

RECETTES DU QUOTIDIEN



Edition 2013/2014

SOMMAIRE

Salade colorée	3
Salade du soleil	4
Poulet rôti et sa salade	5
Faux-filet	6
Carottes râpées et salade fraîche	7
Aubergine farcie et frita	8
Escalope de dinde	9
Steak haché et carottes	10
Bacon&Beef burger	11
Frites de patates douces	12
Poulet rôti au four	13
Pizza saine maison	14
Tartelette brocoli & chèvre	15
Tarte à la courge	16
Omelette bacon & chèvre	17
Gratin de patates douces	18
Nuggets de poulet	19
Poulet en papillote	20
Boudin noir et sa salade	21
Côte de porc à l'amande	22
Pâtes fraîches aux crevettes	23
Tarte tomates & moutarde	24
Mayonnaise maison	25
Les indispensables	26

Salade colorée



A déguster au déjeuner ou au dîner !

- Salade verte
- Tomates
- Radis
- Thon en conserve
- Mozzarella
- Herbes de Provence
- Ciboulette
- Paprika
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Salade du soleil



A déguster au déjeuner ou au dîner !

- Salade verte
- Tomates
- Oeuf dur
- Carottes
- Radis
- Riz basmati (al dente)
- Mozzarella
- Herbes de Provence
- Ciboulette
- Paprika
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Poulet rôti et sa salade



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour la salade :

- Salade verte
- Tomates
- Mozzarella
- Herbes de Provence
- Ciboulette
- Paprika
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Ajouter du **blanc de poulet rôti** et un **oeuf dur**, et déguster accompagné de moutarde ou d'une mayonnaise maison !

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres.

Faux-filet



A déguster de préférence au déjeuner !

La viande rouge est un aliment riche, il vaut donc mieux en consommer au déjeuner qu'au dîner, au risque de stocker durant la nuit.

Cuire un **faux-filet**, et l'accompagner de quelques feuilles de **salade verte**, des **tomates cerises**, d'une tranche de **jambon cru**, et de **radis**. Déguster le tout avec de la moutarde ou une mayonnaise maison.

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres.

Si le plat est trop léger, il est possible de rajouter du **riz basmati** pour plus de consistance !

Carottes râpées et salade fraîche



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour les carottes râpées :

- Carottes
- Ciboulette
- Jus de citron
- Herbes de Provence
- Un peu de sauce soja sucrée... (**attention**, ne pas en abuser !)

Pour la salade :

- Crevettes
- Avocat
- Tomates
- Huile d'olive

Ajouter deux **oeufs durs** avec un peu de mayonnaise maison et déguster !

Aubergine farcie et frita



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour l'aubergine :

Couper **l'aubergine** en deux, et faire des entailles profondes dans la chair, en forme de quadrillage. Arroser les aubergines **d'huile d'olive** et laisser pénétrer. Mettre au four à 180°, jusqu'à ce que la chair ramolisse. Sortir les aubergines du four, retirer la chair et la réserver.

Utiliser la chair pour confectionner la farce, avec un **steak haché 5%** (ou de la **chair à saucisse**), un **oignon**, de l'**ail** et une **tomate**, le tout avec quelques **herbes** et du **paprika**. Ajouter un peu de **fromage râpé** sur le dessus et renfourner jusqu'à ce que le fromage gratine, toujours à 180°.

Pour la frita :

Mettre les **poivrons** sous le grill en veillant à les tourner de temps en temps. Dès que la peau devient noire, sortir les poivrons et les réserver dans un **sac congélation**, puis les placer au frigo. Lorsqu'ils ont refroidi, retirer la peau, couper les poivrons en lamelles et les épépiner. Mettre le tout dans un plat et arroser d'**huile d'olive**, avec une **gousse d'ail** en petits morceaux. Déguster !

Escalope de dinde



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Cuire une escalope de dinde avec un peu de **sauce soja sucrée** et du **paprika**.

En accompagnement :

- Salade verte
- Tomates cerise
- Taboulé oriental (**Pierre Martinet**)
- Jambon cru
- Fromage de chèvre



Steak haché et carottes



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Cuire un **steak haché** (5% de MG maximum) avec un peu d'huile d'olive.

En accompagnement :

- Salade verte
- Jambon cru
- Radis
- Carottes
- Ciboulette
- Jus de citron
- Sauce soja sucrée (**attention**, ne pas en abuser...)

