



Recettes faciles pour une cuisine saine

*Des plats savoureux,
simples à préparer,
à déguster au quotidien*



Sommaire

Introduction	8	Sardines grillées au piment d'Espelette et salade de tomates cerises	27	Salade de pamplemousse, kiwi, carotte et crevettes roses	42
Entrées, salades et soupes ...	13	Poireaux aux miettes de feta, sauce curry	28	Salade de roquette, bleu et poire ...	44
Cheesecake salé aux courgettes ...	14	Brochettes de jambon cru et melon, salade de haricots verts et pommes de terre.....	29	Salade de crabe, mangue et concombre	45
Caviar d'aubergine	16	Salade de mâche, chou rouge et clémentines.....	30	Salade tiède de lentilles à la grecque.....	46
Brochettes apéritives de chèvre frais aux pistaches et raisin blanc.....	17	Salade chou chou aux noix et cranberries	32	ZOOM PRODUITS Les légumineuses	47
Roulés d'aubergine, ricotta et tomates séchées	18	Salade acidulée aux graines de courge	34	Salade de riz asiatique	49
ZOOM PRODUITS La tomate	19	Salade de fenouil, pomme et céleri	35	Salade de boulghour, melon, tomate et mozzarella.....	50
Barquettes d'endives au houmous de betterave	20	Salade italienne à l'avocat	37	Pois chiches à l'orientale	51
Duo avocat-crabe	21	Salade d'automne aux figues.....	38	Salade de quinoa aux légumes printaniers.....	52
Carpaccio de noix de saint-jacques, grenade et mangue.....	22	Coleslaw sauce cocktail légère.....	40	Salade de tortis expresso à la feta et aux légumes grillés.....	54
Saumon mariné façon gravlax, coulis de poivron.....	24	Salade de courgettes crues	41	Salade mexicaine aux miettes de thon	55
Citron farci aux rillettes de maquereau	25			Salade tout orange	56
				Gaspacho sucré-salé.....	58
				Soupe petits pois-concombre	59
				Gaspacho melon, concombre, piment d'Espelette	60
				Gaspacho andalou	62
				Soupe froide estivale	63
				Soupe blanche aux amandes	64
				Velouté de courges.....	65
				Soupe de brocolis à la truite fumée	67
				Soupe de carottes au curcuma	68
				Soupe de champignons et châtaignes.....	69
				Pho vietnamien.....	70
				Soupe de poivrons jaunes au curry	72
				Aïgo boullido	73



Légumes et féculents	75	Purée de potiron et pomme de terre persillée	102	Crumble de courgettes à la menthe	138
Tian de légumes aux pignons	76	Potatoes légères au four	103	Endives et pommes de terre gratinées	140
Wok de légumes et tofu à la coriandre	78	Butternut, carottes et pommes de terre au four	105	Risotto aux champignons et parmesan	141
Légumes d'hiver au lait de coco	79	Tomates farcies au quinoa	106	Tagliatelles et poireaux à la crème	142
Carottes confites au four, miel et curcuma	80	Galettes de carottes et quinoa	108	Poêlée d'asperges vertes au jambon cru	145
ZOOM PRODUITS La carotte	81	Couscous végétarien express	109	Pennes aux pois gourmands et brocoli	146
Wok de légumes à l'asiatique	82	Semoule complète au fenouil et à la tomate	111	Petits pois aux oignons nouveaux et jambon	147
Blettes aux champignons et à la tomate	83	Boulghour aux courgettes et poivrons	112		
Légumes anciens mijotés en cocotte	84	ZOOM PRODUITS La courgette	113		
Chou vert et carottes mijotés au cumin	86	Palets de polenta à la roquette et au parmesan	114		
ZOOM PRODUITS La famille des choux	87	Risotto au potimarron	117	Viandes, volailles, œufs	149
Trio de poivrons au miel et cranberries	89	Riz à la thaïe	118	Mitonnée de bœuf aux pois chiches et aux courgettes	150
Aubergines mijotées à l'asiatique	90	Riz sauté au maïs et petits pois	119	Chili con carne express	152
Curry d'aubergines et carottes aux raisins secs	91	Ratatouille au riz complet	120	ZOOM PRODUITS La viande	153
Fonds d'artichauts sautés aux herbes	92	ZOOM PRODUITS Les céréales	121	Pot-au-feu aux légumes anciens	155
Endives et pommes braisées	94	Sarrasin aux petits légumes	123	Moussaka	156
Haricots verts sautés au gingembre et à l'ail	95	Nouilles chinoises sautées aux légumes	124	Langue de bœuf aux légumes croquants	157
Épinards et petits pois au curry	96	Fèves à la marocaine	126	Sauté de veau aux carottes	158
Purée de petits pois à la ciboulette	98	Printanière de légumes	127	Cocotte de veau aux haricots blancs	160
Écrasée de patates douces, huile d'olive et ciboulette	99	Fèves mijotées au curry	128	Blanquette de veau légère	161
Purée de courgettes à la coriandre	100	Lentilles corail à la tomate et au curcuma	130	Émincé de foie de veau aux oignons	162
ZOOM PRODUITS La pomme de terre	101	Lentilles vertes au céleri et à la pomme	131	ZOOM PRODUITS Les huiles	163
		Lentilles et riz complet aux fruits secs	132	Rognons de veau à la moutarde et à l'estragon	165
		Purée de pois cassés à l'ail et à la coriandre	135	Filet mignon de porc aux légumes d'hiver	166
		Épinards fondus à la crème et au bacon	136	Émincé de porc au brocoli et au gingembre	167
		Gratin de brocoli et chou-fleur au comté	137		



