



## **Ateliers cuisine 2007/2008**

**Livret réalisé par la diététicienne, réalisation pratique avec les adhérents du réseau  
à la maison des associations de Rouen Saint-Sever**

## Sommaire

### **Les Entrées**

Cocktail de pamplemousses:.....	- 5 -
Pâté de courgettes : .....	- 5 -
Clafoutis aux tomates cerise : .....	- 6 -
Salade composée .....	- 6 -
Citrons farcis .....	- 7 -
Betteraves rouges à l'orientale.....	- 7 -
Concombre à la menthe .....	- 8 -
Salade exotique .....	- 8 -
Carottes râpées au jus d'orange :.....	- 9 -
Sauces crudités.....	- 9 -

### **Les Viandes**

Cuisse de poulet à la moutarde :.....	- 11 -
Endives au jambon :.....	- 11 -
Rouleaux de dinde aux petits légumes .....	- 12 -
Poulet au citron.....	- 12 -
Tomates mexicaines .....	- 13 -
Hachis camarguais : .....	- 13 -

### **Les Poissons**

Courgettes farcies au saumon.....	- 15 -
Filet lieu jaune sauce ciboulette .....	- 15 -
Ramequin de poisson à la tomate.....	- 16 -
Noix de Saint-Jacques aux poireaux : .....	- 16 -
Choucroute de poissons .....	- 17 -
Papillote de poisson surprise : .....	- 17 -
Brochettes de poisson au four.....	- 18 -
Pour composer vos brochettes de poisson voici quelques idées : .....	- 18 -
Papillote de poisson surprise : .....	- 19 -

### **Les Légumes**

Flan de poireaux : .....	- 21 -
Tarte tatin de légumes .....	- 21 -
Harira (soupe complète).....	- 22 -
Pâte à crêpes allégée :.....	- 24 -

### **Les Desserts**

Iles flottantes : .....	- 24 -
Riz au lait : .....	- 25 -
Flan aux poires .....	- 25 -
Orange à la cannelle.....	- 25 -
Mousse au chocolat légère.....	- 26 -
Crème anglaise légère : .....	- 26 -
Tarte normande :.....	- 27 -
Taboulé aux fruits rouges :.....	- 27 -

## Apéritif dinatoire

Sangria de fruits rouges : .....	- 29 -
Cocktail cocomango .....	- 29 -
Balboa smoothie .....	- 29 -
Citronnade à la pastèque.....	- 30 -
Citrus cocktail .....	- 30 -
Jack's spécial .....	- 30 -
Pure Apple.....	- 30 -
Cocktail kiwi -Coco .....	- 30 -
Les minis quiches fromage raisins .....	- 31 -
Les dips (bâtonnets légumes) au guacamole.....	- 31 -
Brochettes variées.....	- 31 -
Les tomates cerise farcies .....	- 32 -
Verrine Boudin noir/pomme/petits beurres .....	- 32 -
Cake aux pistaches et jambon .....	- 32 -
Cake aux brocolis et roquefort .....	- 33 -
Petits cannelés au chèvre, courgettes et olives noires .....	- 33 -
Feuilletés minutes : .....	- 33 -
Bouchées concombre crevettes .....	- 34 -
Gougères : .....	- 34 -

# LES ENTREES



## **Cocktail de pamplemousses:**

### Ingrédients (2 personnes ):

1 Pamplemousse  
2 Tomates  
2 Œufs durs  
Crevettes roses  
100g de fromage blanc 0 ou 20%  
Moutarde  
Persil  
Sel, poivre

### Préparation:

Peler à vif le pamplemousse et détacher les quartiers sans la peau.  
Couper les tomates et les œufs durs.  
Mélanger le fromage blanc avec une cuillère à café de moutarde, le sel, le poivre et le persil haché.  
Mélanger délicatement tous les ingrédients avec la sauce. Décorer avec olive noire  
Servir frais.

## **Pâté de courgettes :**

### Ingrédients (2 personnes) :

1 courgette  
2 œufs  
1 tomate  
1 c à café d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
Persil, laurier, noix de muscade

Coupez la courgette en très fine lamelle  
Pelez et épépinez la tomate puis la coupez en dés  
Cuire la courgette et la tomate dans un auto cuiseur avec l'huile et le laurier (ou à feu très doux dans un poêle anti-adhésive). Laissez réduire.  
Ajoutez aux légumes cuits le persil, l'ail haché, et la noix de muscade.  
Retirez la feuille de laurier  
Incorporez la les œufs battus en omelette  
Cuire dans un moule à cake (légèrement huilé ou anti adhésif) à 150°C pendant 30 mn  
Servir frais

## Clafoutis aux tomates cerise :

Ingrédients : (4 personnes)

500g tomates cerise  
10g beurre  
30cl de lait ½ écrémé  
3 cuillères à soupe farine  
3 œufs  
40g comté ou gruyère râpé  
Sel



Préchauffer le four à 190°C (Th 5)  
Laver et essuyer les tomates cerise  
Faire tiédir le lait avec le beurre  
Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs, le sel  
Puis mouiller avec le lait pour obtenir une pâte lisse  
Disposer les tomates dans un plat et verser la pâte dessus  
Saupoudrer avec le fromage râpé  
Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 40 minutes  
Laisser tiédir avant de servir