Déguster le tout avec de la moutarde ou une mayonnaise maison.

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres.

Bacon & Beef burger



A déguster de préférence au déjeuner !

Au vu de la lourdeur et de la teneur en gras du plat, mieux vaut l'éviter le soir... A accompagner de frites de patates douces ou de haricots verts.

Pour le burger :

- Salade verte
- Tomates
- Oignons
- Fromage (Mozzarella, Gouda, Cheddar... au choix !)
- Bacon (chez le boucher, ou de la marque Herta)
- Steak haché 5%
- Moutarde ou mayonnaise maison



Pour le pain (pancakes) :

Battre **2 blancs d'oeuf** en neige. Ensuite, mélanger **2 jaunes d'oeuf**, 150ml de **lait**, 150g de **farine T150** ou **d'orge mondée** et 1/2 sachet de **levure**. Rajouter les blancs à la préparation et laisser reposer quelques minutes, puis cuire les pancakes ! Une fois prêts, les passer au grille-pain pour plus de croustillant.

Frites de patates douces



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Avec une **viande maigre** (volaille, steak 5%...), ces frites seront parfaites au déjeuner comme au dîner ! A éviter le soir si elles accompagnent un burger...

Pour les frites :

Laver soigneusement les patates, puis les couper en forme de potatoes, de frites, ou en cube, sans retirer la peau. Dans un bol, battre un **blanc d'oeuf** jusqu'à ce qu'il mousse légèrement, et y ajouter un peu d'**huile d'olive**. Placer les patates dans un récipient, les arroser du mélange et saupoudrer de **paprika**. Fermer le récipient et secouer énergiquement pour imprégner les patates.

Etaler sur une plaque de four recouverte de **papier sulfurisé** et enfourner à **200°** pour **30 minutes** (ou plus). Remuer les patates toutes les 15 minutes et les sortir une fois qu'elles sont bien dorées.

Déguster le tout avec de la moutarde ou une mayonnaise maison !

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres.

Poulet rôti au four



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour le poulet :

Badigeonner le poulet de **miel d'acacia**. Saupoudrer ensuite d'**herbes de Provence**, de **paprika**, de **ciboulette** et de **coriandre**. Ajouter un peu de **jus de citron** et une cuillère à soupe d'eau.

Couper des **patates douces** en cubes et placer le tout dans le plat avec le poulet. Enfourner à 200° durant 1 heure à 1 heure 30 selon la taille du poulet.

Déguster le tout avec de la moutarde ou une mayonnaise maison !

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres.

Pizza saine maison



A déguster de préférence au déjeuner !

Pour la pâte :

- 250g de farine T150
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Environ 120ml d'eau
- 1 sachet de levure boulangère

Mettre la **levure boulangère** dans un bol et y ajouter 2 cuillères à soupe d'**eau tiède**, et laisser agir pendant 15mn. Lorsque la levure forme une pâte semi-liquide, mélanger la **farine** et l'**huile d'olive** à la main. Ajouter la **levure**, puis l'**eau** au fur et à mesure (ne pas en mettre trop, au risque que la pâte ne devienne trop collante).

Pétrir la pâte, et lorsqu'elle est bien élastique la laisser reposer **1h** dans un endroit **tiède**. Une fois cela fait, la pétrir de nouveau puis l'étaler, avant de la laisser reposer de nouveau (1h environ). Garnir la pâte et enfourner à **200°** avec un petit **ramequin d'eau**, pendant 15mn environ.

Pour la garniture, il y a le choix : champignons, jambon, légumes, olives, mozzarella, fromage râpé, sauce tomate... **Bon appétit !**

Tartelette brocoli & chèvre



**A déguster de préférence
au déjeuner !**

La pâte feuilletée n'est pas très recommandée... mais peut ceci dit être consommée de temps en temps. A éviter le soir à cause de la lourdeur du plat (crème, fromage, lardons...).

Pour les tartelettes :

Placer une **pâte feuilletée** dans des petits moules à tartes et la piquer avec une fourchette. Tartiner le fond d'une fine couche de **moutarde**. Y déposer des bouts de **brocolis** après les avoir fait cuire à la vapeur. Ajouter quelques **tomates** découpées en dés. Faire cuire des **lardons** à la poêle et les

laisser dégraisser sur une feuille de sopalin, avant de les déposer sur le fond de tarte.