Rôti de porc aux pommes et aux poivrons	168
Côtes d'agneau parmentières	170
Aubergines farcies à l'agneau et aux herbes	171
Agneau aux lentilles	172
Boulettes d'agneau à la libanaise ..	174
Cuisses de lapin en papillotes aux poireaux et tomates	175
Râbles de lapin à la provençale ...	176
Émincé de canard au chou	179
Parmentier de canard confit aux patates douces et potimarron ...	180
Mitonnée de poulet aux poivrons, panais et oignons	181
Escalopes de poulet vapeur à la fondue de poireaux	182
ZOOM PRODUITS La volaille	183
Tajine de poulet aux pruneaux et aux amandes	185
Wok de poulet aux petits légumes	186

Émincé de poulet au fenouil	188
Blancs de poulet au safran	189
Poulet rôti aux châtaignes, tomates, ail et oignons	190
ZOOM PRODUITS L'ail et l'oignon	191
Couscous au poulet, potiron et chou	193
Légumes farcis au poulet	194
Sauté de dinde aux deux tomates	196
Potée de dinde hivernale	197
Curry de dinde express au lait de coco	198
Poule au pot farcie	200
Cuisses de pintade printanières au thym	201
Pintade au chou	203
Œufs cocotte au saumon fumé	204
Œufs brouillés au concombre	206
ZOOM PRODUITS L'œuf	207

Œufs mollets et leur salade de chou rouge à la pomme	209
Piperade basque	210
Omelette aux radis	211
Omelette aux pousses d'épinards et au chèvre	212
Omelette aux dés de courgette, gouda au cumin	214
Clafoutis de chou romanesco	215
Clafoutis aux tomates cerises et au parmesan	216
Flan aux asperges vertes	218
Œufs au lait salés au parmesan	219
Soufflé au potimarron	221

Poissons et fruits de mer

Papillotes de saumon aux endives à la vapeur	224
ZOOM PRODUITS Les poissons gras ...	225
Tartare de saumon aux agrumes	227
Filets de maquereau à la tomate et à la moutarde	228
Maquereaux aux petits légumes du soleil	229
Filets de sardine crus marinés aux herbes	230

ZOOM PRODUITS Les herbes

aromatiques	231
Pissaladière aux sardines et à l'origan	233
Terrine de sardines aux tomates et fromage de chèvre	234
Thon au four à la méridionale	235
Courgettes farcies au thon et au fromage de chèvre	236
Tagliatelles au thon	238
Truites farcies aux épinards	239
Papillotes de filets de truite aux épices douces	240

Filets de rouget à la basquaise	243
Bourride de lotte	244
Lotte à l'américaine	245
Ceviche de daurade printanier à la péruvienne	246
Daurade au four et ses légumes parfumés au cumin	248
ZOOM PRODUITS Les poissons maigres	249
Salade de raie tiède aux haricots verts	251
Ailes de raie aux moules, champignons et coulis de tomates	252
Salade de lentilles tièdes au haddock	253
Pain de cabillaud aux crevettes et à l'aneth	254
Curry de poisson aux lentilles	256
Blanquette de poisson	257
Colombo de poisson	258
Choucroute de poissons express	261
Terrine de coquilles Saint-Jacques, colin et herbes	262
ZOOM PRODUITS Les fruits de mer	263
Coquilles Saint-Jacques aux fonds d'artichauts et aux noisettes	264
Crevettes à l'aigre-doux	265
Gambas poêlées aux tomates cerises et pignons de pin	266
Riz sauté aux crevettes et aux légumes	268
Encornets farcis à l'italienne	269
Pâtes aux fruits de mer et légumes	270
Risotto aux fruits de mer	272
Poêlée de fruits de mer sautés minute à la persillade	273

Desserts	275
Soupe de melon et framboises	276
Compote de rhubarbe et quetsches à la cannelle	278
Compote de pomme, mangue et orange	279
Salade de fruits d'automne rôtis au four	280
Pêches pochées au sirop de thé noir épicé	282
Dés d'ananas aux épices	283
Salade d'oranges et de dattes à la fleur d'oranger	284
Wok de fruits d'hiver	286
Papillotes de poires, noix, anis et sirop d'érable	287
Chia pudding, tartare de kiwi et pomme verte à la menthe	288
Compotée de pommes au granola d'amandes	290
Fraises, fromage blanc et muesli maison	291
Demi-poires gratinées au pralin	292
Croustillant aux fraises	294

ZOOM PRODUITS Les fruits rouges	295
Bricks pomme-poire aux figues séchées et noix	297
Verrines de riz au lait aux fruits rouges	298
Tapioca au lait de coco, coulis de framboises	299
Pannacotta aux fraises	300
Œufs au lait parfumé	302
Semoule aux raisins	303
Gâteau invisible aux pommes	304
ZOOM PRODUITS La pomme	305
Clafoutis de nectarines aux amandes	306
Fondant à la rhubarbe et aux amandes	307
Crumble de poires aux flocons d'avoine	309
Tarte abricots amandine	310
L'UFC-Que Choisir et ses associations locales	312
Index	314

