

CUISINER POUR LA SANTÉ DE VOS YEUX

Recettes raffinées contenant de la lutéine



CUISINER POUR LA SANTÉ DE VOS YEUX

Recettes raffinées contenant de la lutéine

BUT DU PRÉSENT OUVRAGE/ABSENCE DE GARANTIE

Le but du présent ouvrage est d'apporter des suggestions et des informations pratiques pour la préparation de plats riches en vitamines dont le choix pourrait également être bénéfique pour les yeux. Compte tenu du fait que les informations médicales sont susceptibles d'être sujettes à des modifications rapides, leur pertinence actuelle, leur exactitude ou leur exhaustivité ne peuvent être pleinement garanties. Les informations figurant dans le présent ouvrage ne constituent nullement une aide absolue à la prise de décisions, ni ne sont des réponses définitives aux questions en matière de conseil. Elles ne permettent pas non plus d'éviter ou de soigner les maladies de la rétine, ni de remplacer une consultation médicale. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant votre santé, veuillez toujours consulter votre médecin.

Editeur

Bayer (Schweiz) AG
Uetlibergstrasse 132
CH-8045 Zürich
www.bayer.ch

Cuisiner pour la santé de vos yeux – 2^{ème} édition 2017

ISBN 978-3-033-05530-8

Rédaction

PD Dr méd. Ute E.K. Wolf-Schnurrbusch, FMH ophtalmologie
Marc Aeberhard, lic. rer. pol. & dipl. Hôtelier EHL SHV

Photographie

Peter Dotzauer

Graphisme

STO Pharmawerbung AG

Copyright

© Bayer (Schweiz) AG
Tous droits réservés

Chères amatrices et chers amateurs de cuisine,

Il est généralement recommandé aux personnes atteintes de dégénérescence maculaire liée à l'âge, ainsi qu'à la population en général, d'adopter une alimentation riche en vitamines, en lutéine et en zéaxanthine. Très vite se pose alors la question de savoir comment atteindre ce but de façon optimale. Ce recueil de recettes conçu par le Dr Ute Wolf-Schnurrbusch et par Marc Aeberhard démontre qu'une alimentation saine n'est pas seulement saine en soi, mais peut également s'avérer variée et digeste. De plus, ces recettes sont faciles à réaliser, y compris pour les personnes souffrant d'un handicap visuel.

Laissez vous inspirer par l'une ou l'autre de ces recettes et intégrez-les à votre quotidien. Je vous souhaite beaucoup de plaisir en cuisine.

Christina Fasser

Présidente d'honneur de Retina Suisse

Présidente de Retina International

À PROPOS DE RETINA SUISSE

Retina Suisse est une association d'entraide développée par et pour des personnes affectées de maladies dégénératives de la rétine, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge. L'organisation dispense des informations et conseils aux personnes concernées, à leurs proches et au grand public. Retina Suisse encourage également la recherche scientifique dans le domaine de la dégénérescence rétinienne.

Contact : Retina Suisse, Ausstellungsstrasse 36,
8005 Zurich, tél. 044 444 10 77, e-mail info@retina.ch,
www.retina.ch











Dons : IBAN CH44 0078 7000 4709 3750 7








Table des matières

INTRODUCTION







Préface des auteurs	11
Dégénérescence maculaire liée à l'âge	12
Systèmes de protection antioxydants	14
La lutéine et la zéaxanthine : des « lunettes de soleil internes »	15
Les acides gras insaturés : un allié supplémentaire	16
Suggestions pour une alimentation colorée et saine pour les yeux	18
Explication des symboles dans les recettes	23

ENTRÉES

 Pâte à tartiner à la courge accompagnée de saumon fumé	26
 Canapés au thon	30
 Pâte à tartiner aux œufs	32
 Bruschetta aux carottes et aux poivrons	34
 Crème de courge	36
 Soupe carotte-gingembre	40
 Soupe à la tomate	44
 Gaspacho	46
 Salade de radicchio aux poires, noix et gorgonzola	48
 Salade de roquette aux girolles	50

 Salade de rampon garnie	52
 Salade de bette aux noix	54
 Salade de crudités	56
 Salade d'abricots à la provençale	60
 Filet de poisson frit sur salade de lentilles	64
 Filet de thon grillé et légumes épicés au four	68
 Filet de poulet en croûte de sésame sur salade piquante à la mangue	72



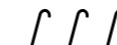


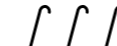








PLATS PRINCIPAUX

 Pavés de saumon accompagnés de salade de pousses d'épinards à la vinaigrette aux herbes corsée	78
 Sole à la réduction de vinaigre balsamique et purée de pommes de terre et de courge	82
 Brochettes de poulet grillées	86
 Cuisses de poulet façon paëlla	90
 Filet de poularde en croûte d'orange et de gingembre, galettes de maïs et tartare d'aubergines	94
 Steak de veau dans son manteau de jambon de cerf avec mousseline de patate douce truffée et légumes	98

PLATS PRINCIPAUX

 Moussaka à la grecque	102
 Poivrons farcis	106
 Entrecôte de bœuf au pesto de noix et d'herbes et millefeuille de légumes	110
 Paupiettes de viande farcies aux morilles, réduction au romarin & bruschetta aux tomates grillées	114
 Filet d'agneau en croûte d'herbes	118
 Côtelette d'agneau et son jus au thym, ail grillé et roulade de radicchio à la feta	122
 Filet de lapin tressé accompagné d'une réduction de vinaigre balsamique-baies des bois avec rösti à la carotte et épinards en branches	126
 Escalope de chevreuil à la compote au vin chaud et sa petite cocotte de légumes-racines	130
 Curry de carottes et de carottes jaunes	134
 Rösti de courgettes et de carottes	138
 Chips de betterave	142
 Purée de poivrons à l'ail et aux échalotes	144
 Roulade aux épinards et à la mousse aux herbes	148
 Poêlée de légumes à la méditerranéenne	152
 Ratatouille au four	156

DESSERTS

 Gaspacho de cantaloup	162
 Jus de kiwi	164
 Gaspacho de baies et granité au vin chaud	166
 Fraises raffinées	170
 Crème au yaourt accompagnée de purée de mangue et de chips de mangue	172
 Tiramisu aux agrumes et au romarin avec une compote de mandarines	176
 Cheesecake à la mandarine et à l'orange	180
 Dessert d'automne au séré avec pommes et noix	184
 Tiramisu aux abricots	188
 Gâteau au citron	192
 Salade de fruits épicée	194
 Bagatelles à la framboise	196
 Marmelade d'orange	198
 Pain à l'amarante, au millet et à l'épeautre	200

Vous trouverez une explication des symboles en page 23.

Chères amatrices et chers amateurs de cuisine,

Le livre « Cuisiner pour la santé de vos yeux » s'adresse aux personnes qui veulent activement prendre soin de leurs yeux, sans pour autant renoncer aux plaisirs de la table. Ce livre de cuisine réunit des recettes particulièrement riches en lutéine et en zéaxanthine.

Diverses études indiquent qu'un apport accru en lutéine et en zéaxanthine peut avoir un effet positif sur l'évolution de la maladie, en particulier chez les patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Les recettes que nous vous proposons dans ce livre vous invitent à goûter des mets sains et raffinés. Certaines associations se prêtent également à des occasions festives, au cas où vous souhaiteriez particulièrement régaler vos proches. Afin de vous faciliter à la fois les préparatifs et l'estimation du temps que ceux-ci demandent, les recettes sont caractérisées par une, deux ou trois louches, en fonction de leur difficulté.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la préparation et de la dégustation de ces mets.

Bon appétit !

Dr Ute Wolf-Schnurrbusch

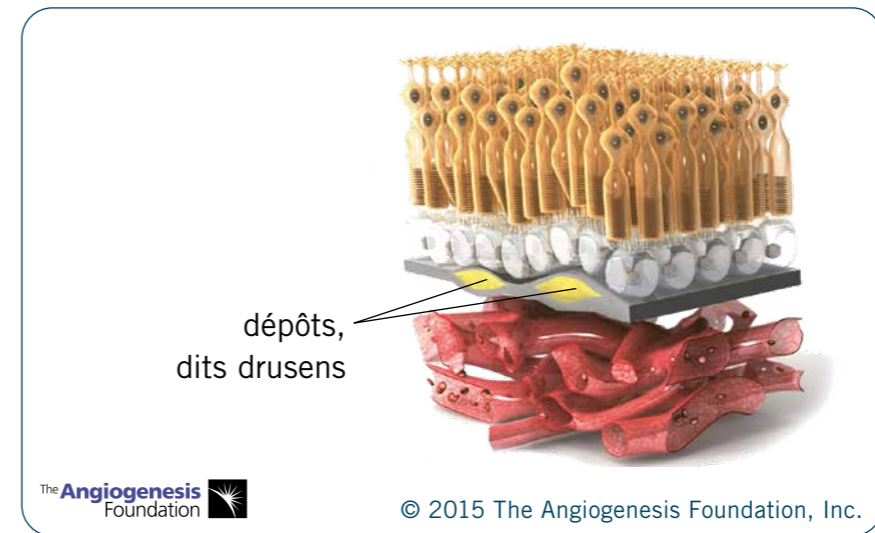
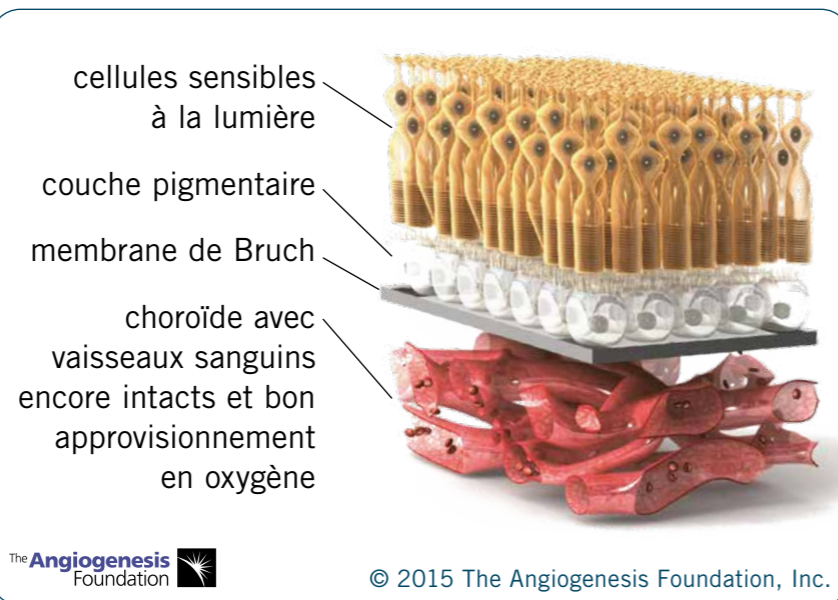
Marc Aeberhard

DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE

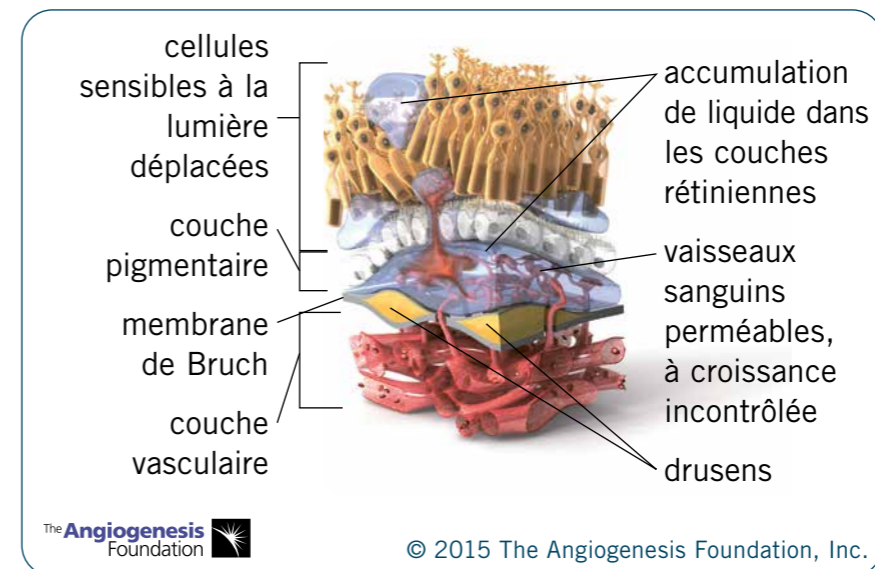
Comme tous les autres organes, les yeux sont également exposés à des modifications et des maladies liées à l'âge. Outre la cataracte et le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge est la principale cause de handicap visuel sévère chez les personnes âgées. La macula subit alors des dommages, en particulier au niveau de la fovéa, la zone centrale où la vision est la plus nette. L'origine de la maladie réside dans des dépôts progressifs sous la rétine de produits du métabolisme, appelés drusens. En règle générale, ils n'occasionnent pas d'altération notable de l'acuité visuelle.

Le stade avancé de cette maladie comprend soit une forme sèche, soit une forme humide. Dans la forme sèche, on observe une perte des couches rétinienne au niveau de la macula. En revanche, la forme humide se caractérise par la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins pathologiques. Des troubles de la vision se manifestent alors dans le champ visuel central.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge concerne les cellules visuelles de la rétine, la couche pigmentaire et la choroïde



Avant même que les personnes touchées ne perçoivent des troubles de la vue, des dépôts, appelés drusens, sont observables. Comme ces dépôts sont généralement plus nombreux chez la personne âgée, le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge augmente lui aussi.



Au stade avancé de la forme humide de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, on observe un gonflement de la rétine dans la zone de la macula, causé par la fuite de liquide hors des vaisseaux sanguins nouvellement formés.

Les facteurs de risque comprennent notamment l'âge, mais éventuellement aussi des facteurs génétiques, ainsi que les habitudes alimentaires et habitudes de vie. Ainsi, une exposition fréquente et prolongée au soleil pourrait par exemple avoir une importance dans le développement de la maladie. Les personnes qui se sont exposées à la lumière du soleil sans protection durant plus de cinq heures par jour pendant plus de dix ans peuvent présenter un risque accru de subir des modifications de la rétine et un risque deux fois plus élevé d'apparition précoce d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge. En ce qui concerne l'alimentation, la composition des acides gras et leur absorption, ainsi que l'absorption de caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine et bêta-carotène) constituent des facteurs d'influence.

SYSTÈMES DE PROTECTION ANTIOXYDANTS

Divers mécanismes sont impliqués dans le processus de vieillissement. L'un d'entre eux est l'oxydation. On peut résumer ce phénomène par l'équation suivante : vieillissement = rouille = oxydation. L'oxydation est une réaction chimique au cours de laquelle une substance réagit avec l'oxygène. Par exemple, le fer s'oxyde au contact de l'air et rouille. Pour simplifier, l'oxydation qui se produit dans les cellules peut être comparée aux processus inflammatoires.

Au début de la chaîne de processus liés aux maladies des yeux, on trouve la réaction de peroxydation, c'est-à-dire les changements oxydatifs de la rétine occasionnés par les radicaux de l'oxygène. Ces changements oxydatifs entraînent par ailleurs des dépôts de produits du métabolisme (les drusens) et la production accrue de lipofuscine (que l'on nomme également pigment du vieillissement). Ce pigment provoque des dommages cellulaires, en particulier en conjonction avec la lumière. De plus, les réactions de peroxydation des lipides, c'est-à-dire les modifications des graisses provoquées par l'oxygène, jouent un rôle central. Lors de ce phénomène, des radicaux réactifs modifient la composition des graisses et dégradent entre autres les acides gras polyinsaturés, qui contribuent à prévenir les maladies liées à l'âge. Les substances suivantes composent le système de protection antioxydant, car elles captent les radicaux de l'oxygène :

- la vitamine C
- la vitamine E
- le bêta-carotène
- la lutéine et la zéaxanthine
- le zinc et le sélénium
- un rapport optimal d'acides gras oméga-3 et oméga-6

L'influence des antioxydants n'a pas encore été clairement prouvée dans le cadre des études publiées à ce jour. Il semble qu'une haute teneur en vitamine C et un apport élevé en caroténoïdes dans le cadre de l'alimentation, ainsi qu'un rapport optimal d'acides gras oméga-3 et oméga-6 aient une action protectrice. Les patients souffrant de dégénérescence maculaire liée à l'âge ainsi que les patients atteints d'autres maladies oculaires peuvent contrecarrer les réactions de peroxydation en privilégiant une alimentation riche en substances qui captent les radicaux. Dans certains cas, et après discussion avec leur ophtalmologue, les patients peuvent également bénéficier d'une supplémentation en vitamines.