**Rappel :** une cuillère à soupe rase de farine apporte autant de glucides lents que 15g de pain

## Salade composée

Ingrédients : (4 personnes)

2 tomates coupées en dés  
1 orange pelée à vif  
1 poivron vert coupé finement  
100g cœurs de palmier coupés en rondelle  
100g maïs en boîte  
Salade de mâche  
100g de tome maigre  
4 cuillères à café huile  
2 cuillères à café vinaigre  
Sel, poivre, moutarde.  
Mélanger tous les ingrédients, puis assaisonner avec la vinaigrette



## Citrons farcis

### Ingrédients : (6 personnes)

6 citrons  
300g de Fromage Blanc 0%  
120g de thon naturel  
1 cuillère à soupe de câpres  
1 cuillère à soupe de persil haché  
Sel, poivre

Couper les citrons dans le sens de la longueur après les avoir lavés  
Evider les au dessus d'une assiette pour récupérer le jus et la chair à laquelle on aura enlevé les peaux blanches  
Egoutter le thon, écraser le dans une assiette puis mélanger le avec le Fromage blanc et les câpres.  
Saler, poivrer, ajouter le persil haché, le jus de citron et la chair  
Répartir la farce dans les citons évidés  
Décorer et servir bien frais.

N.B : On peut remplacer le thon par de chair de crabe

## Betteraves rouges à l'orientale

### Ingrédients : (4 personnes)

4 betteraves cuites sous vide  
3 oranges à jus  
1 oignon doux  
1 citron  
quelques feuilles de menthe fraîche  
1 c à soupe de raisins secs  
2 c à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre  
1 pincée de cumin en graines

Couper les betteraves rouges en dés  
Peler à vif et couper en quartier **2** oranges  
Presser la troisième et conserver le jus  
Couper l'oignon en fines rondelles  
Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus d'un citron,  
le jus d'orange, les 2 cuillères à soupe d'huile, le sel, poivre et le cumin  
Mélanger les betteraves et la vinaigrette  
Servir avec des feuilles de menthe ciselées



## **Concombre à la menthe**

Ingrédients : (4 personnes)

1 concombre  
1 cuillère à soupe de gros sel  
1 yaourt ou fromage blanc  
Feuilles de menthe  
Ciboulette  
Sel, poivre



Pelez et coupez le concombre en dés  
Mettez-le à dégorger 1 heure dans une passoire en le mélangeant au gros sel.

Lavez et ciselez les herbes.  
Dans un saladier, mélangez le yaourt, les herbes Salez légèrement et poivrez.

Mélangez cette sauce aux dés de concombre. Placez au frais 1 heure avant de servir pour que les arômes des herbes se soient bien diffusés. Couvrez d'un film alimentaire.

## **Salade exotique**

Ingrédients : (4 personnes)

2 pamplemousses  
1 boîte d'ananas  
2 avocats  
2 kiwis  
150g de crevettes  
1 cc de curry  
1cc de moutarde

Couper le pamplemousse en deux  
Evider les quartiers de pamplemousse  
Evider le pamplemousse sans abîmer la peau  
Egoutter les tranches d'ananas et les couper en cubes  
Peler les avocats et les couper en dés  
Peler et couper les kiwis en dés  
Décortiquer les crevettes roses  
Préparer une vinaigrette allégée avec la moutarde et le curry  
Mélanger le tout et garnir les demi-pamplemousses  
Servir frais



## Carottes râpées au jus d'orange :

### Ingrédients (4personnes)

4 grosses carottes  
2 oranges  
2 pommes  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Jus des oranges coupées  
Jus d'un citron  
Éventuellement 1 cuillère à soupe de raisins secs  
Sel et poivre du moulin



Epluchez les carottes et les pommes puis râpez les.  
Prenez un grand saladier, mettez-y les carottes et les pommes râpées avec le jus de citron.  
Epluchez les oranges puis coupez-les en quartier au dessus d'une assiette pour récupérer le jus  
Déposer les quartiers d'orange dans le saladier  
Prenez un bol et mettez-y les raisins secs, le jus d'orange, l'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez-le tout puis ajoutez mélange aux carottes.  
Servir très frais !

## Sauces crudités

### Sauce vinaigrette : (2 personnes)

1 cuillère à soupe de vinaigre  
1 cuillère à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe d'eau  
1 cuillère à café de moutarde  
sel, poivre

pour aromatiser la vinaigrette, on peut rajouter de l'échalote hachée, du cerfeuil, de la ciboulette, des feuilles de menthe..

### Sauce yaourt : (2 personnes)

1 yaourt ou 100g de fromage blanc  
2 cuillères à café de moutarde  
sel, poivre  
ciboulette ou feuille de menthe

Cette sauce peut se servir avec des concombres, des champignons crus, des radis, ...

# LES VIANDES



## Cuisse de poulet à la moutarde :

### Ingrédients (1 personne) :

1 cuisse de poulet  
1 cuillère à soupe de fromage blanc  
Moutarde  
Sel, Poivre

Retirer la peau du poulet

Tartiner la cuisse de fromage blanc aromatisé avec la moutarde, le sel et le poivre

Rôtir au four pendant environ ½ heure, à 200° (th : 6/7)

## Endives au jambon :

### Ingrédients : (1 personne)

2 grosses endives  
2 tranches de jambon dégraissé  
Béchamel :  
150 ml lait écrémé  
1 cuillère à soupe rase maïzena (ou farine)  
20g gruyère râpé pour gratiner



Nettoyer et retirer le cône des endives

Cuire les endives à la vapeur

Enrouler chaque tranche de jambon autour d'une endive et poser dans un plat à four

Préparer la béchamel : mélanger la maïzena ou la farine avec le lait froid puis faire cuire

Jusqu'à épaississement. Saler, poivrer, assaisonner avec de la noix de muscade.

