

14 menus diététiques

à destination des personnes
vivant avec le VIH



Yves Camdeborde
Docteur Jean-Michel Lecerf



Le fait d'avoir une alimentation équilibrée est utile à toute personne, qu'elle soit ou non séropositive. Cependant, pour les personnes atteintes par le VIH, le fait d'adopter une bonne hygiène de vie est d'autant plus utile que cela permet de contrebalancer les effets négatifs sur l'organisme du VIH et des traitements antirétroviraux pris au long cours.



Quand on est chef, on a beaucoup de défis à relever... Satisfaire certaines exigences, cuisiner dans des conditions extrêmes et être imaginatif!

Il est possible de manger bien et de manger bon, en choisissant ses aliments, en privilégiant certains types de cuissons et en limitant les quantités.

Mon défi aujourd'hui, c'est de vous proposer mes recettes adaptées aux

personnes qui ont un excès de cholestérol, préoccupation particulière chez les patients vivant avec le VIH.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à confectionner ces menus et à les déguster que j'en ai pris à les composer pour vous.

Et maintenant, régalez-vous!

Yves Camdeborde



Un livre de cuisine avec des recettes élaborées par un grand chef pour des patients séro positifs est-ce sérieux? Pour se recevoir entre amis, pour épater la galerie, pour se faire plaisir ou pour se soigner? Et si c'était pour tout cela.

Bien sûr on ne demanderait pas à un médecin nutritionniste de l'Institut Pasteur de Lille de soutenir cette démarche s'il n'y avait l'aspect santé! Pour autant l'acte alimentaire a une triple dimension irréductible qui lui donne tout son sens profond : nourrir et donc réparer, restaurer, se restaurer – réjouir et donc reconforter – réunir et donc partager, échanger, rencontrer... N'est-ce pas un tout qui a pour finalité le bien, le bon?

Prendre soin de soi quand on est atteint d'une maladie chronique sérieuse avec un traitement non moins lourd et sérieux, n'est-ce pas une nécessité?

L'hygiène de vie, l'alimentation, l'activité physique sont une fois de plus au rendez-vous pour cet objectif. Mais ici en l'occurrence ce n'est pas pour le décor ou pour le «fun»..., mais «pour le vrai».

En effet grâce à l'efficacité des traitements l'espérance de vie des personnes atteintes a considérablement augmenté, mais en même temps l'exposition aux facteurs de risque aussi. Et parallèlement, en partie à cause des effets secondaires des médicaments concernés, des perturbations métaboliques apparaissent et font courir aux patients... un risque majeur d'accident cardiovasculaire...

La prévention est donc indispensable.

Il est clair qu'il n'est jamais facile de rajouter une contrainte à un problème de santé. La meilleure façon de faire est d'y adhérer positivement parce que l'on en comprend l'utilité et le mode d'action, parce que l'on y trouve du plaisir, d'où l'importance de la gastronomie diététique, et enfin parce que l'on en ressent les bienfaits physiques.

Puisse ce petit ouvrage donner envie aux personnes concernées et à leur entourage d'adopter une alimentation et un mode de vie sains, non pas tristement mais avec une motivation qui donne envie d'être imitée.

Docteur Jean Michel Lecerf
Service de Nutrition
Institut Pasteur de Lille



Importance de la prévention cardiovasculaire et métabolique

Les personnes séropositives et traitées voient leur risque cardiovasculaire augmenter pour plusieurs raisons.

- La sédentarité et les traitements médicamenteux entraînent une augmentation de leur poids, notamment une augmentation de leur graisse intra-abdominale (le tour de taille augmente)
- Ceci perturbe le bilan biologique avec une élévation des triglycérides et/ou du cholestérol, associée à une baisse du «bon» cholestérol (C-HDL) ; et avec une élévation de la glycémie vers le diabète
- Une alimentation déséquilibrée sans pour autant être excessive, mais trop pauvre en aliments protecteurs et trop riche en graisses, sucres, sel, alcool aggrave le risque cardio-métabolique : pour être clair aggrave le risque d'infarctus, d'accident cardiovasculaire et cérébro-vasculaire ou de diabète



Que faire ?

Pas tout en même temps : ce que l'on peut, en prenant le bon chemin même si c'est parfois le chemin des écoliers semé d'embûches.

- Décider de s'occuper de son alimentation. Manger est en effet un geste quotidien qui de toute évidence peut agir sur notre corps et notre santé
- Se prendre en main, parfois se prendre par la main pour remettre les jambes en service, c'est à dire refaire de l'activité physique
- Programmer au plus vite l'arrêt du tabac si ce n'est pas encore fait, car c'est un poison violent pour le cœur et les artères
- Se faire suivre médicalement sur cet aspect de sa santé par une surveillance du poids, un contrôle de la pression artérielle (pour dépister l'hypertension) et par des bilans biologiques réguliers (1 ou 2 fois par an ou plus tant que tout n'est pas normalisé) comprenant un dosage de la glycémie, du cholestérol total, des triglycérides et du cholestérol HDL et LDL («mauvais»)



Quels changements alimentaires ?

Il ne faut surtout pas tout changer ! Je me méfie des révolutions ! Il faut par contre faire les adaptations nécessaires.

✳ Les grands principes

- Partir de ce que l'on fait
- Savoir où l'on doit aller
- Voir ce que l'on peut améliorer
- Ne pas voir les kilos comme objectif mais comme conséquence des changements

✳ Les grands objectifs

- Réduire le tour de taille
- Accroître la masse musculaire
- Limiter fortement le sel
- Privilégier les aliments et nutriments protecteurs sur le risque cardio-métabolique
- Modérer les aliments et nutriments qui peuvent augmenter le cholestérol et/ou les triglycérides plasmatiques et la glycémie

✳ Comment parvenir à ces objectifs : les moyens à mettre en œuvre

1- L'activité physique est le meilleur moyen pour réduire le poids abdominal et accroître la masse musculaire. Tout est bon, ou presque, pour y parvenir mais le mieux est de l'intégrer dans votre quotidien comme un état d'esprit. La marche est ce qui est le plus propice en vous efforçant de vous servir de vos jambes en toute circonstance, en boudant escaliers roulants et ascenseurs, et voiture quand cela est possible.

Le podomètre est un bon allié car c'est un « mouchard » sympathique puisqu'il vous avertit pour votre bien. Six mille pas par jour est un minimum. Au moins 10 000 est préférable.

2- Favoriser les aliments et nutriments protecteurs. Ils sont beaucoup plus nombreux qu'on le pense. Ils agissent favorablement sur le fonctionnement vasculaire, sur l'inflammation et sur le métabolisme.

- Les légumes (crus et cuits) et les fruits entiers
- Les céréales complètes et le pain complet

- Les légumes secs (lentilles...) selon la tolérance
- Le poisson (y compris gras) et les produits de la pêche
- Les huiles vierges (de première pression à froid), huile d'olive et de noix en particulier
- Les épices, herbes, aromates
- Les produits laitiers fermentés, yaourt, fromage
- Les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...)
- L'eau

Bref une alimentation qui s'inspire très largement du régime méditerranéen.

