



RECETTES MIAM TOUTE L'ANNÉE



tous les **goûts**
sont dans la **nature**



PRÉFACE

Je tiens à saluer l'engagement des membres de l'association Miam qui sensibilise depuis plusieurs années les Français à la nécessité de consommer avec plaisir des fruits et légumes de saison au quotidien.

Nos associations, bien que différant tant par leur composition que leurs actions, partagent un objectif commun et absolument essentiel : la bonne santé de notre population.

L'impact de l'alimentation sur notre santé n'est plus à prouver et bien qu'une alimentation riche en fruits et légumes soit recommandée, la consommation de cette catégorie d'aliments reste encore trop faible chez bon nombre de Français et cela pour de nombreuses raisons.

Ce livre de recettes, gratuit et par conséquent accessible à tous, représente ainsi une chance d'agir avec plaisir sur l'un des freins à la consommation de fruits et légumes et de transmettre à la fois l'envie de consommer ces aliments parfois négligés et pourtant si importants mais aussi d'expliquer simplement et de façon ludique pourquoi notre corps en a besoin.

Je remercie la Présidente de l'association Miam, Mathilde Gibeaux, de m'avoir fait confiance et l'honneur de préfacier ce livre de recettes gourmandes qui, je l'espère, en inspirera plus d'un à cuisiner, à créer et à savourer des fruits et légumes de saison. Créer vos recettes tel un artiste, faites vous confiance, prenez soin de vous, de vos proches, et de votre santé mais surtout faites-vous plaisir !

Anne-Sophie JOLY

Présidente du Collectif National des Associations d'Obèses

SOMMAIRE



Printemps

Fonds d'artichaut fêta et poivron
Tartinade de courgette au curcuma
Salade de pois mange-tout à la pêche

Haricots beurre carbonara
Chou fleur popcorn
Hamburger aux asperges
Chakchouka aux champignons, mâche et burrata

Clafoutis aux pêches
Tarte graphique à la rhubarbe
Tarte aux fraises et basilic

Eté

Millefeuille de maquereaux aux abricots
Panna Cotta aux tomates cerises et à la mozzarella
Caviar d'aubergines

Ceviche de daurade au coulis de groseille
Risotto aux prunes et au porc
Courgettes farcies
Curry de crevettes aux mirabelles

Madeleines à l'abricot
Clafoutis à la cerise sans gluten
Pizza à la pastèque



SOMMAIRE

Automne

Salade de butternut rôtie
Tarte tatin aux échalotes
Tapenade à la sardine

Grenade explosive sur lit de patates douces
Purée de céleri et carottes au lait de coco
Pesto de mâche sur dos de cabillaud
Tajine au coing

Smoothie à la mangue, coco et basilic
Crumble au coing et aux figues
Crème aux poires, figues et noix de cajou

Hiver

Velouté de topinambours, champignons et noisettes
Salade nordique pomme de terre et hareng
Tatin d'endive

Broco Pasta aux deux saumons
Ramen au chou chinois au porc pané
Ratatouille d'hiver au curcuma
Gratin de pâtes poireau chorizo

Bûche de Noël choco-noisette
Pain d'épices aux zestes d'agrumes
Pudding de chia au lait de coco et fruit de la passion

Légende:



Nombre de
couverts



Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Végétarien



Sans
lactose



Sans
gluten



Difficulté

INTRODUCTION

L'association Miam est née en mars 2016 pour aider les Français à **consommer plus de fruits et légumes au sein d'une alimentation équilibrée.**



Nous sommes un **réseau de diététiciens**, professionnels de santé expert de la nutrition sur tout le territoire Français.

Nous avons la mission de redonner le **plaisir de cuisiner simplement et rapidement des fruits et légumes au quotidien** par la création de recettes et l'animation d'ateliers à destination des enfants, des adultes et des séniors.

Différents **partenaires** nous ont donné leur confiance, tel que la Mairie de Paris, la Cité de la santé (Cité des Sciences), Silver Fourchette, la Fédération Française des diabétiques, Revesdiab, la Mutuelle Familiale, etc., et nous offrent l'opportunité d'agir pour des évènements et publications divers.

Retrouvez toutes nos recettes et nos diététiciens sur le site internet Miam :

www.miam-asso.fr



MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES C'EST ESSENTIEL !

Qu'est ce que c'est ?

Les légumes sont des **plantes potagères dont on consomme tout ou certaines parties**. On les trouve dans la terre (carottes, radis, choux, etc.) ou dans des gousses (petits pois, légumes secs). On les mange **cru** (râpé, à croquer) ou **cuit** (soupe, purée, gratin, tarte, poêlée, vapeur).

Les fruits sont la **partie végétale d'un arbre ou d'une plante contenant une ou plusieurs graines**. On les trouve dans la terre (fraises, melon, etc.), dans des buissons (groseilles, framboises, raisin, etc.) ou dans des arbres (orange, pêche, cerise, etc.). On les mange **cru** (jus, smoothie, à croquer) ou **cuit** (tarte, gâteaux, compote).

Consommez 5 fruits et légumes par jour, vous en avez tous entendu parler, mais pourquoi est-ce essentiel à notre santé ?

En France, la consommation de fruits et légumes a diminué depuis les années 90 (environ un quart des Français consomment 5 fruits et légumes par jour). Le mode de vie, l'apparition de certaines pathologies de civilisation (surpoids et obésité, diabète, certains cancers par exemple), le coût de la vie, l'offre toute l'année et la facilité des plats tout-prêts sont en partie responsables de ce phénomène.



C'est pourquoi les recommandations sont de 5 fruits et légumes par jour afin d'augmenter la consommation pour notre santé. C'est-à-dire que l'on peut consommer 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par exemple.

A savoir qu'une portion de fruit ou de légumes représente 80 à 100 g ou l'équivalent d'un bon poing fermé.

Consommez des légumes à chaque repas et au moins une portion de fruit par repas.

Quels sont leurs intérêts pour notre corps et notre santé ?

Les fruits et légumes frais sont **peu caloriques** (50 kcal pour 100 g pour les fruits frais, 25 kcal pour 100 g pour les légumes frais) et **riches en eau**.

Cependant les légumes secs (300 kcal pour 100 g), les fruits secs (250 kcal pour 100 g), les fruits à coque (660 kcal pour 100 g) et les fruits oléagineux (240 kcal pour 100 g) sont beaucoup plus énergétiques dans le sens où ils possèdent plus de protéines (pour les légumes secs et les oléagineux), de lipides (pour les oléagineux) et de glucides (pour les fruits secs car déshydratés) et moins d'eau.

Les algues (30 à 300 kcal pour 100 g) et les champignons (20 kcal pour 100 g) n'apportent que très peu d'énergie.

L'intérêt premier des fruits et légumes est l'apport en **fibres alimentaires**.

Ces fibres ont des effets bénéfiques au niveau physiologiques, c'est-à-dire qu'elles vont permettre de réguler le transit et l'assimilation des nutriments, favoriser la satiété et la perte de poids, prévenir des maladies cardiovasculaires et métaboliques, limiter le risque d'apparition de cancer colorectal, nourrir les bonnes bactéries de notre microbiote intestinal (effet prébiotique) et renforcer notre système immunitaire.

Par ailleurs, les fruits et légumes frais sont la 2ème **source de calcium** après les produits laitiers. Ils vont également nous apporter divers minéraux (potassium, magnésium, cuivre, zinc, etc.) mais aussi des vitamines pour le bon fonctionnement de notre organisme, comme les **vitamines C** (antioxydante, favorise l'absorption du fer et anti-fatigue), **provitamine A** (bonne pour la vision et antioxydante), et du groupe B comme la **B9** (ou folates) l'alliée des femmes enceintes pour limiter le risque de malformations foétales.

Enfin, les végétaux nous apportent des **antioxydants** qui sont des substances ralentissant ou empêchant le processus d'oxydation.