Verser la sauce sur les endives au jambon, ajouter le gruyère râpé et faire cuire à 200°C pendant 20 minutes

**Rappel :** une cuillère à soupe rase de farine ou maïzena apporte autant de glucides lents que 15g de pain

## Rouleaux de dinde aux petits légumes

### Ingrédients : (2 personnes)

2 escalopes fines de dinde  
1 petit poireau  
½ courgette  
1 carotte  
4 feuilles de chou vert  
1 cuillère à café de baies roses

Laver, éplucher et couper les carottes, poireaux et courgettes en petits bâtonnets  
Ebullianter 5 minutes ces légumes dans l'eau salée

Blanchir les feuilles de chou

Disposer un papier film transparent sur le plan de travail pour chacun des rouleaux.

Saler et poivrer les escalopes

Disposer les feuilles de chou sur le film puis l'escalope de dinde ; y ajouter un fagot de légumes

Parsemer de baies roses et refermer la paupiette

Cuire 25 minutes dans un bouillon de volaille dégraissé.

Servir chaud ou froid

## Poulet au citron

### Ingrédients (4 personnes)

1 poulet de +/- 1 kg ou 4 cuisses poulet  
Jus de 4 citrons verts + 1 citron vert  
6 gousses d'ail  
2 oignons  
3 cives ou 2 échalotes  
4 branches de persil  
1 branche de thym  
1 piment  
Huile  
Sel, poivre



1. Découpez le poulet en morceaux, frottez le sous l'eau du robinet, avec 1 citron coupé en deux
2. Faites mariner au moins 1 heure les morceaux de poulet dans une préparation à base de jus de citron et quelques zestes, d'ail écrasé, de sel, de poivre et de piment haché.
3. Dans une cocotte, versez un peu d'huile (1 c à soupe maximum), faites dorer le poulet sur toutes ses faces. Ajoutez les oignons épluchés et coupés en rondelles, les cives et le persil hachés, et la branche de thym. Remuez bien pour que les épices imprègnent la viande, puis ajoutez la marinade ainsi qu'un peu d'eau. Laissez mijoter 25 minutes environ.  
Accompagnez de riz blanc ou de gratin de légumes.

## Tomates mexicaines

### Ingrédients : (2 personnes)

4 tomates à farcir  
100 g de haricots rouges en boîte  
1 œuf  
40g de lait concentré non sucré  
60g de volaille hachée  
Persil  
Ciboulette  
Piment doux  
Ail  
Sel  
Préchauffer le four à 180° C (Th 5)  
Evider les tomates  
Mixer les haricots rouges, l'œuf, le lait concentré, la volaille, le persil, la ciboulette, l'ail et le piment ensemble.  
Farcir les tomates  
Mettre au four.

## Hachis camarguais :

### Ingrédients (4 personnes)

400g steak haché  
90g riz cru  
1 cuillère à soupe d'huile  
1 oignon émincé  
1 grosse boîte de tomates pelées  
1 cuillère à soupe de concentré tomate  
1 cube de bouillon volaille dégraissé + 2 verres d'eau bouillante  
4 courgettes  
80g gruyère râpé  
Herbes de Provence  
Sel, poivre, ail



Préchauffer le four à 180°C (Th.5)  
Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile  
Ajouter le riz, l'ail en petits morceaux et laisser cuire quelques minutes  
Déposer le mélange dans le fond d'un plat à four  
Reprendre la poêle pour cuire le steak haché avec les tomates pelées, le concentré de tomate  
Saler, poivrer puis étaler la viande sur le riz  
Diluer le cube de bouillon dans l'eau bouillante  
Laver et couper en fines rondelles les courgettes  
Déposer les rondelles de courgette sur la viande  
Verser le bouillon sur la préparation, puis les herbes de Provence et le gruyère râpé  
Mettre au four pendant 40 minutes

# LES POISSONS



## **Courgettes farcies au saumon**

### Ingrédients (2 personnes) :

2 courgettes (500g)  
150g de saumon frais  
50g de mozzarella  
1 tomate  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
Basilic frais  
Sel, poivre

Laver les courgettes. Puis les couper dans le sens de la longueur et les creuser sans les peler.

Laver la tomate, la tailler en cube ainsi que le saumon et la mozzarella.

Faire revenir dans une sauteuse pendant 3 à 4 minutes la tomate, le saumon et le basilic.

Disposer les courgettes dans un plat allant au four, puis les garnir avec la préparation à base de saumon.

Répartir les dés de mozzarella et cuire 20 minutes à découvert puis 5 minutes à couvert au four à 180°C.

## **Filet lieu jaune sauce ciboulette**

### Ingrédients(2 personnes) :

300g de filet de lieu jaune  
20 cl de crème fraîche allégée à 15% de MG  
1 bouillon cube dégraissé  
2 c à soupe de ciboulette hachée  
Sel, poivre

Cuire le poisson dans le bouillon.

Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Faire bouillir la crème et la laisser légèrement réduire, saler et poivrer.

Ajouter la ciboulette hachée à la crème et mixer le tout.

Napper le poisson avec cette sauce et servir aussitôt avec le riz.

## Ramequin de poisson à la tomate

### Ingrédients(2 personnes) :

2 filets de poisson (environ 140g/personnes)  
1 bouquet de cerfeuil  
1 œuf  
2 c à soupe de fromage blanc  
800g de tomates fraîches  
Thym, laurier, ail  
Sel, poivre

Emietter ou passer au mixer les deux filets de poisson  
Saler et poivrer, ajouter le cerfeuil émincé, l'œuf battu en omelette et le fromage blanc

Verser dans 2 ramequins et faire cuire 20 à 25 minutes à four moyen

Attendre quelques minutes avant de démouler

Préparer le coulis de tomates fraîches pelées, mixées et cuites quelques minutes avec le thym, laurier, et la gousse d'ail pilée.

En napper le poisson avant de servir.

## Noix de Saint-Jacques aux poireaux :

### Ingrédients : (6 personnes) :

18 noix de Saint-Jacques  
1,5Kg de poireaux frais  
25 cl de vin blanc  
20 cl de crème fraîche à 15% de MG  
3 CàS de Whisky  
Sel, poivre, gingembre en poudre



Couper les blancs de poireaux en minces tronçons, les laver

Les mettre dans une casserole, ajouter le sel, le poivre, le gingembre et le vin blanc

Les faire fondre à feu doux

A la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche.

Maintenir la fondue de poireaux au chaud.

Faire chauffer la poêle anti-adhésive

Déposer les noix de Saint-Jacques pendant 2 à 3 minutes maximum (sinon consistance caoutchouc)

Les arroser de Whisky puis les faire flamber

Les déposer sur le lit de poireaux et servir aussitôt

**N.B :** On peut aussi flamber les noix avec du Pastis, et les saupoudrer au moment de servir avec de l'Aneth ; dans ce cas supprimer le gingembre dans les poireaux.



## Choucroute de poissons

### Ingrédients : (1personne)

Plusieurs morceaux de poissons différents : 200g par personne  
(Ex: saumon, lotte, cabillaud, haddock ou autre poisson fumé)  
Choucroute cuite (250g par personne)  
1 tranche fine de bacon coupée en lamelle, le bacon  
4 Crevettes roses cuites  
6 Grosses moules  
Sel, poivre  
Vin blanc  
200g pomme de terre cuite à l'eau



Mettre la choucroute dans une marmite, avec un demi- verre de vin blanc dans le fond.

Laver et nettoyer les moules. Disposer les sur la choucroute

Ajouter les morceaux de poisson, le bacon

Laisser mijoter 15 minutes, puis

Rajouter les crevettes roses et les pommes de terre cuites pour les réchauffer 5 minutes

## Papillote de poisson surprise :

### Ingrédients (4 papillotes) :

1 pavé de Saumon : 200g  
1 pavé de Perche : 200g  
1 beau filet de Merlan : 200g  
4 Grosses Crevettes roses  
2 Carottes  
2 pommes de terre  
1 Poireau  
1 Oignon  
4 petits champignons  
1 morceau de Céleri rave  
2 Tomates moyennes  
Gros sel, poivre  
4 Boursins\*  
Romarin

### Préparation :

- Couper chaque pavé (ou filet) de poisson en quatre.
- Eplucher l'ensemble des légumes.
- Râper (coté gros trous) les carottes, pomme de terre et céleri dans un saladier.
- Ajouter ensuite les autres légumes coupés ou émincés en petits morceaux comme ci-dessous.
- Ajouter deux pincées de gros sel et un peu de poivre. Bien mélanger le tout.
- Préparer les papillotes avec quatre feuilles de papier aluminium. Partager les légumes sur chaque feuille.
- Ajouter par dessus un morceau de chaque catégorie de poisson
- Ajouter enfin du boursin sur les poissons, une petite branche de romarin et refermer les papillotes.
- Placer dans un four chaud (200°, niveau 6) pendant 20 à 25 minutes.

Servir en ajoutant les crevettes

## **Brochettes de poisson au four**

Ingrédients : (6 personnes)

300g saumon ou truite saumonée  
300g colin  
12 tranches fines de bacon  
12 grosses crevettes roses  
250g tomates cerise  
2 courgettes  
1 poivron vert ou orange  
2 citrons  
2 c à soupe huile olive  
Origan, thym, sel, poivre, quelques noix



Préparez la marinade :

Dans un bol, mélangez le jus d'un citron avec l'huile d'olive, les noix pilées, l'origan et le thym émiettés.

Coupez le poisson en gros dés de 3 cm environ

Découpez le 2ème citron en tranches fines, puis chaque rondelle en quatre. Lavez les courgettes et faites en des rondelles épaisses . Lavez le poivron et le couper en dés.

Sur les brochettes, enfiler les cubes de poisson en intercalant le citron, une rondelle de courgette, le bacon, la crevette, la tomate cerise et le poivron

Mettez les brochettes dans un plat et arrosez avec la marinade.

Laissez macérer au frais 30 mn.

Salez et poivrez seulement pendant la cuisson.

Faites cuire au barbecue ou sous le grill du four pendant 10 mn en retournant les brochettes une ou deux fois. Avant de servir, arrosez avec le restant de la marinade.