LA LUTÉINE ET LA ZÉAXANTHINE : DES « LUNETTES DE SOLEIL INTERNES »

La lutéine, la zéaxanthine et le bêta-carotène sont des substances appelées substances végétales secondaires. Pour simplifier, il s'agit de substances qui donnent aux fruits et aux légumes leur couleur typique et sont partiellement responsables de leur goût. Ces nutriments sont bons pour les yeux, ne contiennent pas de calories et ne fournissent au corps ni glucides, ni graisses, ni protéines. En fait, il s'agit de substances fonctionnelles pour les végétaux, qui remplissent aussi des fonctions importantes dans le corps humain. La lutéine et la zéaxanthine s'accumulent principalement dans la macula, et plus précisément dans le pigment maculaire.

Le pigment maculaire, que l'on trouve majoritairement dans les cellules visuelles, exerce un effet protecteur sur la vue, similaire à celui de « lunettes de soleil internes ». Il peut filtrer la lumière bleue de haute énergie et atténuer les dommages causés aux cellules grâce à son action antioxydante. La lutéine et la zéaxanthine sont des composants de ce pigment maculaire. Des études provenant de l'Hôpital de l'Île à Berne indiquent qu'en cas de diminution du pigment maculaire, la dégénérescence maculaire liée à l'âge progresse plus vite et connaît une évolution moins favorable.

Le corps humain ne parvenant pas à synthétiser la lutéine et la zéaxanthine par lui-même, ces substances doivent lui être fournies par le biais de l'alimentation. On trouve des quantités particulièrement élevées de lutéine et de zéaxanthine dans le chou frisé, les épinards, la laitue, le persil, les haricots, le maïs et le jaune d'œuf, mais plus de la moitié de la teneur initiale en lutéine et zéaxanthine peut être perdue avec la cuisson.

L'apport journalier recommandé en lutéine et en zéaxanthine est de 6 à 10 mg. Dans le cadre d'une alimentation occidentale, l'apport moyen réel n'équivaut même pas à la moitié de cette valeur. Les besoins recommandés sont couverts par cinq portions de carottes, quatre portions de maïs, trois portions de brocolis ou une portion et demie de petits pois. Le cas des épinards est unique : un tiers de portion suffit déjà à couvrir ces besoins. Par portion, on entend une poignée de légumes préparés.

LES ACIDES GRAS INSATURÉS : UN ALLIÉ SUPPLÉMENTAIRE

Les acides gras oméga-6 et les acides gras oméga-3 constituent deux grandes familles parmi les acides gras polyinsaturés. Alors que les acides gras oméga-6 ont essentiellement une action favorisant les inflammations, les acides gras oméga-3 peuvent, quant à eux, inhiber les inflammations. Un rapport optimal entre les acides gras oméga-6 et oméga-3 est donc déterminant ; celui-ci devrait se situer au maximum aux alentours de 5 x plus d'acides gras oméga-6 que d'acides gras oméga-3. Dans une alimentation typique en Suisse, ce rapport est de 10:1.

Les acides gras saturés sont des sources d'énergie ; leur consommation devrait donc être réduite le plus possible en cas d'activité sédentaire, aujourd'hui monnaie courante. L'huile de colza et l'huile d'olive présentent un rapport bénéfique d'acides gras. L'huile d'olive est riche en acides gras mono-insaturés et en polyphénols antioxydants (substances végétales secondaires).

Suggestions d'alimentation pour la consommation de matières grasses :

- Consommation recommandée de graisses :
Taille en cm moins 100 = g de matières grasses par jour (la consommation réelle représente en moyenne le double de cette quantité)
- Plats froids : Huile d'olive, huile de colza
- Plats chauds : Huile d'olive, beurre à rôtir, huile de tournesol résistante à la chaleur
- Au quotidien, une poignée de noix ou de graines (qui protègent également grâce à leur teneur en resvératrol)
- Consommer régulièrement des poissons gras d'eaux froides (tels que le saumon, la truite, le cabillaud, le flet, l'anguille)
- Exemple lorsque le besoin quotidien en matières grasses est égal à 60 g : 10 g de beurre sur du pain, 1 cs d'huile pour la salade, 10 g de matières grasses pour la cuisson et 30 g de matières grasses cachées
- Attention : on sous-estime souvent la quantité de matières grasses cachées. Un seul croissant contient déjà 20 g de graisses !

Les huiles de colza, de soja, de noix et de chanvre, le pourpier, le cresson, le lin et les algues sont des sources végétales plutôt riches en acides gras oméga-3. Les poissons gras d'eaux froides sont des sources riches en acides gras oméga-3 d'origine animale dans leur forme biologiquement active. Ils contiennent avant tout de l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et de l'acide docosahexaénoïque (ADH), qui est présent en fortes concentrations dans l'œil. La vitamine E protège les acides gras insaturés contre l'oxydation. Les huiles de germes de blé, de tournesol, de palme rouge et d'olive présentent des teneurs particulièrement élevées en vitamine E. La vitamine C permet à la vitamine E de se régénérer après qu'elle a capturé et neutralisé un radical.

SUGGESTIONS POUR UNE ALIMENTATION COLORÉE ET SAINE POUR LES YEUX

Le régime méditerranéen est idéal car il s'agit d'une alimentation présentant un équilibre optimal entre nutriments, matières grasses et substances végétales secondaires. Par régime méditerranéen, on entend l'alimentation des populations rurales habitant les régions où l'on cultivait les oliviers dans les années 1950 et 1960. Outre l'utilisation de matières grasses de haute qualité, cette alimentation se caractérise également par cinq portions de fruits ou de légumes par jour.

Principe de base pour chaque repas :

- ½ de l'assiette est composée de fruits et de légumes ; pour l'autre moitié, on recommande :
- ⅓ de protéines (viande, poisson, produits laitiers)
- ⅔ de glucides (pommes de terre, riz, pâtes)

Légumes

Les légumes vert foncé (épinards, bette, chou frisé, persil, laitue romaine) constituent la source la plus riche de lutéine et de zéaxanthine. Les patates douces, les tomates, les carottes, le maïs, l'ocra et les poivrons sont des aliments particulièrement sains pour les patients souffrant de maladies des yeux. D'une façon générale, il est fortement conseillé de consommer fréquemment des légumes crus ou légèrement étuvés.

Les légumes contiennent non seulement des dérivés des caroténoïdes mais sont également riches en fibres alimentaires solubles qui font du bien à l'organisme. Ils contribuent à abaisser les taux de cholestérol et de lipides dans le sang, et normalisent le métabolisme du sucre. Les poivrons, par exemple, couvrent les besoins quotidiens en vitamine C. De plus, les antioxydants qu'ils contiennent (la lutéine et la zéaxanthine) protègent les cellules contre les radicaux libres.

Lipides

L'huile d'olive présente un ratio optimal d'acides gras oméga-3 et oméga-6, mais n'a pas un goût neutre. L'huile de tournesol est de moindre valeur, mais idéale pour la friture car elle peut être chauffée. Pour vos salades, choisissez plutôt des huiles qui ne peuvent pas être chauffées et qui contiennent une teneur élevée en acides gras insaturés, comme l'huile de noix, de carthame, de germes de blé, de pépins de raisin, de noisette ou de lin.

Glucides

Outre les fruits et les légumes, de nombreux glucides présentent aussi une teneur élevée en lutéine et en zéaxanthine. Les plats préparés à partir de maïs et de jaune d'œuf* sont recommandés. Savourez par exemple des tortillas de maïs avec des légumes, ou un délicieux pain de maïs tout juste sorti du four et encore chaud. Ce sont là des sources idéales de lutéine et de zéaxanthine, ce qui vous permet d'enrichir judicieusement vos menus.

Condiments et snacks

Entre les repas, grignotez une portion supplémentaire de lutéine et de zéaxanthine en laissant en évidence un bol de chips tortillas ou du popcorn. Les personnes qui se préoccupent de leur ligne peuvent par exemple couper un poivron en lamelles dans le sens de la longueur et les conserver au réfrigérateur en guise de snack. Lorsque cela est possible, assaisonnez votre nourriture avec de la marjolaine, du curry, de l'origan, du basilic ou du thym.

* Pour ce qui est des œufs, il est utile de garder un œil ouvert pour trouver des œufs dits « oméga » (disponibles dans les magasins de produits diététiques et épiceries biologiques) car ils présentent un bon équilibre en acides gras oméga. Ils sont issus de poules élevées en plein air et nourries aux graines de lin.

Fruits

Les pêches, mandarines, oranges, papayes, mangues, framboises et abricots sont les meilleures sources de lutéine et zéaxanthine. Pour tirer le meilleur profit des fruits, mangez-les crus aussi souvent que possible. Des fruits coupés en morceaux font aussi de parfaits en-cas entre les repas.

Le cantaloup (melon miel) à la chair orange vif est une variété plutôt méconnue chez nous. C'est pourtant l'une des plus riches sources de lutéine, ce qui justifie la quête de spécimens mûrs dans les épiceries ou magasins de produits diététiques et biologiques.

Bâtonnets glacés, fruits froids, etc.

Les glaces sont un dessert vite préparé et toujours bienvenu. La glace doit bien sûr refroidir un moment au congélateur, mais le temps de préparation en lui-même est moindre. Les fruits congelés, bâtonnets glacés et autres sortes de glaces sont non seulement vite préparés, mais également exquis, colorés et très sains !

Vous souvenez-vous des petits-suisseaux aux fruits, dans lesquels on plongeait une cuillère avant de les congeler ? Ce mode de congélation est encore prisé de nos jours et vaut aussi pour votre yaourt favori. Le mascarpone et la crème fraîche se prêtent également bien à la congélation. Leur goût est irrésistible une fois mélangés à des fruits (pêches, mandarines, oranges, papayes, mangues, framboises, abricots, fraises, myrtilles, bananes, cerises), des noix, du caramel, du Nutella ou du chocolat.

Versez simplement la masse crémeuse dans un petit moule à glace, une tasse, un verre, un pot de yaourt ou un autre moule de petite taille, voire dans un gobelet en gaufrette. Plongez-y une cuillère ou un bâtonnet en bois, congelez et dégustez.

Ou encore plus simple : sortez des fruits du congélateur, mixez-les, et votre glace aux fruits maison est prête en un instant !

Il est bien sûr possible de préparer une glace aux fruits de ce type avec n'importe quel fruit préalablement congelé. En ajoutant une pincée de sucre et un trait de jus de citron (ou d'un autre acidifiant), ce petit plaisir fruité gagnera encore en vivacité. Selon les goûts, ajoutez-y une cuillerée de yaourt ou de crème : c'est prêt !

Comme par magie, vous pouvez préparer une glace fruitée avec de la purée de fruits congelée aussi vite qu'avec des fruits congelés. La purée de fruits se décline dans une multitude d'arômes. Vous pouvez bien sûr aussi la préparer vous-même en réduisant en purée des fruits frais entiers, et en y ajoutant selon votre goût un peu de sucre ou de miel avant de la congeler. Mixez les purées de fruits purs avec un peu d'eau selon la consistance désirée : votre rafraîchissement fruité unique est prêt.

Desserts légers sortis du réfrigérateur

Des desserts rapides dans un verre avec du séré ou du yaourt développeront un peu moins vos poignées d'amour. Recouvrir de fruits le séré ou le yaourt donne aussi belle allure à ces desserts.

Des fruits régionaux de saison consommés frais ou en compote sont en eux-mêmes un dessert rapide. La salade de fruits, alliée à loisir à des herbes ou épices, est un dessert simple et raffiné.

Une sauce faite de citron, de sucre (ou mieux, de miel ou de sirop d'érable) et de gingembre frais râpé accompagne divinement une salade de fruits tropicaux. Le basilic et le poivre subliment les desserts à base de fraise.

La menthe fraîche se marie bien avec les agrumes. Les flocons de piment saupoudrés sur une salade de fruits (ou utilisés comme filaments décoratifs) en font un feu d'artifice de goûts.

Un dessert ne doit donc pas forcément être très élaboré. Les desserts rapides peuvent aussi être séduisants.



EXPLICATION DES SYMBOLES DANS LES RECETTES



Temps de préparation et temps de cuisson

Préparation



Préparation rapide et facile



Préparation de durée moyenne



Préparation plus longue



Suggestions pour substituer les ingrédients
et les préparations

Saison



Recettes adaptées au printemps



Recettes adaptées à l'été



Recettes adaptées à l'automne



Recettes adaptées à l'hiver

ENTRÉES



Pâte à tartiner à la courge accompagnée de saumon fumé



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 20 g de beurre
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 300 g de courge d'Hokkaïdo
- 2 cs d'huile de pépins de courge
- 3 cs de séré maigre
- ¼ de botte de persil
- ¼ de botte de ciboulette
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- 150 g de saumon fumé, éventuellement coupé à l'avance





PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter l'oignon et l'ail hachés, puis les faire glacer.
2. Couper la chair de la courge en petits cubes, ajouter dans la poêle et rôtir soigneusement. Assaisonner de sel et de poivre, puis cuire la courge jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter l'huile de pépins de courge et laisser refroidir.
4. Incorporer le séré maigre et réduire le tout en purée.
5. Laver le persil et la ciboulette, couper la ciboulette en petits tronçons, hacher le persil, les ajouter à la purée de courge et assaisonner avec du sel et du poivre.
6. Former une quenelle avec ce mélange, en utilisant deux cuillères.
7. Couper en diagonale de longues bandes de saumon fumé d'environ 1 cm de largeur. Rouler les tranches de saumon autour du doigt avant de retirer le rouleau formé du doigt.
8. Disposer les quenelles de courge et les rouleaux de saumon en alternance sur une assiette.



SUGGESTION : Servir avec des chips tortillas.





Canapés au thon

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 jaune d'œuf sorti du réfrigérateur
- ½ dl d'huile de tournesol
- 1 cc de moutarde
- 150 g de séré maigre
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 cc d'aneth frais
- 1 cc d'échalote hachée (oignon rouge)
- 1 pincée de marjolaine
- 1 cs de ciboulette coupée
- 1 boîte de thon à l'huile
- un peu de jus de citron
- ½ petit oignon
- toasts (de pain complet) ou des pommes de terre cuites

TEMPS DE PRÉPARATION

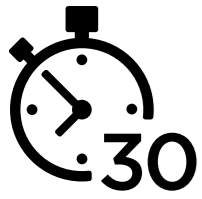
15 minutes, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur



PRÉPARATION

1. Mettre le jaune d'œuf, la moutarde et les condiments dans une jatte, et les mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter un filet d'huile de tournesol et bien mélanger, jusqu'à ce que la mayonnaise prenne.
2. Incorporer le séré maigre et ajouter les herbes.
3. Ajouter l'échalote et le thon. Mélanger soigneusement jusqu'à ce que la masse obtenue soit bien homogène.
4. Servir sur des toasts (de pain complet) ou des pommes de terre cuites.





Pâte à tartiner aux œufs

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 œufs durs
- 1 cornichon
- 2 cs de mayonnaise
- poivre de Cayenne moulu, paprika doux et curry
- sel
- 3 cs de fromage frais, p. ex. du Cantadou ou du Tartare
- 2 cs de ciboulette
- 2 cs de persil
- 1 cc de moutarde
- 1 petit oignon
- toasts, du pain ou des pommes de terre en robe des champs



PRÉPARATION

1. Mettre les œufs durs, la mayonnaise, le fromage frais, l'oignon haché finement, le cornichon et la moutarde dans une jatte. Travailler avec un mixeur plongeant.
2. Ajouter le persil et la ciboulette hachés, assaisonner avec du sel et du poivre. Réduire à nouveau brièvement en purée.
3. Servir sur des toasts, du pain complet, des pommes de terre en robe des champs ou une ciabatta aux olives ou aux tomates.





