer.
4. Verser le mélange dans les moules et recouvrir d'un cercle de pâte. Percer la pâte à l'aide d'une fourchette et badigeonner d'œuf. Faire cuire au four 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 56 g, lipides 37 g, glucides 40 g, fibres 5 g, cholestérol 235 mg, 2 980 kJ (712 cal)

Steaks à la crème et aux champignons (en haut) et petites tourtes au poulet.

Gratin de pâtes et de saucisses

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

200 g de pâtes torsadées
2 cuil. à soupe d'huile
6 saucisses de porc
2 fines tranches de lard, grossièrement hachées
1 oignon rouge, coupé en fines lamelles
2 gousses d'ail, écrasées
600 g de sauce tomate pour pâtes en bocal
1 cuil. à café de cassonade
180 g de gruyère, râpé
Persil plat haché, pour la garniture

1. Graisser légèrement un plat à gratin de 1,5 litre. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter et mélanger avec la moitié de l'huile.
2. Pendant ce temps, faire cuire les saucisses sous un gril chaud, 5 minutes de chaque côté. Laisser refroidir et couper en morceaux de 1 cm.
3. Faire chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle à feu moyen, ajouter le lard et faire revenir 2 minutes. Ajouter l'oignon et l'ail, puis faire cuire 3 minutes. Verser la sauce et le sucre, puis remuer pendant 2 minutes. Retirer du feu et ajouter 60 g de fromage.
4. Ajouter les pâtes et les saucisses à la sauce tomate, puis mélanger. Verser dans le plat à gratin et parsemer du reste de fromage. Faire cuire sous un gril chaud 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Parsemer de persil et servir avec de la salade.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 29 g, lipides 37 g, glucides 55 g, fibres 6,5 g, cholestérol 85 mg, 2 799 kJ (669 cal)