Ce sont certaines vitamines (A, E et C), minéraux (sélénium, zinc, manganèse et cuivre) et les pigments contenus dans les fruits et légumes qui sont les caroténoïdes ou les polyphénols.



CONSEILS DE PRÉPARATION ET CUISSON

Préparation

Je prépare mes fruits et mes légumes en les lavant correctement sous un filet d'eau mais sans les faire tremper, sans ôter les pédoncules ou sans les éplucher/couper au préalable (sauf les légumes terreux à repasser sous un filet d'eau après épluchure ou la salade). J'évite ainsi les pertes de vitamines et minéraux par diffusion dans l'eau.

Je peux ensuite les éplucher si je le souhaite, en veillant, si tel est le cas, à retirer une quantité mesurée d'épluchures.

En effet, la périphérie du fruit ou du légume – dont la peau – est souvent riche en vitamines, minéraux et en fibres. Dans le cas contraire si je ne les épluche pas, je choisis préférentiellement des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique car c'est aussi dans cette partie que se concentrent les résidus de pesticides.



CONSEILS DE PRÉPARATION ET CUISSON

Je les mange **CRUS**, en crudités



Le lavage est particulièrement important s'ils sont consommés en crudités, et notamment chez des personnes fragiles/avec un système immunitaire immature ou fragile (enfants, personnes âgées, personnes immunodéprimées...).

Certains fruits (pomme, poire, banane) peuvent être sujets à l'oxydation au contact de l'air. Il pourra être bienvenu de les citronner afin d'éviter ce phénomène et les pertes de vitamine C liées.

Je les mange **CUITS**



Plusieurs techniques de cuisson existent ayant un impact différent sur la texture, la couleur, le goût et/ou la teneur en vitamines et minéraux.

Les cuissons **à la vapeur** et **à l'étouffée** semblent être de celles ayant les meilleurs atouts visuels et nutritionnels.

Les cuissons **à l'eau** impliquent des pertes en vitamines hydrosolubles (B et C) et en minéraux.

Tandis que la cuisson **en grillade** impliquent la formation de composés cancérigènes et les **fritures** engendrent un excès de lipides .

En tout cas, au-delà de celle la plus adaptée pour un rendu visuel et/ou une richesse en vitamines et minéraux, la meilleure technique de cuisson sera celle dont vous avez envie et qui vous fera plaisir !

Varier permettra d'inviter le plaisir à table et d'éviter la routine !



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON AU PRINTEMPS

LÉGUMES



FRUITS



EN ÉTÉ

LÉGUMES



FRUITS



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN AUTOMNE

LÉGUMES



AIL



ARTICHAUT



AUBERGINE



AVOCAT



BETTERAVE



BIETTE



BROCOLIS



CAROTTE



CÉLÉRI BRANCHE



CÉLÉRI RAVE



CHAMPIGNONS



CHOU



CHOU-FLEUR



CONCOMBRE



COURGES



COURGETTE



ÉPINARD



FENOUIL



NAVET



POIVRON



TOMATE

FRUITS



CLÉMENTINE



CHÂTAIGNE



CITRON



COING



FIGUE



GRENADE



KAKI



MIRABELLE



MYRILLE



NOISETTE



NOIX



ORANGE



PORE



POMME



PRUNES



RAISIN

EN HIVER

LÉGUMES



AVOCAT



BETTERAVE



BIETTE



CAROTTE



CÉLÉRI BRANCHE



CÉLÉRI RAVE



CHAMPIGNON



CHOU



CHOU-FLEUR



CITROUILLE



COURGES



ENDIVE



NAVET



OIGNON



PANAIS



PATATE DOUCE



POIREAU



SALSIFI



TOPINAMBOUR

FRUITS



CLÉMENTINE



CITRON



KAKI



MANDARINE



ORANGE



PAMPLEMOUSSE



PORE



POMME

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire

L'équilibre alimentaire joue un rôle prépondérant dans notre vie.

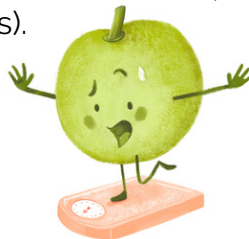
En effet, il nous **garanti une bonne santé en association avec une activité physique régulière**, il participe à la croissance normale chez l'enfant, au maintien du poids chez l'adulte et assure un vieillissement physiologique correct en retardant l'apparition de pathologies.

Pour que l'équilibre alimentaire soit bien appliqué, il est important de **varier et diversifier son alimentation tout en mangeant à sa faim et en se faisant plaisir**.

L'équilibre alimentaire doit alors vous apporter des :

- **Protéines** pour le fonctionnement musculaire, enzymatique, hormonal,
- **Glucides**, sucres lents et rapides pour l'énergie
- **Lipides** pour le fonctionnement du cerveau et l'énergie
- **Vitamines et Minéraux** présents dans les différents aliments permettent le bon fonctionnement de notre organisme et de préserver notre santé sur du long terme.

L'**eau** est à privilégier aux autres boissons car elle nous apporte des minéraux tout en compensant nos pertes hydriques journalières (urines, selles, transpiration, respiration, larmes).





L'équilibre alimentaire ne se fait pas uniquement sur un repas ou sur la journée, mais également sur la semaine.

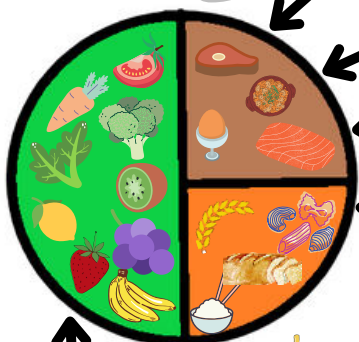
Chaque famille d'aliments à sa place sans interdictions a priori, et en privilégiant certains et en limitant d'autres sans sacrifier le plaisir de manger.

En adoptant une alimentation équilibrée au quotidien vous êtes certains d'apporter tous les bons éléments nutritifs au bon fonctionnement de votre organisme.

L'assiette équilibrée



L'eau est la seule boisson indispensable
Limitez les jus de fruits (1 verre par jour)
et évitez les boissons sucrées



Viandes
Privilégiez la volaille et
limitez à 500 g par semaine la
viande rouge

Légumineuses
Au moins 2 fois
par semaine

Poissons
2 fois par semaine
dont un poisson gras

Féculents
A chaque repas et selon
l'appétit en incluant au
moins un féculent complet
une fois par jour

Fruits et légumes
Au moins 5 portions par
jour en variant les produits,
couleurs et préparations



Produits laitiers
2 par jour



Matières grasses
Tous les jours en petite quantité



Fruits à coques non salés
1 petite poignée par jour



RECETTES

PRINTEMPS



Fonds d'artichaut fêta et poivron



2 gourmands



5 minutes

Ingrédients:

- 4 fonds d'artichaut
- 60 g de fêta
- 1/2 poivron rouge
- 2 brins de menthe



Préparation :

Laver, couper en petits morceaux le demi poivron. Émietter la fêta et la mélanger aux morceaux de poivron et ajouter les feuilles de menthe ciselées. Remplir les fonds d'artichaut avec le mélange.



Tartinade de courgette au curcuma



4 gourmands



1 heure



30 minutes

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de fromage blanc
- 50 g de noix de cajou
- 1 càc de curcuma
- 2 càs d'huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre





Préparation :

Laver et couper en petits dés la courgette. Hacher l'ail et l'oignon. Mélanger ces trois ingrédients et y ajouter l'huile d'olive, le curcuma, le sel et le poivre. Disposer ce mélange dans un plat et enfourner à 200°C pendant 30 minutes. Ensuite, laisser refroidir 30 minutes.

Verser la préparation à base de courgette dans un saladier, ajouter-y les noix de cajou, la tomate coupée, le persil et le fromage blanc. Mixer grossièrement le tout.