Bruschetta aux carottes et aux poivrons



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

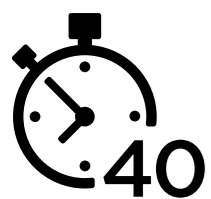
- 200 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 1 cs de persil haché
- 1 cs de ciboulette coupée
- 1 cs de thym
- 1 cs de marjolaine
- 6 cs d'huile d'olive pressée à froid
- 1 pointe de couteau de **curry Madras** fort
- 1 baguette
- sel, poivre



PRÉPARATION

1. Laver les carottes, les éplucher et les râper finement à l'aide d'une râpe à fruits. Enlever un peu de jus avant d'ajouter les herbes, les aromates et un peu d'huile d'olive.
2. Laver les poivrons, les épépiner et les découper en petits dés, puis les mettre dans une poêle avec l'ail haché, la poudre de curry et un peu d'huile d'olive. Faire griller jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser refroidir.
3. Couper la baguette en diagonale en faisant des tranches de 2 cm d'épaisseur, verser quelques gouttes d'huile d'olive sur l'un des côtés de ces tranches, puis les placer environ 2 minutes dans le four sous une forte chaleur de voûte.
4. Bien mélanger le pesto de carottes et les dés de poivron. Placer le mélange sur les tranches de pain à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. Assaisonner et décorer avec des herbes fraîches selon votre goût.





Crème de courge

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 30 g de **beurre** ou d'huile de tournesol
- 500 g de **courge d'Hokkaïdo**
- 1 **feuille de laurier**
- 2 clous de **girofle**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu
- 5 **grains de poivre**
- 1 pointe de couteau de **curry**
- 100 ml de **bouillon corsé de bœuf** ou de **légumes**
ou 1 cube de bouillon
- 200 ml de **crème** ou de **demi-crème** fouettée
- 1 petit **oignon**
- 2 cs **d'huile de pépins de courge**





PRÉPARATION

1. Faire chauffer le beurre dans une poêle profonde, puis y saisir légèrement l'oignon finement haché.
2. Couper la courge pelée et épépinée en fines tranches, en lamelles ou en dés. Ajouter à l'oignon et faire rôtir à feu vif 2 à 3 minutes avec le poivre moulu et le curry.
3. Ajouter le bouillon de bœuf ou de légumes, la feuille de laurier et les clous de girofle. Placer un couvercle sur la poêle. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le légume soit tendre (plus le légume est coupé en petits morceaux, plus ce processus est rapide).
4. Laisser refroidir un peu, puis retirer la feuille de laurier et les clous de girofle. Réduire ensuite en purée avec un mixeur plongeant et porter une nouvelle fois à ébullition. Incorporer la crème fouettée à la soupe chaude à l'aide d'un fouet. Chauffer les assiettes.
5. Dresser sur les assiettes chauffées au préalable. Décorer avec des graines de courge grillées, de l'huile de pépins de courge et un soupçon de crème ou des herbes hachées.



SUGGESTION : Servir avec de fines tranches de pain légèrement grillé, des dés de pain frits dans de l'huile et de la noix de muscade, des chips tortillas ou des croûtons de pain complet.

SUGGESTION : Ce plat se marie bien avec de fines tranches de saumon fumé, de viande séchée des Grisons ou des morceaux de poulet rôtis.





Soupe carotte-gingembre



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de carottes
- 50 g de gingembre frais
- 1 cs d'oignons hachés
- 1 gousse d'ail
- 3 cs d'huile de tournesol ou de colza
- 1 cs de poudre de curry
- ½ cube de bouillon ou 2 dl de bouillon (de bœuf)
- 250 ml de lait de coco non sucré ou 150 ml de demi-crème
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- jus d'une limette





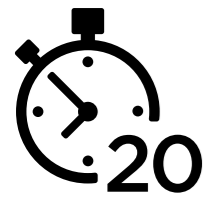
PRÉPARATION

1. Éplucher les carottes et les couper en petits morceaux. Éplucher le gingembre et le couper en petits dés. Couper les oignons et l'ail en petits dés.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir l'oignon, l'ail, les carottes et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la poudre de curry, mouiller avec le bouillon et laisser mijoter le tout. Après environ 20 minutes, tous les ingrédients seront assez tendres pour être réduits en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Attention aux projections !
3. Verser le lait de coco dans le mélange, placer un couvercle sur la casserole et porter à ébullition. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre, puis faire mijoter pendant 10 minutes à feu moyen.
4. Relever éventuellement la soupe avec un trait de jus de limette. Verser la soupe dans des tasses et la décorer avec quelques gouttes de lait de coco ou de crème fouettée.



SUGGESTION : Servir avec des ailes de poulet rôties croustillantes.





Soupe à la tomate

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 500 g de **tomates** mûres, si possible de saison et de la région
- ½ petit **oignon**
- 12 **feuilles de basilic** frais
- 1 **gousse d'ail**
- 1 cs **d'huile d'olive**
- 1 branche de **thym**
- 100 ml de **crème** fouettée
- 30 cl de **gin**



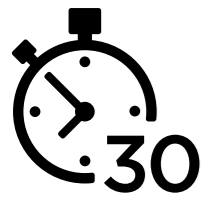
PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Hacher finement les oignons et l'ail. Les ajouter à l'huile et les faire glacer.
2. Couper les tomates lavées en quatre et les ajouter dans la poêle. Ajouter la branche de thym. Assaisonner avec du sel et du poivre. Faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que le tout soit cuit.
3. Ajouter les feuilles de basilic et relever d'un trait de gin selon votre goût.
4. Mixer la soupe et la passer au tamis fin. Porter une nouvelle fois à ébullition et affiner avec la crème fouettée. Dresser la soupe dans des assiettes et décorer avec une feuille de basilic.



SUGGESTION : Cette délicieuse soupe à la tomate est parfaite pour les chaudes journées d'été.





Gaspacho

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 500 g de **tomates charnues**
- 200 g de **poivrons** rouges mûrs
- 100 ml d'**huile d'olive** pressée à froid
- 70 g d'**oignons** hachés
- 1 botte de **basilic** frais
- 2 **gousses d'ail**
- 1 cc de **thym**, d'**origan**, de **marjolaine**, de **persil** et de **ciboulette**
- sel, poivre**
selon votre goût, un peu de **parmesan** râpé



PRÉPARATION

1. Couper les poivrons en tranches et les épépiner. Les faire griller au four avec l'ail et un peu d'huile d'olive pendant 5 à 7 minutes. Laisser refroidir. Réduire en purée les poivrons, les tomates épépinées (froides), les oignons, toutes les herbes et le reste d'huile d'olive à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une soupe homogène.
2. Assaisonner avec le sel, le poivre et le parmesan.
3. Laisser refroidir au réfrigérateur.
4. Servir la soupe dans des assiettes plates ou des verres, accompagnée de basilic frais et de tranches de pain grillées dans de l'huile d'olive.





Salade de radicchio aux poires, noix et gorgonzola



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Salade

- 2 têtes de **radicchio** détaillées en petits morceaux
- 2 **poires**, pelées, épépinées, coupées en petits morceaux et enduites d'un peu de jus de citron, afin qu'elles ne noircissent pas
- 150 g de **gorgonzola doux** ou d'un autre fromage bleu (roquefort ou Stilton)
- environ 20 **moitiés de noix**

Sauce salade

- 6 cs d'**huile de noix**
- 6 cs de **vinaigre balsamique**
- 1 cc de **moutarde de Dijon**
- 1 **gousse d'ail** finement hachée
- ½ pincée de **sel**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu



PRÉPARATION

1. Faire rôtir les moitiés de noix dans une poêle chaude pendant 3 minutes au maximum.
2. Dresser les feuilles de radicchio au centre des assiettes et les napper de sauce salade.
3. Répartir de petits morceaux de gorgonzola de façon régulière sur la salade.
4. Ajouter les noix chaudes et servir immédiatement.

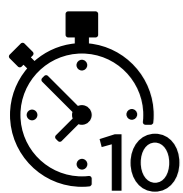


SUGGESTION : Pour les convives qui n'aiment pas le fromage bleu, on peut le remplacer par du parmesan ou du camembert. Quelques pignons torréfiés disposés sur la salade sont également délicieux.





Salade de roquette aux girolles



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 250 g de roquette
- 1 cc de moutarde de Dijon
- 150 g de girolles
- 1 cs de beurre
- le jus d'un demi-citron
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 petite échalote finement hachée
- 3 cs de copeaux de parmesan
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu



PRÉPARATION

1. Laver la roquette et la mettre dans un saladier.
2. Mettre la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive et l'échalote dans une autre jatte. Bien mélanger, puis verser sur la salade.
3. Ajouter les copeaux de parmesan et assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Nettoyer les girolles, les laver brièvement et bien les sécher.
5. Faire revenir les girolles dans un peu de beurre, saler légèrement et disposer les girolles chaudes sur la salade.



SUGGESTION : Servir avec des blancs de poulet rôtis émincés.





Salade de rampon garnie

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Salade

- 250 g de **rampon**
- 80 g de **jambon cru**, coupé en fines lamelles
- 1 poignée de **rondelles d'oignon**
- 12 petits rouleaux de **fromage à rebibes**, p. ex. du Sbrinz
- 1 **œuf dur**, haché
- 1 **avocat** mûr

Sauce salade

- 6 cs de **vinaigre balsamique**
- 6 cs d'**huile d'olive**
- 1 cc de **moutarde**
- 1 cc d'**herbes** fraîchement hachées (marjolaine, thym, ciboulette, persil)
- 2 cs de **sirop de fleurs de sureau**



PRÉPARATION

1. Bien laver la salade de rampon, bien mélanger tous les ingrédients de la sauce salade, puis en napper la salade. Disposer les rondelles d'oignon, les lamelles de jambon cru ainsi que l'œuf dur haché sur la salade.
2. Évider l'avocat et couper sa chair en dés de 2x2 cm. Une fois raclée, placer la peau de l'avocat au centre d'une assiette.
3. Disposer la salade dans la peau de l'avocat, puis placer les petits rouleaux de fromage et les dés d'avocat tout autour.
4. Servir avec du pain frais.





Salade de bette aux noix



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 300 g de côtes de **bette** avec les feuilles
- 1 cs de **miel**
- 50 ml d'**huile d'olive**
- 100 ml de **jus d'orange** fraîchement pressé
- 1 petit **oignon** haché
- 50 g de **noix**
- 50 g de **raisins secs**
- une pointe de couteau de **poudre de curry**
sel, poivre



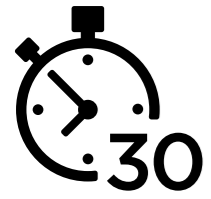
PRÉPARATION

1. Laver les côtes de bette et les feuilles, puis les couper en fines lamelles avant de les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes.
2. Bien mélanger le miel, l'huile d'olive, le jus d'orange, l'oignon, la poudre de curry et le poivre dans un saladier. Incorporer délicatement les noix, les raisins secs, et tout à la fin, les petits morceaux de bette. Assaisonner à votre goût avec du sel et du poivre.



SUGGESTION : Des côtes de bette jaunes ou rouges égaient magnifiquement cette salade. Cette salade est idéale pour accompagner de fins plats de viande.





Salade de crudités

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

Salade

- 300 g de **tomates en grappes**
- ½ **concombre**
- 150 g de **céleri-branche** avec les feuilles
- 3 **poivrons** rouges de 150 g chacun
- 2 **poivrons** jaunes de 150 g chacun

Sauce salade

- 4 cs d'**huile d'olive**
- 4 cs de **vinaigre balsamique**
- 80 g d'**échalotes**
- 1 **gousse d'ail**
- 1 cs de **moutarde**
- 80 g de **pecorino** à pâte dure
(fromage de brebis italien)
- sel**
- thym**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Couper les tomates en tranches. Éplucher le concombre préalablement vidé de ses pépins. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, puis faire de fines tranches. Ne pas saler pour l'instant.
2. Couper les poivrons en lamelles, les épépiner, et les mettre sur une plaque de cuisson allant dans le four, avec la peau vers le haut. Badigeonner d'huile d'olive, ajouter un peu de thym et rôtir sous le grill du four pendant 4 à 5 minutes. Sortir les poivrons du four et laisser refroidir.
3. Peler les échalotes et l'ail. Couper les échalotes en fines rondelles, l'ail en tranches fines et les rôtir rapidement dans une poêle avec 1 cs d'huile d'olive.
4. Nettoyer le céleri-branche, enlever les longues fibres et détailler en petits dés. Réserver quelques feuilles.
5. Mélanger délicatement le céleri, les tomates et les poivrons. Disposer sur 6 assiettes.
6. Préparer une sauce salade avec les échalotes, l'ail, le reste d'huile, le vinaigre balsamique, la moutarde, les herbes et les condiments.
7. Napper la sauce sur la salade et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût.



SUGGESTION : Servir avec beaucoup de feta ou des copeaux de pecorino et du pain de maïs fraîchement sorti du four.





Salade d'abricots à la provençale



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Salade

- 250 g d'abricots mûrs
- 200 g de **salade feuille de chêne**
- 4 petits **fromages de chèvre** de 20 g chacun

Sauce salade

- 1 cc de **fleurs de lavande** séchées (disponibles en épicerie, pharmacie ou droguerie)
- jus et zeste de 2 **oranges**, si possible issues de l'agriculture biologique
- 20 g de **miel**
- 4 cs d'**huile de pépins de raisin**
- 3 cs de **vinaigre balsamique**
- poivre de Cayenne** frais
- sel, poivre**





PRÉPARATION

1. Soigneusement dénoyauter les abricots et les couper en quatre.
2. Nettoyer la salade feuille de chêne, la couper en deux dans la longueur, la laver, l'essorer et la replacer dans le réfrigérateur.
3. Extraire la chair de quelques quartiers d'oranges et réserver. Presser environ 1dl de jus du reste de l'orange et le verser dans une casserole avec les zestes d'oranges. Porter à ébullition à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Mettre la réduction encore chaude dans une jatte et la mélanger avec le miel, l'huile de pépins de raisin, le vinaigre balsamique et la lavande. Assaisonner la sauce salade avec du sel, du poivre et du poivre de Cayenne.
4. Placer le fromage de chèvre au four pendant 3 à 5 minutes à chaleur vive.
5. Dresser la salade avec les abricots en formant une rosace au centre d'une assiette. Mélanger et recouvrir avec la chair des oranges, puis napper à l'aide de sauce salade.
6. Disposer les fromages chauds sur la salade et servir immédiatement.