Macaroni au fromage et au thon

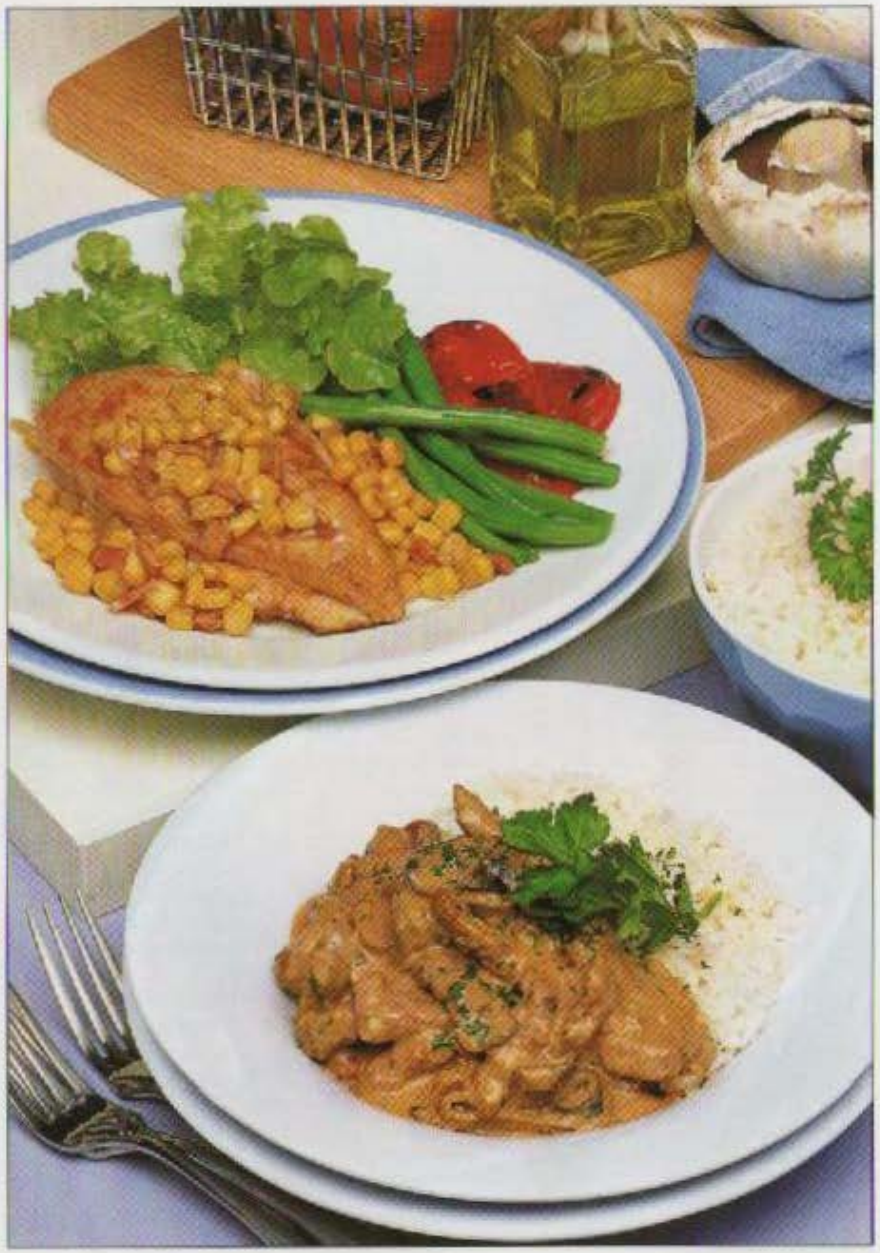
Prête en 30 mn
Pour 6 personnes

225 g de macaroni
80 g de beurre
1 oignon, finement haché
30 g de farine
500 ml de lait
2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
180 g de thon au naturel en boîte, égoutté et émietté
80 g de petits pois surgelés, décongelés
250 g de gruyère râpé
40 g de chapelure

1. Graisser légèrement un plat à gratin de 2 litres. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égoutter.
2. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande casserole et faire revenir l'oignon à feu moyen pendant 3 minutes. Incorporer la farine et faire cuire 1 minute. Retirer du feu et délayer peu à peu le lait. Remettre sur le feu en remuant sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la moutarde, le thon et les petits pois, puis faire cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et ajouter 150 g de fromage.
3. Ajouter les pâtes, puis verser le mélange dans le plat. Parsemer du fromage restant et de la chapelure. Placer sous un gril chaud pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 43 g, lipides 40 g, glucides 33 g, fibres 3 g, cholestérol 118 mg, 2 767 kJ (660 cal)

Gratin de pâtes et de saucisses (en haut) et macaroni au fromage et au thon.



Poulet sauté au lard et au maïs

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

4 blancs de poulet
Farine, pour paner
30 g de beurre
1 cuil. à soupe ½ d'huile d'olive
2 fines tranches de lard fumé, coupées en dés
1 oignon, finement haché
300 g de grains de maïs surgelés, décongelés
250 ml de bouillon de volaille

1. Rouler le poulet dans la farine, puis secouer pour enlever le surplus. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle, ajouter les blancs de poulet et faire cuire à feu moyen 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Retirer de la poêle et réserver au chaud.
2. Dans la même poêle, faire revenir le lard et l'oignon 5 minutes jusqu'à ce que le lard soit croustillant et l'oignon ramolli. Ajouter le maïs et le bouillon et porter à ébullition 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe tout en grattant le fond de la poêle avec une cuillère en bois pour que les ingrédients ne collent pas. Saler et poivrer. Recouvrir les blancs de poulet avec la sauce de maïs et servir aussitôt avec des légumes grillés, des haricots cuits à la vapeur et de la salade.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g, lipides 18 g, glucides 17 g, fibres 2,5 g, cholestérol 85 mg, 1 475 kJ (353 cal)

Note :
Si le bouillon est trop salé, réduire la quantité de bouillon et remplacer par de l'eau.