Tous ces aliments, aussi bons fussent-ils, ne doivent cependant pas être consommés en excès, que ce soient les fruits, le pain complet, le fromage, les fruits oléagineux...

3- Modérer le sel et les aliments qui peuvent altérer le profil métabolique

- 20% du sel est visible, c'est peu mais c'est le plus facile à éliminer (sel de table, sel de cuisine). Le sel caché est apporté par ordre décroissant par le pain, la charcuterie, le fromage, les plats cuisinés préparés, certaines sauces et les mayonnaises, les chips et

- biscuits apéritifs et les cacahuètes salées, les soupes en sachet, les conserves...
- Féculents, pomme de terre et pain doivent aussi être modérés chez ceux qui ont un excès de triglycérides dans le sang. Il en est de même des fruits séchés, confits, au sirop...
- Les aliments sources de graisses susceptibles d'élever le cholestérol sont les viandes grasses (agneau, porc, bœuf...), les graisses animales (beurre, saindoux, crème fraîche) mais aussi végétales telles que l'huile de palme, les biscuits apéritif, les chips
- D'autres aliments qui cumulent graisses et sucres doivent aussi être limités : crèmes glacées, gâteaux, biscuits, pâtisseries...
- L'interdit le plus formel porte sur les boissons sucrées : sodas, colas, limonades, nectars, boissons aux fruits, thés sucrés car ils augmentent nettement les triglycérides chez les personnes prédisposées, c'est à dire ceux ayant des valeurs déjà élevées. Cet interdit (le seul !) ne porte pas sur les aliments et boissons light, c'est à dire contenant des édulcorants. Les jus de fruits et smoothies tout autant sucrés doivent être



fortement limités. En cas d'activité sportive il peut cependant être utile de consommer des boissons « de l'effort » (à distinguer des boissons « énergisantes », déconseillées). Mais à part les boissons sucrées il n'y a pas d'interdit.

4- Veiller à la qualité des aliments et à leur préparation

- La cuisson des aliments améliore souvent leur digestibilité. Mais prolongée excessivement ou répétée elle entraîne une petite perte de vitamines C et B9.

Jeter l'eau de cuisson conduit à éliminer les minéraux dans l'évier. Buvez-la sous forme de soupe... !

- Griller et frire viandes et poissons génère des molécules indésirables.

Éliminer les parties noircies. Préférer les cuissons à l'eau (pot au feu), au court bouillon, bouillies, mijotées, en papillote. Éviter fortement le barbecue.

- Griller le pain et les céréales, frire les pommes de terre induit d'autres molécules ayant des effets négatifs sur la santé cardiométabolique.
- Afin de consommer les fruits avec la peau (pommes...) riche en molécules bénéfiques, les laver et les essuyer.
- Préférer les aliments complets : pain complet, huile d'olive vierge, lait entier... Ainsi vous profitez de tout l'aliment.
- Cuisiner, c'est le meilleur moyen de savoir ce que l'on met dans son assiette.

L'équilibre alimentaire

C'est à la fois le « sésame ouvre-toi » des nutritionnistes et le passe-partout des conversations de salon, mais aussi la langue de bois !

Comment le concrétiser ?

Il est vrai que la combinaison des aliments est importante... afin de manger de tout.

Deux mots pourraient le résumer : variété et modération.

Varié les aliments, les plats, les recettes, les préparations, les modes de cuisson, les frais - surgelés - conserve, les goûts, le cru et le cuit... les matières grasses.

Modérer les quantités, mais ne pas compter les grammes et calories. Par contre compter sur ses sensations de faim, d'appétit, de rassasiement surtout.

Cet équilibre peut tourner autour du repas, celui du midi et du soir. En ayant quelques repères simples d'un clin d'œil on peut voir si un repas est équilibré.

* Il doit comporter :

- une source de protéines
 - animales (viande, charcuterie, poisson et fruits de mer, œufs)
 - **ou** végétales (légumes secs, céréales, soja (tofu))
 - **ou** une association des deux en plus petite quantité
- une source de glucides complexes
 - pomme de terre
 - céréales et légumes secs (parfois déjà présentes comme source de protéines)
 - pain selon appétit
- des légumes « verts »
 - **ou** pommes de terre (parfois présentes comme source de glucides)
 - **et/ou** des fruits
- un produit laitier
 - laitage (yaourt...) **si** viande charcuterie œuf
 - fromage **si** poisson
- des matières grasses
 - beurre
 - huile d'assaisonnement et/ou de cuisson
- de l'eau



* Comment réaliser les bonnes combinaisons

En les variant avec 4 types de combinaisons qui partent de la source de protéines

	Formule viande 	Formule poisson 	Formule végétarienne 	Formule mixte 
Sources de protéines	Viande Charcuterie Œuf	Poisson	Céréales et/ou légumes secs	Céréales et/ou légumes secs et petite quantité de viande charcuterie œuf ou poisson ou fromage
Sources de glucides	Pomme de terre (ou céréales)			
Légumes et/ou fruits	Légumes «verts» et/ou pomme de terre		Légumes «verts»	
	Fruits			
Produits laitiers	Laitage	Fromage	Fromage ou laitage	
Matières grasses	Beurre, huiles			
Pain	Selon les autres aliments sources de glucides			
Eau	Tout au long de la journée			

* À ces repères, il suffit d'en rajouter quelques derniers

- viande : 2 – 3 fois / semaine dont viande rouge 1 – 2 fois
- charcuterie : 1 – 2 fois / semaine
- poisson : 2 fois / semaine dont poisson gras 1 fois
- œufs : 4 à 6 / semaine
- repas végétarien : 2 – 4 fois / semaine
- formule « mixtes » : 2 – 3 fois / semaine
- fruits et/ou légumes : chaque jour 5 portions de légumes et/ou fruits **différents**
- produits laitiers : chaque jour 3 portions de produits laitiers **différents**
- matières grasses : beurre sur le pain (ou margarine diététique aux oméga 3 si excès de cholestérol) ou sur les aliments après cuisson. Pour l'assaisonnement huile de colza ou de noix. Pour la cuisson huile d'olive vierge.



Mode d'emploi de ce livret

C'est d'abord et avant tout un livre de recettes diététiques et gastronomiques à la fois pour donner envie de cuisiner, de se faire plaisir, et de faire plaisir aux autres. Mais il a aussi pour but de (re)prendre goût à s'occuper de soi et de sa santé.

Les recettes et les menus sont là comme des exemples. On peut les adopter une ou plusieurs fois par semaine. On les complètera par un yaourt s'il n'y a pas de produits laitiers, par du pain s'il manque d'aliments sources de glucides.

Selon votre profil métabolique vous ferez quelques adaptations :

- quantitatives, à la baisse, s'il y a des kilos en trop
- qualitatives :
 - moins d'aliments sucrés en cas d'excès de triglycérides ou de tendance au diabète
 - moins de graisses animales en cas d'excès isolé de cholestérol

Bon appétit.