Salade de pois mange-tout à la pêche



1 gourmand




15 minutes



5 minutes

Ingrédients :

- 125 g de pois gourmands
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 pêche jaune
- ¼ d'avocat
- 12 feuilles de menthe
- 1 petite càc de moutarde
- 2 càs de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive + 1 càs d'huile de colza
- 1 pincée de sésame (facultatif)
- Sel et poivre

Astuce  : Si vous ne trouvez pas de pois gourmands frais, des surgelés conviendront parfaitement à cette recette. Complétez cette salade d'une tartine de pain aux céréales recouverte d'un filet de maquereau fumé. Mélangez une cuillère à café de fromage blanc avec une cuillère à café de sauce pêche/menthe pour tartiner votre pain avant de disposer le maquereau.



Préparation :

Équeuter et rincer les pois gourmands. Pour conserver leur belle couleur verte, les cuire à la vapeur 5 minutes et passer les pois sous l'eau froide une fois la cuisson terminée, égoutter et réserver.

Rincer et essorer les pousses d'épinards.

Couper l'avocat en petits morceaux.

Éplucher et couper la pêche en quartiers fins.

Dans le bol d'un mixer, placer la moutarde, le jus de citron, les huiles, 3 à 4 quartiers de pêche, dix feuilles de menthe, sel et poivre. Mixer le tout pour obtenir une sauce onctueuse.

Disposer dans une assiette creuse les pois gourmands, les pousses d'épinards, les morceaux d'avocat, les quartiers de pêche les feuilles de menthe. Arroser de sauce à la pêche et à la menthe. Assaisonner de sel, de poivre et d'une pincée de sésame (facultatif).



Haricots beurre carbonara



4 gourmands




30 minutes



20 minutes

Ingrédients:

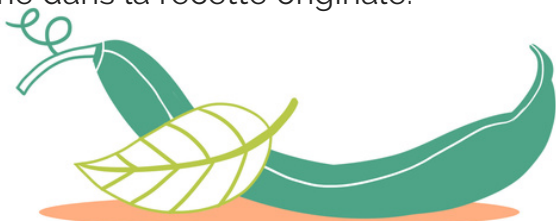
- 800 g de haricots beurre
- 90 g de lard (ou lardons)
- 60 g de parmesan râpé
- 4 œufs

Astuce  : Cette recette est réalisée selon la recette originale des pâtes carbonara, c'est-à-dire sans crème fraîche. Il est possible cependant d'en ajouter une noisette pour un rendu plus crémeux.

Vous pouvez cuire plus ou moins les haricots selon qu'on les aime croquants ou fondants. Plus ils seront croquants/« al dente », plus ils seront riches en vitamines et minéraux.

Pour plus de couleur dans l'assiette, il est possible de mélanger des haricots verts et des haricots beures.

Si vous appréciez le fromage un peu plus savoureux, vous pouvez mettre du pecorino en remplacement du parmesan, comme dans la recette originale.





Préparation :

Faire cuire les haricots beurre à la vapeur, dans une casserole d'eau salée ou sautés à la poêle.

Couper le lard en lardons et le faire revenir dans une poêle.

Pendant la cuisson, battre vigoureusement les œufs, puis ajouter progressivement le parmesan (garder du parmesan pour la présentation). Saler (peu car le lard est salé) et poivrer.

Stopper la cuisson et mélanger les haricots cuits, le lard et le mélange œufs/parmesan.

Présenter et déguster rapidement !



Chou-fleur popcorn



4 gourmands



45 minutes



30 minutes



Ingrédients :

- ½ chou-fleur
- 2 càs d'huile
- Paprika ou curry
- Assaisonnement selon vos goûts : sel, poivre, épices, herbes aromatiques



Préparation :

Détailler le chou-fleur en petits bouquets.

Le mélanger avec l'huile et le paprika.

Enfourner 20 à 30 minutes à 180°C.

Remuer régulièrement. En fin de cuisson, passer le four en mode grill.

Hamburger aux asperges



1 gourmand



40 minutes



10 minutes

Ingrédients :

- 4 asperges
- 1 poignée de roquette
- 1 steak haché
- 2 tranches de pain aux graines
- 1 càc de moutarde (facultatif)





Préparation :

Couper 3 cm du bas des asperges, les éplucher et les laver.

Les faire cuire 5 minutes dans l'eau chaude.

Faire cuire le steak haché selon la cuisson désirée.

Sur une tranche de pain, tartiner de moutarde et rajouter la roquette; puis les asperges coupées dans le sens de la longueur.

Rajouter le steak haché et la tranche de pain dessus.

Chakchouka aux champignons, mâche et burrata



4 gourmands




30 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- 8 œufs
- 100 g de mâche
- 1 petit oignon
- ¼ de gousse d'ail
- 1 poivron moyen
- 400 g de champignons
- 1 burrata
- 10 ml d'huile d'olive
- Persil ou coriandre (pour la décoration)

Astuces  : Pour un plat complet, accompagner idéalement d'un bon pain (complet au levain par exemple) pour le tremper dans l'œuf et/ou le tartiner de la poêlée de légumes.

Vous pouvez remplacer la burrata par de la feta émiettée ou par aucun fromage, si ce n'est pas la saison ou si vous n'appréciez pas cela. La mâche peut aussi être remplacée par des épinards, du cresson, etc...





Préparation :

Laver les champignons et le poivron et épépiner/épéplucher ce dernier. Couper le poivron.

Faire blanchir les poivrons dans une eau bouillante salée 10 à 15 minutes.

Découper l'oignon et écraser l'ail, et faire chauffer l'huile dans une poêle puis y faire sauter l'oignon quelques minutes. Ajouter l'ail, les poivrons et les champignons coupés, saler, poivrer et laisser cuire quelques minutes (les champignons vont étuver et perdre leur eau).

Une fois que les champignons ne rendent plus d'eau ajouter la mâche et creuser rapidement des trous (comme des nids) pour accueillir les œufs. Puis casser les œufs en les plaçant dans chaque trou. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que le blanc ait coagulé. Ajouter des morceaux de burrata et parsemer de persil.

Clafoutis aux pêches



4 gourmands



1 heure



40 minutes

Ingrédients :

- 500 g de pêches
- 80 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de lait
- 4 œufs
- 30 g de beurre
- 50 g de farine
- 30 g de poudre d'amande
- 1 càs de rhum
- Sucre glace





Préparation :

Mettre les pêches épluchées et coupées en morceaux dans un moule beurré. Mélanger les œufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine, le lait, le beurre ramolli, la poudre d'amande et le rhum dans un saladier.

Verser la préparation sur les pêches

Mettre au four à 180°C pendant 40 minutes.

Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Tarte graphique à la rhubarbe



6 à 8 gourmands



50 minutes



40 minutes

Ingrédients :

- 1 pâte sablée
- 4 branches de rhubarbe
- 3 pommes golden
- Sucre





Préparation :

Chauffer le four à 230°C.

Laver, éplucher et découper les pommes en morceaux. Mettre dans une casserole avec un peu d'eau et de sucre et faire cuire à feu moyen 20 à 25 minutes à couvert. Vous pouvez ajouter un peu de vanille en poudre. Lorsque les pommes sont tendres, les retirer du feu et les mixer. Laissez refroidir et réservez au frais. Découper la rhubarbe selon votre dessin graphique.

Dans un plat à tarte, disposer la pâte sablée, la piquer avec une fourchette. Faire une cuisson à blanc pendant 10 minutes. Baisser le four à 180°C.

Dans le fond de tarte, disposer de la compote en fine couche. Disposer vos morceaux de rhubarbe selon le motif souhaité tout en jouant sur les couleurs pour vos motifs également. Cuire 20 à 25 minutes à 180°C.