Bœuf Stroganoff

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

500 g de filet de bœuf, coupé en lanières
2 cuil. à soupe de farine
50 g de beurre
1 gros oignon, coupé en rondelles
1 gousse d'ail, écrasée
150 g de champignons, coupés en lamelles
180 ml de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
185 g de crème fraîche
1 cuil. à soupe de persil plat frais finement haché

1. Placer les lanières de bœuf et la farine dans un sac en plastique et mélanger. Enlever le surplus. Faire chauffer la moitié du beurre dans une grande poêle puis faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons et faire cuire 3 minutes puis retirer de la poêle.
2. Faire chauffer le reste du beurre dans la même poêle, ajouter le bœuf en plusieurs fois et faire revenir à feu moyen 3 à 4 mn jusqu'à ce qu'il soit doré. Remettre le mélange à base d'oignon et le bœuf avec son jus de cuisson.
3. Verser le bouillon et le concentré de tomates, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter la crème fraîche et la moitié du persil haché puis saler et poivrer. Bien mélanger et servir aussitôt avec du riz ou des pâtes. Parsemer avec le reste du persil haché.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 30 g, lipides 34 g, glucides 8,5 g, fibres 2 g, cholestérol 170 mg, 1 915 kJ (457 cal)

Note :
On peut ajouter du jus de citron vert pour relever le goût.

Poulet sauté au lard et au maïs (en haut) et bœuf Stroganoff.

Desserts

Toutes les familles aiment les desserts, aussi ne les décevez pas. Chacune de ces délicieuses recettes constituera une délectable touche finale.

Pains perdus individuels

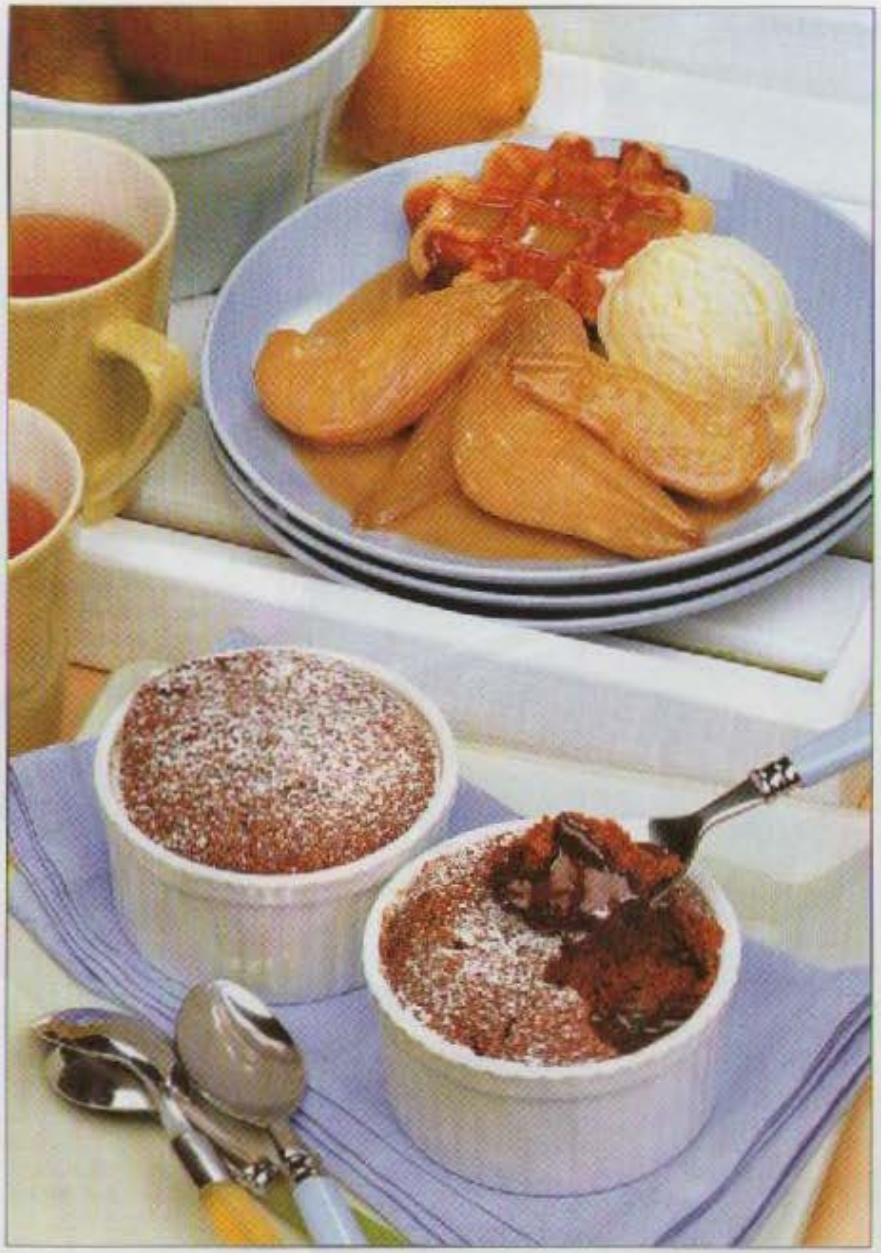
Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