N'oubliez pas de bouger !

N'oubliez pas d'être heureux !



Les recettes sont proposées pour 2 personnes. Faites en sorte d'avoir 100 g de légumes pour une entrée et 200 g cuits pour une garniture.

À ces menus vous pouvez ajouter du pain type complet ou aux graines, et quand le menu ne propose pas de produit laitier vous pouvez ajouter un laitage peu gras et peu sucré type yaourt nature ou fromage blanc à 20% de matières grasses avec l'équivalent d'une cuillère à café de sucre ou équivalent (cassonade, miel, confiture, sirop d'érable...)

- MENU 1** |  Filets de sardines marinés, vinaigrette au curry
page 14 |  Barbecue d'escalope de veau au gingembre et courgettes grillées
|  Yaourt à la compotée de clémentines
- MENU 2** |  Soupe de carottes confites au jus d'orange et cumin
page 16 |  Blancs de seiche façon carbonara
|  Agrumes en salade au sirop de citronnelle
- MENU 3** |  Concombre et courgette façon Tzatziki
page 18 |  Maquereau au vin blanc, poêlée de betteraves
|  Coings rôtis
- MENU 4** |  Salade de chou vert, bulots et pamplemousse
page 20 |  Blancs de poulet cuits vapeur, haricots verts, sarrasin
|  Poires pochées au jus d'orange et badiane
- MENU 5** |  Poireaux tièdes, vinaigrette et mimosa
page 22 |  Brandade de céleri et haddock
|  Tartare d'ananas au basilic
- MENU 6** |  Potage de poireaux, pommes de terre et morue
page 24 |  Brochette de canard, banane, champignon, marinée sauce soja
|  Pots de crème à la verveine
- MENU 7** |  Salade de hareng fumé, citron confit et pommes grenailles
page 26 |  Rôti de dinde mariné et fenouil braisé
|  Granité d'ananas

- MENU 8** |  Salade de carottes, céleri-rave, gingembre et pomme
page 28 |  Truites en papillote aux épinards
|  Thé vert glacé aux pêches
- MENU 9** |  Salade d'épinards et noix, cœurs de poulet sautés
page 30 |  Poireaux au jambon gratiné
|  Compotée de rhubarbe
- MENU 10** |  Nage de lentilles et moules
page 32 |  Cœur de veau poêlé rosé en persillade, purée de carottes à l'anis
|  Panna cota au kiwi
- MENU 11** |  Velouté de cresson de fontaine, pignons de pin grillés
page 34 |  Saumon cuit sur un lit de gros sel, pousses d'épinards et graines de tournesol en salade
|  Pommes en papillote à la cannelle
- MENU 12** |  Salade de radis, morue et fromage de brebis
page 36 |  Fricassé de poulet, carotte et estragon
|  Pots de café et chicorée
- MENU 13** |  Tartare de mulot noir, pomme granny-smith et aneth
page 38 |  Bavettes d'ail, échalote grise et ciboulette
|  Salade d'oranges parfumée
- MENU 14** |  Salade de blé, chou-fleur cuit et râpé
page 40 |  Filets de saumon rôtis en croûte de noix et noisettes au romarin
|  Fine gaufre croustillante





Filets de sardines marinés, vinaigrette au curry

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 3 minutes
* 4 filets de sardines * 1 tomate * 20 cl d'huile de colza * ½ cuillère à café de moutarde forte * 4 cl de vinaigre de vin * 1 pincée de curry * 2 tartines de pain * feuilles de roquette * sel, poivre et piment d'Espelette

Faites mariner les filets de sardines avec le sel, le piment d'Espelette et 10 cl d'huile de colza, en les retournant de temps en temps ■ Préparez la vinaigrette au curry : mélangez la moutarde, le sel, le poivre, le curry, le vinaigre de vin et le reste de l'huile de colza dans un bol et remuez bien ■ Égouttez les filets de sardines et posez 2 filets par tartine ■ Placez les tartines dans le four préchauffé à 180° (th 6) pendant 2 à 3 minutes ■ Servez les tartines aux sardines arrosées de vinaigrette au curry et quelques feuilles de roquette. Vous pouvez ajouter un morceau de pain.



Barbecue d'escalope de veau au gingembre et courgettes grillées

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 20 minutes environ * 300 g d'escalope de veau * 1 gousse d'ail * 10 g de gingembre cru * 1 pincée de piment d'Espelette * 5 cl d'huile de noisette * 400 g de courgettes * sel et poivre

Dans un plat, posez les escalopes de veau et versez l'huile de noisette ■ Épluchez l'ail et le gingembre, ciselez l'ail et râpez le gingembre ■ Placez dans le plat avec l'escalope et le piment ■ Salez, poivrez et mélangez bien ■ Lavez la courgette et coupez-la en lamelles dans le sens de la longueur ■ Placez-la dans le plat avec la viande et enrobez-la bien de marinade ■ Laissez mariner en retournant de temps en temps ■ Faites cuire ensuite le veau et la courgette au barbecue en laissant le veau rosé et la courgette croquante ■ Servez bien chaud.



Yaourt à la compotée de clémentines

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 40 minutes
* 2 yaourts nature * 200 g de clémentines
* 10 cl d'eau * 25 g de sucre

Lavez les clémentines entières avec la peau ■ Placez-les dans une casserole et couvrez d'eau ■ Portez à ébullition et égouttez ■ Recommencez l'opération, égouttez-les et recommencez une troisième fois ■ Placez les clémentines dans une casserole avec le sucre et les 10 cl d'eau et portez à ébullition ■ Baissez le feu et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes en tournant de temps en temps ■ Puis mixez les clémentines et le sirop ■ Laissez refroidir ■ Versez dans 2 verres une grosse cuillère à soupe de compotée de clémentines puis une grosse cuillère de yaourt ■ Continuez à superposer la compotée et le yaourt jusqu'en haut des verres ■ Placez au réfrigérateur au moins une heure avant de servir.



Soupe de carottes confites au jus d'orange et cumin

Préparation: 15 minutes * **Cuisson:** 15 minutes
* 4 carottes * 20 cl de jus d'orange frais * ¼ de cuillère à café de poudre de cumin * 1 cuillère à soupe d'huile de noisette * ½ cuillère à soupe de persil plat ciselé * sel et poivre

Lavez et épluchez les carottes ■ Coupez-les en fines rondelles. Dans une casserole, faites chauffer l'huile de noisette et faites-y revenir à feu doux les rondelles de carottes pendant 3 minutes en tournant souvent ■ Versez le jus d'orange dans la casserole et 50 cl d'eau ainsi que le cumin, le sel et le poivre. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes ■ Passez la soupe au moulin à légumes, réchauffez et servez aussitôt.