Zooms produits

La tomate	19	La volaille	183
Les légumineuses	47	L'ail et l'oignon	191
La carotte	81	L'œuf	207
La famille des choux	87	Les poissons gras	225
La pomme de terre	101	Les herbes aromatiques	231
La courgette	113	Les poissons maigres	249
Les céréales	121	Les fruits de mer	263
La viande	153	Les fruits rouges	295
Les huiles	163	La pomme	305

Cheesecake salé aux courgettes

 4 personnes  PRÉPARATION 25 min

Ingrédients



150 g de noix décortiquées



2 cuil. à soupe
d'huile d'olive



2 courgettes moyennes



3-4 brins de menthe



200 g de chèvre frais



8 tomates séchées
conservées à l'huile d'olive



2 cuil. à soupe
de pignons de pin



1 cuil. à soupe d'huile du
bocal de tomates séchées

Poivre

- 1 Réduisez les noix en poudre au mixeur ou dans un mortier ; ou mettez les noix dans un torchon ou un sac plastique et écrasez-les au rouleau à pâtisserie.
- 2 Mélangez la poudre de noix avec l'huile d'olive. Répartissez cette pâte au fond de quatre emporte-pièces d'environ 8 cm de diamètre, posés sur des petites assiettes. Pressez avec le poussoir (souvent vendu avec les emporte-pièces) ou utilisez le fond d'une bouteille ou d'un verre.
- 3 Lavez les courgettes, ôtez les extrémités, coupez-les en deux et retirez les graines avec une cuillère si elles sont grosses. Râpez-les avec la peau.
- 4 Lavez et égouttez la menthe. Ciselez-en 1 cuil. à soupe (vous pouvez aussi utiliser de la menthe ciselée surgelée).
- 5 Mélangez les courgettes râpées avec le chèvre frais émietté à la fourchette. Ajoutez la menthe et poivrez.
- 6 Coupez 4 tomates séchées en petits dés et ajoutez-les au mélange précédent. Déposez cette deuxième couche dans les emporte-pièces et pressez de nouveau. Réservez au frais.
- 7 Mixez les pignons de pin, 4 tomates séchées et 1 cuil. à soupe d'huile du bocal de tomates. Répartissez cette troisième couche sur la préparation au moment de servir. Enlevez les emporte-pièces.

→ Vous pouvez remplacer les noix par des amandes ou des noix de cajou.

→ Pour une saveur plus prononcée, utilisez de l'huile de noix à la place de l'huile d'olive.

Les + nutritionnels

- La noix est riche en acides gras oméga-3, indispensables et pourtant rares dans nos aliments. Il suffit de consommer 4 à 6 noix pour couvrir nos besoins quotidiens. Elle apporte aussi des protéines (16 g pour 100 g), des fibres (6 g), des minéraux (calcium, magnésium), ainsi que des polyphénols et de la vitamine E, tous deux antioxydants. Comme tous les fruits oléagineux, elle est très calorique (700 kcal pour 100 g). Dans cette recette, la portion est d'environ 35 g par personne.



Salade tiède de lentilles à la grecque

 4 personnes  PRÉPARATION 15 min • CUISSON environ 25 min

Ingrédients



250 g de lentilles vertes



½ concombre



2 tomates



1 bocal de poivrons grillés
marinés (environ 280 g
égouttés)



200 g de feta



1 cuil. à café de moutarde



1 cuil. à soupe de vinaigre
de vin



4 cuil. à soupe d'huile
d'olive ou de colza

Sel et poivre

- 1 Rincez les lentilles et déposez-les dans une cocotte. Recouvrez-les d'environ 1 litre d'eau.
- 2 Portez à ébullition puis couvrez et laissez cuire à feu doux, à frémissement, pendant environ 25 minutes (les lentilles doivent être tendres). Salez 10 minutes avant la fin de la cuisson et poivrez en fin de cuisson.
- 3 Lavez le concombre et coupez-le dans le sens de la longueur. Éliminez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Coupez le concombre en dés (en conservant la peau) et mettez-le dans un saladier.
- 4 Lavez et coupez les tomates en gros cubes. Ajoutez-les au concombre. Égouttez les poivrons et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les dans le saladier.
- 5 Égouttez la feta, puis coupez-la en dés et mélangez-la aux légumes.
- 6 Égouttez les lentilles et laissez-les tiédir avant de les incorporer au reste des ingrédients.
- 7 Mélangez dans un bol, dans l'ordre, la moutarde, le vinaigre puis l'huile. Versez cette sauce sur la salade, mélangez et servez.

→ Pour varier, vous pouvez remplacer le concombre par des carottes râpées.

→ N'hésitez pas à ajouter des herbes ciselées dans la sauce : ciboulette, persil plat ou frisé, coriandre.

→ Pour relever le goût des lentilles, mettez un bouquet garni dans leur eau de cuisson et faites-en cuire un peu plus pour les servir le lendemain en accompagnement.

Les + nutritionnels

- Les lentilles sont économiques, faciles à préparer et très saines. Modérément caloriques (en moyenne 106 kcal pour 100 g cuites), elles sont assez rassasiantes et plus digestes que les autres légumineuses. Pour la santé comme pour préserver la planète, il est recommandé d'augmenter la part des protéines végétales dans nos menus, essentiellement via la consommation de légumineuses (voir ci-contre).
- La feta s'accorde bien avec les lentilles en salade, mais elle est assez calorique (270 kcal pour 100 g) et très salée (presque 2 g pour 100 g). À consommer occasionnellement.