### **Pour composer vos brochettes de poisson voici quelques idées :**

- Thon, chorizo, poivron jaune
- Bonite, lard fumé, oignon doux
- Saumon frais, magret fumé, oignon nouveau
- Saumon frais, citrons confits, tomate cerise
- Filet de sole, champignon de Paris, lardons  
(pareil pour les filets de bar, sardines, grenadier, empereur, daurade)
- Mérou, poivrons rouges et jaunes
- Coquilles St Jacques, bacon, olives noires et vertes décortiquées (attention de bien donner un coup de couteau dans les coraux)
- Queues de gambas, carrés d'ananas frais, bacon
- Queues de langoustines décortiquées crues grillées 2 min de chaque côté avec un peu de poivre de séchouan

## **Papillote de poisson surprise :**

### Ingrédients (4 papillotes) :

1 pavé de Saumon : 200g  
1 pavé de Perche : 200g  
1 beau filet de Merlan : 200g  
4 Grosses Crevettes roses  
2 Carottes  
2 pommes de terre  
1 Poireau  
1 Oignon  
4 petits champignons  
1 morceau de Céleri rave  
2 Tomates moyennes  
Gros sel, poivre  
4 Boursins\*  
Romarin

### Préparation :

- Couper chaque pavé (ou filet) de poisson en quatre.  
- Eplucher l'ensemble des légumes.  
- Râper (coté gros trous) les carottes, pomme de terre et céleri dans un saladier.  
- Ajouter ensuite les autres légumes coupés ou émincés en petits morceaux comme ci-dessous.  
- Ajouter deux pincées de gros sel et un peu de poivre. Bien mélanger le tout.  
- Préparer les papillotes avec quatre feuilles de papier aluminium. Partager les légumes sur chaque feuille.  
- Ajouter par dessus un morceau de chaque catégorie de poisson  
- Ajouter enfin du boursin sur les poissons, une petite branche de romarin et refermer les papillotes.  
- Placer dans un four chaud (200°, niveau 6) pendant 20 à 25 minutes.  
Servir en ajoutant les crevettes

# LES LEGUMES



## Flan de poireaux :

### Ingrédients(4 personnes) :

3 œufs  
100g de farine  
1 gros poireau ou 2 petits  
200 ml de lait ½ écrémé  
1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne



Préchauffer le four à 210°C (Th.7)

Emincer les poireaux et les faire cuire à l'étouffée 25 minute (c'est-à-dire faire cuire les poireaux dans une cocotte avec un verre d'eau, couvrir et cuire sur feu doux).

Dans un saladier mélanger : farine, œufs, lait. Mélanger et ajouter les poireaux bien égouttés (au cas où il restait un fond d'eau dans la cocotte).

Assaisonner avec la moutarde ou épices de votre choix (noix de muscade par exemple). Saler et poivrer.

Verser dans un plat à four et faire cuire pendant 40 minutes.

Déguster très chaud avec une salade verte.

## Tarte tatin de légumes

### Ingrédients : 4 à 6 personnes

1 courgette  
1 aubergine  
1 oignon  
2 tomates  
1 petite boîte tomates pelées  
Herbes de Provence  
150g mozzarella ou 80g de parmesan râpé  
1 pâte brisée



Préchauffer le four à 210°C

Emincer les légumes et les faire fondre doucement dans un récipient adapté jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus ; les assaisonner en fin de cuisson.

Etaler et tasser les légumes cuits au fond du moule à tarte.

Parsemer le parmesan râpé ou la mozzarella.

Recouvrir la préparation de la pâte brisée en rentrant bien les bords à l'intérieur du plat.

Piquer et enfourner 30 mn jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

A la sortie du four, retourner la tarte sur un plat et servir chaud.

## Harira (soupe complète)

Ingrédients : (6 personnes)

### Préparation

600g de viande maigre (veau, dinde, gigot)  
150g de lentilles ou haricots  
150g de pois chiches (conserves)  
400g de tomates en dés (conserves)  
2 cuillères à soupe de concentré de tomate  
3 citrons coupés en quartiers  
150g de céleri branche  
1 aubergine  
1 belle courgette  
1 gros oignon  
1 bouquet de coriandre  
1 bouquet de persil  
1 cuillère à café de curcuma  
1 pincée de safran  
½ c à café de cumin  
1 c à soupe d'huile d'olive  
100g de farine tamisée + 50 cl d'eau froide  
1 bonne poignée de cheveux d'ange (30g)  
sel, poivre  
2 litres d'eau bouillante

- Couper la viande en cubes
- Hacher finement la coriandre, le persil, le céleri et l'oignon
- Dans une cocotte, faire revenir la viande avec l'huile d'olive, le curcuma, le safran, le persil, l'oignon, le céleri et le sel, poivre
- Ajouter les 2 litres d'eau bouillante
- Ajouter les lentilles et les pois chiches, l'aubergine et la courgette
- Laisser cuire 40 mn à feu doux
- Ajouter les tomates en dés, le concentré de tomate délayé dans un peu d'eau chaude et le cumin
- Laisser cuire 15 mn environ
- Délayer la farine dans 50 cl d'eau froide, verser le mélange dans la cocotte
- Ajouter les cheveux d'ange et laisser cuire encore 5 à 10 mn en remuant
- Vous devez obtenir un léger épaissement. La Harira doit être onctueuse et non épaisse.
- Servir bien chaud avec des quartiers de citron pour arroser la soupe en fonction du goût