Blancs de seiche façon carbonara

Préparation: 15 minutes * **Cuisson:** 15 minutes
* 300 g de blancs de seiche nettoyés et ouverts par le poissonnier * 1 oignon * 10 cl de vin blanc * 400 g de jeunes pousses d'épinards * huile de colza * sel et poivre

Épluchez et hachez finement l'oignon ■ Dans une poêle, faites revenir l'oignon sans le colorer pendant 5 minutes et versez le vin blanc et 10 cl d'eau ■ Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes jusqu'à totale évaporation ■ Coupez les blancs de seiche en lanières ■ Dans une poêle, faites chauffer de l'huile puis faites-y sauter à feu vif les lanières de blancs de seiche en tournant pendant 2 minutes ■ Ajoutez les pousses d'épinards, sortez aussitôt du feu puis mêlez délicatement l'oignon cuit ■ Servez aussitôt.



Agrumes en salade au sirop de citronnelle

Préparation: 15 minutes * ½ pamplemousse * 1 orange * 1 clémentine * ¼ de citron vert * 1 cuillère à café de sucre * ½ bâton de citronnelle * ½ gousse de vanille * ½ cuillère à café de gingembre frais râpé

Coupez la tige de citronnelle en rondelles, fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur ■ Faites bouillir 20 cl d'eau avec le sucre dans une casserole puis ajoutez la citronnelle, le gingembre et la vanille ■ Laissez infuser pendant 30 minutes à couvert et hors du feu ■ Pelez à vif le pamplemousse et l'orange ■ Épluchez la clémentine et séparez les quartiers ■ Placez ces fruits et le jus recueilli dans un saladier ■ Râpez le zeste du citron vert puis pressez-le ■ Versez le jus et le zeste dans le saladier ■ Versez également le sirop refroidi et filtré ■ Mélangez et placez le saladier au réfrigérateur ■ Servez bien frais.





Concombre et courgette façon Tzatziki

Préparation : 20 minutes * ¼ de concombre * ½ courgette bien ferme * 1 yaourt grec * ½ gousse d'ail * ¼ botte de ciboulette * sel et poivre

Lavez le concombre et la courgette, coupez-les en 4 puis retirez les graines de l'intérieur ■ Coupez-les ensuite en petits cubes ■ Épluchez l'ail et hachez-le finement ■ Ciselez la ciboulette finement ■ Dans un grand bol, versez le yaourt grec, l'ail, les dés de concombre et de courgette ainsi que la ciboulette ■ Salez et poivrez bien. ■ Mélangez longuement et placez au réfrigérateur ■ Servez bien frais avec du pain de campagne.



Maquereau au vin blanc, poêlée de betteraves

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 5 minutes * 4 filets de maquereau * 20 ml de vin blanc * 20 cl d'eau * 20 cl de vinaigre de vin blanc * 1 carotte * 1 oignon * 1 cuillère à café de graines de coriandre * 3 rondelles de citron * 400 g de betteraves cuites * 1 échalote * margarine

Épluchez la carotte et l'oignon puis coupez-les en rondelles ■ Disposez les filets de poisson dans un plat en Pyrex ■ Versez l'eau, le vin blanc, le vinaigre, les rondelles de carotte et d'oignon, la coriandre et les tranches de citron ■ Portez à ébullition puis éteignez le feu et laissez refroidir ■ Placez 1 heure au réfrigérateur ■ Épluchez les betteraves, coupez-les en grosses rondelles puis en bâtonnets ■ Épluchez et ciselez l'échalote ■ Faites fondre de la margarine dans une poêle et faites revenir les bâtonnets de betteraves pendant 5 minutes avant d'ajouter l'échalote ciselée ■ Laissez fondre l'échalote 3 minutes ■ Servez les betteraves tièdes accompagnées des filets de maquereau.



Coings rôtis

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 1 heure * 3 coings * 1 bâton de cannelle * 1 gousse de vanille * 3 étoiles d'anis étoilé * 2 clous de girofle * 20 g de sucre * 25 cl de jus d'orange * 40 cl d'eau * 20 g de margarine * 2 cuillères à soupe de sucre pour le saupoudrage

Versez l'eau, le jus d'orange et le sucre dans une casserole. Ajoutez les épices et portez à ébullition ■ Baissez ensuite le feu et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes ■ Épluchez les coings et coupez-les en deux ■ Retirez les pépins ■ Plongez les coings dans le sirop et laissez-les cuire à feu doux pendant 30 minutes ■ Égouttez-les puis coupez chaque demi-coing en 4 quartiers ■ Faites réduire le sirop pendant 15 minutes ■ Faites chauffer la margarine dans une poêle et faites-y caraméliser les quartiers de coings saupoudrés d'un peu de sucre ■ Déglacez la poêle avec du sirop réduit ■ Servez les coings caramélisés avec un peu de sirop réduit.



Salade de chou vert, bulots et pamplemousse

Préparation: 15 minutes * **Cuisson:** 10 minutes
* 250 g de bulots avec coquille cuits * ½ pamplemousse * ¼ de chou vert * 2 cuillères à soupe d'huile de noisette * 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge * sel et poivre

Lavez les bulots longuement à l'eau froide ■ Décortiquez-les, réservez ■ Détachez les feuilles de chou et faites-les cuire 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée ■ Plongez-les ensuite dans un grand saladier d'eau bien froide ■ Épluchez le pamplemousse à vif puis détachez les quartiers ■ Coupez finement le chou ■ Faites la vinaigrette avec l'huile de noisette, le vinaigre de vin, du sel et du poivre ■ Dans un saladier mélangez, le chou, les bulots et la vinaigrette ■ Laissez reposer 10 minutes ■ Posez la salade sur deux assiettes et disposez des quartiers de pamplemousse.



Blancs de poulet cuits vapeur, haricots verts, sarrazin

Préparation: 5 minutes * **Cuisson:** 10 minutes *
2 blancs de poulet sans peau * 200 g de haricots verts éboutés * huile de noisette * 2 cuillères à soupe de sarrazin torréfié * sel et poivre

Assaisonnez les blancs de poulet avec du sel et du poivre ■ Arrosez-les d'huile de noisette et placez-les avec les haricots verts dans un cuit vapeur ■ Cuisez l'ensemble 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante ■ Servez accompagné de quelques gouttes d'huile de noisette et saupoudré de sarrazin torréfié.



Poires pochées au jus d'orange et badiane

Préparation: 10 minutes * **Cuisson:** 20 minutes
* 2 belles poires mûres * 20 cl de jus d'orange
* 20 g de sucre * 2 étoiles de badiane

Épluchez les poires en leur laissant la queue ■ Faites chauffer le jus d'orange et 30 cl d'eau avec le sucre et les étoiles de badiane, ajoutez-y les poires et faites cuire pendant 15 minutes à feu doux en les retournant de temps en temps ■ Versez l'ensemble dans un saladier ■ Placer au frais et laissez refroidir ■ Dégustez bien froid avec des biscuits croquants.