Tarte aux fraises et basilic



4 à 6 gourmands



50 minutes + 1h (repos)



30 minutes

Ingrédients :

- 250 g de fraises
- 100 g de farine de blé
- 50 g de beurre doux
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf + 2 jaunes d'œuf
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de sucre
- 15 g de fécule de maïs
- 1 cm de gousse de vanille
- Une dizaine de feuilles de basilic frais
- Quelques pignons de pin





Préparation :

Préparer la pâte sablée : Verser la farine, le sel puis y incorporer le beurre avec les mains jusqu'à obtenir un sable fin. Ajouter le jaune d'œuf, puis rassembler en boule (humidifier avec les mains si besoin). Laissez reposer au frais au moins 30 minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Abaisser la pâte et foncer le moule puis cuire environ 20 à 30 minutes selon la puissance du four.


Pendant ce temps, préparer la crème pâtissière : Faire chauffer le lait avec les feuilles de basilic (en garder 3 à 4 de côté pour la décoration) puis laisser infuser. Mélanger le jaune d'œuf avec le sucre puis ajouter la Maïzena. Ajouter progressivement le lait chaud après avoir préalablement retiré les feuilles de basilic. Puis remettre la casserole sur le feu jusqu'à épaississement (environ 5 minutes).

Laisser tiédir la crème pâtissière, et démouler le fond de tarte sur une grille à pâtisserie s'il est cuit.

Couper les fraises, tapisser le fond de tarte de crème pâtissière refroidie, puis disposer les fraises.

Torréfier quelques pignons de pin dans une poêle chaude puis les parsemer, une fois refroidis, sur la tarte, ainsi que quelques feuilles de basilic. Réserver au frais avant dégustation.

Prêt pour une explosion de saveurs fraîches et originales ? A vos cuillères !

Conseils  : Vous pouvez mettre plus ou moins de basilic selon vos goûts mais attention à ne pas en mettre trop au risque de déséquilibrer les saveurs en bouche.

La tarte appréciera de reposer un peu au frais, la pâte sera ainsi moins dure à couper.



RÉCETTES

ÉTÉ



Millefeuille de maquereau aux abricots



4 gourmands



15 minutes



5 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de conserve de maquereaux
- 90 g de fromage frais
- 1/4 de citron vert
- 1 abricot frais
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 brin d'aneth
- 2 feuilles de brick
- Quelques graines de sésame



Préparation :

Émietter le maquereau, puis le mélanger au fromage frais.

Découper l'abricot en petits morceaux, puis l'ajouter au poisson ainsi que le jus de citron vert.

Saler, poivrer et ajouter un peu d'aneth (en conserver pour la décoration).

Préchauffer le four à 180°C et faire reposer les rillettes au frais.

Pendant ce temps, découper 24 cercles (ou carrés) dans les feuilles de brick.

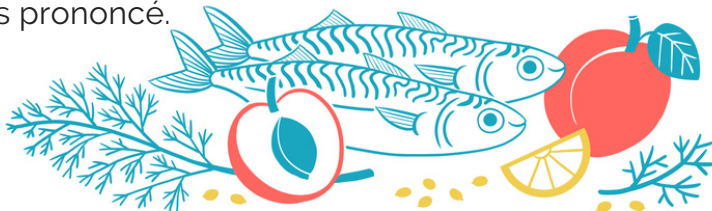
Les regrouper en tas de 2, badigeonner chaque tas d'huile d'olive, et parsemer de sésame 4 des 12 tas (cela constituera la feuille au sommet du millefeuille).

Enfourner durant environ 5 minutes entre 2 plaques de cuisson en surveillant régulièrement la coloration. Ils sont cuits lorsqu'ils sont parés d'une jolie couleur dorée.

Laisser les cercles refroidir et les conserver à l'abri de l'humidité si vous dressez plus tard.

Peu de temps avant de servir, préparer les millefeuilles (pour chaque mille-feuille : un cercle, des rillettes, un cercle, des rillettes, un cercle). Décorer d'aneth et servir.

Astuce miam : Vous pouvez choisir des filets de maquereaux aromatisés à différents goûts ou frais selon vos envies du moment, voire réaliser la recette avec un autre poisson (saumon, rillettes par exemple pour leur richesse en oméga 3). Les abricots peuvent être remplacés par des abricots secs pour un goût plus prononcé.



Panna cotta de tomates cerises et mozzarella



2 gourmands



15 minutes + 2h de repos



3 minutes

Ingrédients :

- 300 g de tomates cerises
- 60 g de mozzarella
- 20 cl de crème liquide entière
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 feuille de gélatine
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic



Préparation : Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide. Faire chauffer la crème liquide, essorer la feuille de gélatine et la mélanger avec la crème.

Dans un mixeur, mettre la mozzarella (en petits morceaux), la crème, le basilic, 200 g de tomates cerises. Mixer le tout. Saler, poivrer.

Verser la préparation dans des verrines et laisser prendre pendant au moins 2 heures. Mixer la moitié des tomates cerises restantes avec le vinaigre et l'huile d'olive.

Découper en petits morceaux les tomates cerises restantes et l'assaisonner avec la vinaigrette à la tomate.

Au moment de servir disposer sur chaque panna cotta le mélange tomates cerises vinaigrette.



Baba ghanoush



2 gourmands



10 minutes



25 minutes



Ingrédients pour 2 gourmands :

- 1 grosse aubergine
- 3 càs de tahin (pâte de sésame)
- 1 citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 càs d'huile d'olive
- Persil ciselé
- 1 pincée de cumin



Préparation :

Préchauffer le four à 190°C.

Couper l'aubergine en deux et la déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, face découpée contre le papier.

Cuire 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit molle, puis faire refroidir.

Enlever la pulpe avec une cuillère et la réduire en purée à la fourchette ou au mixeur.

Ajouter la moitié du jus de citron, le tahin et le cumin. Mélanger.

Ajouter l'ail et l'huile d'olive.

Mélanger et ajouter le reste du jus de citron et parsemer du persil ciselé.

Vous pouvez le servir avec des tranches de pain grillées au four.



Ceviche de daurade au coulis de groseille



2 -3 gourmands



25 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- 300 g de filet de daurade
- 150 g de groseilles
- 1 ½ citron vert
- 1 ½ avocat
- 1 mini concombre (ou un morceau de concombre)
- 1 petit oignon rouge
- Quelques branches d'aneth
- 1 càc de miel
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 4 càs d'huile d'olive



Préparation :

Pour le coulis de groseilles : Faire chauffer 100 g de groseilles avec le jus d'un demi citron vert, 1 cuillère à café de miel et une pincée de sel.

Quand les groseilles sont réduites en purée, filtrer le jus avec une passoire et laisser refroidir au frais.

Pendant ce temps, découper le mini concombre en lamelles, l'avocat et les filets de daurade en petits morceaux, ciseler l'aneth et émincer l'oignon rouge.

Placer dans un saladier avec le restant de groseilles.

Arroser du jus d'un citron vert et de l'huile d'olive.


Ajouter sel, poivre et piment. Mélanger délicatement le tout avec une cuillère.

Laisser mariner 20 minutes au réfrigérateur.

Au bout des 20 minutes dresser les assiettes : Mettre quelques cuillères à soupe de coulis de groseilles au fond des assiettes.

Placer le mélange de ceviche par-dessus le coulis.

Décorer avec un peu d'aneth, du poivre et une petite grappe de groseilles (éventuellement râper un peu de zeste de citron vert).

Astuce  : Ce ceviche fera un bel effet et apportera de la fraîcheur en verrine lors d'un apéritif dinatoire. Pour ce plat, il est important d'utiliser du poisson frais. Le Ceviche ne se conserve pas. Aussitôt préparé, aussitôt dégusté ! Mais avec cette recette, vous n'en laisserez pas une miette !



Risotto aux prunes et porc



4 gourmands



15 minutes



40 minutes

Ingrédients :

- 500 g de prunes (de préférence rouges pour la couleur rose !)
- 200 g de riz rond (ou riz arborio)
- 400 g de sauté de porc
- 4 échalotes
- 1 càs d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- Thym
- Sel
- Poivre



Préparation :

Laver les prunes, les couper en deux et les dénoyauter. Découper ensuite les demies prunes en quartiers.

Détailler si besoin le porc en petit morceaux de 2 cm sur 3 cm environ.

