

## **Soupe de pastèque et melon**

### **Ingrédients :**

- 800 g de pastèque
- 1 petit melon (ou ½ melon plus gros)
- 1 petit concombre
- 1 cm de gingembre
- 2 cuillères à café de fleur d'oranger
- 2 branches de menthe
- fleur de sel

### **Préparation :**

Peler et épépiner la pastèque, le melon et le concombre. Réserver de côté au frais, 50 g de pastèque, 50 g de concombre et 100 g de melon. Couper le reste en cubes et les mettre dans le blender. Éplucher le gingembre et le tailler en petits cubes, l'ajouter dans le blender. Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter la fleur d'oranger, la menthe ciselée et de la fleur de sel. Mixer à nouveau. Tailler la pastèque, le melon et le concombre mis de côté en fine brunoise (petits cubes). Verser la soupe dans des verres et ajouter la brunoise sur le dessus. Déguster bien frais !

## **Salade de crevettes pamplemousse et avocat**

### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 100 g crevettes roses
- 1 avocat
- Salade (mâche, roquette ou laitue...) : quelques feuilles
- 1/2 pamplemousse rose
- 1 fromage blanc à 20 % de MG maximum
- 1 jus de citron
- 1 cuillère à thé de moutarde
- Sel, poivre
- Épices et herbes selon souhait : ex paprika ou ciboulette

### **Préparation**

Laver les quelques feuilles de salade et les répartir dans une jolie assiette

Peler l'avocat, enlever son noyau et le découper en lamelles en le mettant en rosace sur le bord de l'assiette.

Rajouter un léger filet de jus de citron afin qu'il ne noircisse pas.

Préparer la sauce diététique : mélanger le fromage blanc avec un peu de moutarde, la pincée de sel, le poivre ainsi que les herbes et épices de votre choix.

Réserver quelques instants au frais.

Préparer le pamplemousse et couper le en dés.

Décortiquer les crevettes.

Mélanger la sauce aux crevettes et dés de pamplemousse.

Déposer le tout avec une belle présentation sur votre assiette.

Vous pouvez rajouter un filet de citron.

## **Taboulé de chou-fleur cru aux deux tomates**

### **Ingrédients**

- 1 chou-fleur
- 2 tomates
- 10 pétales de tomates séchées
- 1 citron
- 1 oignon nouveau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'argan
- 1 bouquet de persil ciselé
- sel
- poivre

### **Préparation :**

Couper le trognon du chou-fleur et ôter les feuilles. Détacher les bouquets et les laver à l'eau froide. Laisser sécher quelques minutes, puis mixer brièvement les bouquets de chou-fleur. Couper les tomates en dés et les tomates séchées en petits morceaux à l'aide de ciseaux. Emincer l'oignon. Dans un saladier, mélanger le chou mixé, les tomates, l'oignon, ajouter le jus du citron et le persil ciselé. Saler et poivrer généreusement, ajouter l'huile et réserver au frais.

## **Thon mi-cuit, wok de carottes à la sauce moutarde japonaise**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- Pavé(s) de thon rouge : 6 pièce(s)
- Carotte(s) : 4 pièce(s)
- Pousse(s) de soja : 300 g
- Ciboulette : 1 botte(s)
  
- Graines de sésame blanches : 50 g
- Sauce Soja : 4 cl
- Huile de sésame : 1 cl
- Wasabi : 1 g
  
- Vinaigre de riz : 2 cl
- Sel fin : 2 pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 tour(s)
- Huile d'olive : 5 cl

### **Préparation**

Rouler les pavés de thon dans les graines de sésame. Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis colorer le poisson. Éplucher les carottes puis les émincer. Tailler la ciboulette en bâtonnets. Laver les pousses de soja. Dans un wok, faire sauter les carottes avec 1

cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer, mouiller avec de l'eau à mi-hauteur des légumes et cuire 5 min à couvert. Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le wasabi, les pousses de soja et la ciboulette. Disposer le thon et des légumes dans chaque assiette, puis arroser de sauce.