Poireaux tièdes, vinaigrette et mimosa

Préparation : 20 minutes * **Cuisson :** 25 minutes
* 4 poireaux * 1 œuf * ½ grosse cuillère à soupe
de câpres * 3 cornichons * ½ échalote * 1 cuil-
lère à soupe de persil haché * vinaigrette

Faites cuire l'œuf dans une casserole d'eau bouillante agrémentée de vinaigre et de sel pendant 10 minutes pour réaliser un œuf dur ■ Retirez-le de la casserole et placez-le dans un bol sous le robinet d'eau froide ■ Quand il est bien refroidi, écalez-le ■ Lavez et nettoyez les poireaux ■ Faites-les cuire dans le panier du cuit vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres ■ Coupez les cornichons en petits cubes ■ Épluchez et ciselez finement l'échalote ■ Réunissez dans un bol la vinaigrette, les câpres, les cubes de cornichons, l'échalote et le persil ■ Hachez finement l'œuf dur et incorporez-le à la vinaigrette ■ Placez les poireaux dans les assiettes et versez la vinaigrette à l'œuf mimosa par-dessus.



Brandade de céleri et haddock

Préparation : 20 minutes * **Cuisson :** 20 minutes
* 50 g de céleri-rave épluché * 100 g de
pommes de terre épluchées * 200 g haddock
* 50 cl de lait écrémé * 8 brins de cerfeuil *
1 grosse gousse d'ail * 10 cl d'huile de colza *
chapelure * sel et poivre

Coupez les pommes de terre et le céleri en gros cubes ■ Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée ■ Ensuite, égouttez-les et passez-les au presse-purée au-dessus d'un saladier ■ Incorporez l'huile de colza ■ Mélangez bien ■ Versez le lait dans une casserole, portez à ébullition et faites-y cuire le haddock pendant 5 minutes ■ Gardez le lait de cuisson et émiettez le haddock ■ Effeuillez le cerfeuil et ciselez-le finement ■ Épluchez l'ail et hachez-le ■ Mélangez le haddock émietté, le cerfeuil et l'ail à la purée puis versez 20 cl de lait de cuisson ■ Poivrez et salez si nécessaire ■ Mettez la brandade dans 2 petits ramequins individuels, ou bien dans un grand, et saupoudrez de chapelure ■ Faites réchauffer au four préchauffé à 180° (th 6) pendant 10 minutes ■ Servez bien chaud avec une salade verte.



Tartare d'ananas au basilic

Préparation : 15 minutes * ½ ananas * 1 citron
vert * 5 feuilles de basilic * 1 cuillère à soupe
de sucre en poudre

Pelez l'ananas et retirez bien tous les yeux noirs ■ Coupez-le ensuite en fines rondelles puis en tout petits dés ■ Versez dans un saladier ■ Ciselez finement les feuilles de basilic ■ Râpez le zeste du citron vert, réservez ■ Dans une casserole, mettez le sucre et 1 cuillère à soupe d'eau, portez à ébullition et versez sur l'ananas ■ Ajoutez les zestes de citron vert et le basilic ■ Mélangez délicatement le contenu du saladier et laissez au réfrigérateur une demi-heure avant de servir.



Potage de poireaux, pommes de terre et morue

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 30 minutes
* 100 g de blanc de poireau * 100 g de pommes de terre * ½ oignon * 100 g de morue dessalée * huile de colza * sel et poivre

Nettoyez les poireaux puis coupez-les en fines tranches ■ Épluchez l'oignon et émincez-le ■ Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes ■ Dans une casserole avec un peu d'huile de colza, faites cuire à feu très doux l'oignon et les poireaux, sans laisser colorer, pendant 2 à 3 minutes ■ Ajoutez les pommes de terre et couvrez d'eau ■ Faites cuire 10 minutes avant d'ajouter la morue dessalée ■ Portez à ébullition puis baissez le feu au minimum et couvrez la casserole ■ Laissez infuser pendant 10 minutes après avoir éteint ■ Passez la soupe au moulin à légumes ■ Poivrez et salez si nécessaire ■ Servez bien chaud.



Brochette de canard, banane, champignon, marinée sauce soja

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 5 minutes environ * 300 g de filet de canard sans peau * 1 banane * ½ oignon * 2 cœurs de palmier * 2 champignons * ½ gousse d'ail * 10 cl de sauce de soja * ½ cuillère à café de gingembre râpé * 5 cl d'huile de noisette * sel et poivre

Épluchez et hachez l'ail ■ Coupez le filet de canard en gros cubes ■ Dans un plat creux, versez l'huile de noisette et la sauce de soja puis ajoutez l'ail, le gingembre et du sel ■ Mélangez puis ajoutez les cubes de viande ■ Mélangez à nouveau et laissez mariner ■ Coupez les bananes et les cœurs de palmier en grosses rondelles ■ Épluchez l'oignon et coupez-le en 2 ■ Nettoyez les champignons et coupez-les en 2 ■ Piquez les cubes de viande sur des brochettes en alternant avec des morceaux de banane, de cœur de palmier, de champignon et d'oignon ■ Faites cuire les brochettes au barbecue ou bien sous le grill du four quelques minutes de chaque côté ■ Servez bien chaud. Prévoir une garniture moitié blé cuit, moitié champignon.



Pots de crème à la verveine

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 50 minutes
* 25 cl de lait écrémé * 2 jaunes d'œufs * 3 blancs d'œufs * 20 g de sucre * ½ botte de verveine fraîche ou 4 cuillères à soupe verveine séchée

Faites bouillir le lait avec la verveine et laissez infuser pendant 30 minutes à couvert, hors du feu ■ Passez le lait au travers d'une passoire fine ■ Fouettez les jaunes d'œuf, les blancs d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse ■ Versez le lait dans le saladier en fouettant ■ Versez cette préparation dans 2 ramequins ou verres allant au four ■ Placez les récipients dans un plat et versez-y de l'eau chaude jusqu'à 2 cm du bord ■ Faites cuire les crèmes dans le four préchauffé à 140° (th 4-5), au bain-marie pendant 50 minutes ■ Laissez refroidir les crèmes avant de les placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ■ Servez les crèmes bien froides.





Salade de hareng fumé, citron confit et pommes grenailles

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 10 minutes
* 2 filets de hareng fumé * 100 g de pommes de terre grenailles * ½ oignon rouge * ½ oignon blanc * ½ carotte * 1 sucrine * ¼ de citron confit * huile de noisette * vinaigre de xérès

Épluchez l'oignon et la carotte ■ Coupez-les en rondelles ■ Coupez les filets de hareng en trois et mettez-les à mariner dans un plat avec les rondelles de carotte, d'oignon et de l'huile de noisette ■ Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau légèrement salée ■ Égouttez-les et coupez-les en deux ■ Coupez la sucrine en 4 dans le sens de la longueur ■ Détaillez le citron confit en fines lamelles ■ Dans un saladier, mettez la sucrine, les pommes de terre, les morceaux de hareng avec la carotte et l'oignon ainsi que les lamelles de citron confit ■ Assaisonnez avec un peu de vinaigre de xérès et d'huile de noisette.