Filet de poisson frit sur salade de lentilles



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Poisson

- 4 petits **filets de poisson**, p. ex. omble chevalier, féra, sandre ou truite, env. 100 g par personne
- 1 **citron**
- sel, poivre**

Salade

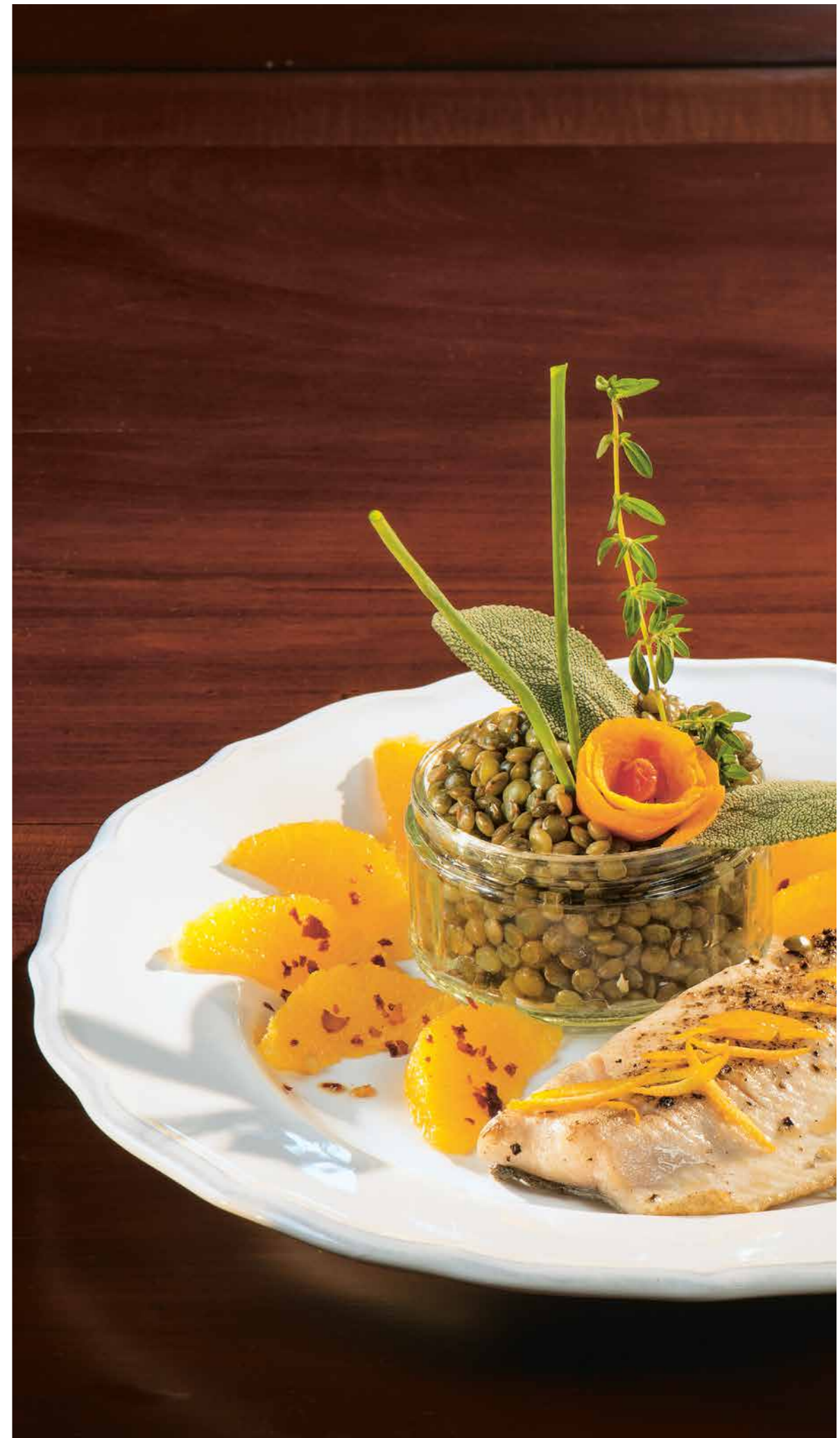
- 100 g de **lentilles vertes**
- 1 botte de **ciboulette**
- 1 **échalote** finement hachée
- 4 cs d'**huile d'olive**
- 5 cs de **vinaigre balsamique**
- 2 **oranges**, non traitées
- sel, poivre**
- 1 branche de **thym**





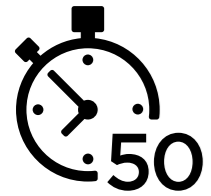
PRÉPARATION

1. Peler les oranges, découper des quartiers et en extraire la chair.
2. Bien laver les lentilles, puis les cuire dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, enlever l'eau de cuisson, peler l'échalote et la détailler en petits dés. Verser l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir le thym et l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajouter les lentilles et laisser cuire 5 minutes. Déglacer au vinaigre balsamique et assaisonner avec du sel, du poivre et les tronçons de ciboulette. Couvrir.
3. Sécher délicatement le poisson et le faire mariner avec le zeste de citron, un tout petit peu de zeste d'orange et du poivre. Faire chauffer 2 à 3 cs d'huile dans une poêle antiadhésive. Y saisir le poisson côté peau pendant 1 minute, le retourner et saisir de l'autre côté pendant encore 1 minute. Retirer du feu sans saler.
4. Assaisonner les lentilles encore tièdes (avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique). Faire un dôme de lentilles au centre d'une assiette ou servir dans une coupelle en verre peu profonde. Disposer les quartiers de chair d'orange en étoile autour des lentilles et placer les filets de poisson chauds sur la salade de lentilles. Décorer avec la ciboulette et du zeste d'orange en spirale.





Filet de thon grillé et légumes épicés au four



INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 400 g de **filets de thon** frais (thon jaune ou thon rouge)
- 200 g de **pommes de terre nouvelles**
- 300 g de **tomates**
- 100 g d'**oignons**
- 2 **poivrons** rouges
- 1 **poivron** jaune
- 2 petites **aubergines**
- 2 **citrons (bio)**
- gros **sel**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu
- 8 cs d'**huile d'olive**
- 1 petite branche de **thym**
- 1 petite branche de **romarin**



SUGGESTION : Lors de l'achat du poisson, veiller absolument à ce qu'il porte le label MSC. Idéalement, le poisson ne devrait au préalable pas avoir été congelé, seulement réfrigéré (qualité sashimi).





PRÉPARATION

1. Peler les oignons et les couper en quartiers. Couper les citrons en quartiers, épépiner les poivrons et les couper en tranches. Nettoyer les aubergines et les couper en tranches de 1 cm dans le sens de la longueur. Couper les pommes de terre non épluchées en quartiers.
2. Répartir les oignons, les poivrons, les citrons, les pommes de terre et les aubergines sur une plaque de cuisson allant au four, assaisonner avec un peu de sel et de poivre, du thym et du romarin, puis enduire de 5 cs d'huile d'olive. Placer la plaque de cuisson dans le four préchauffé à 180 °C, au 2^e niveau à partir du bas et faire rôtir pendant 25 à 30 minutes (four à gaz : régler le four sur 2 ou 3 ; four à chaleur tournante : 20 à 25 minutes à 170 °C). Retourner plusieurs fois au cours de la cuisson, ou badigeonner les légumes à l'aide d'un pinceau.
3. Épépiner les tomates, les couper en dés et les faire mariner avec un peu d'huile d'olive, du thym et du poivre. Réserver sans saler.
4. Après environ 30 minutes, retirer la plaque de cuisson du four avec les pommes de terre cuites et le reste des légumes. Laisser refroidir. Saupoudrer de sel et d'un peu de poivre lorsque les légumes sont encore tièdes. Ajouter les tomates préalablement concassées et marinées.
5. Dresser harmonieusement sur 4 à 6 assiettes.
6. Faire mariner le thon (si possible un filet après l'autre) avec un peu de poivre et le jus de citron. Saisir très rapidement de tous les côtés dans une poêle très chaude contenant 1 cs d'huile de tournesol, retirer immédiatement du feu, découper le thon en tranches et le déposer sur la salade. Le poisson est encore cru à l'intérieur et bien saisi à l'extérieur.
7. Décorer avec un petit bouquet d'herbes fraîches et un zeste de citron, puis servir aussitôt.



Filet de poulet en croûte de sésame sur salade piquante à la mangue



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de filets de poulet
- 4 cs de sésame blond
- 1 cs de sésame noir
- 2 jaunes d'œuf
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu

Salade

- 2 mangues
- 1 morceau de gingembre gros comme le pouce
- 1 cs de flocons de piment
- huile d'olive
- 1 limette non traitée
- 1 branche de coriandre
- 1 branche de feuilles de mélisse fraîches
- fleur de sel ou gros sel marin





PRÉPARATION

1. Éplucher les mangues et les détailler en petits cubes.
2. Préparer une sauce salade à base d'huile, de flocons de piment et de limette en utilisant le jus et des zestes de la limette. Bien mélanger le tout et répartir cette sauce sur les mangues.
3. Bien essuyer les filets de poulet avec du papier absorbant, les frotter et les faire mariner avec un peu de sel, de poivre et la moitié du gingembre.
4. Pour faciliter la panure, préparer le sésame dans une première assiette et le jaune d'œuf battu dans une seconde assiette. Couper les filets de poulet dans la longueur en lamelles de 2 cm d'épaisseur, puis les tremper d'abord dans le jaune d'œuf et ensuite dans le sésame pour les enrober. Presser délicatement les graines sur le poulet.
5. Frire les lamelles de poulet sur tous les côtés dans une poêle chaude et les disposer sur la salade. Décorer avec quelques feuilles de coriandre ou de mélisse, le reste du gingembre, et saupoudrer d'un tout petit peu de fleur de sel avant de servir immédiatement.



PLATS PRINCIPAUX





Pavés de saumon accompagnés de salade de pousses d'épinards à la vinaigrette aux herbes corsée



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Poisson

- 4 pavés de saumon de 150 g chacun
- un peu d'aneth
- poivre, fleur de sel

Salade

- 600 g de pousses d'épinards
- quelques cerneaux de noix

Vinaigrette

- 2 œufs durs
- 3 cs d'huile d'olive
- 3 cs d'huile de noix
- 6 cs de vinaigre aux herbes
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de persil, de ciboulette, de thym, de basilic, d'origan
- 150 g de julienne de poireaux
(coupée en lamelles de 1 mm de largeur)
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- 1 cc de moutarde
- sel, poivre
- 4 rondelles de citron





PRÉPARATION

Salade

1. Préparer une émulsion en fouettant énergiquement le vinaigre aux herbes, l'huile d'olive et l'huile de noix ainsi qu'une cc de moutarde, un peu de sel et de poivre.
2. Couper finement les herbes, et couper l'échalote et les œufs en petits dés avant de les ajouter à l'émulsion.
3. Dresser la vinaigrette sur une assiette avec les pousses d'épinards et décorer avec quelques cerneaux de noix.

Poisson

1. Mettre les pavés de saumon et un peu d'huile dans une poêle chaude avec la julienne de poireaux. Saisir brièvement le saumon sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il crépite légèrement. De cette façon, les pores du poisson se ferment et les sucs restent à l'intérieur de la chair.
2. Retirer aussitôt les pavés de poisson de la poêle et les faire mariner avec le poivre en grains et l'aneth. Ne pas saler pour l'instant.
3. Disposer les pavés de saumon tièdes sur les assiettes, à côté de la salade.
4. Saupoudrer de la fleur de sel sur le saumon juste avant de servir.





Sole à la réduction de vinaigre balsamique et purée de pommes de terre et de courge



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Poisson

- 500 g de **sole** coupée en 4 morceaux de même taille
- 1 grosse cs de **beurre à rôtir**
- sel, poivre

Réduction

- 10 ml d'**huile d'olive**
- 100 ml de **vinaigre balsamique** corsé et bien liquide
- 30 ml de **vinaigre balsamique** épais
- 70 ml de **vin rouge**
- 10 g de **thym**
- 1 cc d'**oignon** haché
- 1 cc d'**ail** haché
- 100 g de **fond de légumes** corsé
- sel, poivre, paprika doux

Purée

- 500 g de **courge**
- 200 g de **pommes de terre** farineuses
- 200 ml de **lait**
- 50 ml d'**huile d'olive** de grande qualité
- 50 g de **beurre**
- 1 à 2 cs de **farine**
- sel, paprika, noix de muscade





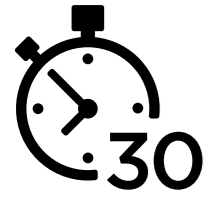
PRÉPARATION

1. Préparer la sauce en mettant l'oignon, l'ail, le thym et l'huile dans une poêle. Faire revenir et déglacer au vinaigre balsamique. Laisser réduire pendant 1 à 2 minutes, puis mouiller au vin rouge. Laisser une nouvelle fois réduire pendant 2 minutes et ajouter le fond de légumes. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes à feu doux et faire réduire à environ $\frac{1}{3}$ du volume initial. Ajouter de temps à autres un trait de vinaigre balsamique. Passer le mélange au chinois, assaisonner avec du sel et du poivre, porter une nouvelle fois à ébullition et garder au chaud.
2. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Éplucher la courge, puis la découper en petits dés et la mettre dans une poêle avec 1 cs de beurre avant de la faire rôtir brièvement. Ajouter un peu de sel, de paprika et de noix de muscade, puis continuer à cuire la courge jusqu'à ce qu'elle ait l'aspect d'une marmelade. Réduire en purée au passe-vite avec les pommes de terre molles. Ajouter la farine, le beurre, le lait et l'huile d'olive jusqu'à ce que la purée prenne une consistance homogène. Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.
3. Soigneusement tamponner la sole pour la sécher et la saupoudrer de poivre. Faire chauffer le beurre dans la poêle, puis y saisir le poisson à feu vif sur toutes ses faces. Cuire à feu moyen pendant 3 à 5 minutes. Dresser immédiatement.





Brochettes de poulet grillées



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de poulet de 150 g à 180 g chacun
- 2 oignons
- 2 citrons
- 1 tasse de yaourt nature
- sel, poivre, poivre de Cayenne, quelques pistils de safran
- 2 bottes de menthe fraîche
- 3 grosses tomates charnues
- 1 botte d'oignons nouveaux

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes la veille, 20 minutes le jour même





PRÉPARATION

1. Couper la viande, les citrons et les oignons en morceaux de taille identique, puis les placer en alternance sur une longue brochette.
2. Préparer une marinade en mélangeant le yaourt, le sel, le poivre, le poivre de Cayenne et le safran. Enrober la grillade avec cette marinade et laisser reposer 2 à 6 heures au réfrigérateur (de préférence toute une nuit).
3. Faire griller la brochette sur un barbecue au charbon de bois (ou dans une poêle à griller) sur tous ses côtés, jusqu'à ce que la viande soit cuite.
4. Disposer la menthe, des tomates fraîchement coupées et les oignons nouveaux sur une assiette. Servir les brochettes accompagnées de ciabatta ou de pain plat (pita).



SUGGESTION : Au lieu du poulet, utiliser de la viande d'agneau ou un poisson ferme comme l'esturgeon.





Cuisses de poulet façon paëlla



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 8 cuisses de poulet de 85 g chacune
- 120 g de chorizo ou de Cabanossi
- 8 queues de crevettes décongelées et décortiquées
- 300 ml de bouillon de poule chaud
- 200 g de lentilles brunes ou vertes
- 12 tomates cerises
- 2 oignons
- 100 g de céleri-branche
- 200 g de carottes
- 7 cs d'huile
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 cc de poudre de paprika fort
- 10 à 12 pistils de safran
- sel, poivre de Cayenne fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Couper les oignons en petits dés. Nettoyer le céleri-branche et le couper en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Éplucher les carottes et les couper en petits dés (5 mm). Couper le chorizo en rondelles de 3 mm d'épaisseur.
2. Faire chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une grande poêle et y saisir brièvement le chorizo des deux côtés. Ajouter les oignons, le céleri et les carottes. Faire cuire le tout 2 minutes. Rincer les lentilles, les mettre dans la poêle et presser l'ail sur le mélange. Ajouter le bouillon et 1 cc de poudre de paprika. Couvrir, porter à ébullition, puis laisser gonfler les lentilles à feu doux pendant 30 minutes.
3. Mélanger 1 à 2 cc de poudre de paprika et 4 cs d'huile dans un sachet de congélation. Y introduire les cuisses de poulet et bien mélanger. Retirer les cuisses de poulet du sac, saler, et les disposer sur une plaque de cuisson graissée allant au four. Faire griller pendant 25 minutes dans un four chaud à 200 °C (four à chaleur tournante : 180 °C) au deuxième niveau à partir du bas. Lorsque la moitié du temps est écoulée, retourner les cuisses de poulet avec une pince.
4. Ramollir 5 à 6 pistils de safran en les trempant dans 2 cs d'eau chaude. Tamponner délicatement les queues de crevette pour les sécher, puis les mélanger à l'huile au paprika dans le sachet de congélation. Après 20 minutes, ajouter les queues de crevette aux cuisses de poulet et finir de cuire le tout.
5. Incorporer le reste des pistils de safran aux lentilles, saler et poivrer. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une poêle et y rôtir les tomates cerises jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Incorporer les tomates, les cuisses de poulet et les crevettes aux lentilles.





Filet de poularde en croûte d'orange et de gingembre, galettes de maïs et tartare d'aubergines



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 4 filets de poularde (de préférence à commander avec la peau auprès de votre boucher)
- 4 pointes de couteau de paprika rouge
- 4 pointes de couteau de curry
- 4 cc de moutarde
- zeste de 2 oranges
- 1 bouquet garni (½ oignon ou échalote, 1 petite gousse d'ail, 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, 6 à 8 grains de poivre, 2 pointes de couteau de thym, 2 pointes de couteau de paprika doux)
- 4 cs d'huile de tournesol

Croûte

- 1 orange
- 100 g de gingembre frais
- 6 cs de sucre brut
- 2 cs de miel
- poivre de Cayenne
- éventuellement 1 pointe de couteau de poudre de macis



Galettes

- 400 g de **grains de maïs** cuits dans de l'eau salée
- 150 g de **farine**
- 2 **œufs**
- sel, poivre**
- noix de muscade** fraîchement râpée

Tartare

- 4 grosses **aubergines**
- 1 petit **oignon** haché
- sel**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu

5. Faire chauffer la poêle. Mettre l'huile de tournesol et le bouquet garni dans la poêle, saisir les filets de poularde d'abord 2 minutes côté peau, puis 2 minutes de l'autre côté, avant de finir de les cuire au four à 180 °C pendant 15 à 20 minutes.
6. Saler les filets de poularde, puis juste avant de servir, disposer la croûte d'orange et de gingembre sur la viande chaude et dresser le tout sur des assiettes préchauffées.
7. Disposer les galettes de maïs et le tartare d'aubergines avec la poularde sur les assiettes. Décorer avec une rondelle d'orange fraîche et une fleur comestible (par exemple : une marguerite). Servir aussitôt.