Éplucher et émincer les échalotes.

Dans une grande casserole (ou « faitout »), faire colorer le porc et les échalotes à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Ajouter le riz, les quartiers de prunes, le thym et mélanger.

Déglacer le tout en versant le vin blanc puis baisser le feu. Laisser réduire pendant 5 minutes.

Recouvrir l'ensemble d'eau, couvrir et laisser cuire 30 minutes tout en mélangeant régulièrement la préparation.

Vérifier de temps à autre la cuisson.

Une fois le riz cuit et l'eau bien absorbée, vérifier l'assaisonnement, saler et poivrer si nécessaire.

Dresser le plat en cassolette par exemple, servir, déguster !

Ce plat coloré est convivial et original !

Même si la cuisson est un peu longue, il nécessite très peu de préparation et peu d'attention pendant la cuisson. Il peut être par exemple, accompagné d'une petite salade de roquette agrémentée d'un filet de vinaigre de framboise.

Ce risotto, une fois refroidi, se déguise volontiers en salade estivale, accompagnée de quelques tomates cerise, de feuilles de salade et d'un filet d'huile d'olive !



Courgettes farcies



2 gourmands



30 minutes + 1 h de repos



1h

Ingrédients :

- 400 g courgettes rondes ou longues
- 250 g de viande hachée (bœuf ou poulet ou porc)
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons moyens ou 1 gros
- 25 g d'amandes en poudre ou de la chapelure
- Persil
- Piment doux

Pour le coulis de tomate :

- 4 tomates en bocal ou tomates fraîches
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Herbes de Provence
- 1 càs d'huile d'olive



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper la tête de la courgette ronde ou couper la courgette longue en 2 et la creuser pour retirer la chair. Conserver la chair (que vous pouvez nettoyer un peu des pépins).

Éplucher et émincer l'oignon et la gousse d'ail.

Ciseler le persil.

Hacher la chair de courgette.

Mélanger la viande hachée avec la chair de courgette hachée, l'oignon et l'ail émincés, le persil ciselé, la poudre d'amande, le piment doux, le poivre et le sel.

Placer les courgettes vidées dans un plat pour le four, saler légèrement et poivrer l'intérieur.

Garnir les courgettes avec la farce et remettez le « couvercle » des courgettes rondes.

Enfourner 45 minutes à 1 heure en fonction de la taille des courgettes.

Pendant ce temps : Si les tomates sont fraîches, retirer le pédoncule, les plonger 1 minutes dans l'eau bouillante. Égoutter, éplucher, retirer les pépins et couper la chair en morceau.

Mettre l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail émincés.

Ajouter les tomates en morceaux, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser chauffer pour faire évaporer l'eau et faire épaissir la sauce.

Vous pouvez utiliser la sauce comme ça avec les morceaux ou alors vous pouvez la passer au mixeur.

A noter : si vous trouvez le coulis trop acide, vous pouvez corriger en ajoutant une pincée de sucre.

Pour finir : Lorsque les courgettes sont cuites, disposer les dans une assiette et ajouter le coulis de tomates.

Curry de crevettes aux mirabelles



4 gourmands



10 minutes



15 minutes

Ingrédients :

- 500 g de grosses crevettes décortiquées
- environ 25 mirabelles de Lorraine
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de lait de coco
- 250 g de champignons
- 1 càc de curry en poudre



Préparation :

Peler et émincer l'oignon.

Laver, sécher et dénoyauter les mirabelles.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et revenir d'abord l'oignon puis les crevettes et les champignons.

Saler et poivrer, saupoudrer de curry.

Ajouter le lait de coco et les mirabelles et cuire à feu moyen 8 à 10 minutes environ.

Servir sans attendre, accompagné de riz.



Madeleines à l'abricot



40 madeleines



1 h45



10 à 12 minutes

Ingrédients :

- 2 œufs
- 110 g sucre
- 1 càc miel
- 80 g lait
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 250 g beurre doux fondu
- 1 gros abricot ou 5 abricots secs
- Confiture d'abricots



Préparation :

Chauffer le four à 190°C.

Mélanger les œufs avec le sucre et le miel.

Découper en brunoise les abricots. Les ajouter à la préparation.

Vous pouvez mixer rapidement la préparation si les morceaux d'abricot sont trop gros. Ajoutez le lait, la farine tamisée et la levure.

Versez le beurre fondu. Réservez au frais 1h30.

Chemiser vos moules à madeleines avec un peu de beurre puis tamiser à la farine.

Verser un peu de pâte dans les moules, mettre un peu de confiture d'abricot à l'aide d'une cuillère dans la préparation versée.


Rajoutez un peu de pâte afin de recouvrir la confiture.

Attention, les moules doivent être remplies aux 2/3.

Enfournez pendant 10 à 12 minutes à 190°C.

Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.

Déguster avec un thé à la pêche ou une eau aromatisée.

Astuce  : Vous pouvez tremper les madeleines refroidies dans du chocolat noir fondu pour encore plus de gourmandise !



Clafoutis aux cerises sans gluten



8 gourmands



15 minutes



30 minutes

Ingrédients :

- 60 g de maïzena
- 75 g de sucre
- 3 œufs
- 300 ml de crème
- 100 ml de lait
- 70 g de beurre salé
- 500 g de cerises



Préparation :

Chemiser le moule avec du beurre et de la maïzena.


Dans un saladier, mélanger la maïzena, le sucre, les œufs et la crème.

Ajouter le lait bouillant en remuant puis le beurre fondu. Mélanger bien.

Mettre les crises dans le moule chemisé.

Recouvrir avec la pâte.

Cuire 30 à 35 minutes à 180°C.

Astuce  : Vous pouvez faire cette recette avec n'importe quel fruit de saison.



Pizza à la pastèque



4 gourmands



10 minutes

Ingrédients :

- 1 tranche de pastèque
- Des fruits rouges
- Quelques noix de pécan



Préparation :

Coupez une belle tranche de pastèque et amusez-vous à y déposer des morceaux de fruits de toutes les couleurs + des noix de pécan.

Dites : « Miam quelle délicieuse pizza » !



RECETTES

AUTOMNE



Salade de butternut rôtie aux pommes rouges



4 gourmands



20 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- 150 g de courge butternut
- 1 pomme rouge moyenne
- 30 g de cerneaux de noix
- Une petite salade type feuille de chêne ou mesclun
- 1 càs d'huile de noix (ou à défaut, d'huile d'olive) + 2 càs d'huile de colza
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càc de moutarde légère
- 1 càs d'huile d'olive



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Découper les 150 g de butternut en dés.

Dans un saladier, verser un fond d'huile d'olive et y mélanger les dés de courge.

Déposer les dés enrobés d'huile dans un plat allant au four et faire rôtir environ 30 minutes (jusqu'à ce que la courge soit bien moelleuse).


Couper grossièrement la salade et la déposer dans 4 assiettes creuses.

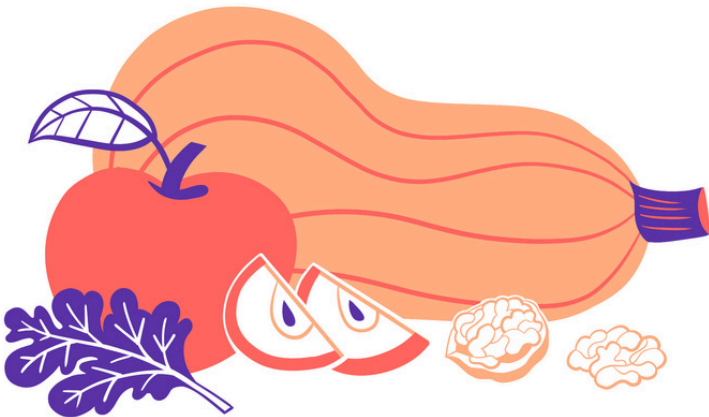
Couper la pomme en fines lamelles et les disposer sur les assiettes.