Rôti de dinde mariné et fenouil braisé

Préparation : 20 minutes * **Cuisson :** 30 minutes
* 1 rôti de dinde de 300 g non bardé * 1 gousse d'ail * 1 brin de thym * 1 oignon * 2 cuillères à soupe d'huile de colza * 2 fenouils * sel, poivre et piment

Épluchez l'ail et l'oignon ■ Émincez l'oignon et hachez l'ail finement ■ Frottez la viande avec l'ail, le sel, le poivre, le piment et le thym ■ Posez le rôti dans un plat allant au four et versez 2 cuillères à soupe d'huile de colza ■ Faites cuire la viande dans le four préchauffé à 170° (th 5-6) pendant 25 minutes ■ Nettoyez les fenouils (retirez les tiges) et coupez-les en deux dans le sens de la longueur ■ Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes, égouttez-les ■ Ajoutez les fenouils dans le plat au four avec la viande 10 minutes avant la fin de cuisson.



Granité d'ananas

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 5 minutes
* 250 g d'ananas bien mûr (type Victoria)
* 150 g d'eau minérale * 45 g de sucre semoule * 50 g de jurançon doux

Épluchez l'ananas et coupez-le en gros cubes ■ Mettez le sucre dans une casserole bien propre et faites-le caraméliser à sec ■ Quand il est roux, versez l'eau minérale chaude et ensuite les morceaux d'ananas ■ Faites cuire 2 minutes avant de verser dans le mixeur ■ Mixez longuement et passez dans une passoire fine ou un chinois sans exercer de pression ■ Laissez refroidir avant d'ajouter le jurançon ■ Versez dans un plat en une couche de moins de 2 cm d'épaisseur ■ Placez au moins 2 heures au congélateur ■ Au moment de servir, laissez le plat 1 minute à température ambiante et, à l'aide d'une cuillère, grattez afin d'obtenir une consistance de granité givré ■ Servez dans des coupes ou des verres préalablement givrés environ 15 minutes au congélateur.



Salade de carottes, céleri-rave, gingembre et pomme

Préparation : 10 minutes * 200 g de céleri-rave * 1 carotte * ½ pomme reinette * 1 jus de citron * 1 pincée de gingembre râpé * huile de noisette

Épluchez le céleri et la carotte ■ Râpez finement ces légumes au-dessus d'un saladier et versez le jus de citron ■ Ajoutez le gingembre râpé, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette et mélangez ■ Lavez la demi-pomme, coupez-la en 4 et retirez les pépins ■ Taillez-la en bâtonnets puis ajoutez-les dans le saladier.



Truites en papillote aux épinards

Préparation : 20 minutes * **Cuisson :** 15 minutes * 2 truites vidées et sans tête * 1 citron * 100 g de pousses d'épinards * 10 olives vertes * 1 gousse d'ail * 1 cuillère à soupe d'huile de colza * sel et poivre

Lavez les épinards ■ Épluchez et hachez l'ail ■ Coupez le citron en rondelles puis en demi-rondelles ■ Lavez les truites et essuyez-les ■ Insérez dans chaque truite deux morceaux de citron ■ Sur 2 feuilles de papier d'aluminium, placez quelques pousses d'épinards, un peu d'ail puis les truites ■ Disposez les olives puis couvrez avec le restant de pousses d'épinards et d'ail ■ Posez des rondelles de citron sur le tout et versez 1 cuillère à soupe d'huile de colza ■ Salez et poivrez ■ Fermez les feuilles d'aluminium le plus hermétiquement possible et faites cuire les papillotes au four préchauffé à 180° (th 6) pendant 15 ou 20 minutes selon la grosseur des truites.



Thé vert glacé aux pêches

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 15 minutes * 2 pêches * 1 cuillère à soupe de feuilles de thé vert * 20 g de sucre

Plongez les pêches dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes afin de les éplucher facilement ■ Une fois épluchées, coupez-les en deux et retirez les noyaux ■ Dans une casserole, versez 50 cl d'eau, le sucre et le thé ■ Portez à ébullition puis éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 10 minutes ■ Filtrez le sirop au thé et remettez-le dans la casserole, faites chauffer ■ À ébullition, faites pocher les demi-pêches dans le sirop puis retirez-les à l'aide d'une écumoire et placez-les dans un saladier ■ Laissez le sirop réduire d'un tiers sur feu doux puis versez-le sur les pêches ■ Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur.



Salade d'épinards et noix, cœurs de poulet sautés

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 5 minutes
* 100 g de cœurs de poulet * 100 g de pousses d'épinards * ½ oignon rouge * 50 g de tomates cerises * 20 g de cerneaux de noix * 2 cuillères à soupe d'huile de colza * 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin * sel et poivre

Lavez puis essorez les pousses d'épinards ■ Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles fines ■ Coupez les tomates en deux ■ Hachez grossièrement les noix ■ Coupez les cœurs de poulet en deux ■ Faites chauffer 1 cuillère d'huile de colza dans une poêle et faites sauter les cœurs à feu vif ■ Salez et poivrez puis déglacez avec une cuillère à soupe de vinaigre ■ Mettez les épinards, les tomates, les oignons et les noix dans un saladier ■ Versez 1 cuillère d'huile de colza, le vinaigre restant, du sel et du poivre et mélangez délicatement et longuement ■ Disposez les cœurs sur la salade et servez aussitôt.



Poireaux au jambon gratiné

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 15 minutes
* 4 blancs de poireau * 4 tranches de jambon * 4 cuillères à café de Maïzena * 25 cl de lait * 20 g de parmesan ou de gruyère * une pincée de noix de muscade * sel et poivre

Faites cuire les blancs de poireau dans le cuiseur vapeur ■ Égouttez-les ■ Préparez une béchamel allégée : dans une petite casserole à fond épais, délayez la Maïzena avec un peu de lait froid, versez progressivement le reste du lait ■ Portez à ébullition sans cesser de remuer jusqu'à la consistance désirée, laissez cuire 1 minute, salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de noix de muscade ■ Incorporez le parmesan ou le gruyère râpé (10 g par personne) pour faire gratiner ■ Entourez chaque poireau d'une demi-tranche de jambon ■ Placez-les dans un plat allant au four les uns à côté des autres ■ Versez la béchamel ■ Faites cuire au four préchauffé à 180° (th 6) pendant 15 minutes ■ Servez bien chaud.



Compotée de rhubarbe

Préparation : 20 minutes * **Cuisson :** 20 minutes
* 200 g de rhubarbe * 1 pomme * 50 g de sucre * 1 gousse de vanille

Mettez la rhubarbe épluchée et coupée en morceaux dans une casserole avec le sucre, la vanille coupée en deux dans le sens de la longueur et 2 cuillères à soupe d'eau ■ Rajouter la pomme coupée en morceaux ■ Laissez cuire doucement pendant 20 minutes ■ Réservez au frais et servez accompagné de fromage blanc.