Dans un récipient, mélanger 20cl de **crème semi-épaisse**, 2 **oeufs**, diverses **herbes** et un peu de **paprika**. Verser le tout sur les tartes et déposer une rondelle de buche de **chèvre** sur le tout. Enfourner à 200° pendant une 30aine de minutes.

Déguster chaud ou froid avec de la salade, des tomates, de la mozzarella...

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne pas de sucres.

Choisir les lardons **Herta "Plaisir et Légèreté"** et la crème **Elle & Vire 4%**.



Tarte à la courge



A déguster au déjeuner ou au dîner !

La pâte feuilletée n'est pas très recommandée... mais peut ceci dit être consommée de temps en temps.

Pour la tarte :

Placer la **pâte feuilletée** dans un moule à tarte. Après avoir précuit la **courge**, réduire le légume en **purée**. Dans un saladier, mélanger **deux jaunes d'œufs** avec 25cl de **crème semi-épaisse 4%**, puis incorporer la purée de courge. Battre les **blancs d'œufs** en neige puis les ajouter à la préparation. Placer quelques lardons sur la pâte puis verser dessus la préparation. Mettre au four pour environ **35mn à 200°**.

Pendant la cuisson, préparer des **oignons caramélisés** : les émincer puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'**huile d'olive**. Lorsqu'ils ont bruni, les saupoudrer d'un peu de **fructose** puis ajouter 1 cuillère à soupe de **vinaigre balsamique**. Mettre 2mn à feu vif puis baisser le feu et laisser mijoter encore 10mn.

Sortir la tarte du four, disposer les oignons caramélisés et déguster !

Pour les lardons et la crème, voir recette précédente.

Omelette bacon & chèvre



A déguster au déjeuner... ou au petit-déjeuner !

Trop riche pour le soir, cette omelette sera parfaite pour une repas rapide le midi, ou même pour un bon petit-déjeuner pour ceux qui aiment le salé.

Pour l'omelette :

Battre des **oeufs** dans un récipient avec diverses **herbes** selon les préférences. Verser le mélange dans une poêle anti-adhésive sur feu doux, et ajouter quelques rondelles de **chèvre** et du **bacon**. Laisser cuire... Et déguster !

Délicieux accompagné d'une bonne salade verte croquante et de tomates.

Choisir son bacon chez le boucher, ou de la marque **Herta**.



Gratin de patates douces



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour le gratin :

- 2 patates douces
- 3 oeufs
- 30cl de crème semi-épaisse 4%
- 10cl de lait écrémé
- Noix de muscade
- Oignons
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées



Raper les **patates douces** et les réserver. Faire suer les **oignons** émincés dans une poêle avec un peu d'**huile d'olive**. Dans un grand bol, mélanger la **crème**, le **lait**, les **oeufs**, la **muscade**, les **oignons** et **l'ail**, puis ajouter les patates douces. Bien mélanger à nouveau, puis verser dans un plat à gratin.

Enfourner à **180°** pendant **1h** environ.

Nuggets de poulet



A déguster de préférence au déjeuner !

Même si ces nuggets sont une version maison et plus saine de ceux que l'on rencontre dans les fast-food, cela reste de la **friture**... A éviter donc au dîner !

Pour les nuggets :

- Aiguillettes de poulet
- Wasas (Authentiques ou Fibres)
- 1 oeuf
- Huile
- Herbes, piment...

Couper les **aiguillettes** en forme de nuggets, casser **l'oeuf** dans un bol puis réduire les **Wasas** en chapelure. Tremper les morceaux de poulet dans l'oeuf, puis dans la chapelure, et faire cuire dans une poêle avec une bonne dose **d'huile**.

Déguster le tout avec de la moutarde ou une mayonnaise maison !

Pour la moutarde, veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres.

Poulet en papillote



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour la papillote :

Placer le **blanc de poulet** dans une feuille d'aluminium. Arroser de **jus de citron** et saupoudrer d'**herbes de Provence** et d'un peu de **paprika**. Ajouter 2 tranches de **bacon**, quelques rondelles de **fromage de chèvre** et un peu de **champignons** émincés, puis un filet d'**huile d'olive**. La papillote est prête !