Déposer les morceaux de courge rôtie et ajouter les cerneaux de noix.

Réaliser la vinaigrette : dans un récipient, ajouter les 3 cuillères à soupe d'huile, le vinaigre et la moutarde.

Mélanger vigoureusement jusqu'à obtenir une texture homogène. Verser la vinaigrette sur les salades et servir.

Astuce  : Si vous choisissez de consommer la courge butternut froide, conservez la au frais jusqu'au moment du repas. Vous pourrez ensuite servir les assiettes à la minute, afin que les pommes ne s'oxydent pas et que la salade reste fraîche.



Tarte tatin aux échalotes



4 gourmands



20 minutes



2 x 15 minutes

Ingrédients:

- 600 à 800 g d'échalotes
- 500 à 700 mL de lait
- 1 pâte feuilletée
- 40 g de beurre
- 15 g + 15 g de sucre



Préparation :

Peler, retirer le talon, et couper en deux les échalotes dans le sens de la longueur.

Les verser dans une grande casserole et recouvrir à hauteur de lait. Faire cuire à feu doux et à couvert jusqu'à 10 minutes après le début de l'ébullition.

Faire fondre le beurre et 15 g de sucre dans une casserole. Y ajouter les échalotes égouttées.

Laisser légèrement colorer. Les échalotes doivent être fondantes.

Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante).

Beurrer un moule à tarte (ou cercle) et saupoudrer avec le sucre restant. On peut découper une feuille de papier sulfurisé pour éviter que le caramel ne colle trop au moule et ainsi faciliter le démoulage.

Disposer les échalotes confites.

Étaler la pâte feuilletée directement sur les échalotes. Bien tasser le fond et replier le surplus de pâte sur les bords.

Laisser au four 10 à 15 minutes (jusqu'à ce que la pâte soit dorée).

Laisser tiédir puis retourner la tarte sur un plat.

Suggestion de présentation :

Vous pouvez servir cette tarte Tatin chaude ou tiède, en entrée avec une petite salade verte et une vinaigrette au balsamique, ce qui fera ressortir le goût puissant de l'échalote !



Tapenade à la sardine



1 bol



10 à 15 minutes



Ingrédients:

- 30 olives noires
- 4 sardines à l'huile
- 2 cs d'huile de lin
- 1 cc d'huile de chanvre
- 3 cornichons
- Pignons de pin
- Tranches de pain complet



Préparation :

Retirer les noyaux des olives et les arêtes des sardines.

Mixer tous les ingrédients ensemble.

Si la tapenade est trop compacte, rajouter un peu d'huile.

Sur des belles tartines de pain complet, garnir avec la tapenade. Décorer avec quelques pignons de pin. Vous pouvez également décorer avec des graines de pavot.



Grenade explosive sur lit de patates douces



4 gourmands



30 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- ½ grenade
- 2 patates douces
- 3 feuilles de chou kale
- 100 g de fromage frais de chèvre
- 3 à 4 noix et/ou une poignée de graines de courge
- 1 càc d'huile d'olive
- Quelques baies roses





Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C.


Couper les patates douces en deux et les placer sur une plaque.

Les badigeonner d'huile d'olive, saler, poivrer, enfourner.

Laver le chou kale et le couper pour le mixer plus facilement.

Mélanger délicatement le chou kale avec le fromage frais. Égrainer la grenade.

Une fois les patates douces cuites, disposer dessus le mélange choux kale-fromage frais, les graines de grenade et de courges.

Astuce  : La grenade se marie aussi facilement avec un butternut ou un potimarron. Le chou kale peut être très facilement remplacé par un pesto.

Pour intensifier le mélange des différents saveurs, vous pouvez y ciseler quelques herbes aromatiques comme la coriandre ou le persil.

Purée de céleri et carottes au lait de coco



4 à 6 gourmands



15 minutes



30 minutes

Ingrédients:

- 1 échalote
- 10 g de beurre
- 450 g de céleri-rave
- 450 g de carottes
- 400 g de bouillon de volaille
- 400 g de lait de Coco
- 1 càc de sel
- 1 càc de poivre
- 1 càc de curry





Préparation :

Dans une marmite, faire revenir légèrement l'échalote coupée avec le beurre.

Ajouter le céleri et les carottes coupés en morceaux.

Ajouter le bouillon de volaille et le lait de coco.

Ajouter le sel, le poivre et le curry.

Laisser cuire une trentaine de minutes à feu moyen.

Mixer le tout et servir.

Pesto de mâche sur dos de cabillaud



4 gourmands



20 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- 4 dos de cabillaud
- 150 g de mâche
- 20 g de pignons de pin
- 15 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 20 g de parmesan râpé
- 1 petite gousse d'ail
- 240 g de riz



Préparation :

Faire dorer les pignons de pin dans une poêle.
Couper les racines de la mâche et la laver sans la faire tremper.

Éplucher la gousse d'ail et la couper en morceaux.

Mixer les pignons de pin et la gousse d'ail puis ajouter la mâche, le parmesan, l'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre et mixer à nouveau.


Réserver le pesto au frais.

Placer les dos de cabillaud dans le panier vapeur ou un plat, saler et poivrer.

Cuire à la vapeur 10 à 15 minutes (selon l'épaisseur du poisson), ou au four à 100°C durant 35 à 40 minutes.
Indicateur de cuisson : la chair doit se détacher.

Pendant ce temps, cuire le riz.

Présenter le poisson recouvert de pesto de mâche, le riz et déguster !

Astuce  : Le pesto de mâche peut aussi être utilisé dans des pâtes, dans un risotto vert, sur une pizza ou déposé sur des noix de St-Jacques en entrée.



Tajine au coing



6 gourmands



20 minutes



40 minutes

Ingrédients:

- 1 poulet entier en morceaux
- 2 coings
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bâton de cannelle
- ½ càc de gingembre moulu
- ½ càc de curcuma moulu
- ½ càc de coriandre moulu
- 1 dosette de safran
- 6 brins de coriandre frais ficelés
- 3 càs de raisins secs
- 2 càs de miel
- Huile d'olive



Préparation :

Laver, peler, épépiner les coings. Les couper en quartiers et les plonger dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne brunissent. Emincer l'oignons et les gousses d'ail.

Dans un faitout, faire dorer les morceaux de poulet sur toutes leurs faces dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Réserver les morceaux de poulet.

Rajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans le faitout et y faire revenir les oignons doucement. Ajouter les 2 cuillères à soupe de miel. Laisser le miel fondre et caraméliser un peu avec les oignons pendant 2 minutes. Puis, ajouter les quartiers de coings et les laisser cuire doucement 5 minutes avec les oignons caramélisés au miel. Verser ensuite les épices moulues, le bâton de cannelle, l'ail haché, les raisins secs, du sel et du poivre en enrobant les quartiers de coings.

Remettre les morceaux de poulet dans le faitout et mouiller avec 200 ml d'eau. Ajouter le bouquet de coriandre frais et laisser mijoter doucement pendant 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson et remuer de temps en temps. Le tajine est prêt lorsque les morceaux de poulet sont cuits et les coings sont tendres en y plantant la pointe d'un couteau.



Smoothie mangue, coco et basilic



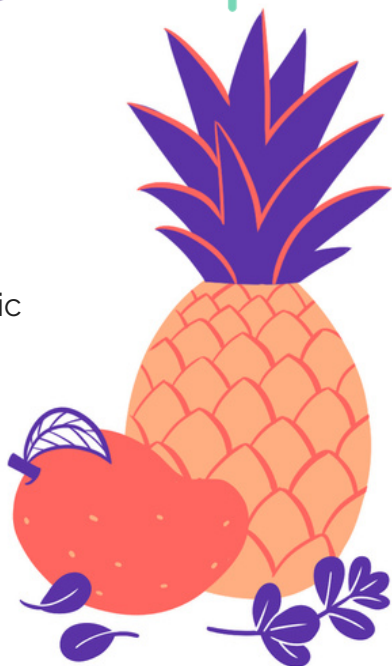
2 gourmands



20 minutes

Ingrédients :

- ½ mangue bien mûre
- 80 g d'ananas
- 1 kiwi
- 1 verre de lait de coco
- 2 grandes feuilles de basilic



Préparation :

Peler et découper en morceaux les fruits.