# LES DESSERTS



## **Pâte à crêpes allégée :**

### Ingrédients (4 personnes):

160g de farine  
1 c à soupe d'huile  
Sel  
½ sachet de levure  
2 œufs  
200ml lait ½ écrémé  
200ml eau  
Vanille  
Edulcorant pour une pâte à saveur sucrée

Mélanger ensemble la farine, l'huile, le sel, la levure et les œufs  
Ajouter le lait et l'eau très progressivement pour obtenir une consistance homogène sans grumeau

On peut parfumer cette pâte avec de l'extrait de vanille, de la cannelle ou de la fleur d'oranger. Ajouter l'édulcorant si besoin.

Laisser la pâte reposer au moins une heure

Utiliser une poêle anti-adhésive, étaler une fine quantité de pâte et ne pas surchauffer pour que la cuisson ne saisisse pas la fine crêpe trop vite. Rajouter de l'eau à la pâte si besoin pour la rendre plus fluide.

Rappel : 40 g de farine contient 30g de glucides ce qui équivaut aussi à 150g de féculents

## **Iles flottantes :**

### Ingrédients (6 personnes):

¾ de litre de lait écrémé  
4 œufs  
1 c à soupe de maïzena  
Vanille, cannelle  
Edulcorant

Faire bouillir le lait avec la vanille.  
Battre les blancs en neige fermes et les pocher dans le lait.  
Battre les jaunes avec la maïzena, délayer avec un peu de lait chaud.  
Reverser dans la casserole et faire épaissir doucement sans cesser de tourner.  
Ajouter l'édulcorant et verser dans une coupe.  
Disposer les blancs sur le dessus de la crème.  
Saupoudrer de cannelle.  
Mettre au frais



## **Riz au lait :**

### Ingrédients (4 personnes) :

100g de riz rond  
¾ litre de lait écrémé  
Edulcorant  
Parfum vanille, café, fleur d'oranger,...



Chauffer le lait aromatisé sur feu moyen  
Ajouter le riz lorsque le lait est proche de l'ébullition  
Laisser cuire à petits bouillons durant 40 minutes  
Ajouter l'édulcorant selon son goût  
Laisser refroidir avant de consommer

## **Flan aux poires**

### Ingrédients (4 personnes) :

¼ litre de lait demi-écrémé  
2 œufs  
2 poires  
Vanille  
2 cuillères à soupe de farine  
2 cuillères à soupe d'aspartam ou de sucralose (Splenda\*)



Mélanger les œufs avec l'édulcorant, la vanille, la farine puis le lait.  
Dans un plat allant au four, préparer les fruits émincés sur lesquels vous verserez la préparation obtenue précédemment.  
Faire cuire à four moyen (180°C) jusqu'à ce que le flan soit bien doré.

## **Orange à la cannelle**

### Ingrédients : (4 personnes)

6 belles oranges  
Edulcorant (en équivalence avec 50g de sucre)  
1 cuillère à café de cannelle en poudre  
1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger  
1 cuillère à soupe de pignon de pin  
Quelques feuilles de menthe fraîche

Laver les oranges  
Les peler à vif, au dessus d'un saladier.  
Prélever les quartiers, retirer bien toutes les peaux ainsi que les pépins.  
Mettre les quartiers dans le saladier avec le jus des oranges, ajouter l'édulcorant, la cannelle, l'eau de fleurs d'oranger ainsi que les pignons de pin.  
Décorer avec de la menthe ciselée  
Mélanger délicatement et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Mousse au chocolat légère

### Ingrédients (4 personnes) :

120g chocolat noir pâtissier  
4 blancs d'œuf  
4 cuillères à soupe d'eau  
Edulcorant poudre (3 c à s Splenda\* par exemple)  
Zeste orange (facultatif)



Faire fondre le chocolat, cassé en morceaux, au bain-marie avec l'eau  
Ajouter le zeste d'orange et l'édulcorant  
Monter les blancs en neige, et les incorporer délicatement au chocolat fondu.  
Réfrigérer. C'est tout!

## Crème anglaise légère :

Pour utiliser les jaunes de la mousse au chocolat...

### Ingrédients (4 personnes) :

½ litre de lait écrémé  
Vanille  
3 jaunes d'œufs  
Edulcorant (4 c à s de Splenda\* poudre par exemple)



Chauffer le lait avec la vanille  
Dans un saladier, mélanger les jaunes avec l'édulcorant  
Verser peu à peu le lait chaud sur les jaunes, puis remettre le tout dans la casserole  
Laisser chauffer à feu doux jusqu'au premier bouillon  
Verser la crème dans un saladier en la tamisant  
Servir frais.

## **Tarte normande :**

### Ingrédients (6 personnes) :

1 pâte Brisée  
5 pommes  
2 œufs  
2 c à soupe maïzena  
20 cl crème fraîche allégée  
Edulcorant  
Vanille, 1c à soupe calvados



Lavez, épluchez et épépinez les pommes,  
Coupez-les en quartiers puis en petits morceaux,  
Préchauffez votre four à 210° (th.7),  
Dans un saladier, battez en omelette les œufs,  
Ajoutez l'édulcorant, la crème fraîche allégée, la maïzena, la vanille et le calvados.  
Mélangez bien les ingrédients.  
Étalez la pâte dans le moule, disposez les pommes à votre guise, puis versez le  
mélange liquide sur les fruits.  
Enfournez une trentaine de minutes.