### **Salade de germes et de betteraves**

#### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 artichauts violets
- 1 citron
- 3càs d'huile d'olive
- 1betterave rouge
- 1betterave jaune
- 150g de tofu nature
- 4poignées de mesclun
- 1paquet de germes de luzerne
- 1jus de citron
- Sel,poivre

#### **Préparation :**

Coupez la pointe des feuilles des artichauts, coupez les artichauts en 4 et citronnez l'intérieur. Faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte puis ajoutez 20 cl d'eau, couvrez et faites cuire, 35 mn, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laissez tiédir. Pelez les betteraves crues avec un couteau économe puis coupez-les en très fines tranches avec une mandoline. Coupez le tofu en cubes. Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre. Mélangez la salade mesclun avec les germes et arrosez-les de vinaigrette. Sur les assiettes, répartissez la salade, décorez avec les artichauts, le tofu et les tranches de betterave, arrosez du reste de vinaigrette et servez.

## **Wok de poulet et légumes du soleil**

### **Ingrédients pour 2 personnes**

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Duo Coriandre & Ciboulette Florette
- 1 échalote
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 2 blancs de poulet

### **Préparation**

Découper 2 blancs de poulet en petits morceaux et les faire dorer avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et du sel dans un wok ou une poêle. Mettre de côté. Découper l'aubergine, le poivron rouge, la courgette en lanières et émincer l'échalote et faire revenir le tout dans un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter le Duo Coriandre et Ciboulette, préalablement ciselées, et remuer. Puis remettre les morceaux de poulet et laisser cuire à feu doux pendant 15 min.

## **Salade de fruits rouges gingembre citron vert**

### **Ingrédients**

- 125 g de cerises dénoyautées
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 6 g de gingembre frais râpé

### **Préparation :**

Laver les fruits et les mettre dans un saladier. Y ajouter le gingembre râpé, le jus de citron vert. Bien mélanger délicatement et réserver au frais. Au moment de servir disposer votre salade de fruits dans des coupelles et la recouvrir de quelques zestes de citron vert.

## **Miniduo de brochettes de poulet et légumes, marinade de yaourt épicée**

### **Ingrédients :**

- 2 blancs de poulet
- 10 courgette
- 4 champignons de Paris
- 2 petits poivrons (rouge et jaune)
- 6 feuilles de menthe
- 1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- poivre
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Sel

### **Préparation:**

Tailler les blancs de volaille en cubes.

#### **Réaliser la marinade :**

Mélanger les yaourts, le jus de citron pressé et les épices. Poivrer. Transvaser la moitié de cette marinade dans un petit plat creux (réserver l'autre moitié dans une casserole).

Déposer les cubes de poulet dans la marinade, mélanger et laisser mariner 30 minutes au frais.

Égoutter et enfiler les morceaux de poulet sur une pique à brochette.

#### **Pour les brochettes de légumes :**

Laver les légumes. Presser et récupérer le jus de citron. Mettre le four en position grill. Égrainer et tailler les poivrons en morceaux de forme rectangle, les plonger 2 minutes dans une eau bouillante, égoutter. Rafraîchir dans une eau glacée. Égrainer et tailler la courgette en rondelles assez épaisses. La plonger dans une eau bouillante 2 minutes avec les champignons. Égoutter et rafraîchir aussi dans une eau glacée. Éponger sur du papier absorbant. Mélanger le jus de citron pressé, l'huile d'olive et le curry, saler et poivrer. Enfiler les poivrons, la courgette et les champignons successivement sur une pique à brochette, les arroser du mélange ci-dessus. Laisser mariner 15 minutes. Griller les brochettes de légumes et de poulet 10 à 15 minutes en surveillant attentivement leur cuisson. Les retourner régulièrement. Laver les feuilles de menthe, les éponger, les ciseler. Les ajouter dans la casserole au restant de marinade, faire juste tiédir. Servir les brochettes accompagnées de cette sauce mentholée.

## **Brochettes de veau à la sauge**

### **Ingrédients :**

- 1 kg de veau maigre
- 2 oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 350 g de riz basmati
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 3 clous de girofle
- 75 cl d'eau
- 6 tomates
- 1 feuille de sauge
- sel, poivre

### **Préparation:**

Demandez à votre boucher de couper le veau en dés.

Portez l'eau à ébullition. Salez.

Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans l'huile d'olive sans coloration.

Ajoutez le riz, le fenouil et les clous de girofle. Versez l'eau bouillante. Laissez cuire à feu doux selon le temps indiqué sur le paquet.

Lavez et coupez les tomates en quartiers. Retirez les pépins. Sur des brochettes, alternez un dé de veau, une feuille de sauge, un quartier de tomate et une feuille de sauge. Faites cuire au barbecue ou à la poêle 10 minutes. Salez et poivrez.

Servez accompagné de riz parfumé.