Les légumineuses



Bonnes pour la santé mais aussi pour la planète, les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, fèves...) sont peu onéreuses et plus faciles à cuisiner qu'on ne le pense. Il est aujourd'hui recommandé d'en consommer plus.

Une excellente source de protéines végétales

Les légumineuses sont bien pourvues en protéines (8 à 9 g pour 100 g dans la lentille et le haricot blanc). Ces dernières ne sont pas aussi complètes que les protéines animales (elles manquent d'un acide aminé essentiel, la méthionine), mais cela ne pose pas de problème dans le cadre d'une alimentation diversifiée. De plus, elles peuvent être associées aux céréales (haricots rouges et riz, pois chiches et couscous...), qui apportent l'acide aminé qui leur manque.

Les bienfaits des fibres

Les légumineuses sont riches en fibres (9 g pour 100 g dans le pois cassé, autour de 6 g dans la lentille, le haricot blanc et le pois chiche), dont on connaît les bienfaits sur le transit intestinal, mais aussi sur la satiété et la régulation du taux de sucre sanguin (fibres solubles).

Des féculents à index glycémique bas

Les légumineuses appartiennent au groupe des féculents du fait de leur richesse en glucides complexes, mais elles ont un avantage important par rapport au riz blanc ou à la pomme de terre : leur index glycémique est bas (voir p. 9) en raison de la composition de leur amidon et de la présence de fibres solubles.

Des micronutriments

Les légumineuses offrent une bonne densité minérale avec du fer, du potassium, du calcium, du magnésium et du sélénium, principalement. Elles renferment également des vitamines du groupe B.

Pour améliorer leur digestibilité

Les fibres dures de l'enveloppe des graines peuvent être difficiles à digérer. De plus, les légumineuses renferment des glucides particuliers qui fermentent dans l'intestin et peuvent causer ballonnements et flatulences. C'est particulièrement vrai pour les haricots, les pois chiches et les fèves, les variétés à peau fine comme les lentilles ou les pois cassés étant moins concernés. Pour éviter ces désagréments :

- faites tremper les haricots secs, pois chiches et fèves sèches selon les indications données sur l'emballage. Rincez-les puis démarrez la cuisson à l'eau froide. Les lentilles et les pois cassés n'ont pas besoin d'être trempés et cuisent assez vite (15 à 20 minutes). Dans tous les cas, ne salez qu'à la fin de la cuisson pour préserver leur tendreté ;
- diminuez les quantités avec des recettes mixtes, associant légumineuses, céréales, légumes frais ou crudités ;
- ne faites pas trop de réserves : les légumes secs se conservent assez bien, mais ils peuvent devenir plus durs et moins digestes avec le temps. L'ajout d'un peu de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson (une cuillère à café par litre) permet de ramollir des graines.

Rapide : les conserves

Les conserves prêtes à l'emploi, si possible au naturel, permettent de gagner du temps, et les petits formats sont très pratiques. Pensez aussi aux surgelés : les fèves crues déjà pelées vous épargneront la corvée d'épluchage.



Wok de légumes à l'asiatique

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON environ 10 min

Ingrédients



200 g de champignons de Paris



200 g (égouttés) de pousses de haricots mungo en boîte



1 poivron rouge



1 tête de brocoli



1 gousse d'ail



1 morceau de gingembre (3 cm)



2 cuil. à soupe d'huile de colza



3 cuil. à soupe de sauce soja

Poivre

- 1 Retirez la base sableuse des champignons, lavez-les et émincez-les. Égouttez et rincez les pousses de haricots mungo.
- 2 Lavez le poivron, coupez-le en deux, puis épépinez-le et découpez-le en lamelles. Lavez le brocoli, coupez-le en très petites fleurettes.
- 3 Pelez et émincez la gousse d'ail et le gingembre.
- 4 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse. Ajoutez l'ail, le gingembre et les légumes.
- 5 Faites sauter le tout à feu vif, en remuant pendant environ 10 minutes. Les légumes doivent rester croquants.
- 6 Ajoutez du poivre et la sauce soja, remuez et servez.

→ Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par 30 g de champignons noirs déshydratés. Faites-les tremper dans un bol d'eau tiède pendant la préparation des légumes, puis égouttez-les avant de les ajouter à l'étape 4.

Les + nutritionnels

- La sauce soja est élaborée à partir de fèves de soja cuites et salées, puis fermentées pendant plusieurs mois. Son atout : elle n'est pas calorique. Son défaut : elle est très salée. N'en abusez pas et considérez que c'est elle qui sale votre plat (n'ajoutez pas de sel à la préparation).
- Préférez les rhizomes de gingembre, comme dans cette recette, au gingembre en poudre, qui a perdu une partie des composés antioxydants contenus dans ce condiment typique de la cuisine asiatique.