8 tranches de pain aux fruits secs
Beurre ramolli
60 g de chocolat noir, râpé
60 g de cassonade
2 œufs, légèrement battus
250 ml de lait
60 ml de crème fleurette
Cannelle en poudre, pour saupoudrer
Chocolat noir râpé, en plus, pour décorer

1. Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer légèrement 4 ramequins de 320 ml de contenu.
2. Ôter la croûte du pain et aplatir les tranches à l'aide d'un rouleau à pâtissier. Tartiner légèrement de beurre et couper chaque tranche en carré. Disposer un carré de pain dans chaque ramequin et saupoudrer du chocolat et de la cassonade mélangés. Répéter cette opération pour avoir deux couches de pain saupoudrées de chocolat et de cassonade.
3. Dans un bol, battre au fouet les œufs et le lait. Verser ce mélange dans les ramequins et saupoudrer de cannelle. Disposer les ramequins sur une plaque de cuisson et faire cuire au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les pains perdus soient dorés. Saupoudrer avec le chocolat râpé supplémentaire et laisser reposer 1 minute, puis servir chaud avec de la crème Chantilly ou de la glace.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 9 g ; lipides 20 g ; glucides 30 g ; fibres 0 g ; cholestérol 175 g, 1 365 kJ (325 cal)

Pains perdus individuels



Gaufres caramélisées aux poires

Prête en 15 mn
Pour 4 personnes

50 g de beurre
100 g de cassonade
½ cuil. à café de gingembre en poudre
4 poires mûres fermes, pelées, coupées en quatre et évidées
180 ml de crème fleurette
1 cuil. à café d'essence de vanille
4 gaufres toutes prêtes
2 cuil. à café de zeste de citron, râpé

1. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Ajouter le sucre, le gingembre et faire revenir à feu doux pendant deux minutes jusqu'à obtention d'une pâte. Incorporer les poires, laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que le jus prenne une consistance mousseuse.
2. Réduire le feu et faire blondir les poires, pendant 5 à 7 minutes environ. Les retourner fréquemment en les arrosant de sauce.
3. Retirer les poires et réserver. Laisser refroidir la préparation avant d'y intégrer la crème et l'essence de vanille.
4. Sur chaque assiette, disposer une gaufre et couper une poire en quartiers ; les napper de sauce. Servir de suite garni de zeste de citron et d'une boule de glace.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE
Protides : 2 g ; Lipides : 35 g ; Glucides : 42 g ; Fibres : 4 g ; Cholestérol : 100 mg ; 1 989 kJ (475 cal)

Puddings à la sauce au chocolat

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

90 g de farine avec levure incorporée
1 cuil. à soupe de cacao en poudre
125 g de sucre en poudre
1 œuf, légèrement battu
60 g de beurre fondu
60 ml de lait
60 g de sucre roux fin
3 cuil. à café de cacao en poudre
Sucre glace

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer 4 ramequins (ou coupes allant au four).
2. Tamiser la farine et la cuil. à soupe de cacao, puis incorporer le sucre en poudre. Ajouter l'œuf, le lait et le beurre. Bien mélanger.
3. Verser le mélange dans les ramequins, saupoudrer du sucre roux et du cacao restant mélangés. Verser 3 cuillerées à soupe d'eau bouillante sur chaque pudding. Mettre au four, pendant 15 à 20 minutes. Planter la lame d'un couteau dans la pâte afin de vérifier la cuisson. Les puddings seront cuits quand la lame en sort nette. Saupoudrer de sucre glace et servir de suite avec de la crème Chantilly ou de la glace à la vanille.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE
Protides : 6 g ; Lipides : 16 g ; Glucides : 65 g ; Fibres : 1 g ; Cholestérol : 1 mg ; 1 730 kJ (413 cal)

Gaufres caramélisées aux poires (en haut) et puddings à la sauce au chocolat.

