

MILLEFEUILLE de légumes grillés

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 fenouil
- 1 poignée d'haricots princesse
- 1 botte d'asperges blanches
- 1 ravier de champignons
- 12 tomates cerises en grappe
- 1 branche d'estragon
- 1 branche de basilic
- 4 gousses d'ail
- sel et poivre du moulin
- 150 gr de parmesan
- 6 petites c à s d'une bonne huile d'olive (1 par assiette)
- 6 c à c de vinaigre balsamique

Pour le pesto

- 50 gr de roquette
- 50 gr de basilic
- 20 gr de pistaches
- 1 gousse d'ail
- 70 gr de parmesan fraîchement râpé
- 5 cl d'huile d'olive

Préparation

Pour le pesto, mixez tous les ingrédients. Préchauffez le four. Réalisez les tuiles de parmesan. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, versez le parmesan en petit rond, en une fine couche et faites cuire 5 à 8 minutes. Laissez refroidir. Lavez les légumes. Faites blanchir dans l'eau salée bouillante : le fenouil, les haricots, les asperges séparément. Déposez dans un plat allant au four les mini tomates recouvrez de la branche d'estragon, du basilic, 2 gousses d'ail non pelées, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Au four min 1 heure à 150°. Coupez vos poivrons en fines lamelles, déposez dans un plat allant au four, arrosez d'huile d'olive, ajoutez 2 gousses d'ail non pelée, et enfournez également à 150° pendant une heure. Dans un poêle bien chaude faite griller les aubergines en fines tranches, les courgettes et les champignons. Réservez le tout. Au moment de servir, superposez les légumes et garnissez avec les tuiles de parmesan. Ajoutez une cuillère d'huile d'olive et 1 c à café de vinaigre balsamique.

Poivrons farcis au quinoa, sarrasin, graines et épices

Ingrédients pour 2 personnes

- 10 g de graines de courge
- 10 g de graines de tournesol
- 10 g de graines de sésame (1 c. à soupe)
- 10 g de pignons de pin
- 50 g de sarrasin
- 50 g de quinoa, préalablement rincé et égoutté
- 5 g de graines de pavot (1 c. à soupe)
- 2 échalotes, pelées et hachées finement
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées finement
- 1 morceau de gingembre, de la taille d'une phalange, pelé et haché finement
- 1 morceau de curcuma, de la taille de deux phalanges, pelé et haché finement
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de poivre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons rouges, jaunes ou oranges
- De l'eau
- Quelques feuilles de persil ou de basilic ciselées

Préparation

Préchauffer votre four à 200° (th.6/7). Verser les graines de courge, tournesol et de sésame dans une poêle avec les pignons et le sarrasin. Faire griller à feu moyen 4 à 5 minutes. Verser dans un saladier, avec la quinoa, les graines de pavot, les échalotes, l'ail, le gingembre, le curcuma, la cannelle et le poivre, ainsi qu'1 c. à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger. Couper le « chapeau » de chaque poivron, les évider et répartir la farce dans les poivrons. Verser le restant d'huile d'olive dans un petit plat allant au four et déposer les poivrons bien droits, recouverts de leurs chapeaux. Arroser les poivrons d'eau et enfourner 10 minutes. Ôter les chapeaux des poivrons, les mettre de côté pour la fin de cuisson, et verser dans chaque poivron 50 ml d'eau, avec l'aide d'une cuillère à soupe. Poursuivre la cuisson 10 minutes et réitérer l'opération. Poursuivre la cuisson 20 minutes, baisser le four à 180° (th.6). Veiller à ce que l'intérieur de chaque poivron soit encore un peu humide, sinon rajouter un peu d'eau. Poursuivre la cuisson 20 minutes avant de remettre les chapeaux, d'arroser d'un peu d'eau et de cuire pour 20 à 25 minutes supplémentaires. Servir parsemé de persil ou de basilic frais.