Laver le basilic.

Mixer les fruits et le basilic dans un mixeur en ajoutant le lait de coco.

Servez dans de jolis verres, décorer avec une petite feuille de basilic.

Si le smoothie est trop acide, ajouter 1 cuillère à soupe de sucre de canne.

Crumble au coing et aux figes



6 gourmands



20 minutes



40 minutes

Ingrédients :

- 1 coing de grande taille
- 5 figes

Pour le sirop :

- 100 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- 1 anis étoilé
- 2 clous de girofle

Pour la pâte à crumble :

- 80 g de beurre
- 80 g de farine T55
- 60 g de sucre cassonade
- 40 g de noisettes grossièrement mixées (ou poudre de noisettes)
- 40 g de poudre d'amande



Préparation :

Pour le sirop, mettre tous les ingrédients dans une casserole avec 400 ml d'eau et porter à ébullition. Pendant ce temps, laver, peler, épépiner le coing. Le couper en quartiers et les plonger dans le sirop. Laisser pocher les quartiers de coing 40 minutes à frémissements jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Une fois les quartiers de coings cuits laisser refroidir dans le sirop hors du feu.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant les ingrédients dans un saladier. Frotter la pâte entre les mains pour lui donner un aspect sableux.

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un plat allant au four, disposer les quartiers de coing découpés en cubes, les figues coupées en petites tranches et arroser de 3 à 4 cuillères à soupe de sirop de pochage.

Parsemer les fruits de pâte à crumble. Mettre le plat au four 25 à 30 minutes (vérifier la cuisson). Sortir du four et déguster tiède ou froid.



Crème à la poire, noix et cajou et figues



2 pots de crème gourmands



15 minutes

Ingrédients :

- 1 belle poire juteuse et parfumée
- 2 dattes
- 30 g de noix de cajou (non salées non grillées)
- 100 ml de lait d'amande
- 2 càc de jus de citron
- ½ càc de vanille en poudre



Préparation :

Faire tremper (minimum 1 heure ou la veille pour le lendemain) les noix de cajou et les dattes. Ne pas mettre trop d'eau pour permettre aux fruits de l'absorber et en jeter le moins possible.

Éplucher les poires et les couper en quartiers. Mettre dans le bol de votre mixer (un petit mixer pas nécessairement très puissant suffit !).

Ajouter, les noix de cajou et dattes égouttées, le jus de citron et la vanille. Mixer.

Ajouter le lait d'amande. Mixer à nouveau.

Servir dans des ramequins.

Pour la décoration : ajouter sur la crème une poire coupée en tranches grillée dans une poêle graissée avec un noisette d'huile de coco et des amandes grillées (à sec dans la poêle) et grossièrement hachées.

Éventuellement pour une touche plus gourmande : ajouter une cuillère à café de sirop d'érable.





RECETTES

HIVER

Velouté topinambours, champignons et noisettes



4 gourmands



15 minutes



30 minutes

Ingrédients :

- 500 g de topinambours
- 1 grosse pomme de terre
- 1 grosse échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 champignons
- Quelques noisettes
- Un filet de crème fraîche liquide



Préparation :

Commencer par éplucher les légumes et faire blanchir les topinambours dans une eau bouillante quelques minutes.

Faire revenir les échalotes dans l'huile chaude dans une cocotte, puis y ajouter les topinambours et la pomme de terre. Faire dorer quelques minutes.

Couvrir d'eau, ajouter le bouillon, saler (non obligatoire selon le bouillon utilisé), poivrer et laisser cuire à couvert entre 20 et 30 minutes selon la taille des morceaux (piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson).

Pendant ce temps, laver les champignons et les découper en fines tranches.

Faire revenir les champignons quelques minutes dans une poêle chaude, et écraser les noisettes.

Mixer le velouté et le verser dans vos bols.

Disposer le filet de crème liquide, les champignons sautés et noisettes concassées et déguster !



Salade nordique pomme de terre et hareng



4 gourmands



15 à 20 minutes



15 minutes

Ingrédients pour 4 gourmands :

- 400 g de pommes de terre
- 3 filets de harengs doux fumés (environ 150 g)
- 1 petit oignon frais ou 1 échalote
- 4 cornichons
- 8 olives noires dénoyautées
- Quelques brins de ciboulette
- 1 càc de moutarde
- 1 càs de vinaigre de vin
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche ou de fromage blanc





Préparation :


Faire cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Laisser tiédir, éplucher et couper en cubes ou petites rondelles.

Couper les harengs fumés en petit morceaux de 1 à 2 cm.

Émincer l'oignon, les cornichons et les olives.

Dans un saladier préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile et la crème fraîche. Saler et poivrer.

Ajouter le reste d'ingrédients dans le saladier et parsemer de ciboulette ciselée.

Astuce  : Préparée 30 minutes à 1 heure à l'avance et conservée au réfrigérateur, cette salade sera d'autant plus goûteuse !

Tatin d'endives



6 gourmands



30 minutes



35 minutes

Ingrédients :

- ½ pâte feuilletée
- 3 endives
- ½ oignon rouge
- 1 pomme
- 10 ml d'huile d'olive
- 10 g de sucre
- 50 ml de vin blanc (facultatif)



Préparation :

Laver les endives.

Peler la pomme, la découper en tranches.

Éplucher et ciseler l'oignon.

Couper la moitié de l'endive en rondelles fines et réserver les pointes.

Faire dorer les oignons dans une poêle huilée, puis ajouter les pointes des endives, les quartiers de pomme et les rondelles d'endives, sans les mélanger dans la poêle (on peut aussi le faire séparément).

Ajouter le vin blanc toujours à feu vif puis le sucre, puis baisser le feu, ajouter 50 ml d'eau.

Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Découper à l'emporte-pièce des ronds de pâte feuilletée et les piquer à la fourchette.

Retirer la peau du boudin noir, puis couper en rondelles de 5mm d'épaisseur.

Disposer des rondelles de boudin, des pointes d'endive et des rondelles de pommes, puis les rondelles d'endives et recouvrir d'un rond de pâte.

Cuire au four pendant 25 minutes.



Brocopasta aux 2 saumons



4 gourmands



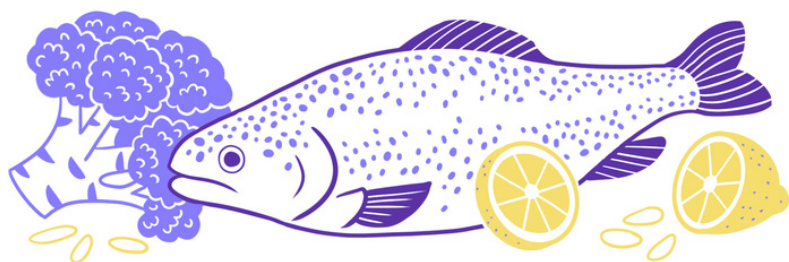
10 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- 300 g de pâtes
- 240 g de brocolis
- 2 pavés de saumon
- 2 tranches de saumon fumé
- 60 g de mascarpone
- ¼ de citron
- 1 poignée de pignons de pin





Préparation :

Faire cuire les pavés de saumon et les brocolis lavés à la vapeur environ 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée.

Durant les cuissons, mélanger le mascarpone avec le jus du citron, du sel et du poivre.

Couper le saumon fumé en morceaux, et torrifier quelques pignons de pin à la poêle.

Émietter les pavés de saumon cuits, et découper grossièrement les fleurs de brocolis.

Égoutter les pâtes puis mélanger ces dernières avec les saumons, le brocoli et la sauce au mascarpone.