Blettes aux champignons et à la tomate

🍴 4 personnes ⌚ PRÉPARATION 20 min • CUISSON 35 min

Ingédients



700 g de blettes



250 g de champignons de Paris



3 tomates



1 gousse d'ail



2 cuil. à soupe d'huile d'olive



Quelques graines de coriandre



1 pincée de graines de cumin

Sel et poivre

- 1 Lavez les blettes et coupez-les en tronçons. Retirez la base sableuse des champignons, lavez-les puis émincez-les. Lavez les tomates, coupez-les en dés.
- 2 Pelez et émincez l'ail.
- 3 Faites cuire les blettes 10 minutes à la vapeur (ou 10 minutes dans très peu d'eau salée), puis égouttez-les.
- 4 Mettez l'huile dans une poêle et faites dorer l'ail et les champignons à feu doux pendant 5 minutes, en remuant.
- 5 Ajoutez les graines de coriandre et de cumin, les dés de tomates, salez et poivrez.
- 6 Laissez mijoter à feu doux 10 minutes. Ajoutez les blettes, laissez cuire à nouveau 10 minutes à feu doux et servez.

→ En hiver, vous pouvez utiliser des dés de tomates pelées en conserve ou surgelés, qui conviennent également très bien.

Les + nutritionnels

- Dans le classement des légumes les moins caloriques, la blette, ou bette, occupe la troisième place, avec 12 kcal pour 100 g, après le radis et le concombre (11 kcal pour 100 g chacun). Une légèreté bien préservée dans cette recette!
- Les champignons renferment un peu plus de protéines que la moyenne des légumes et sont riches en fibres, d'où une consistance un peu plus solide et rassasiant. Ils sont aussi une bonne source de sels minéraux (sélénium, zinc, fer, cuivre).
- Préférez la cuisson à la vapeur, qui préserve mieux les vitamines et les sels minéraux des légumes que la cuisson à l'eau.



Risotto au potimarron

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON environ 35 min

Ingrédients



1 oignon



300 g de potimarron



2 cuil. à soupe d'huile d'olive



250 g de riz pour risotto (arborio)



1 cube de bouillon de légumes



½ cuil. à café de curcuma en poudre



30 g de noisettes entières



15 g de graines de tournesol

Poivre

- 1 Pelez et émincez l'oignon. Lavez le potimarron, découpez-le en petits dés, en éliminant les graines. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer à feu doux à moyen les dés de potimarron et l'oignon. Laissez cuire 10 minutes en remuant.
- 3 Ajoutez le riz, laissez dorer 5 minutes à feu doux en remuant. Ajoutez le cube de bouillon émietté, le curcuma, du poivre et 75 cl d'eau chaude.
- 4 Mélangez délicatement, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes à feu moyen, jusqu'à absorption du liquide. Ajoutez un peu d'eau chaude en cours de cuisson si le riz vous semble sec.
- 5 Pendant la cuisson du riz, faites dorer à sec dans une petite poêle les noisettes et les graines de tournesol pendant 5 minutes, à feu moyen. Hachez grossièrement les graines avec un couteau à grande lame.
- 6 Ajoutez les noisettes et les graines dans le riz, remuez délicatement et servez aussitôt.

→ Dans la recette classique du risotto, le bouillon est incorporé en plusieurs fois, à mesure de son absorption par le riz (voir p. 272). Mais on peut aussi procéder en versant le liquide en une fois et en couvrant, comme dans cette recette. La cuisson doit être douce et pas trop longue afin que le riz reste moelleux tout en étant légèrement « al dente ».

Les + nutritionnels

- Le potimarron offre les mêmes qualités que son cousin le potiron : légèreté calorique (18 kcal pour 100 g) mais bonne densité nutritionnelle avec des fibres, une forte teneur en bêta-carotène antioxydant, de la vitamine B9, du potassium...
- Comme la noix ou l'amande, les noisettes ont un bon profil nutritionnel : elles apportent des protéines (presque 14 g pour 100 g), des fibres (presque 10 g), des micronutriments, dont la vitamine E, aux vertus antioxydantes (5,6 mg pour 100 g). Leur consommation est encouragée... mais à petite dose, car elles sont très caloriques (680 kcal dans 100 g de noisettes).
- Les cubes ou tablettes de bouillon industriel sont très salés et, surtout, chargés d'additifs. L'idéal est le bouillon fait maison (voir pp. 190 et 197). Pensez à en congeler pour l'utiliser au fil de vos besoins.

Cocotte de veau aux haricots blancs

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON 2 h

Ingrédients



1 oignon



1 belle gousse d'ail



2 carottes



500 g de sauté de veau
(longe ou épaule)



1 cuil. à soupe d'huile d'olive



2 cuil. à soupe de
concentré de tomates



1 bouquet garni



400 g (égouttés) de haricots
blancs au naturel en boîte

Sel et poivre

- 1 Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Épluchez et lavez les carottes. Coupez-les en rondelles épaisses.
- 2 Coupez le veau en morceaux et enlevez le gras visible (ou demandez au boucher de le faire).
- 3 Faites chauffer l'huile dans une cocotte sur feu moyen à vif. Faites-y revenir l'oignon 2 minutes en remuant, puis ajoutez les morceaux de veau et poursuivez la cuisson 3 minutes à feu vif, en les retournant à mi-cuisson.
- 4 Ajoutez les carottes, l'ail, le concentré de tomates, le bouquet garni et 20 cl d'eau. Salez et poivrez. Mélangez bien et portez à frémissement. Baissez le feu et laissez frémir 1 h 45 à couvert, en remuant de temps en temps et en rajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- 5 Égouttez et rincez les haricots. Incorporez-les au contenu de la cocotte et poursuivez la cuisson 10 minutes. Servez dans la cocotte de cuisson.