Nage de lentilles et moules

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 30 minutes
* 100 g de lentilles du Puy * 200 g de moules
* 50 cl de vin blanc * 1/2 échalote * 1/2 carotte
* 2 cuillères à soupe d'huile d'olive * 1/4 d'oignon

Épluchez la carotte et l'oignon ■ Coupez la carotte en rondelles et hachez menu l'oignon ■ Faites-les revenir avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 2 minutes dans une grande casserole ■ Mettez les lentilles dans la casserole, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire 30 minutes sur feu doux (les lentilles doivent s'écraser sous la pression du dos de la cuillère) ■ Salez et poivrez ■ Lavez et nettoyez les moules ■ Épluchez et ciselez l'échalote ■ Dans une autre casserole, faites revenir l'échalote avec le reste d'huile d'olive sans la colorer ■ Ajoutez les moules et le vin blanc puis 20 cl d'eau et augmentez la puissance du feu, portez à ébullition en agitant la casserole ■ Retirez les moules du feu dès leur ouverture. Décoquillez-les et réservez au chaud ■ Filtrez le jus de cuisson des moules dans une passoire tapissée d'un linge et versez ce jus sur la soupe de lentilles ■ Portez le tout à ébullition et, hors du feu, ajoutez les moules ■ Servez aussitôt.



Cœur de veau poêlé rosé en persillade, purée de carottes à l'anis

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 15 minutes environ * 1/2 cœur de veau coupé en 2 tranches * 400 g de carottes * 1 gousse d'ail * 1/4 de botte de persil * 1/2 échalote * 20 g de margarine * 1 anis étoilé * huile de noisette * sel et poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en grosses rondelles ■ Faites cuire à feu doux les carottes avec 100 ml d'eau, l'anis étoilé et la margarine jusqu'à l'absorption du liquide ■ Retirez l'anis étoilé de la casserole et mixez les carottes ■ Salez, poivrez et gardez au chaud ■ Épluchez l'ail et l'échalote ■ Hachez l'ail, émincez l'échalote et ciselez le persil ■ Dans une poêle, faites cuire les tranches de cœur de veau à l'huile de noisette et, à mi-cuisson, ajoutez l'ail, l'échalote et le persil ■ Servez le cœur accompagné de la purée à l'anis.



Panna cotta au kiwi

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 1 minute * 25 cl de crème allégée * 20 g de sucre semoule * 1 feuille de gélatine * 3 kiwis

Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide ■ Placez la crème et le sucre dans une casserole et portez à ébullition ■ Retirez du feu et faites-y fondre la gélatine bien essorée ■ Mélangez ■ Versez la crème dans 2 verres ■ Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant 3 heures au moins ■ Épluchez et mixez les kiwis ■ Versez une couche de coulis de kiwi sur la crème et servez frais.



Velouté de cresson de fontaine, pignons de pin grillés

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 15 minutes
* 300 g de cresson * 200 g de pommes de terre * pignons de pin grillés * sel et poivre

Lavez et triez le cresson ■ Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés ■ Placez les légumes dans une casserole et couvrez d'eau puis faites cuire pendant 15 minutes à feu moyen ■ Salez et poivrez ■ Passez le contenu de la casserole au presse-purée ou au mixeur ■ Chauffez doucement ■ Vérifiez l'assaisonnement ■ Servez accompagné des pignons de pin grillés.



Saumon cuit sur un lit de gros sel, pousses d'épinards et graines de tournesol en salade

Préparation : 5 minutes * **Cuisson :** 5 minutes
* 2 dos de saumon avec peau * 200 g de gros sel * 200 g de pousses d'épinards propres * 1 cuillère à soupe de graines de tournesol grillées * huile de noisette * vinaigre de cidre * sel et poivre

Dans un plat, réalisez un lit de gros sel ■ Déposez dessus les dos de saumon (côté peau sur le sel) ■ Assaisonnez légèrement de sel, de poivre et de quelques gouttes d'huile de noisette ■ Passez au four, préchauffé à 180° (th 6), 4 à 5 minutes ■ Réalisez une salade avec les pousses d'épinards, les graines de tournesol, assaisonnez d'huile de noisette et de vinaigre de cidre ■ Servez les dos de saumon, sans la peau, accompagnés de salade de pousses d'épinards. Vous pouvez rajouter un peu de riz Basmati.



Pommes en papillote à la cannelle

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 10 minutes
* 2 pommes golden * 20 g de sucre semoule * 20 g de margarine * 2 bâtons de cannelle

Épluchez les pommes, coupez-les en 4 et retirez les pépins ■ Coupez la margarine en 2 morceaux égaux ■ Découpez 2 morceaux de papier d'aluminium d'environ 20 cm et posez les pommes au centre ■ Déposez un morceau de margarine sur les pommes ainsi qu'un bâton de cannelle et saupoudrez de sucre ■ Repliez les bords des feuilles d'aluminium afin de fermer les papillotes le plus hermétiquement possible ■ Faites cuire les papillotes au four préchauffé à 200° (th 6-7) pendant 10 minutes ■ Les papillotes sont cuites quand le papier aluminium est bien gonflé ■ Servez aussitôt.





Salade de radis, morue et fromage de brebis

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 5 minutes
* ½ botte de radis * 50 g de morue dessalée
* 30 g de fromage de brebis sec * 1 échalote
* 4 feuilles de basilic ciselées * 10 cl de lait
* vinaigrette (huile de colza, vinaigre de xérès, sel et poivre)

Lavez longuement les radis, retirez la queue et coupez-les en rondelles ■ Épluchez et émincez l'échalote ■ Placez ces ingrédients dans un saladier ■ Faites des copeaux de fromage de brebis et placez-les dans le saladier ■ Versez le lait dans une casserole, déposez-y la morue dessalée ■ Recouvrez d'eau et portez à ébullition ■ Au premier bouillon, éteignez le feu, couvrez et laissez refroidir ■ Égouttez la morue et ensuite effeuillez-la ■ Ajoutez la morue dans le saladier, versez la vinaigrette et mélangez délicatement ■ Parsemez de basilic et servez aussitôt.



Fricassé de poulet, carotte et estragon

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 25 minutes
* 2 cuisses de poulet coupées en deux
* 1 tomate * 400 g de carottes * 20 cl de vin blanc sec * 1 bouillon cube de volaille * quelques feuilles d'estragon * 1 cuillère à soupe d'huile de colza * sel et poivre

Concassez grossièrement la tomate ■ Épluchez et émincez les carottes ■ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et colorez le poulet en le retournant souvent ■ Ajoutez la tomate concassée ■ Versez ensuite le vin blanc ■ Couvrez juste à hauteur avec de l'eau ■ Ajoutez le bouillon cube de volaille ■ Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez-le si nécessaire, et portez à ébullition ■ Ajoutez les carottes émincées et l'estragon et laissez cuire tout doucement pendant 15 bonnes minutes.