## **Taboulé aux fruits rouges :**

### Ingrédients: ( 4 personnes )

1 poire  
1 banane  
1 kiwi  
1 orange  
250g de fraises (coulis inclus)  
1 poignée de raisins de Corinthe  
1 jus de citron  
1 poignée de feuilles de menthe  
2 verres de couscous moyens (environ 200 g)  
2 c à soupe édulcorant poudre

Faire chauffer 20 cl d'eau avec l'édulcorant dans une petite casserole.  
Verser le mélange sur la graine de couscous et mélanger avec une fourchette.  
Laisser gonfler 10 min.  
Pendant ce temps, éplucher et couper la poire, la banane, le kiwi, les fraises et  
l'orange en morceaux. Ciseler finement les feuilles de menthe.  
Ajouter les fruits frais, les raisins secs, le jus de citron et la menthe à la graine de  
couscous, et mélanger.  
Mettre le taboulé 1h au réfrigérateur. Déguster bien frais servi avec coulis fraise.

# APERITIF DINATOIRE



## **Sangria de fruits rouges :**

Ingrédients : (pour 30 verres)

500 g de fraises  
500 g de framboises  
1,5 l de limonade blanche édulcorée  
1,5 l de soda amer light  
2 l de jus de fruit rouge sans sucre

Laver les fraises et les framboises.  
Mélanger la limonade, le soda, le jus de fruit puis incorporer les fruits.

## **Cocktail cocomango**

Ingrédients (pour 4 personnes) :

450g de mangues  
25 cl de lait de coco  
50 cl de jus d'ananas  
1 yaourt nature  
Un peu de noix de coco râpée  
1 zeste de citron vert

Coupez la mangue en morceaux.  
Versez le tout dans un blender puis mixez 1 min.  
Servez sans attendre.

## **Balboa smoothie**

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 banane  
1 yaourt  
½ cc d'extrait de vanille  
Jus d'orange sans sucres ajoutés

Mixer avec 5 glaçons la banane, le yaourt et l'extrait de vanille jusqu'à consistance crémeuse. Incorporez lentement le jus d'orange jusqu'à obtention de la consistance voulue.

## **Citronnade à la pastèque**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 citrons verts  
½ pastèque  
4 glaçons  
10 cl limonade light

Peler la pastèque, enlever les pépins, couper la chair en morceaux et les mettre dans un bol mixer avec jus citron, la limonade light et les 4 glaçons. Décorer avec feuilles de menthe.

## **Citrus cocktail**

### Par personne :

4cl jus d'orange sans sucre ajouté  
2cl jus citron vert  
½ c à c édulcorant poudre  
4cl eau gazeuse (Perrier)

Mélanger le jus d'orange, le jus de citron et l'édulcorant poudre. Verser le Perrier sur la préparation

## **Jack's spécial**

### Par personne :

50g fraises  
20cl jus ananas sans sucre ajouté  
1cl jus citron

Laver les fraises, les équeuter puis les mixer avec le jus ananas et citron.

## **Pure Apple**

### Pour 4 personnes :

70cl lait  
4 pommes  
3 c à s édulcorant poudre  
8 petits beures

Eplucher les pommes, les mixer dans un Blender avec le lait, l'édulcorant et les petits beures.

## **Cocktail kiwi -Coco**

### Ingrédients pour 1 verre :

1 ½ kiwi  
10 cl de lait de coco  
½ yaourt nature

Épluchez les kiwis et coupez-les en morceaux.  
Réunissez les ingrédients dans le mixeur et mixez à grande vitesse.  
Versez dans un verre avec des glaçons.

## **Les minis quiches fromage raisins**

Ingrédients (pour 6 personnes) :

250g de pâte brisée  
10g de beurre  
120g de roquefort  
40g de raisins secs  
4 œufs  
20 cL de crème fraîche  
10 cL de lait  
Sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C  
Faire pré cuire la pâte dans le moule  
Casser les œufs et les battre en omelette  
Ajouter la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre  
Emietter le roquefort avec les grains de raisins secs dans le saladier  
Mélanger le tout et verser dans le moule  
Cuire environ 25 minutes  
Couper la quiche en plusieurs petits morceaux et servir avec des cure-dents

## **Les dips (bâtonnets légumes) au guacamole**

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

3 avocats bien murs  
Le jus d'un citron  
1 pincée de curry doux en poudre  
1 barquette de tomates cerise  
2 carottes  
2 pommes  
1 branche de céleri  
Sel et poivre

Eplucher les avocats, les couper en deux et retirer le noyau  
Ecraser la pulpe d'avocat dans un bol et ajouter le jus de citron, le sel, le poivre et le curry  
Rincer les tomates cerise, les carottes et le céleri et les découper en petits bâtonnets  
Eplucher les pommes et les couper en bâtonnets également.  
Présenter les différents dips et les tremper dans le guacamole au moment de déguster

## **Brochettes variées**

Olive / crevettes roses / mangue ou ananas  
Raisin blanc / raisin noir / emmenthal / coppa  
Œufs caille / magret canard

## Les tomates cerise farcies

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

15 tomates cocktail  
200g de fromage de chèvre frais (type petit Billy\*)  
1 poignée ciboulette  
1 pincée de sel

Laver les tomates cerise et les essuyer  
Couper un petit chapeau dans les tomates  
Evider la tomate à l'aide d'une cuillère à café  
Rincer et hacher la ciboulette  
Mélanger dans un bol le fromage, la ciboulette et le sel  
Farcir les tomates : C'est prêt !