PRÉPARATION

1. Pour la croûte, couper l'orange en rondelles très fines sans la peler, râper le gingembre, puis enduire le tout de sucre, de miel et de poivre et faire griller au four sur le plus haut niveau possible (grâce à une forte chaleur de voûte) jusqu'à ce que le sucre caramélise. Retirer du four immédiatement, disposer sur du papier sulfurisé et laisser refroidir.
2. Pour le tartare, couper la chair des aubergines en brunoise (très petits dés). Mettre un peu d'huile d'olive dans une petite poêle, y faire glacer les oignons, puis ajouter les petits dés d'aubergines et les faire rôtir délicatement. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Enduire les filets de poularde avec les épices, la moutarde, le zeste d'oranges et un peu d'huile. Laisser reposer quelques minutes.
4. Pour les galettes, réduire les grains de maïs en purée dans un mixeur. Battre les œufs dans une jatte, ajouter le sel, le poivre et la muscade. Bien mélanger le tout. Puis ajouter la purée de maïs et bien mélanger. Incorporer délicatement la farine jusqu'à ce que la pâte soit bien épaisse. Déposer de petites portions de cette pâte dans une poêle à frire à l'aide d'une grosse cuillère à sauce et les faire cuire dans un peu de beurre.



Steak de veau dans son manteau de jambon de cerf avec mousseline de patate douce truffée et légumes



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 4 filets de veau de 150 g à 180 g chacun ou filet de porc ou filet de dinde
- 12 tranches de jambon de cerf ou jambon cru, viande séchée ou lard
- sel, poivre, poivre de Cayenne
- thym

Mousseline

- 800 g de patates douces ou pommes de terre farineuses
- 100 g de beurre
- 250 ml de lait
- 150 ml de crème ou demi-crème
- noix de muscade râpée
- 5 g de truffe blanche ou d'huile de truffe

Légumes

- 150 g de carottes
- 100 g de tomates
- 100 g de poivrons
- 300 g de pousses d'épinards
- 1 petit oignon haché
- un peu de noix de muscade
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre de Cayenne fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Pour la mousseline, éplucher les patates douces et les faire cuire dans de l'eau salée. Passer les patates douces à travers un passe-vite. Incorporer un gros morceau de beurre, ajouter la crème et le lait. Bien mélanger. Remuer bien jusqu'à ce que la purée ait une bonne consistance. Assaisonner avec la noix de muscade, le sel et la truffe (l'huile de truffe).
2. Pour les légumes d'accompagnement, couper les carottes, les poivrons et les tomates en lamelles et les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saler, poivrer et mettre au four. Faire griller pendant 15 minutes. Faire rôtir les pousses d'épinards à la poêle avec de l'huile d'olive, de la noix de muscade, du poivre et des oignons glacés, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Saler légèrement tout à la fin et servir immédiatement.
3. Saupoudrer la viande de poivre de Cayenne, la saisir brièvement et réserver. Enrouler le jambon de cerf autour des steaks de façon régulière, puis fixer le tout avec un cure-dent. Saisir rapidement à feu vif, puis réduire le feu et laisser cuire pendant 5 à 7 minutes. Laisser mijoter les sucs de la viande jusqu'à ce qu'ils épaississent. Arroser ensuite la viande de ce jus réduit.
4. Disposer chaque steak sur une assiette préchauffée, puis former une boule de purée à l'aide d'une grosse cuillère à soupe ou une cuillère à glace, et dresser les légumes sur les assiettes. Décorer avec des herbes fraîches.



SUGGESTION : Pour que le jus ait un goût plus intense, mettre un oignon finement haché, quelques grains de poivre, un petit morceau de carotte et de céleri, et un peu d'huile dans une poêle. Faire revenir le tout, saupoudrer d'une pointe de couteau de farine, déglacer avec un peu de vin rouge, et mouiller avec les sucs de la viande et un peu de bouillon. Laisser mijoter et réduire jusqu'à ce que le mélange épaississe.





Moussaka à la grecque

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 25 g de **beurre**
- 250 g de **viande de bœuf hachée**
- 400 g de **pommes de terre/patates douces**
- 2 **aubergines**
- 1 **courgette** de taille moyenne
- 1 **oignon**
- 150 g de **feta**
- 4 **tomates** mûres
- 1 **gousse d'ail**
- 1 cs de **farine** (bien remplie)
- 200 ml de **lait**
- 1 pointe de couteau de **noix de muscade**
- 1 botte de **persil plat**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu
- sel, origan**
- 1 pincée de **cannelle**





PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre, les éplucher et les couper en morceaux.
2. Couper les aubergines et la courgette en tranches, les saler et les poivrer. Faire dorer les tranches des deux côtés dans de l'huile chaude.
3. Hacher l'oignon et l'ail. Les faire griller légèrement dans une casserole. Enlever le cœur des tomates et couper la chair en dés. Les ajouter à l'oignon et à l'ail avec la viande hachée et le persil haché finement. Assaisonner avec la cannelle, le sel, le poivre et l'origan, puis laisser mijoter pendant 10 minutes.
4. Pour la sauce béchamel : faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit doré (beurre « noisette »), ajouter la farine sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. En continuant à remuer, ajouter le lait froid et faire cuire pendant 5 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
5. Disposer les pommes de terre cuites dans un plat à gratin de taille adéquate légèrement graissé. Alternier une couche d'aubergines, une couche de viande hachée et une couche de courgettes dans le plat. Terminer par une couche de pommes de terre.
6. Recouvrir la moussaka avec la sauce béchamel préalablement préparée, saupoudrer de fromage et enfourner le plat à gratin à 180-200 °C pendant 20 à 30 minutes.





Poivrons farcis

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 poivrons
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1 petite échalote
- 1 œuf
- 100 g de chapelure
- 100 g de parmesan
- 100 g de mozzarella
- 60 g d'olives dénoyautées et hachées
- 1 cs de câpres, brièvement passées sous l'eau, rincées et hachées
- 3 cs de persil plat frais, haché
- 1 cc de thym
- 1 cc d'origan
- 2 cs d'huile d'olive
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (four à gaz : régler sur 3). Ouvrir les poivrons par le haut et conserver leur sommet (chapeau). Évider et épépiner les poivrons. Placer les poivrons sur une plaque allant au four et les faire griller pendant 20 à 25 minutes. Sortir les poivrons du four et les laisser refroidir un peu.
2. Pendant ce temps, faire chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Y mettre l'échalote hachée, la viande hachée, les herbes et le poivre. Faire cuire le tout pendant 10 à 15 minutes.
3. Préparer la farce en mélangeant l'œuf, la chapelure, le parmesan et le sel dans une grande jatte. Dans cette jatte, ajouter la viande hachée cuite, les olives, les câpres, le persil et la mozzarella avant de bien mélanger le tout.
4. Farcir les poivrons avec le mélange à base de viande hachée, recouvrir de mozzarella et replacer la partie supérieure du poivron (chapeau). Disposer les poivrons dans un plat graissé allant au four et faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes.



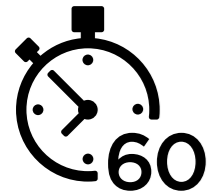
SUGGESTION : Servir avec une salade croquante et du pain frais.

SUGGESTION VÉGÉTARIENNE : Au lieu de la viande hachée, utiliser du riz cuit, du quorn ou du tofu.





Entrecôte de bœuf au pesto de noix et d'herbes et millefeuille de légumes



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 4 entrecôtes de 180 à 200 g chacune
- 4 pincées de sel
- 4 pointes de couteau de poivre
- 4 pointes de couteau de thym
- 1 cs d'huile de tournesol

Pesto

- 10 noix
- 10 cs d'huile de noix
- 1 cs de thym
- 1 cs de marjolaine
- 1 cs de persil
- 1 cs de ciboulette
- 1 cs d'origan
- 2 cs de parmesan râpé
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cc de moutarde



Légumes

- 200 g de **pâte feuilletée**
- 4 grosses **carottes**
- 1 **courgette**
- 1 **aubergine**
- 1 poignée de **jeunes pousses de salade**
(rampon, petites feuilles)
- 150 g de **fromage frais** aux herbes
- 1 cs de **crème**
- 1 pincée de gros **sel marin**
- 1 branche de **romarin**
- 1 petite **gousse d'ail**
- poivre**



PRÉPARATION

1. Faire mariner les entrecôtes pendant 30 à 60 minutes avec l'huile, le poivre et le thym avant de les cuire. Réserver sans saler. Saisir la viande une minute de chaque côté dans une poêle à griller ou sur un barbecue au charbon de bois. Réduire le feu et laisser cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la viande soit rosée à cœur. Saupoudrer de sel juste avant de servir.
2. Préparer le pesto en faisant revenir brièvement la gousse d'ail non pelée. Peler ensuite la gousse d'ail, puis la couper en petits morceaux et préparer une pâte en mixant les cerneaux de noix hachés avec l'huile. Hacher finement toutes les herbes, ajouter le fromage et la moutarde. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte de consistance ferme. Placer au frais.
3. Couper des morceaux de 3 x 10 cm de pâte feuilletée pour le millefeuille de légumes. Humidifier ces morceaux de pâte à l'aide d'un pinceau, puis saupoudrer de sel marin et les faire cuire au four à blanc. Détailler également la courgette, les carottes et l'aubergine en lamelles de 3 x 10 cm, puis les saisir des deux côtés à la poêle. Laisser refroidir.

4. Battre le fromage aux herbes, la crème et le mélange saisi composé d'ail, de romarin et de poivre jusqu'à ce que la préparation soit bien aérée. Disposer ensuite en alternance une couche de pâte feuilletée, une couche de tranches de légumes et une couche de mousse de fromage en les superposant à la manière d'un millefeuille à la crème. Veiller à terminer ce millefeuille par une couche de pâte feuilletée. Répartir un peu de mousse de fromage au sommet et placer les jeunes pousses de salade sur le millefeuille.
5. Mettre brièvement (2 minutes) le tout dans un four déjà chaud à 210 °C (pour un four à chaleur tournante) pour faire gratiner. Servir le millefeuille en accompagnement de l'entrecôte sur une assiette préchauffée. Ajouter une noix de pesto sur la viande et servir immédiatement.



SUGGESTION : Les restes de pesto se conservent bien au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé et accompagnent parfaitement les plats à base de pommes de terre. Le pesto se tartine aussi très bien sur du pain.

Paupiettes de viande farcies aux morilles, réduction au romarin & bruschetta aux tomates grillées



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 4 escalopes de bœuf à la minute de 150 à 180 g chacune
- 25 g de morilles séchées
- 100 g de fromage d'Italie
- 1 poignée de chapelure ou de panure
- 1 cs de ciboulette
- 1 cs de persil
- 2 cs d'oignons hachés



Réduction

- 200 ml de **bouillon de bœuf** corsé
- 4 cs de **vin rouge**
- 50 g de parures de viande de **bœuf**
 - 1 pointe de couteau de **farine**
 - 1 petit **bouquet garni** (½ oignon ou échalote, 1 petite gousse d'ail, 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, 6 à 8 grains de poivre, 2 pointes de couteau de thym, 2 pointes de couteau de paprika doux)
- 2 branches de **romarin** frais
- 1 **oignon**
- 1 **gousse d'ail**

Bruschette

- 8 tranches de **pain ciabatta (aux olives)** ou de pain torsadé ou de baguette
- 4 **tomates** charnues
- 4 **gousses d'ail**
- 4 cs d'**huile d'olive**
- 4 cs d'**oignons**
- 2 cs de **basilic**
- 2 cc d'**origan**
- 2 cc de **marjolaine**
- sel**
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu

PRÉPARATION

1. Plonger les morilles dans de l'eau tiède additionnée d'un trait de cognac ou de brandy jusqu'à ce qu'elles soient complètement réhydratées. Puis les presser délicatement pour en faire sortir le liquide et les couper finement.
2. Dans une jatte, mettre la chapelure, les herbes, le fromage d'Italie et les morilles et mélanger jusqu'à obtention d'une farce. Disposer celle-ci sur l'escalope de bœuf, rouler bien serré et fixer le tout à l'aide d'un cure-dents.

3. Saisir à feu vif, saler légèrement et laisser cuire 10 à 15 minutes à feu doux dans son propre jus.
4. Préparer la réduction en faisant chauffer 1 cs d'huile dans une petite poêle, hacher les oignons et l'ail, puis les faire glacer dans l'huile. Y ajouter les parures de viande et le bouquet garni.
5. Saupoudrer de farine, les saisir à feu vif sur toutes les faces, déglacer au vin rouge et mouiller avec le bouillon. Faire réduire à feu doux jusqu'à ce que le volume représente ½ à ⅓ du volume initial et que le liquide commence à épaissir.
6. Épépiner les tomates et les couper en petits dés. Hacher finement les herbes, les oignons et l'ail. Mélanger le tout avant de le déposer sur une plaque de cuisson allant au four. Faire griller pendant 20 minutes avec la chaleur de voûte. Attendre avant de saler. Sortir les tomates du four et les laisser refroidir.
7. Couper des tranches de 2 cm d'épaisseur dans une ciabatta (aux olives) fraîche en diagonale. Enduire l'un des côtés d'huile d'olive. Faire griller dans le four encore chaud.
8. Saler très légèrement la préparation à base de tomates, répartir généreusement sur les tranches de pain et décorer avec une feuille de basilic frais.
9. Couper la paupiette de viande en diagonale, verser 1 à 2 cs de réduction au romarin sur la viande, compléter avec une bruschetta aux tomates grillées et servir.



SUGGESTION : Vous pouvez remplacer les morilles par des champignons de Paris ou toute autre sorte de champignons. Si vous utilisez des champignons frais, faites-les d'abord bien revenir avec un peu de sel, pour en extraire l'eau.



Filet d'agneau en croûte d'herbes



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets d'agneau de 150 g à 180 g chacun
- 1 petit bouquet garni (1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 1 petite carotte, 20 g de céleri, 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle, quelques grains de poivre)
- 3 cs de chapelure
- 3 cs de parmesan râpé
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de thym
- 1 cs d'origan
- 1 cs de romarin
- 1 cs d'ail grillé
- 1 cs de ciboulette
- 1 cs de persil
- 1 pincée de sel
- poivre fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Bien essuyer la viande d'agneau avec du papier absorbant. La badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis la saupoudrer d'un peu de poivre et d'un tout petit peu de thym. Saisir la viande à feu vif avec le bouquet garni (défait) dans une poêle chaude. Réserver.
2. Préparer une pâte avec les herbes, la chapelure, l'huile d'olive et le fromage. Travailler cette pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et qu'elle adhère légèrement. Disposer une couche de pâte de 1 à 1.5 cm d'épaisseur sur le filet d'agneau et le faire griller au four 3 à 5 minutes sous une forte chaleur de voûte. Couper la viande en diagonale et servir.



SUGGESTION : Accompagner d'une ratatouille (voir page 156) et de chips de betterave (voir page 142).