→ Pour préserver la consistance moelleuse du veau, commencez par bien saisir les morceaux à feu vif, le temps qu'une « croûte » se forme et empêche les sucs de s'écouler.

Les + nutritionnels

- Les légumes secs, ou légumineuses, ont beaucoup de qualités nutritionnelles, mais ils sont souvent boudés car source de flatulences. Modulez les quantités selon votre tolérance digestive. Dans cette recette, si nécessaire, diminuez la part des haricots blancs et compensez avec plus de carottes, qui se marient très bien avec le veau. À savoir : les ballonnements et flatulences diminuent généralement avec une consommation régulière de légumineuses, car la flore intestinale s'adapte progressivement.
- La différenciation entre viandes blanches (veau, porc) et viandes rouges (bœuf, agneau, mouton) est de moins en moins utilisée aujourd'hui. Le veau présente plus ou moins les mêmes caractéristiques nutritionnelles (voir p. 153) que les autres viandes de mammifères, quelle que soit leur couleur une fois cuites. C'est la consommation de l'ensemble de ces viandes qu'il est conseillé de limiter à 500 g par semaine.

Aubergines farcies à l'agneau et aux herbes

 4 personnes  PRÉPARATION 30 min • CUISSON 50 min

Ingrédients



4 petites aubergines



1 gros oignon jaune



2 belles tomates olivettes



2 brins de thym frais
ou séché



8 brins de persil plat



4 brins de menthe



2 cuil. à soupe d'huile d'olive



300 g d'épaule d'agneau
dégraissée et hachée

Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à th. 6-7/200 °C.
- 2 Lavez les aubergines. Piquez-les à la fourchette de tous côtés. Déposez-les côte à côte dans un plat à gratin. Faites-les cuire 30 minutes au four en les retournant à mi-cuisson.
- 3 Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon. Lavez les tomates. Pelez-les avec un Économe à tomates (lame crantée) et coupez-les en dés. Effeuillez le thym (pour obtenir une cuil. à café). Rincez et égouttez le persil et la menthe. Ciselez-les : 2 cuil. à soupe pour le persil et 1 cuil. à soupe pour la menthe. Vous pouvez aussi utiliser des herbes ciselées surgelées.
- 4 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y fondre l'oignon 3 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez l'agneau haché, les dés de tomates et les feuilles de thym. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson de 5 à 7 minutes à feu moyen en remuant souvent pour bien émietter la viande. Retirez du feu.
- 5 Sortez les aubergines du four sans éteindre ce dernier. Coupez-les en deux dans la longueur. Prélevez leur chair à la cuillère en veillant à ne pas abîmer les coques de peau. Incorporez la chair au contenu de la sauteuse avec le persil et la menthe.
- 6 Déposez les coques d'aubergines sur une plaque de cuisson. Farcissez-les du contenu de la sauteuse. Faites-les cuire environ 10 minutes au four. Servez chaud.

→ Hors saison, vous pouvez utiliser des tomates concassées en boîte égouttées.

Les + nutritionnels

- Utilisez des herbes aromatiques le plus souvent possible car elles sont très bien pourvues en vitamines et en minéraux. Elles rehaussent le goût des plats et, comme les épices, permettent de réduire l'ajout de sel.
- L'épaule d'agneau n'est pas un morceau gras, mais demandez à votre boucher de la dégraisser avant de la hacher. Cuisinez-la le jour même car la viande hachée est très altérable.



Tajine de poulet aux pruneaux et aux amandes

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON 45 à 50 min

Ingrédients



2 oignons



3 cuil. à soupe d'huile d'olive



8 pilons de poulet



1 cuil. à café de cannelle en poudre



1 dosette de safran en poudre de 0,1 g



100 g d'amandes mondées non salées



2 cuil. à soupe de miel liquide



250 g de pruneaux dénoyautés

Sel et poivre

- 1 Pelez et émincez les oignons.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un plat à tajine (ou une cocotte à fond épais), sur feu moyen à vif. Faites-y revenir les oignons en remuant pendant 3 à 5 minutes pour les laisser légèrement colorer. Ajoutez les pilons. Salez et poivrez. Laissez-les dorer 10 minutes en les retournant souvent.
- 3 Mélangez la cannelle et le safran et incorporez-les. Mouillez de 45 cl d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et couvrez. Laissez frémir 20 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 4 Faites griller dans une poêle les amandes à sec sur feu moyen à vif. Remuez sans cesse pendant 2 à 4 minutes, jusqu'à coloration dorée, sans les laisser trop brunir.
- 5 Incorporez le miel, les pruneaux et les amandes au plat. Laissez réduire 10 à 15 minutes à feu doux. Servez.

→ La semoule pour couscous accompagne idéalement ce plat.

→ Vous pouvez remplacer les pilons par des cuisses entières et/ou des blancs de poulet.

→ À la place des pruneaux, vous pouvez utiliser d'autres fruits séchés : dattes dénoyautées, abricots ou figues, seuls ou en mélange.