15 tomates cerise  
1 petit suisse 0% MG  
1 C à S sauce pesto basilic  
Basilic frais

Laver les tomates cerise, les évider puis les farcir avec la préparation obtenue.

## Verrine Boudin noir/pomme/petits beurres

### Ingrédients :

Du boudin noir  
Compote de pomme sans sucre ajouté  
Petits beurres

Faire revenir les boudins à la poêle, les couper en rondelles et les mettre dans le fond de la verrine  
Recouvrir de compote de pomme  
Effriter les petits beurres sur le dessus  
Servir

## Cake aux pistaches et jambon

### Pour 6 personnes :

250 g de farine  
200 g de jambon blanc ou dés bacon  
150 g de gruyère râpé  
100 g pistaches vertes non salées  
4 œufs  
20 g de beurre  
10/15 cl d'huile d'olive et persil haché  
1 sachet de levure

### Préparation

Faire préchauffer le four à 180°C (th 6).  
Mélanger farine et levure  
Ajouter œufs l'huile et mélanger jusqu'à obtenir une crème lisse.  
Ajouter jambon, pistaches, persil et gruyère.  
Saler et poivrer.  
Beurrer le moule à cake et y verser la pâte.  
Laisser cuire



## **Cake aux brocolis et roquefort**

Pour 6 personnes

200 g farine,  
1 tête de brocoli,  
150 g de roquefort,  
100 g de gruyère râpé,  
100 ml de lait demi écrémé  
3 càs d'huile d'olive,  
3 œufs,  
1 sachet de levure,

Faire préchauffer le four à 180°C, thermostat 6.  
Ebouillanter le brocoli pendant 10 min, puis le couper en petits bouquets.  
Couper le Roquefort en tout petit dés.  
Mélanger le farine, la levure, les œufs battus.  
Rajouter lait, huile et gruyère, mélanger.  
Ajouter à la préparation les brocolis et le roquefort puis verser dans le moule.  
Laisser cuire entre 45 et 55 min.

## **Petits cannelés au chèvre, courgettes et olives noires**

Couper la courgette en rondelles sans la peler La faire revenir avec un peu d'ail et du thym (ou du basilic, ou de la coriandre, ou de la menthe) dans de l'huile d'olive à feu doux pendant 10 minutes.  
Emiettez une buche de fromage de chèvre (120g). Couper les olives (dénoyautées bien sur...)  
Dans un saladier, mélanger 150 grammes de farine, 1 sachet de levure. Ajouter un œuf et 10 cl de lait demi-écrémé. Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.  
Ajouter les olives, le chèvre et la courgette.  
Cuire soit dans des moules à cannelés (un bon quart d'heure), soit dans un moule à cake (une demie heure) dans un four préchauffé à 180° et déguster tiède.

## **Feuilletés minutes :**

1 pâte feuilletée  
Citron+Thym  
Ou Curry + paprika

Tartiner la pâte avec un mélange citron/thym ou curry doux/paprika.  
Découper ensuite chaque moitié en 6 parts... rouler les triangles en partant du grand côté (comme pour faire des petits croissants)  
Enfourner à 200° à peine 10 minutes...

## **Bouchées concombre crevettes**

Pour 4 personnes :

1 beau concombre  
1 boîte de crevettes décortiquées  
1 jus de citron  
Crème fraîche (10cl), sel poivre ou mayonnaise  
Aneth et fines herbes (ciboulette ou persil)

Coupez les concombres en tronçons de deux centimètres. Evidez les tronçons (conserver la chair) et remplissez-les du mélange suivant : la chair restante des concombres coupée en dés, crème ou mayonnaise, jus de citron, l'aneth et les crevettes. Décorez avec des fines herbes. Les déposer sur un crackers rond  
Servir bien frais.

## **Gougères :**

Pour 6 personnes :

1/4 de l d'eau  
100 g de beurre  
150 g de farine  
170 g d'Emmenthal coupés en petits cubes  
5 oeufs (4 s'ils sont gros)  
Sel, poivre



Préchauffez le four à 200°C ou thermostat 6.

Dans une casserole, mettez l'eau et le beurre

A ébullition, ajoutez la farine d'un seul coup et travaillez bien pour mettre en boule.

Hors du feu, ajoutez les œufs battus en omelette un par un. Incorporez bien chaque œuf à la pâte avant d'ajouter le suivant Poivrez à votre goût, ajoutez l'Emmenthal coupé en dés. Mélangez Disposez la pâte sur une plaque antiadhésive en formant des petits tas de la taille d'une grosse noix à l'aide de 2 cuillères (utilisez une poche à douille si vous préférez Mettez les choux au four et laissez cuire pendant 30 minutes environ. En fin de cuisson laissez quelques minutes dans le four éteint, porte entrouverte (afin qu'ils soient bien cuits à l'intérieur et ne retombent pas Servir chaud ou froid au moment de l'apéritif ou de l'entrée, accompagnés d'une salade de crudités.