Côtelette d'agneau et son jus au thym, ail grillé et roulade de radicchio à la feta



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 12 côtelettes d'agneau
- sel, poivre

Jus

- 200 ml de bouillon de bœuf corsé
- 4 cs de vinaigre balsamique
- 50 g de parures de viande d'agneau
- 1 petit bouquet garni (1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 1 petite carotte, 20 g de céleri, 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle, quelques grains de poivre)
- 2 branches de thym
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

Ail

- 2 têtes d'ail
- 1 cs d'huile d'olive

Roulade

- 1 salade de radicchio
- 250 g de feta
- 150 ml de crème fraîche
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Préparer le jus au thym en hachant l'ail et l'oignon, et en les faisant revenir et glacer dans une petite poêle avec 1 cs d'huile. Ajouter les parures de viande et le bouquet garni, les saisir sur chaque face à feu vif. Déglacer au vinaigre balsamique et ajouter le bouillon. Faire réduire le liquide à feu doux jusqu'à ce qu'il reste $\frac{1}{2}$ à $\frac{1}{3}$ du volume initial et que le liquide commence à épaissir.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Préparer la roulade en séparant délicatement les feuilles de radicchio et en incisant les nervures des feuilles dans la longueur. Blanchir les feuilles 2 minutes dans de l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elles soient molles. Les sortir de l'eau soigneusement avec une écumoire, les mettre sur un linge de cuisine et les éponger. Superposer les feuilles de manière à former une surface d'environ 35 x 35 cm.
3. Émietter la feta et diluer avec un peu de crème fraîche pour former une pâte épaisse et homogène. Répartir cette pâte de façon bien régulière sur la surface formée par les feuilles de radicchio. Rouler les feuilles en utilisant les deux mains (ou à l'aide d'un linge de cuisine). Faire gratiner au four pendant 5 à 7 minutes.
4. Couper les têtes d'ail entières horizontalement. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une petite poêle à frire et y mettre les moitiés de têtes d'ail face coupée dans l'huile. Baisser le feu et faire griller pendant 10 minutes.
5. Faire mariner la viande avec le poivre et le thym, puis la saisir à feu vif dans la poêle chaude avec un peu d'huile. Saler juste avant de servir.
6. Couper la roulade en tranches, puis les disposer sur les assiettes, poser les côtelettes d'agneau sur la roulade à la manière d'une petite couronne et arroser d'un peu de jus. Disposer également une demi-tête d'ail et décorer avec des herbes fraîches.





Filet de lapin tressé accompagné d'une réduction de vinaigre balsamique-baies des bois avec röstis à la carotte et épinards en branches



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 6 gros filets de lapin
- 8 tranches de lard à griller
- 4 cs d'huile
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu

Réduction

- 250 g de mélange de baies des bois (framboises, mûres, myrtilles)
- 1 cs de miel
- 4 cs de vinaigre balsamique
- 4 cs de bouillon de bœuf corsé
 - 1 petit bouquet garni (½ oignon ou échalote, 1 petite gousse d'ail, 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, 6 à 8 grains de poivre, 2 pointes de couteau de thym, 2 pointes de couteau de paprika doux)
- 2 branches de romarin
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail



Rösti

- 400 g de **carottes**
- 1 petit **oignon**
- 1 **œuf**
- 2 cs de **farine**
- sel, poivre, poudre de paprika,**
poivre de Cayenne fraîchement moulu

Épinards

- 600 g d'**épinards en branches**
- 2 cs d'**oignons** hachés
- 1 cs d'**ail** haché
- un peu de **beurre**
- sel, poivre, noix de muscade** râpée

PRÉPARATION

1. Préparer la réduction en faisant revenir et glacer l'oignon et l'ail hachés dans une petite poêle avec 1 cs d'huile. Ajouter les baies des bois, le miel et le bouquet garni, faire revenir brièvement et déglacer au vinaigre balsamique, puis mouiller avec le bouillon. Faire réduire à feu doux jusqu'à ce que le liquide représente $\frac{1}{2}$ à $\frac{1}{3}$ du volume initial, et que le liquide commence à épaissir. Si vous n'aimez pas les pépins des baies, passez le mélange au tamis, puis remettez-le dans la poêle et portez-le à nouveau à ébullition.
2. Préparer les röstis en râpant les carottes à l'aide d'une mandoline ou d'un coupe-légumes pour former des « tagliatelles » de 4 à 6 cm de long. Dans une jatte, mélanger l'oignon finement haché, l'œuf et les condiments. Ajouter les nouilles de carottes. Saupoudrer de farine. Former des petits tas avec une grosse cuillère et les faire revenir dans une poêle à frire avec un peu de beurre à rôtir.

3. Couper les filets de lapin dans la longueur. Préparer trois moitiés de filet par personne. Recouvrir 2 de ces moitiés avec une tranche de lard. Prendre les trois moitiés de filets et former une petite tresse. Fixer le haut et le bas de la tresse avec un curedents. Faire mariner les tresses de filet de lapin et les cuire avec 1 cs d'huile de tournesol dans une poêle chaude. Laisser refroidir et reposer dans la poêle.
4. Bien laver les épinards, puis bien les éponger. Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle à frire, et y faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les épinards et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter sel et condiments, puis faire cuire 2 minutes de plus en remuant bien jusqu'à ce que les épinards se délitent. Servir immédiatement, afin que la préparation conserve tout son jus.

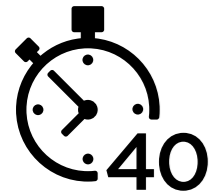


SUGGESTION : Pour une variante particulièrement fine, remplacez le lard à griller par du lard cru. Le lard à griller est salé et fumé, tandis que le lard cru est également séché à l'air et provient généralement des régions de montagne.

SUGGESTION : Remplacez le beurre normal par du beurre noisette. Pour le préparer, faites fondre du beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il brunisse et prenne un bel arôme de noisette. Réservez-le immédiatement.



Escalope de chevreuil à la compote au vin chaud et sa petite cocotte de légumes-racines



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Viande

- 4 escalopes de chevreuil
de 120 g à 150 g chacune
- sel, poivre
- un peu de thym
- 4 cc de moutarde
- quelques baies de genièvre
- 4 pointes de couteau de poudre de curry
- le zeste râpé d'une orange

Compote

- 8 cs de marmelade d'orange
- 100 ml de vin rouge
- ½ bâton de cannelle
- 3 clous de girofle
- 1 étoile de badiane
- 1 feuille de laurier

Légumes

- 150 g de carottes
- 150 g de carottes jaunes
(ancienne variété de carottes)
- 150 g de betteraves crues
- 150 g de chou-rave
- 1 oignon
- sel, sucre, un peu de beurre





PRÉPARATION

1. Préparer la compote en plaçant tous les ingrédients dans une poêle et en faisant mijoter le tout légèrement pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la sauce commence à se lier.
Test : Prélever une petite quantité du mélange sur le bout d'une cuillère et le déposer sur un revêtement en granit froid, puis regarder si la préparation prend alors la consistance d'une compote.
Attention : Ne pas surcuire la compote, sinon elle devient trop compacte.
2. Couper les carottes et les carottes jaunes en bâtonnets de 5 cm de long et les glacer dans un peu de beurre, de sel et de sucre. Couper également les betteraves crues en bâtons (de l'épaisseur d'un doigt) et les faire revenir dans une poêle séparée avec un peu d'huile et l'oignon haché. Couper le chou-rave en bâtons et les faire cuire dans de l'eau salée. Pour préserver le goût et la couleur des légumes, il est important de les préparer séparément.
3. Faire mariner la viande de chevreuil avec les condiments, puis la saisir à feu vif dans une poêle chaude. Retirer la poêle contenant la viande grillée du feu, couvrir et laisser reposer.
4. Trancher les escalopes en diagonale et servir avec la compote. Éponger délicatement les bâtonnets de couleur et les empiler à la manière d'un tas de bois.



SUGGESTION : Accompagner du pain de maïs frais ou de petites pommes de terre.



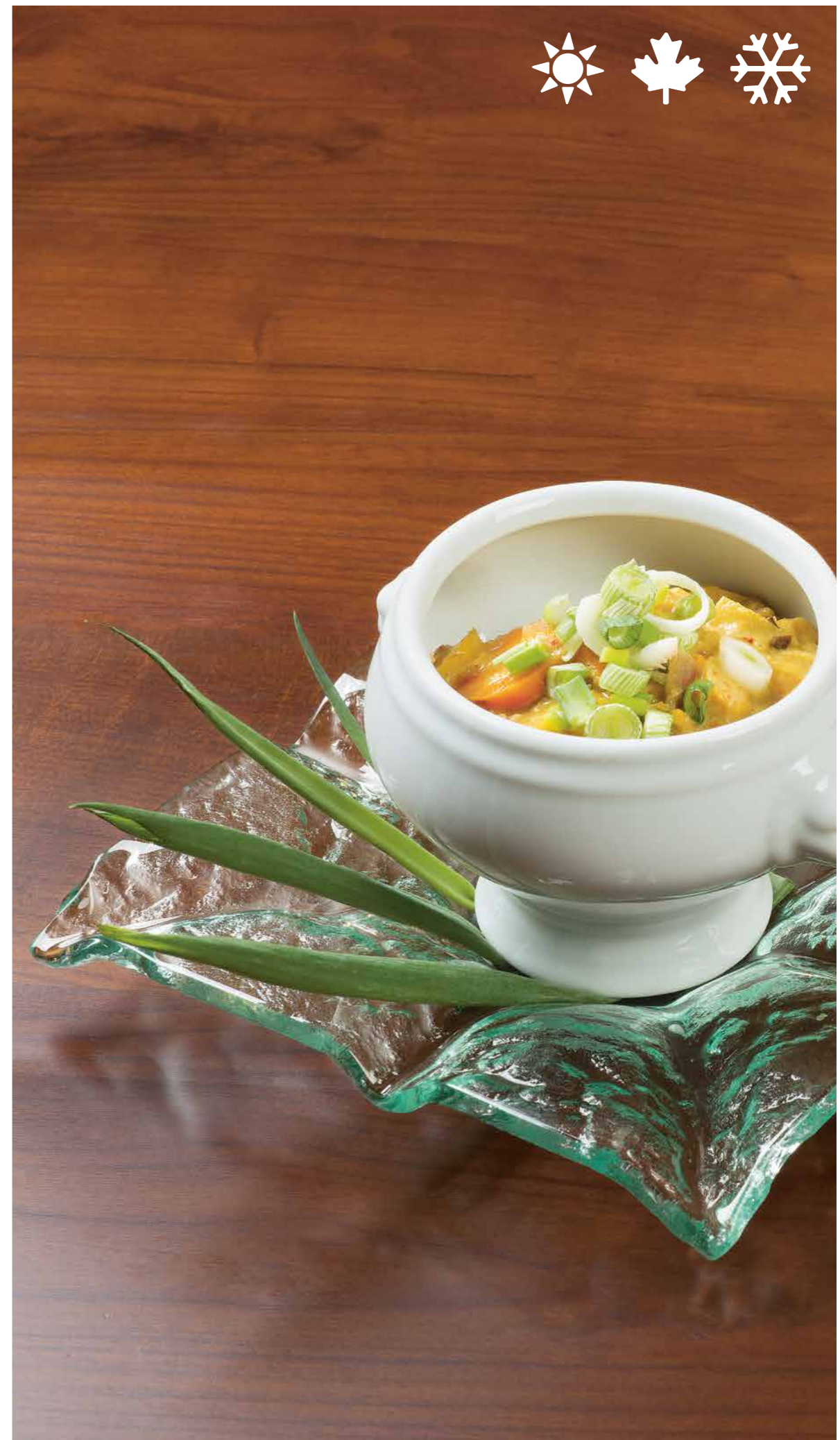


Curry de carottes et de carottes jaunes



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de **carottes**
- 400 g de **carottes jaunes** (ancienne variété de carottes)
- 150 g d'**oignons rouges**
- 300 ml de **bouillon de légumes** ou de **poule**
- 1 **pomme**
- 1 **banane**
- 1 **gousse d'ail**
- 20 g de **gingembre frais**
- 3 **piments rouges**
- 1 petite botte d'**oignons nouveaux**
- 4 cs de **graisse de coco** ou d'**huile de tournesol**
- 3 cs de **poudre de curry**
- 1 cc de **cannelle**
- 1 cc de **curcuma**
- 3 **clous de girofle**
- 3 **étoiles de badiane**
- 2 **bâtons de citronnelle**
- 400 ml de **lait de coco non sucré**
- 1 **limette fraîche**
- sel, poivre de Cayenne** fraîchement moulu





PRÉPARATION

1. Hacher l'ail. Éplucher le gingembre et le couper en petits dés. Couper les piments en deux dans le sens de la longueur, les épépiner, puis couper de fines lamelles en biseau.
2. Éplucher les carottes et couper de fines tranches en biseau. Éplucher les carottes jaunes et les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Recouper les tranches de carottes jaunes en bâtonnets de 5 mm de largeur.
3. Couper les oignons rouges en bâtonnets d'un cm de largeur. Bien rincer les oignons nouveaux et couper uniquement les parties blanches et vert clair en morceaux biseautés de 5 mm d'épaisseur.
4. Faire chauffer la graisse de coco dans une poêle, y ajouter l'ail et tous les condiments. Faire revenir le tout 2 minutes à feu vif, puis couper la pomme et la banane en petits morceaux et les incorporer à la préparation.
5. Mouiller au bouillon. Laisser ensuite mijoter pendant 20 minutes, réduire en purée et passer au chinois.
6. Remettre la sauce au curry sur le feu, et y ajouter les carottes, les carottes jaunes et les oignons rouges. Après 25 minutes, ajouter le gingembre, les oignons nouveaux et le lait de coco.
7. Rectifier l'assaisonnement du curry désormais cuit avec du sel, du poivre, le zeste et le jus de la limette.
8. Servir le curry dans un bol.



SUGGESTION : Accompagner du riz Basmati complet accompagné de pruneaux et/ou de papadums.





Rösti de courgettes et de carottes



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 cs de **beurre** ou de beurre clarifié
- 2 **œufs**
- 120 g de **farine** fine
- 120 ml de **lait**
- 200 g de **carottes**
- 250 g de **courgettes**
- 1 **oignon** de taille moyenne
- poivre de Cayenne** fraîchement moulu
- sel, poivre**
- 2 branches de **thym**





PRÉPARATION

1. Dans une jatte, bien mélanger la farine, le lait et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Saler et poivrer le mélange. Laisser reposer pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, laver les carottes et les courgettes, puis les râper grossièrement à l'aide d'un coupe-légumes (ou d'une mandoline pour former de longs spaghetti). Peler les oignons et les couper en petits dés. Laver le thym et incorporer le tout à la préparation aux œufs.
3. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y ajouter 3 à 4 cs de la préparation et l'aplatir pour obtenir une galette.
4. Dorer les röstis à la poêle pendant 8 minutes, et les retourner à mi-cuisson.



SUGGESTION : Accompagner du poisson fumé ou de la soupe à la tomate.





Chips de betterave

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 betteraves crues
- huile dans une friteuse
- un peu de sel



PRÉPARATION

1. Couper les betteraves crues en tranches fines (utiliser un coupe-légumes ou une mandoline) et faire frire les tranches dans de la graisse chaude. Dès que les chips de betterave ont refroidi, saupoudrer de gros sel marin. Servir comme des chips de pommes de terre.



SUGGESTION : Si vous n'avez pas de friteuse, vous pouvez également préparer les chips au four. Pour cela, bien badigeonner les tranches de betterave d'huile à l'aide d'un pinceau, puis cuire ces tranches au four à 200 °C (pour un four à chaleur tournante) pendant 20 à 30 minutes.





Purée de poivrons à l'ail et aux échalotes



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 poivrons jaunes de 200 g chacun
- 3 poivrons rouges de 200 g chacun
- 400 g de riz à risotto cuit
- 4 gousses d'ail
- 150 g d'échalotes
- 150 g d'oignons nouveaux
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de vin blanc
- 4 tranches de mozzarella
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- un peu de thym et d'origan
- 1 tête d'ail





PRÉPARATION

1. Laver les poivrons rouges et jaunes, les couper en quartiers et les épépiner. Disposer les quartiers de poivron sur une plaque de cuisson allant au four, avec la peau tournée vers le haut. Faire griller dans le four préchauffé pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la peau présente des cloques foncées. Laisser s'évaporer l'humidité du poivron dans un sac de congélation pendant 5 minutes. Réserver. Hacher finement l'ail et les échalotes. Couper la partie blanche et vert clair des oignons nouveaux en rondelles.
2. Faire chauffer 4 cs d'huile dans une poêle. Y saisir l'ail, les échalotes, le riz, le thym et l'origan pendant 2 à 3 minutes à feu moyen.
3. Dans un récipient adéquat, mettre tous les ingrédients, puis y ajouter le reste d'huile et réduire le mélange en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Assaisonner avec du vinaigre, du sel et du poivre.
4. Déposer la farce dans des petits moules allant au four et disposer sur le dessus de la farce une tranche de mozzarella par petit moule. Faire gratiner brièvement au four à 200 °C.
5. Couper en deux une tête d'ail entière (en conservant la peau) en diagonale, puis la faire griller sur la surface coupée dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant environ 15 minutes à feu moyen. Dresser la tête d'ail encore chaude avec la purée. Extraire les gousses d'ail grillées (et maintenant tendres) à l'aide d'une fourchette ou d'un cure-dents, puis les tremper dans la purée.