Les + nutritionnels

- Le poulet est une viande fragile qui se consomme cuite à cœur pour éviter les contaminations bactériennes, notamment par la salmonelle et le campylobacter qui sont tués par la chaleur. Pour vérifier que le poulet est bien cuit, enfoncez la lame d'un couteau au cœur du morceau le plus épais : le jus qui perle doit être très clair.
- Attention aussi à la durée de conservation : les volailles doivent être cuites dans les 24 à 48 heures qui suivent l'achat. Pour les poulets préemballés, respectez la date de péremption portée sur l'emballage (DLC, date limite de consommation).
- Le pruneau est un remède bien connu contre la constipation. Son action stimulante est due à la fois à ses fibres et à la présence de deux composants à effet laxatif, la diphénylisatine et le sorbitol.



Filets de rouget à la basquaise

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON 35 min

Ingédients



6 poivrons (2 jaunes,
2 rouges et 2 verts)



1 citron



10 cl d'huile d'olive



1 cuil. à café de piment
d'Espelette en poudre



1 cuil. à café de graines
de coriandre



8 filets de rouget
avec la peau



10 brins de coriandre

Sel

- 1** Lavez les poivrons. Coupez-les en deux, épépinez-les, puis découpez-les en lanières. Recoupez ces dernières en dés. Pressez le citron.
- 2** Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y revenir les poivrons 2 minutes en remuant, puis ajoutez le jus du citron, la moitié du piment d'Espelette, les graines de coriandre, et salez. Mélangez bien, baissez le feu et laissez cuire 30 minutes à feu doux et à couvert, en remuant de temps en temps.
- 3** Rincez les filets de rouget, puis épongez-les dans du papier absorbant.
- 4** Rincez et égouttez la coriandre. Ciselez-en 1 cuil. à soupe (vous pouvez aussi utiliser de la coriandre ciselée surgelée).
- 5** Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle sur feu moyen à vif. Déposez-y les filets peau dessous. Assaisonnez-les d'un peu de sel et du reste de piment d'Espelette. Laissez-les cuire 2 minutes, puis retournez-les délicatement à l'aide d'une large spatule et laissez-les cuire 1 minute côté chair.
- 6** Répartissez la compotée de poivrons sur un plat de service. Disposez-y les filets de rouget, parsemez de coriandre ciselée et servez aussitôt.

→ Pour gagner du temps, optez pour des poivrons tricolores en cubes surgelés, sans décongélation préalable.

→ Vous pouvez utiliser des filets de rouget avec la peau surgelés, à décongeler selon les indications portées sur l'emballage avant de les poêler.

→ Vérifiez si les filets de rouget contiennent encore des arêtes en les caressant du bout des doigts côté chair. Retirez les arêtes en vous aidant éventuellement d'une pince à épiler.

Les + nutritionnels

- Le rouget est un poisson dit mi-gras (5 % de lipides), peu calorique (143 kcal pour 100 g en moyenne). Il apporte des protéines bien équilibrées et quelques micronutriments : sélénium, potassium, vitamines A, B12 et D. Ses graisses, en majorité mono-insaturées, ne comprennent pas d'acides gras oméga-3, ou très peu.

Curry de poisson aux lentilles

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON environ 30 min

Ingédients



200 g de pousses d'épinards



1 oignon jaune



1 carotte



600 g de filets de merlan ou de cabillaud



1 cuil. à soupe d'huile d'olive



2 cuil. à soupe de curry Madras



300 g de lentilles corail



15 cl de lait de coco

Sel et poivre

- 1 Lavez et égouttez les pousses d'épinards. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et lavez la carotte. Coupez-la en fines rondelles.
- 2 Coupez les filets de poisson en cubes (ou demandez au poissonnier de le faire pour gagner du temps).
- 3 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y revenir l'oignon avec le curry 3 à 4 minutes, en remuant souvent.
- 4 Rincez et égouttez les lentilles. Ajoutez-les au contenu de la sauteuse avec la carotte, le lait de coco et 1 l d'eau. Salez et poivrez. Portez à frémissement et laissez mijoter à feu doux à moyen environ 15 minutes, en remuant de temps en temps : les lentilles doivent être bien tendres (ajoutez un peu d'eau chaude et poursuivez la cuisson si elles sont encore fermes).
- 5 Incorporez les pousses d'épinards. Poursuivez la cuisson 1 minute, juste le temps de les ramollir, puis ajoutez les cubes de poisson et mélangez bien. Laissez mijoter à feu doux 8 à 10 minutes à couvert et servez très chaud.

→ Si vous utilisez du poisson surgelé, faites-le décongeler au préalable selon les indications portées sur l'emballage.

→ Mélange d'épices indiennes pimentées, le curry Madras est très relevé. Si vous souhaitez une saveur moins affirmée, le curry doux, dépourvu de piment, est une bonne alternative.

→ À la place des pousses d'épinards, vous pouvez utiliser la partie verte de feuilles de blettes grossièrement ciselées.

Les + nutritionnels

- Le merlan et le cabillaud font partie des poissons maigres, avec une teneur en lipides de moins de 1 % et environ 100 kcal pour 100 g. Dans cette recette, ils sont associés à des lentilles et des épinards, ingrédients de très bonne valeur nutritionnelle.
- Le lait de coco a le même usage que la crème fraîche, mais il est en moyenne moins chargé en graisses : il est composé à 18 % de lipides contre 30 % pour une crème fraîche entière, mais reportez-vous aux valeurs nutritionnelles inscrites sur l'emballage car celles-ci varient d'une marque à l'autre.