Diplomate

Prête en 30 mn
Pour 6 personnes

250 g de génoise roulée à la confiture
425 g d'abricots en conserve, égouttés et émincés
300 g de gelée de framboises
600 g de crème anglaise
300 g de crème fouettée
25 g d'amandes effilées

1. Couper le gâteau en tranches. Napper le fond d'un plat creux (d'une contenance de 2 litres) avec un tiers des tranches. Recouvrir d'abricots, de gelée de framboises, puis de crème anglaise.
2. Renouveler l'opération. Disposer la dernière couche de génoise et la napper de crème fouettée. Mettre au réfrigérateur pendant 15 minutes pour laisser la saveur prendre toute son ampleur. Parsemer d'amandes effilées (facultatif).

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :
Protides : 10 g ; Lipides : 33 g ; Glucides : 49 g ; Fibres : 2 g ; Cholestérol : 110 mg ; 2 203 kJ (526 cal)

Petits puddings aux dattes

Prête en 30 mn
Pour 4 personnes

80 g de dattes, dénoyautées et émincées
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
40 g de beurre ramolli
90 g de sucre en poudre
1 œuf, légèrement battu
90 g de farine avec levure incorporée
½ de cuil. à café d'essence de vanille

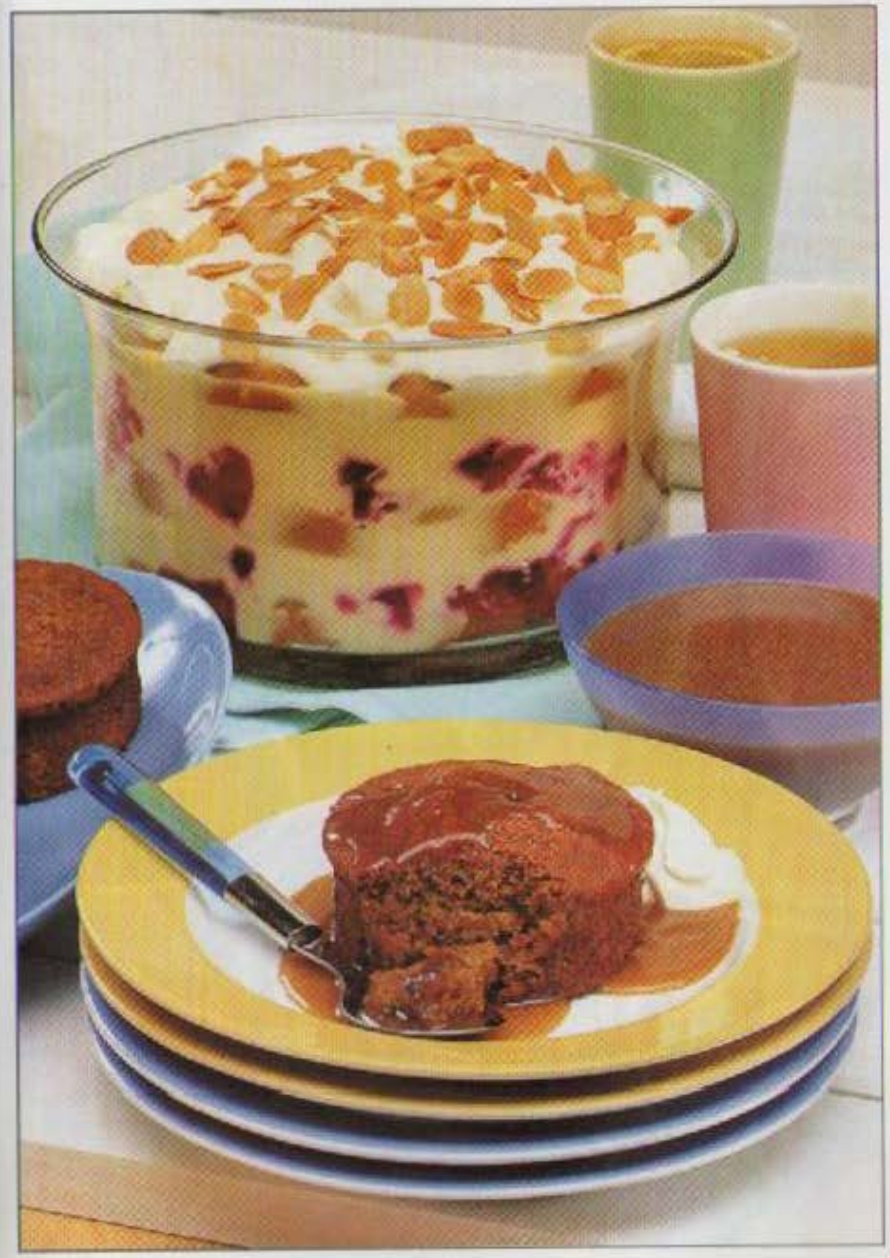
Sauce
95 g de sucre roux fin
60 ml de crème
60 g de beurre