SUGGESTION : Accompagner de petites pommes de terre au romarin ou de chips de tortilla.



Roulade aux épinards et à la mousse aux herbes



INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- un peu de beurre
- 600 g de pousses d'épinards
- 500 g de pâte filo
- 200 g de fromage frais, nature
- 1 cs de thym, de basilic, d'origan, de persil,
de ciboulette, de marjolaine, de coriandre
- un peu de poudre de paprika doux
- 100 ml de crème
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- sel
- un peu de noix de muscade





PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon et l'ail finement hachés dans une noix de beurre. Puis ajouter les épinards et assaisonner avec un peu de poivre et 3 à 4 pointes de couteau de noix de muscade râpée.
2. Remuer les épinards à feu vif. Saler après environ 2 minutes, lorsque les épinards se délitent. Retirer du feu et laisser refroidir. Extraire un peu du jus contenu dans les épinards en les pressant avec les mains propres ou des gants à usage unique.
3. Étaler les feuilles de pâte filo et les recouvrir de fromage frais. Bien presser une nouvelle fois les épinards pour en extraire le jus avant de les répartir régulièrement sur la pâte.
5. Rouler les feuilles de pâte ainsi recouvertes et cuire au four pendant 20 minutes à 190 °C.
6. Préparer la mousse en hachant finement les herbes fraîches, et en les mélangeant avec un peu de poivre et la poudre de paprika. Ajouter également 1 à 2 cs de fromage frais, puis bien mélanger le tout. Fouetter la crème et l'incorporer à la préparation aux herbes. Laisser refroidir au réfrigérateur.
7. Couper la roulade chaude en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur. Former une boule de mousse froide à l'aide d'une cuillère à glace et placer la boule près de la tranche de roulade avant de servir rapidement.



SUGGESTION : Accompagner d'une côtelette de sanglier fumée, d'une escalope de cerf, d'une entre-côte de bœuf, d'un romsteck, d'une côtelette d'agneau, d'un filet d'agneau, d'un gigot d'agneau, d'un filet de porc, d'un filet de poulet ou d'un poisson.





Poêlée de légumes à la méditerranéenne



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 aubergine
- 1 poivron orange ou jaune
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de céleri-branche
- 300 g de tomates cerises en grappes
- 2 poignées d'amandes effilées
- 5 cs d'huile d'olive
- 2 branches de romarin
- 1 cs de raisins secs
- sel
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- un peu de sucre





PRÉPARATION

1. Nettoyer l'aubergine. Couper le poivron en quartiers et les épépiner. Couper l'aubergine et le poivron en morceaux de 2 cm d'épaisseur. Couper les échalotes en deux et les détailler en lamelles. Couper l'ail en fines lamelles. Nettoyer le céleri, enlever les fibres et couper en tronçons biseautés de 5 mm d'épaisseur. Retirer le pédoncule des tomates, puis les couper en deux.
2. Faire dorer les amandes effilées à la poêle sans matière grasse. **Attention** : elles brûlent facilement. Les réserver.
3. Faire chauffer 2 cs d'huile dans une poêle, puis y faire revenir les aubergines pendant 4 minutes à feu vif. Ajouter 2 cs d'huile, le poivron, les échalotes, l'ail et les branches de romarin. Faire cuire à feu moyen pendant 4 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.
4. Incorporer le céleri, les tomates, les amandes torréfiées et les raisins secs à la préparation. Bien mélanger et faire cuire pendant 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Retirer les branches de romarin. Arroser avec le reste d'huile, saupoudrer avec le reste d'amandes effilées et servir.



SUGGESTION : Accompagner du pain à l'amarante, au millet et à l'épeautre (voir page 200), du pain aux olives ou pain de maïs, ou du couscous.





Ratatouille au four

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 courgette de 300 g
- 1 aubergine de 300 g
- 3 grosses tomates charnues
- 2 poivrons, 1 rouge et 1 jaune de 200 g chacun
- 1 branche de basilic
- 2 branches de thym
- 1 oignon de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- 3 cs d'huile
- poivre de Cayenne fraîchement moulu
- 200 g de mozzarella
- 100 g de parmesan râpé
- sel, poivre





PRÉPARATION

1. Laver la courgette et l'aubergine, puis les sécher à l'aide d'un linge de cuisine et les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Placer les tranches à plat, les saupoudrer d'un peu de sel, puis laisser dégorger les légumes pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, couper les poivrons en quatre, les épépiner et les laver. Couper les tomates en tranches épaisses. Enlever le jus et les pépins.
3. Laver les herbes et les égoutter. Réserver une branche de thym pour la décoration. Séparer les feuilles des tiges et les hacher finement.
4. Peler l'oignon et l'ail. Les hacher finement. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une poêle. Y faire revenir l'oignon et l'ail à feu vif pendant 2 à 4 minutes. Ajouter les tomates épépinées et les herbes. Porter à ébullition. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis réserver.
5. Faire chauffer une poêle et y faire griller les tranches de légumes 1 minute de chaque côté.
6. Graisser un plat à gratin. Y mettre en alternance des légumes, du parmesan et des tomates. Terminer par une couche de tranches de mozzarella et le reste de parmesan. Faire cuire pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (pour un four à chaleur tournante : 180 °C, pour un four à gaz : niveau 3).
7. Décorer la ratatouille avec du thym et servir.



DESSERTS





Gaspacho de cantaloup

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

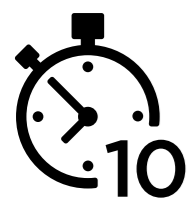
- 750 g de chair d'un melon cantaloup (coupée en morceaux)
- 3 cc de miel
- 100 ml d'eau citronnée
- 1 cc de jus de limette ou de citron
- feuilles de menthe fraîche



PRÉPARATION

1. Mettre le melon et le miel dans un récipient à bords hauts et réduire en purée. Passer au tamis fin. Ajouter l'eau citronnée et le jus de citron à la purée.
2. Bien mélanger le tout une nouvelle fois, puis disposer la purée de fruits par couches dans des verres.
3. Décorer avec quelques feuilles de menthe.





Jus de kiwi

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

16 kiwis mûrs
2 cc de miel
100 ml d'eau



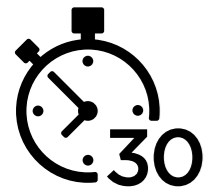
PRÉPARATION

1. Éplucher les kiwis et les couper en morceaux grossiers.
2. Les passer au mixeur avec le miel et l'eau, puis bien mélanger.
3. Verser le mélange dans un verre et déguster glacé.





Gaspacho de baies et granité au vin chaud

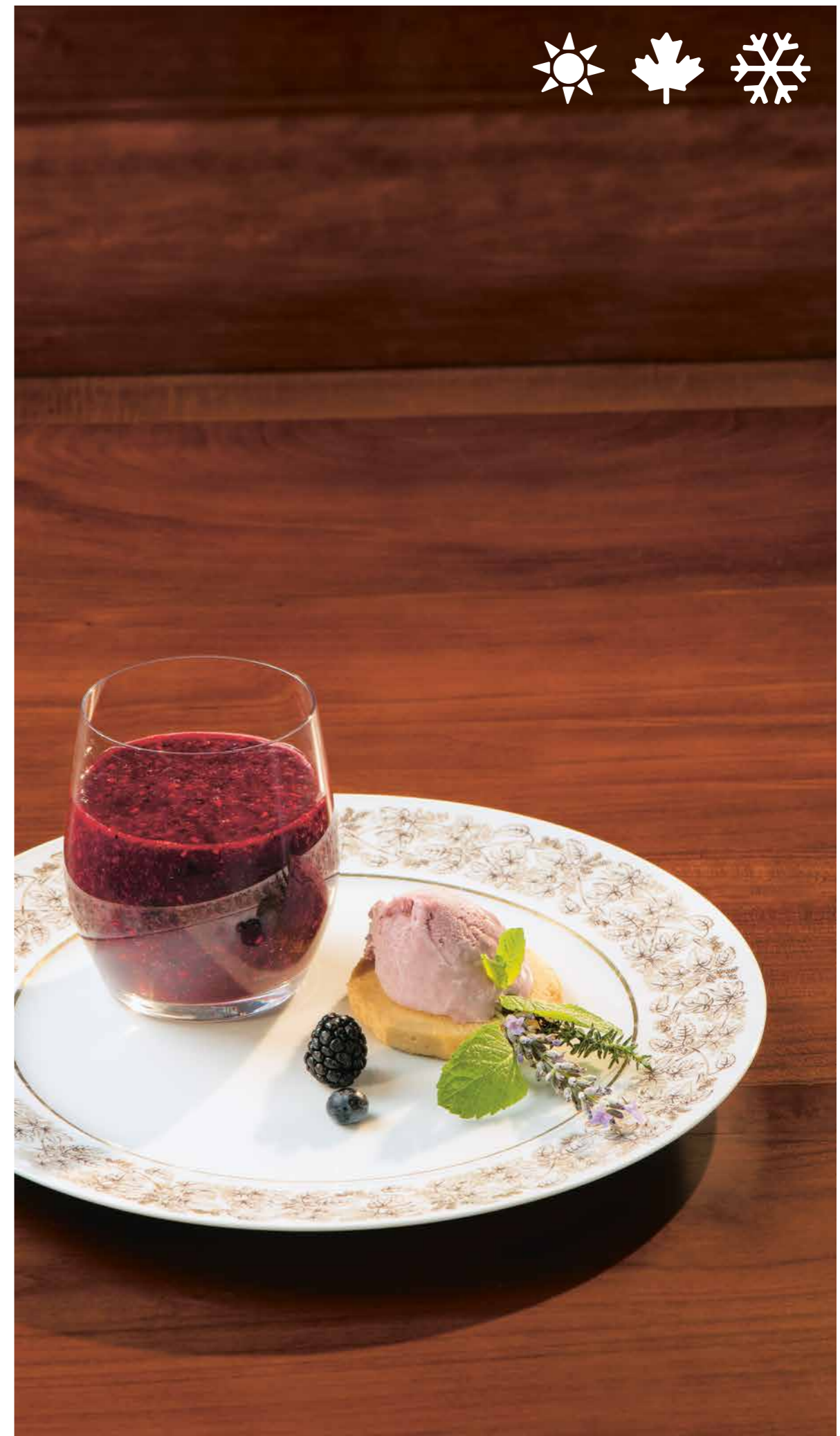


INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 150 g de framboises
- 150 g de fraises
- 150 g de myrtilles
- 150 g de mûres
- 4 cs de miel
- 300 ml de vin rouge
- épices pour vin chaud
- ½ bâton de cannelle
- 3 cs de sucre
- ½ orange
- 100 g de sucre
- 100 g de blancs d'œufs battus en neige
- 1 petit bouquet de thym (pour la décoration)

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes la veille, 15 minutes le jour même

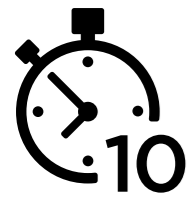




PRÉPARATION

1. La veille : préparer un vin chaud corsé en faisant chauffer le vin rouge, les épices pour vin chaud, le sucre, la cannelle et l'orange. Laisser refroidir.
2. Battre le sucre et les blancs d'œufs montés en neige pour former une mousse, jusqu'à ce que la préparation soit bien ferme. Verser délicatement le vin chaud refroidi sur cette préparation, bien mélanger et placer au congélateur. Mélanger régulièrement jusqu'à ce que la préparation soit congelée. Si vous disposez d'une sorbetière, placer la préparation dans la sorbetière.
3. Le jour même : passer toutes les baies au passe-vite avec le miel, afin d'obtenir une soupe épaisse.
4. Utiliser une cuillère à glace ou une grosse cuillère à soupe chaude pour prélever une boule de granité au vin chaud, et la disposer sur le gaspacho de baies. Décorer avec un petit bouquet de thym et servir rapidement.





Fraises raffinées

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de **fraises** mûres
- 1 cc de **poivre** noir ou rose haché grossièrement ou fraîchement moulu
- 2 cs de **vinaigre balsamique** de première qualité



PRÉPARATION

1. Couper les fraises en quartiers, saupoudrer subtilement de poivre moulu grossièrement, verser un filet de vinaigre balsamique sur les fraises et mélanger très délicatement.
2. Servir et savourer.



SUGGESTION : Accompagner également les fraises ainsi préparées d'un soupçon de crème acidulée ou de crème fraîche.



Crème au yaourt accompagnée de purée de mangue et de chips de mangue



INGRÉDIENTS (POUR 4 À 6 PERSONNES)

- 1 mangue
- du sucre brun
- ½ cc de miel
- le jus d'une limette ou d'un citron
- 500 g de yaourt
- 100 g de demi-crème
- 200 g de chips de mangue (à trouver dans une épicerie biologique ou un magasin de produits diététiques)
- 1 petit bouquet de feuilles de mélisse

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes la veille, 15 minutes le jour même





PRÉPARATION

1. Éplucher la mangue et détailler la chair en petits dés. Réduire la chair de mangue en purée avec 2 cc de sucre brun, le miel et un trait de jus de limette. Rectifier ensuite l'assaisonnement en ajoutant selon son goût du sucre et un peu de jus de limette.
2. Mélanger le yaourt, le sucre et une pointe de zeste de limette râpé, puis fouetter énergiquement la demi-crème à l'aide d'un fouet. Incorporer ensuite délicatement la crème fouettée au mélange yaourt-sucre en utilisant une spatule en caoutchouc.
3. Dresser dans un verre en alternant les couches de yaourt et de purée de mangue. Terminer en saupoudrant un peu de sucre brut sur le dessert. Décorer le sommet du dessert avec des chips de mangue et un petit bouquet de feuilles de menthe.



SUGGESTION EN GUISE D'EN-CAS : Si la mangue n'est pas parfaitement mûre, l'enrouler dans du papier journal et la laisser reposer durant 3 à 4 jours (jamais au réfrigérateur). Couper la mangue le long du noyau, puis verser un filet de jus de limette frais sur la chair avant d'en extraire la chair à l'aide d'une cuillère.





Tiramisu aux agrumes et au romarin avec une compote de mandarines



INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 250 g de mascarpone
- 250 g de séré maigre
- 4 cs de sucre blanc
- le contenu d'une **gousse de vanille** (raclée)
ou un peu de sucre vanillé
- 2 cs de **romarin** haché
- le jus d'un **citron**
- 50 ml de **lait**
- 3 à 4 cs de **Cointreau** ou une autre liqueur d'orange
- 100 g de **biscuits à la cuillère**
- la chair/les quartiers de 4 **mandarines**
- 3 cs de **sucre brun**
- 100 ml de **jus d'orange** fraîchement pressé

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes plus le temps de refroidissement
du dessert





PRÉPARATION

1. Porter lentement le lait, le sucre, le romarin et la gousse de vanille à ébullition, puis laisser refroidir.
2. Mélanger le mascarpone et le séré avec 2 cs de jus de citron et le zeste du citron râpé. Mélanger ensuite avec la préparation de lait-vanille-romarin.
3. Placer les biscuits à la cuillère dans un plat allant au four. Arroser de Cointreau et du reste du jus de citron. Verser la préparation à base de mascarpone-séré sur les biscuits à la cuillère et bien aplanir sa surface. Couvrir et laisser refroidir plusieurs heures (ou mieux, durant une nuit entière) au réfrigérateur.
4. Préparer la compote de mandarines en faisant caraméliser le sucre dans une petite casserole. Déglacer avec le jus d'orange et ajouter la chair des mandarines. Porter le liquide à ébullition et faire cuire quelques minutes en remuant fréquemment. Laisser ensuite refroidir.
5. Servir en coupant le tiramisù en morceaux et en les disposant sur des assiettes à dessert. Remplir un petit verre de compote et le placer sur l'assiette contenant déjà le tiramisù.

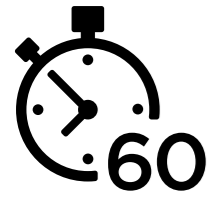


SUGGESTION : Incorporer également la compote au tiramisù en alternant les couches (biscuit - mascarpone - compote - biscuit - mascarpone - compote).