Faire cuire environ **25mn** à **200°**.

Ici, l'accompagnement se compose de carottes rapées maison, et de riz basmati poêlé aux champignons !

Boudin noir et sa salade



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour la papillotte :

Acheter un bon **boudin noir**, de préférence chez le boucher. Le faire cuire dans une poêle sans ajout de gras. Accompagner de belles feuilles de **salade**, de **mozzarella** et de **tomates**. Arroser le tout d'**huile d'olive** et ajouter de la **ciboulette** et un peu de **paprika**. Il ne reste plus qu'à déguster !

Côte de porc à l'amande



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour la sauce aux amandes :

Ajouter de **l'eau** à 2 cuillères à soupe de **purée d'amandes complète** : la consistance doit être **crémeuse**. Servir avec une belle **côte de porc** du boucher et des patates douces, haricots verts, salade... Au choix !

Pâtes fraîches aux crevettes



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Faire revenir des **crevettes** dans une poêle avec un peu d'**huile d'olive** et un **oignon émincé**. Ajouter de la **crème semi-épaisse 4%**, puis saupoudrer de **coriandre**. Faire cuire les **pâtes fraîches** 3 minutes dans de l'eau bouillante. Déguster !

Il faut savoir que les pâtes fraîches sont un plus... Le plus sain restant des spaghettis cuits al dente, dont l'indice glycémique est plus bas.



Tarte tomates & moutarde



A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour la tarte :

Placer la **pâte feuilletée** dans un plat à tarte, et y faire des trous à la fourchette. Badigeonner la pâte de **moutarde** (veiller à ce qu'elle ne contienne aucun sucres). Découper des **tomates** en rondelle et les disposer en rond, et arroser le tout d'un petit filet d'**huile d'olive**. Recouvrir de **fromage râpé** ou de quelques tranches de **mozzarella**, saupoudrer d'**herbes de Provence** et de **ciboulette**, puis enfourner pendant 30 à 40mn à **180°**.

Déguster avec une bonne salade verte.

Mayonnaise maison

A déguster au déjeuner ou au dîner !

Pour la mayonnaise :

- 1 jaune d'oeuf
- 25ml de moutarde
- Huile de colza

Placer dans un bol le **jaune d'oeuf**, 25ml de **moutarde** et 25ml d'**huile de colza**. Battre énergiquement à la main ou au batteur électrique. Dès que la mayonnaise commence à prendre, rajouter de l'huile au fur et à mesure jusqu'à ce que la quantité de mayonnaise soit suffisante.

Il est possible de mettre cette mayonnaise dans un **verre fermé** (type verre à moutarde) : elle se conserve une bonne semaine !

Les indispensables

Tout frigo se doit de contenir quelques ingrédients indispensables, pour alimenter sainement son corps de manière à être rassasié et d'éviter de se jeter sur des cochonneries... Voici une liste non-exhaustive :

- **Oeufs** crus et durs (toujours choisir des oeufs bio)
- **Légumes**
 - Tomates
 - Salade verte
 - Epinards surgelés
 - Radis
 - Haricots verts
 - Courge
 - Flageolets
 - Poivrons
 - Aubergines
 - Courgettes
 - Carottes
 - Brocolis
 - ... Il y en a des dizaines !
- **Fruits** de saison
- **Viandes**
 - Viandes maigres : volaille, veau, lapin, canard, filet mignon de porc...
 - Viande rouge parfois, mais à consommer le midi seulement
 - Charcuterie : jambon cru, viande des grisons, bacon...
- **Laitages**, à consommer avec modération, pas plus de 2 par jour !
 - Fromage blanc 0%
 - Fromages en tous genres (préférer les fromages de petits animaux comme le chèvre ou la brebis, et les fromages à pâte dure)
 - Crème allégée (maximum 5% de MG)
- **Wasas** Fibres ou Authentique, qui permettront d'éradiquer le pain mais de toujours savourer ses tartines le matin et le fromage le midi !
- **Fructose, sirop d'agave...** Les alternatives saines au sucre raffiné !
- **Farines saines** :
 - Farine de blé T150
 - Farine de pois chiche
 - Farine d'orge mondé
 - Farine de sarrasin...
- **Purée d'amande complète** ou de **noisette**, très gourmandes et saines à la fois !
Veiller à ce qu'elles soient bio.