Blanquette de poisson

 4 personnes  PRÉPARATION 25 min • CUISSON 30 min

Ingrédients



400 g de champignons de Paris



1 oignon



20 g de beurre



15 cl de vin blanc sec



15 cl de crème liquide



1 bouquet garni



4 filets de cabillaud ou de lieu noir de 150 g



2 cuil. à soupe de farine

Sel et poivre

- 1 Retirez la base sableuse des champignons, lavez-les et émincez-les. Pelez et émincez l'oignon.
- 2 Faites chauffer le beurre dans une sauteuse sur feu doux à moyen, sans le laisser colorer, puis faites-y revenir l'oignon et les champignons 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- 3 Mouillez avec le vin et portez à frémissement à feu moyen. Ajoutez la crème, le bouquet garni, du sel et du poivre. Mélangez jusqu'au retour des frémissements, puis laissez réduire 5 minutes à découvert, toujours à feu moyen.
- 4 Rincez les filets de poisson, épongez-les dans du papier absorbant, puis farinez-les des deux côtés et secouez-les légèrement pour éliminer l'excédent de farine.
- 5 Incorporez les filets farinés au contenu de la sauteuse. Baissez le feu et laissez frémir 20 minutes à feu doux et à couvert. Servez.

→ Si vous choisissez du poisson surgelé, faites-le décongeler au préalable selon les indications portées sur l'emballage.

→ Juste avant de servir la blanquette, vous pouvez incorporer 2 cuil. à soupe de jus de citron au contenu de la sauteuse pour une saveur un peu acidulée.

Les + nutritionnels

- Les poissons surgelés présentent le même profil nutritionnel que les poissons frais. En principe, ils sont traités dans les plus brefs délais après leur capture et dans de bonnes conditions d'hygiène. Ils sont plus pratiques (disponibles chez soi) et souvent meilleur marché que les poissons frais. Ils conviennent particulièrement bien à des préparations en sauce comme la blanquette et le curry (page ci-contre) ou mixées (p. 254).
- Traditionnellement, la blanquette s'accompagne de riz blanc nature. Privilégiez les riz à index glycémique bas ou moyen comme le riz basmati, surtout si vous êtes diabétique ou à risque de diabète.

Salade de fruits d'automne rôtis au four

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON environ 35 min

Ingédients



25 g d'amandes entières



25 g de noisettes entières



2 pommes



2 poires



4 figues



1 petite grappe de raisin



2 cuil. à soupe de miel liquide

- 1 Préchauffez le four à th. 4-5/140 °C.
- 2 Déposez les amandes et les noisettes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites-les cuire 15 minutes au four.
- 3 Laissez-les tiédir puis concassez-les au couteau ou avec un rouleau à pâtisserie après les avoir mises dans un torchon ou un sac plastique.
- 4 Augmentez la température du four à th. 6-7/200 °C.
- 5 Épluchez les pommes et les poires, coupez-les en quatre et épépinez-les. Lavez les figues et coupez-les en deux. Égrappez le raisin.
- 6 Répartissez les fruits dans un plat à gratin. Nappez de miel et mouillez avec 4 cuil. à soupe d'eau. Faites cuire 20 minutes environ au four, en arrosant de temps en temps.
- 7 Servez cette salade chaude, tiède ou froide, parsemée d'amandes et de noisettes concassées.

→ En été, vous pouvez réaliser une salade de fruits rôtis avec des abricots, des pêches et des figues.

Les + nutritionnels

- Les fruits comme les légumes se prêtent bien à une cuisson au four, mais pensez à les humidifier au préalable et en cours de cuisson pour éviter qu'ils s'assèchent. Par ailleurs, la chaleur détruit une partie des vitamines et des antioxydants, mais les fibres des fruits cuits sont mieux supportées en cas de sensibilité intestinale.
- L'amande est particulièrement riche en fibres (10 g pour 100 g), en vitamine E (14,6 mg), en calcium (248 mg) et en magnésium (232 mg). La noisette présente les mêmes qualités nutritionnelles, avec des teneurs un peu plus basses. Leurs apports énergétiques étant très élevés (634 kcal pour 100 g d'amande, 682 kcal pour la noisette), ajoutez-les en petite quantité, comme dans cette recette.



Recettes faciles pour une cuisine saine

- ✓ *Vous voulez privilégier une alimentation saine et équilibrée ?*
- ✓ *Vous aimez varier vos menus grâce à de nouvelles recettes ?*
- ✓ *Vous cherchez des idées de plats faciles et rapides à préparer ?*
- ✓ *Vous souhaitez régaler vos papilles avec une cuisine savoureuse ?*

Un véritable compagnon au quotidien

Cet ouvrage comblera vos attentes ! De l'entrée au dessert, il vous propose 200 recettes simples à cuisiner, toutes concoctées avec des ingrédients aux qualités démontrées. Il vous permet également de :

- **Découvrir des informations nutritionnelles pour chaque recette**
- **Respecter la saisonnalité en optant pour les bons produits**
- **Cuisiner des plats délicieux avec peu d'ingrédients**
- **Profiter d'astuces de préparation futées et de variantes originales**

Retrouvez le plaisir de cuisiner !



PRIX : 32 €

ISBN 979-10-93588-16-2



9 791093 588162