Cheesecake à la mandarine et à l'orange



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 120 g de **biscuits complets/biscuits digestifs**
ou mieux encore : de biscuits sablés
- 55 g de **beurre**
- 400 g de **fromage frais**
- 100 g de **sucre**
 - 1 petit sachet de **sucre vanillé**
le contenu d'une **gousse de vanille** (raclée)
 - le zeste d'un **citron bio**
 - le zeste d'une **orange bio**
- 1 cc de **farine fine**
- 2 **œufs**
- 300 g de **crème acidulée**
- 200 g de **chair de quartiers d'orange**
- 100 g de **chair de quartiers de mandarine**
(éventuellement en conserve)
- 2 cs de **sucre glace**
- 1 cc de **Maïzena** (amidon de maïs)
- 1 cs d'**eau**

TEMPS DE PRÉPARATION

60 minutes plus le temps de refroidissement du dessert





PRÉPARATION

1. Placer les biscuits complets dans un sac de congélation et les écraser avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir des miettes. Faire fondre le beurre dans une casserole. Bien le mélanger avec les miettes de biscuits. Disposer cette pâte dans un petit moule à charnière beurré (environ 20 cm de diamètre), bien la répartir et tasser un petit peu. Cuire au four à 180 °C pendant 10 minutes, puis laisser refroidir.
2. Battre le fromage frais avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Y incorporer le zeste de citron et d'orange, la moitié de la pulpe de vanille et la farine, en mélangeant bien. Pour finir, incorporer les œufs entiers, un à un.
3. Verser la préparation sur le support en biscuit dans le moule et bien aplanir le tout. Cuire au four à la même température environ 15 à 20 minutes, puis laisser refroidir.
4. Battre la crème acidulée avec le sucre et le reste de la pulpe de vanille. Répartir sur le gâteau. Faire cuire 10 minutes de plus au four à 180 °C. Laisser refroidir et garder au frais toute une nuit.
5. Mettre les oranges et les mandarines dans une casserole avec le sucre glace. Porter brièvement à ébullition. Cuire à basse température pendant 5 à 10 minutes au maximum, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Délayer l'amidon de maïs dans l'eau. Puis mélanger avec les agrumes et porter brièvement à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir.
6. Démouler le gâteau. Couper des parts et servir avec la sauce aux fruits.





Dessert d'automne au séré avec pommes et noix



INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 100 g de **biscuits à la cuillère**
- 250 g de **pommes**
- 100 g de **sucre**
- 150 g de **noix**
- 50 g de **sucre**
- le contenu d'une **gousse de vanille** (raclée)
ou un peu de sucre vanillé
- le **zeste d'un citron** râpé
- le jus d'un **citron**
- 2 à 3 cs de **sucre brun**
- 500 g de **séré maigre**
- 500 g de **mascarpone**

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes plus le temps de refroidissement
du dessert





PRÉPARATION

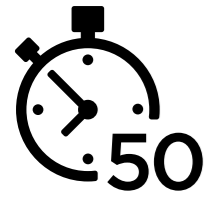
1. Disposer les biscuits à la cuillère au fond d'un plat allant au four. Arroser d'une cs d'eau de rose.
2. Faire cuire 100 g de pommes avec le sucre, la pulpe de vanille et un peu du zeste de citron râpé jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Laisser reposer et refroidir. Assaisonner, puis disposer sur les biscuits à la cuillère.
3. Bien mélanger le séré et le mascarpone avec 50 g de sucre, le jus de citron et 1 cs d'eau de rose, jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
4. Faire caraméliser légèrement le sucre dans une poêle, y ajouter les noix et rapidement les enrober de caramel de tous les côtés en les retournant rapidement. Retirer de la poêle les noix complètement enrobées de caramel en utilisant des baguettes ou une fourchette à viande, puis les laisser refroidir sur du papier sulfurisé.
5. Disposer la préparation à base de mascarpone sur la compotée de pommes, en insérant une couche de noix entre la couche de compotée et de mascarpone. Bien aplanir la surface. Saupoudrer de sucre et laisser reposer quelques heures (ou mieux, durant une nuit entière) au réfrigérateur.
6. Poser une dernière noix sur le sommet du dessert juste avant de servir.



SUGGESTION : Ajouter 1 à 2 cs d'eau de rose (disponible dans les épiceries biologiques/magasins de produits diététiques ou les supermarchés asiatiques/orientaux).

SUGGESTION : Il peut être intéressant de cuisiner une plus grande quantité de compotée de pommes avec un zeste de citron et une gousse de vanille. Ce dessert peut aussi se consommer semi-glacé et/ou pour un deuxième service.





Tiramisu aux abricots

INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 600 g d'abricots ou de pêches
- 500 g de mascarpone
- 150 ml de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œuf
- 5 cs de sucre brut
- le contenu d'une gousse de vanille (raclée)
ou un peu de sucre vanillé
- 200 g de biscuits à la cuillère
- 1 cc de fleurs de lavande (du jardin ou de la
pharmacie/droguerie)
- huile d'olive
- 0.5 dl de lait
- 2 cs d'abricotine, de liqueur d'abricot ou de
Vieille Prune
- 1 cc de miel
- 2 cs d'eau

TEMPS DE PRÉPARATION

50 minutes plus le temps de refroidissement
du dessert





PRÉPARATION

1. Dénoyer les abricots et les couper en six ou en huit. Faire rôtir légèrement les abricots dans une poêle chaude avec 1 cs de sucre et un peu de pulpe de vanille. Saupoudrer ensuite de 2 cs supplémentaires de sucre. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que les fruits soient tendres et légèrement caramélisés. Puis laisser refroidir.
2. Battre le mascarpone et la crème fraîche avec 0.5 dl de lait jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Selon votre goût, ajouter un peu de pulpe de vanille et 2 cs de fleurs de lavande, ainsi qu'une cs de sucre et un jaune d'œuf, puis bien mélanger.
3. Disposer les biscuits à la cuillère dans un plat à gratin. Mélanger l'abricotine avec l'eau et le miel, faire chauffer légèrement ce mélange jusqu'à ce que le miel soit fondu et verser le tout délicatement et de manière uniforme sur les biscuits à la cuillère jusqu'à ce qu'ils aient bien absorbé tout le liquide. Alternier ensuite des couches d'abricots et de préparation au mascarpone sur ce fond de biscuits à la cuillère.
4. Battre les blancs d'œufs en neige avec 1 cs de sucre jusqu'à obtention d'une pâte à meringue bien ferme. Disposer cette pâte sur le plat à gratin contenant la préparation abricots-mascarpone. Faire ensuite gratiner au four à 250 °C durant 5 minutes grâce à la chaleur de voûte, jusqu'à ce que les pointes des meringues dorent légèrement.
5. Laisser reposer le dessert quelques heures (ou mieux, durant une nuit entière) au réfrigérateur. Le tiramisu aux abricots peut aussi être servi semi-glacé.





Gâteau au citron

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

Gâteau

- 1 petit sachet de **poudre à lever**
- 150 g de **beurre**
- 4 **œufs** de poules élevées en plein air*
- 200 g de **farine**
- 100 g de **lait**
- 250 g de **sucre**
- le **zeste d'un citron** râpé

Glaçage

- le jus de 2 **citrons**
- 150 g de **sucre**

PRÉPARATION

1. Battre le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'un appareil à la texture crémeuse. Incorporer ensuite les jaunes d'œufs et le lait. Tamiser la farine, puis la mélanger avec la poudre à lever et l'incorporer à la préparation. Ajouter du zeste de citron et incorporer les blancs d'œufs montés en neige bien fermes.
2. Verser la préparation dans un plat graissé et fariné allant au four. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C, puis laisser cuire environ 60 minutes.
3. Presser les citrons. Mélanger le jus avec le sucre pour obtenir un appareil de glaçage. Étaler ensuite ce mélange sur le gâteau encore chaud.

* ou des œufs dits « oméga » issus de poules qui ont été nourries aux graines de lin.





Salade de fruits épicée

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 poignée de fraises
- 1 poignée de myrtilles
- 1 poignée de framboises
- menthe fraîche
- le jus d'une limette
- flocons de piment



PRÉPARATION

Laver les fruits. Les détailler en petits morceaux et les placer dans une coupe. Bien mélanger le tout. Relever d'un trait de jus de limette et décorer avec de la menthe ou de la mélisse fraîche et des flocons de piment.



SUGGESTION : Selon la saison, vous pouvez ajouter des sources de lutéine comme des pêches, des mandarines, des oranges, des papayes, des mangues, des ananas ou des abricots.

SUGGESTION : Accompagner cette salade de fruits d'une boule de glace à la vanille ou au chocolat ou d'une crème caramel.





Bagatelles à la framboise



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 100 g de **meringues**, d'**amaretti** ou de **biscuits**
- 1 petit bol de **framboises** fraîches
- 180 g de **framboises** surgelées
- selon votre goût, un peu d'**eau-de-vie de framboise**
- 1 cs de **sucre brun**
- 1 cc **sucre vanillé**
- zeste de citron râpé**
- 150 ml de **crème**
- menthe** pour la décoration



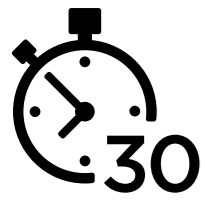
PRÉPARATION

1. Faire décongeler les framboises surgelées et, éventuellement, les parfumer d'un trait d'eau-de-vie de framboise.
2. Couper grossièrement les meringues et les amaretti ou les biscuits (ou les placer dans un sachet et les réduire en miettes).
3. Battre la crème, le sucre vanillé, le sucre et le zeste de citron jusqu'à obtention d'un mélange à la consistance ferme.
4. Suggestion de présentation : utiliser une poche à douille pour déposer un peu de crème dans les verres, puis un peu de meringue, suivie d'une couche de framboises décongelées et répéter le processus. Décorer avec des framboises fraîches.
5. Placer une feuille de menthe fraîche entre les framboises et déguster ce dessert assez rapidement. Cela évitera que les meringues ne ramollissent, et permettra aux framboises décongelées de rafraîchir le dessert dans son ensemble.





Marmelade d'orange



INGRÉDIENTS (POUR 6 À 7 BOCAUX DE 250 ML)

- 1kg d'oranges (bio), si possible non traitées
- 700 g de sucre blanc
- 200 g de sucre gélifiant



PRÉPARATION

1. Très bien laver les oranges et les peler à moitié. Couper en fines lamelles, et détailler en quarts.
2. Porter les oranges à ébullition avec le sucre, jusqu'à ce que les oranges soient bien tendres.
3. Ajouter le sucre gélifiant et porter à ébullition, jusqu'à obtention d'une marmelade.
4. Verser la marmelade dans des bocaux préalablement bouillis, visser les couvercles sur les bocaux et mettre les bocaux à l'envers (sur le couvercle) pendant 2 minutes, de manière à éliminer tous les germes. Retourner les bocaux dans le bon sens et les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie ou sur un torchon de cuisine.



SUGGESTION : Accompagner de beurre salé, par exemple sur du pain à l'amarante, au millet et à l'épeautre (voir page 200).



Pain à l'amarante, au millet et à l'épeautre



INGRÉDIENTS (POUR 1 PAIN)

- 100 g d'amarante (en grains ou soufflée)
- 50 g de millet (en grains)
- 450 ml d'eau
- ½ cc de sel
- 350 g de farine d'épeautre
- 150 ml de babeurre*
- 1 cube de levure fraîche
- 1 cc de miel ou de sucre
- selon votre goût : des flocons de millet ou des graines d'amarante à saupoudrer

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes, temps de cuisson : 35 minutes,
temps de repos : 45 minutes

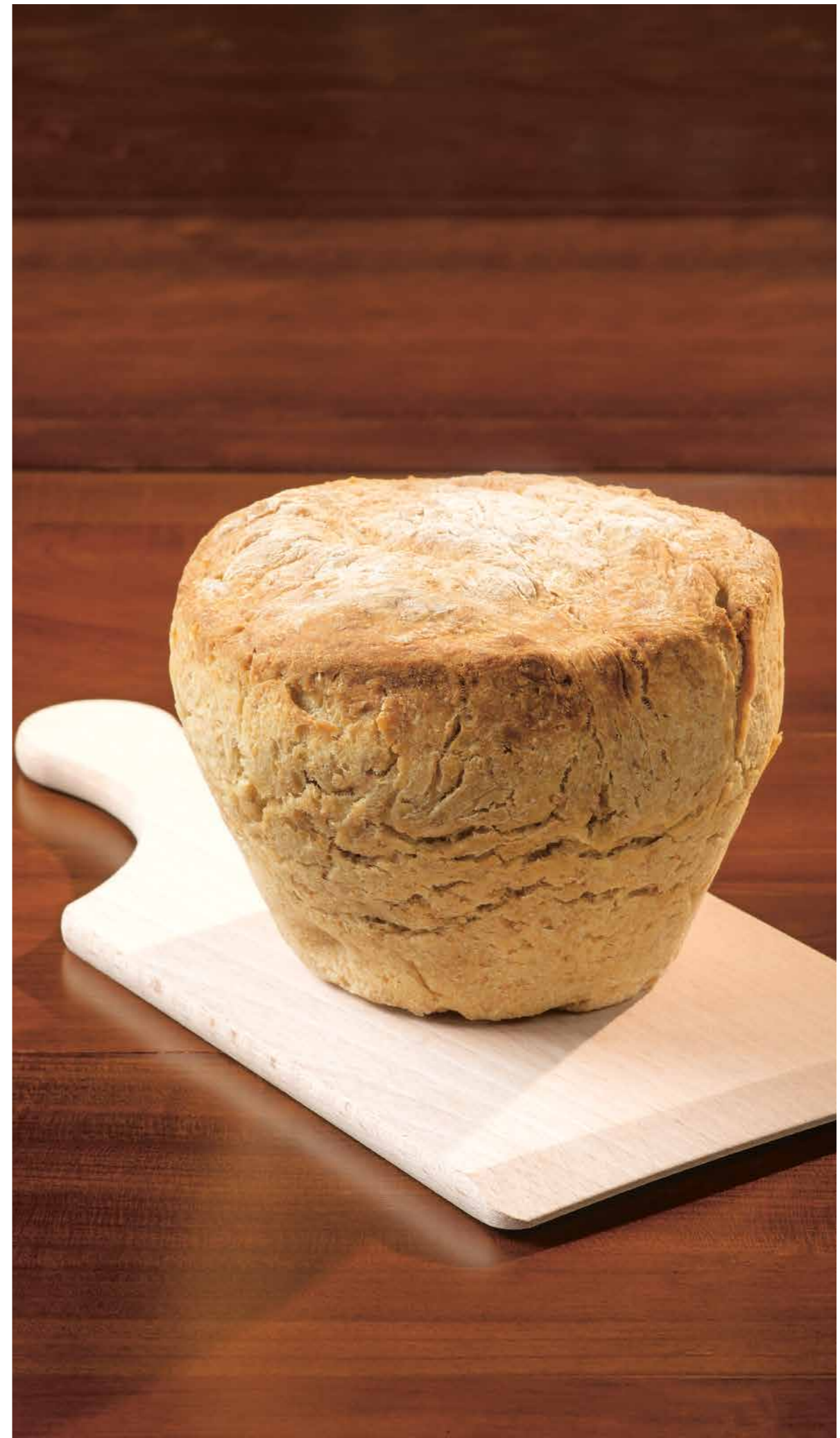
* Le babeurre adoucit le goût de la croûte du pain et la rend un peu plus poreuse.





PRÉPARATION

1. Faire torrifier les graines d'amarante et de millet à feu moyen pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur agréable et qu'elles se mettent à grésiller.
2. Mouiller avec 450 ml d'eau, saler et laisser mijoter légèrement pendant 20 minutes à feu doux. Remuer quelques fois et laisser ce mélange refroidir un peu jusqu'à ce qu'il soit tiède.
3. Pendant ce temps, délayer la levure dans 2 cs d'eau et du miel (ou du sucre) jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis laisser reposer pendant 15 minutes.
4. Pétrir tous les ingrédients pendant au moins 5 minutes à l'aide d'un robot ménager jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Déposer cette pâte dans un moule à pain graissé (30 × 12 cm). Mouiller la surface de la pâte à pain avec de l'eau et saupoudrer de flocons de millet et de graines d'amarante. Couvrir et laisser pousser la pâte à pain pendant 45 minutes.
5. Mettre ensuite le plat dans un four préchauffé à 250 °C sur le deuxième niveau à partir du bas et faire cuire pendant 10 minutes. Baisser la température à 200 °C et laisser cuire encore 20 à 30 minutes.





9 783033 055308 >