Pots de café et chicorée

Préparation : 5 minutes * **Cuisson :** 1 heure
* 25 cl de lait entier * 2 jaunes d'œufs * 20 g de sucre en poudre * 1 cuillère à café d'extrait de café * 1 cuillère à café de chicorée

Dans un saladier mélangez les jaunes et le sucre à l'aide d'un fouet ■ Ajoutez l'extrait de café et la chicorée, versez le lait entier et mélangez bien avec le fouet ■ Versez ensuite dans 2 petits pots en verre ou dans des pots à yaourt ■ Posez-les dans un plat allant au four et versez de l'eau presque à la hauteur des crèmes ■ Faites cuire au bain-marie dans le four préchauffé à 90° (th 3) pendant 1 heure ■ Laissez refroidir les crèmes puis placez-les au réfrigérateur.



Tartare de mullet noir, pomme granny-smith et aneth

Préparation : 10 minutes * 250 g de filets de mullet noir * ½ pomme granny-smith * ¼ de botte d'aneth * ½ citron vert * 10 pignons de pin torréfiés * ¼ de concombre * ½ yaourt nature * 1 cuillère à café d'huile de noisette * fleur de sel, sel et poivre

Prenez le concombre et taillez-le en fins morceaux
■ Réservez au frais ■ Taillez les filets de mullet noir en gros cubes ■ Assaisonnez de sel, de poivre et du jus du demi-citron vert ■ Taillez la pomme granny-smith en fine julienne ■ Réservez
■ Déposez au centre de 2 assiettes creuses ¼ de yaourt nature ■ Assaisonnez de fleur de sel et de poivre ■ Recouvrez de cubes de mullet noir
■ Ajoutez, en les plaçant harmonieusement, les morceaux de concombre puis la julienne de pomme, les pignons de pin et les pluches d'aneth
■ Arrosez d'une cuillère à café d'huile de noisette.



Bavettes d'ailou, échalote grise et ciboulette

Préparation : 15 minutes * **Cuisson :** 8 minutes * 2 bavettes d'ailou de 150 g chacune environ * 2 échalotes grises, épluchées et ciselées * ¼ de botte de ciboulette finement ciselée * huile de noisette * 400 g d'haricots verts * sel, fleur de sel et poivre

Dans un sautoir (ou un gril, voire une plancha), saisissez très fortement les bavettes ■ Assaisonnez de sel et de poivre, et retirez-les sur un plat ou une plaque ■ Recouvrez chaque bavette d'échalote ciselée et saupoudrez de ciboulette ■ Arrosez chaque morceau d'une cuillerée à café d'huile de noisette ■ Ajoutez une pincée de fleur de sel ■ Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium et conservez à température ambiante pendant une dizaine de minutes ■ Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée, égouttez-les et assaisonnez-les d'un trait d'huile de noisette.



Salade d'oranges parfumée

Préparation : 10 minutes * 2 oranges * fleur d'oranger

Prendre 2 belles oranges, les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur ■ Mettre les rondelles dans une coupelle à dessert et arroser avec de la fleur d'oranger.





Salade de blé, chou-fleur cuit et râpé

Préparation : 10 minutes * **Cuisson :** 10 minutes
* 100 g de blé (type Ebly) * 1 petit chou-fleur
* la moitié d'un brocoli * 50 g de tomates
cerises * ¼ de botte de ciboulette * 1 cuillère à
soupe de vinaigre de vin * 2 cuillères à soupe
d'huile de noisette * sel et poivre

Faites cuire le blé à l'eau bouillante salée
■ Laissez refroidir et réservez ■ Nettoyez et cou-
pez le chou-fleur en deux ■ Faites des sommités
de chou-fleur avec une moitié et râpez la deu-
xième moitié ■ Faites également des sommités
avec le demi-brocoli ■ Faites cuire les sommités
de chou-fleur et de brocoli dans une casserole
d'eau bouillante pendant 7 minutes afin qu'ils
restent croquants ■ Coupez les tomates cerises
en 2 et ciselez finement la ciboulette ■ Mettez
tous les ingrédients dans un saladier ■ Faites
une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le
poivre, et versez-la dans le saladier ■ Mélangez
délicatement et servez aussitôt.



Filets de sabre rôtis en croûte de noix et noisettes au romarin

Préparation : 5 minutes * **Cuisson :** 5 minutes
* 2 morceaux de filets de sabre de 150 g cha-
cun * 20 g de margarine en pommade * 5 g de
noix concassées * 5 g de noisettes concassées
* 20 g de chapelure * ½ cuillerée à café de
romarin haché * le jus de ½ citron * 400 g
d'endives * huile de noisette * sel et poivre

Commencez par saler et poivrer la margarine
en pommade ■ Ajoutez le romarin, les noix, les
noisettes, les 10 g de chapelure et réservez ■
Lavez et coupez les endives dans le sens de la
longueur ■ Poêlez-les avec un peu d'huile de
noisette, tout doucement à petit feu afin qu'elles
restent légèrement croquantes ■ Réservez au
chaud ■ Assaisonnez les morceaux de poisson
de sel et de poivre ■ Recouvrez d'un seul côté les
filets de sabre d'une fine pellicule de margarine
mélangée et mettez-les dans un plat allant au
four ■ Saupoudrez chaque morceau d'un peu
de chapelure ■ Passez dans un four préchauffé
à 150 degrés (th 5) pendant 3 à 4 minutes ■ À la
sortie du four, arrosez les filets de jus de citron et
servez accompagnés des endives.



Fine gaufre croustillante

Préparation : 5 minutes * **Cuisson :** 3 minutes
* 120 g de farine tamisée * 2,5 g de levure
chimique * 2 g de sel * 10 g de sucre * 35 g de
margarine fondue et refroidie mais liquide * huile
de colza * 1 œuf * 2 dl de lait * sucre glace

Mélangez dans un saladier la farine, le sel, le sucre
et la levure chimique ■ Réservez ■ Dans un autre
saladier, mélangez le lait et l'œuf ■ Versez ce
mélange sur la farine en prenant soin de réaliser
une pâte homogène sans grumeaux ■ Ajoutez à
ce moment-là la margarine fondue et refroidie
mais surtout liquide ■ Cette opération doit se réali-
ser très rapidement ■ Réservez votre appareil à
gaufres au frais ■ Prenez un gaufrier électrique ou
manuel ■ Nettoyez-le bien et, à l'aide d'un pin-
ceau, huilez-le très légèrement avec l'huile de
colza ■ Chauffez-le à 220 °C et remplissez-le
d'appareil à gaufres ■ Faites cuire rapidement 2 à
3 minutes (la gaufre doit être croustillante à l'exté-
rieur et moelleuse à l'intérieur) ■ Une fois cuite,
saupoudrez-la très légèrement de sucre glace.



100, route de Versailles – 78163 Marly-le-Roi Cedex – Tél. : 01 39 17 69 00
SAS au capital de 1 640 000 € – RCS Versailles 413 900 382
Information médicale : tél. : 01 39 17 69 69, infomed@viivhealthcare.com