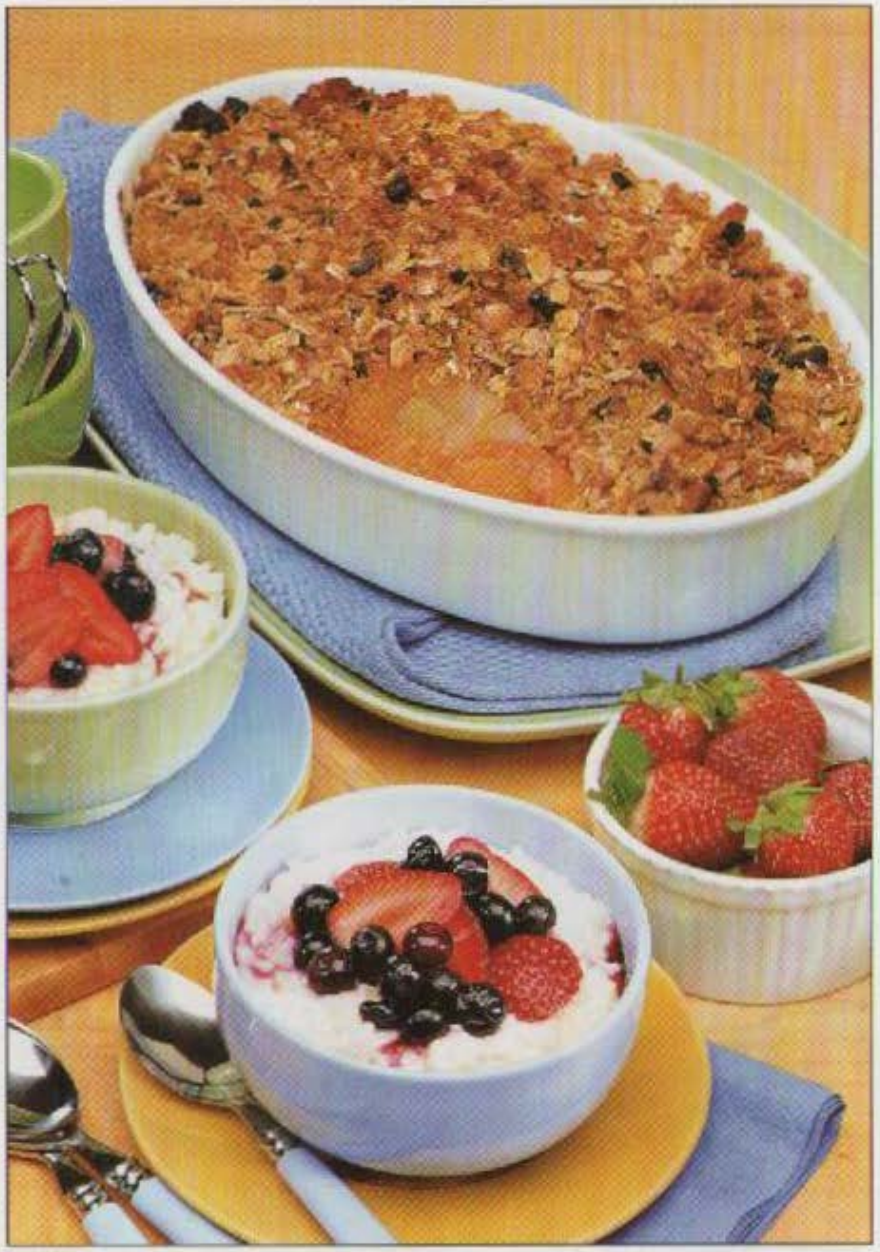
1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer 4 ramequins de 185 ml.
2. Mettre les dattes dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition. Retirer du feu et incorporer le bicarbonate de soude. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Battre le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les œufs, un par un tout en remuant soigneusement. Incorporer ensuite la farine, les dattes et l'essence de vanille à l'aide d'une cuillère en métal. Verser le mélange dans les ramequins et laisser cuire 15 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans la pâte. Les puddings seront prêts quand la lame en sortira nette. Démouler.
4. Sauce
Verser le sucre, la crème dans une casserole et faire bouillir à feu vif. Ralentir le feu et laisser mijoter (4 minutes environ) jusqu'à ce que la texture épaississe. Verser la sauce sur les puddings. Accompagner de crème Chantilly ou de glace.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :
Protides : 4, 5 g ; Lipides : 28 g ; Glucides : 75 g ; Fibres : 2,5 g ; Cholestérol : 130 mg ; 2 355 kJ (560 cal)