Salade de légumes croquants

Ingrédients

- 150 g de haricots verts
- 150 g de cocos plats
- 150 g de petits pois écossés
- 2 poignées de jeunes salades (épinards, roquette, mâche, etc.)
- 1 poignée de pousses de soja
- 1 radis noir rond ou 1 tronçon de radis noir long
- 1 oignon rouge
- 1/4 de cœur de chou blanc
- Pour la sauce :
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de sauce soja sel (ou mieux, 1 càs de gomasio, sel au sésame, au rayon diététique)
- Poivre

Préparation :

Eboutez les haricots verts et les cocos, coupez-les en quatre et faites-les cuire 7 min dans de l'eau bouillante avec les petits pois. Egouttez-les, rafraîchissez-les tout de suite sous l'eau froide (pour qu'ils gardent leur belle couleur) et égouttez à nouveau. Lavez et épongez les salades. Ebouillantez le soja : placez-le dans une passoire, versez dessus le contenu d'une casserole d'eau bouillante. Epluchez le radis noir et coupez-le en bâtonnets. Pelez et hachez l'oignon rouge, coupez le chou en fines lanières. Mettez tous les légumes dans un saladier. Préparez la sauce en réunissant ses ingrédients dans un bol. Au moment de servir, versez-la sur les légumes et remuez bien.

Asperges vapeur, vinaigrette balsamique

Ingrédients

- 1 kg d'asperges fraîches
- 250 ml d'huile d'olive
- 60 ml de vinaigre balsamique
- 1 échalote française hachée finement
- 5 ml de gros sel de mer
- Poivre du moulin
- ciboulette (ou d'oignon vert) fraîche, hachée finement
- lanières de zeste de citron

Préparation :

Verser environ 1 cm d'eau dans un grand poêlon à surface antiadhésive. Porter à ébullition. Ajouter les asperges, couvrir et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes (remuer les asperges à la mi-cuisson). Égoutter les asperges et les passer sous l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Égoutter de nouveau. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique, l'échalote, le gros sel, le poivre et la ciboulette. Au moment de servir, mettre les asperges refroidies dans une assiette de service. Arroser de suffisamment de vinaigrette pour bien les enrober et mélanger délicatement (réserver le reste de la vinaigrette pour un usage ultérieur). Garnir de zeste de citron, si désiré.

Vous pouvez préparer les asperges à l'avance, les laisser refroidir et les mettre côte à côte dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante. Vous pouvez aussi préparer la vinaigrette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Bien mélanger la vinaigrette avant de l'utiliser.

Boulettes de poulet à la betterave rouge, sauce à la coriandre

Ingrédients

- 1 bouquet de coriandre
- 1 citron vert non traité
- 20 cl yaourt nature
- 1 bouquet d'aneth
- 1 betterave rouge (cuite)
- 400g haché de poulet
- 1 œuf
- 75g de chapelure
- 2 càs d'huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation :

Nettoyez et ciselez la coriandre. Prélevez le zeste du citron vert à l'aide d'un zesteur fin. Dans un bol, mélangez le yaourt, la coriandre, le zeste, du sel et du poivre. Couvrez cette sauce et réservez-la au frigo. Ciselez l'équivalent de 1 c à s d'aneth. Pelez la betterave si nécessaire et coupez-la en petits dés. Mélangez-la avec le haché, l'aneth ciselé, l'œuf, la chapelure, du sel et du poivre. Formez des boulettes de cette préparation et faites-les dorer de tous côtés à la poêle, dans l'huile d'olive. Couvrez et laissez encore cuire, de 15 à 20 mn, à feu moyen, en remuant plusieurs fois la poêle. Répartissez les boulettes sur les assiettes, décorez de pluches d'aneth et servez-les, chaudes, avec la sauce fraîche.

Spaghettis aux palourdes

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de spaghettis
- 20 palourdes
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 4cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

Préparation

Chauffer l'huile d'olive dans un fait-tout, saisir les palourdes 1 ou 2 mn. Ajouter le vin, cuire pendant 1 mn,ajouter l'ail haché finement, poivrer, saler. Mélanger. Incorporer le persil concassé, remuer doucement, éteindre le feu, couvrir et réserver.

Cuire les spaghettis 'al dente' (sel à ébullition). Les égoutter et les verser sur les palourdes. Détendre avec 1 grosse louche d'eau de cuisson. Mélanger un peu et servir aussitôt

Mousse de fraises au fromage blanc allégé

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2g d'agar agar
- 100 ml de lait
- 250g de fraises
- 400g de fromage blanc allégé à 0 %

Préparation :

Mixez dans le blender ensemble les fraises et le fromage blanc. Dans une casserole portez 30 sec à ébullition 100 ml de lait et 2g d'agar agar. Ajoutez le lait « agargarisé » dans le blender qui contient le fromage blanc aux fraises et mixez quelques secondes. Répartissez tout de suite dans des verrines et laissez refroidir une heure avant de déguster.