Servir dans une assiette et parsemer de pignons de pin.

Astuce :

Vous pouvez utiliser des pâtes complètes ou semi-complètes qui vous apporteront des fibres réduisant ainsi le pic glycémique, et régulant votre transit intestinal. Même si la cuisson à la vapeur et/ou à basse température est idéale pour conserver les vitamines et minéraux, vous pouvez également cuire les légumes à l'eau, et le poisson au court-bouillon.

Vous pouvez utiliser des brocolis surgelés, bien pratiques pour un repas express.

Ramen au chou chinois et porc pané



2 gourmands



20 minutes



10 minutes

Ingrédients :

- 200 g de ramen
- 2 escalopes de porc
- 1 œuf
- 4 càs de farine
- 4 càs de chapelure
- 4 feuilles de chou chinois
- 1 oignon nouveau
- 2 poignées de pousses de soja
- 1 cube de bouillon
- 2 càs de miso
- 2 càs de sauce soja
- 1 càs de nuoc-nâm
- 1 càc d'huile de sésame
- 1 càs de curry en poudre
- 2 càs de gingembre en poudre
- 1 càc de sucre

Astuce  : Vous pouvez changer le porc par de la volaille ou des crevettes



Préparation :

Mettre la farine, l'œuf battu et la chapelure dans 3 assiettes creuses.

Faire chauffer l'huile dans une poêle.

Plonger les escalopes de porc dans la farine, puis l'œuf et enfin la chapelure.

Faire cuire les escalopes 2 minutes de chaque côté.

Mettre dans une casserole avec 2 litres d'eau le miso, le bouillon cube, la sauce soja, le nuoc-nâm, l'huile de sésame, le curry et le gingembre en poudre. Faire bouillir et ajouter le sucre.

Laver les feuilles de chou chinois et les émincer.

Les rajouter au bouillon, ainsi que les ramen. Faire cuire le temps indiqué sur le sachet.

Dans des assiettes creuses, mettre le bouillon, le ramen au chou et ajouter le porc pané émincé en tranches. Couper les tiges de l'oignon nouveau et l'émincer. L'ajouter au reste du plat.



Ratatouille d'hiver au curcuma



4 à 6 gourmands



15 minutes



30 minutes

Ingrédients :

- 1 tranche de citrouille
- ½ de céleri rave
- 2 carottes
- ½ patate douce
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de curcuma en poudre
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques graines de courge





Préparation :

Préchauffer votre four à 190°C.

Éplucher et laver les légumes, les couper en petits dés.

Dans un plat allant au four, mettre tous les légumes et les arroser d'huile d'olive.

Rajouter le curcuma et un fond d'eau, puis mélanger.

Faire cuire 30 minutes et rajouter au dernier moment des feuilles de basilic et des graines de courge.



Gratin de pâtes, poireau et chorizo



4 à 6 gourmands



15 minutes



10 minutes



Ingrédients :

- 500 g de pâtes type coudes ou coquillages
- 3 blancs de poireau
- 80 g de chorizo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- Huile d'olive





Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C

Faire cuire les pâtes selon le temps indiqué.

Pendant ce temps, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail, les poireaux coupés en rondelles et le chorizo.

Ajouter après 5 minutes de cuisson un peu d'eau.

Dans un bol, mélangez la ricotta avec l'œuf.

Dans un plat à gratin versez les pâtes mélangées avec le fromage frais et la préparation poireau-chorizo.

Mettre au four 10 minutes.



Bûche choco-noisette



4 gourmands



40 minutes



au moins 2 heures

Ingrédients :

Pour le biscuit roulé :

- 2 œufs
- 50 g de farine de blé
- 50 g de sucre
- Une pincée de sel

Pour la mousse au chocolat :

- 1 œuf
- 4 g de sucre
- 15 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- 30 g de chocolat noir pâtisseries

Pour le nappage chocolat :

- 50 g de chocolat noir pâtisseries
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait
- 125 g de noisettes
- 2 morceaux de sucre



Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.

Le biscuit roulé : casser les œufs et séparer le jaune du blanc.

Monter les blancs en neige avec la moitié du sucre et la pincée de sel au batteur électrique, puis blanchir les jaunes avec l'autre moitié du sucre.

Verser les jaunes dans les blancs en neige et mélanger délicatement. Ajouter la farine tamisée en plusieurs fois et l'incorporer délicatement au mélange.

Déposer un papier cuisson sur une plaque et étaler l'appareil en formant un rectangle d'un $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur environ.

Cuire 8 à 10 minutes selon le four (le biscuit doit commencer à dorer mais ne doit pas sécher).

Démouler le biscuit sur une grille à pâtisserie et l'enrouler immédiatement sur lui-même pour le laisser refroidir en lui donnant sa forme.

La mousse : casser l'œuf, et séparer le blanc du jaune. Faire fondre le chocolat avec le lait au bain-marie.

Incorporer le jaune au chocolat fondu et les laisser chauffer au bain-marie une minute.

Monter le blanc en neige avec le sucre, puis incorporer le chocolat tiédi à ce dernier très délicatement afin de ne pas les casser.

Ouvrir le biscuit roulé refroidi et déposer la mousse au chocolat sur l'ensemble du rectangle, puis enrouler à nouveau sur lui-même (uniquement si elle est refroidie, sinon il vous faudra attendre un peu). Réserver au frais.



Pendant ce temps, broyer les noisettes en morceaux , les faire torréfier dans une poêle ou au four. Ajouter l'eau et le sucre et laisser caraméliser quelques minutes, puis laisser refroidir.

Pendant ce temps, préparer le nappage en faisant fondre le chocolat, l'eau et le lait au bain-marie puis laisser refroidir mais pas figer.

Une fois le nappage tiédi, le déposer au-dessus de la b che puis y disposer des noisettes en décoration.

Laisser reposer au moins 2 heures, voire une nuit.



Pain d'épices aux zestes d'agrumes



8 gourmands



15 minutes



45 minutes

Ingrédients :

- 125 g de farine de seigle
- 125 g de farine de blé
- 10 g de levure
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 175 g de lait
- 250 g de miel
- 5 g de vanille en poudre
- 1 citron zesté
- 1 orange zestée
- 2 càc d'épices pour pain d'épices





Préparation :

Préchauffer le four à 175°C.

Mélanger les œufs et le sucre.

Ajouter le lait et le miel tiédi à 40°C.

Tamiser les farines et la levure, puis l'ajouter au mélange.

Zester le citron et l'orange, les ajouter à la pâte avec les épices et la vanille

Faire cuire pendant environ 40 à 45 minutes

Pudding de chia au lait de coco et fruit de la passion



4 gourmands



25 minutes



1 nuit

Ingrédients :

- 250 ml de lait de coco
- 250 ml de jus végétal (amande, soja, etc.)
- 4 càs de graines de chia
- 4 càc de miel
- 7 à 8 fruits de la passion
- Une poignée d'oléagineux (amandes, noix, etc.)





Préparation :

Mélanger les laits et les graines de chia et laisser reposer 20 minutes : le mucilage des graines va prendre et la préparation épaissir.

Mélanger à nouveau, ajouter le miel et disposer équitablement dans 4 pots.

Laisser reposer toute une nuit au réfrigérateur

Le lendemain incorporer les fruits de la passion en surface avec quelques oléagineux.

REMERCIEMENTS

Un grand **merci** à Élodie Frémont (Morbihan), Marine Vigier (Gironde), Charlène Rebibou (Morbihan), Stéphanie Ballot (Paris) et Mathilde Gibeaux (Seine-Saint-Denis), diététiciennes de l'association Miam qui ont préparé ce livre de recettes.


Un grand **merci** à Pauline Amelin, illustratrice de ce livre.



RECETTES MIAM TOUTE L'ANNÉE



Edition: 2022 Illustrations: Pauline Amelin

 Association - Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, sous quelque forme et par quelque moyen électronique, photocopie, enregistrement ou autre que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'association Miam.