Note :
Pour obtenir des puddings plus spongieux, creuser après cuisson, de petites ouvertures par lesquelles la sauce pourra s'infiltrer. Les puddings absorberont la sauce et dégageront un délicieux parfum.

Diplomate (en haut) et petits puddings aux dattes.





Crumble au müesli et aux fruits

Prête en 30 mn
Pour 6 personnes

420 g de compote de pommes
420 g d'abricots en conserve
160 g de müesli
100 g de sucre roux fin
50 g de beurre, en dés

1. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 4). Beurrer un plat ovale d'une contenance de 1,5 litre.
2. Garnir le fond de pommes, puis d'abricots.
3. Verser le müesli et le sucre dans un bol. Ajouter le sucre et pétrir jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Répandre sur les fruits.
4. Faire cuire jusqu'à ce que le dessus blondisse (20 minutes environ). Transposer ensuite sur une plaque métallique. Servir chaud ou à température ambiante, en accompagnant de crème Chantilly ou de glace.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :
Protides : 2, 5 g ; Lipides : 8 g ; Glucides : 35 g ; Fibres : 4 g ; Cholestérol : 20 mg ; 950 kJ (225 cal)

Note :
Six ramequins ou coupes allant au four (d'une contenance de 250 ml) feront l'affaire, si vous souhaitez servir en portions individuelles. Réduire la cuisson 10-15 minutes.

Variante :
Vous pourrez remplacer les abricots et les pommes par n'importe quels fruits en conserve. La rhubarbe se marie d'ailleurs très bien avec la pomme. Mais libre à vous de choisir. Vous pourrez ajouter 2 cuillerées à soupe de noix de coco en poudre pour apporter une touche exotique à votre plat.

Riz au lait

Prête en 30 mn
Pour 4 à 6 personnes

220 g de riz rond blanc
125 g de yaourt nature
300 ml de crème fleurette
90 g de sucre en poudre
1 cuil. à café d'essence de vanille
250 g de fraises, coupées en deux
300 g de mûres (fraîches ou congelées)
1 cuil. à soupe de sucre en poudre (pour les fruits)

Crumble au müesli et aux fruits (en haut) et riz au lait.

1. Dans une casserole, verser le riz, 1 cuil. à café de sel et 630 ml d'eau. Faire bouillir à feu vif, tout en remuant. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz devienne moelleux sans pour autant coller (il faut compter 20 minutes environ).
2. Pendant ce temps, mélanger dans un compotier, le yaourt, la crème, le sucre et l'essence de vanille. Réserver à température ambiante. Remuer de temps à autre pour dissoudre le sucre.
3. Verser les fraises et les mûres dans un bol. Incorporer une cuil. à soupe de sucre. Couvrir et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
4. Incorporer le riz, encore chaud au yaourt. Si la texture est trop épaisse, rajoutez un peu de crème ou du lait. Garnir de fruits et servir.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :
Protides : 6 g ; Lipides : 25 g ; Glucides : 57 g ; Fibres : 2 g ; Cholestérol : 75 mg ; 1 895 kJ (455 cal)

Note :
Le riz au réfrigérateur va épaissir. Pour obtenir un riz plus onctueux, rajouter un peu de crème ou de lait.