

Le livre de recettes

masfip

UNIS & SOLIDAIRES

GRUPE vyv



Les recettes de
nos départements

TOME 1 — SEPTEMBRE 2020



AVEC LES
CONSEILS AVISÉS
D'UN DIÉTÉTICIEN

101
RECETTES
Sucrées
et
Salées

“

À propos



La MASFIP est engagée de manière forte et constante auprès de ses adhérents, que ce soit par les aides qu'elle apporte, par l'accompagnement qu'elle réalise ou par les orientations qu'elle organise. C'est aujourd'hui l'occasion de mettre en valeur un autre axe fort de l'action de la MASFIP qui est la promotion de la prévention sous toutes ses formes.

Ce livre est le fruit d'un long travail, reflet de l'investissement de vos élus des comités départementaux qui, au quotidien, sont à votre écoute. Il représente une œuvre commune, partagée et mutualisée.

Vous constaterez à la lecture de cet ouvrage, conçu et produit en interne avec l'apport d'un diététicien de grande qual-

ité, que la prévention et la nutrition ne sont pas que « punitions ».

L'humour et les bonnes idées rythmeront votre lecture et vous feront découvrir une petite partie de toutes les richesses que peuvent apporter nos départements.

Ce livre sera en accès sur le site internet de la MASFIP, permettant à nos adhérents de partager, grâce à ce projet commun, cette convivialité et cet attachement aux valeurs humaines que nous portons.

Je vous souhaite une bonne lecture, de bonnes dégustations et à bientôt pour un prochain livre !

Dominique COMBE
Présidente



Présentation de Damien, notre diététicien

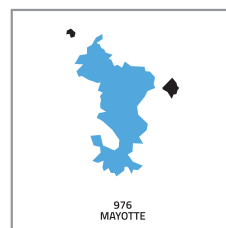
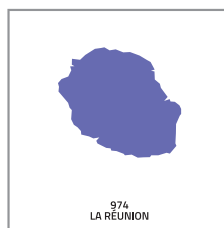
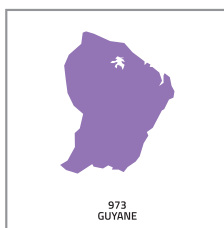
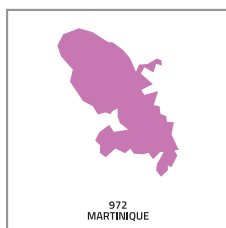
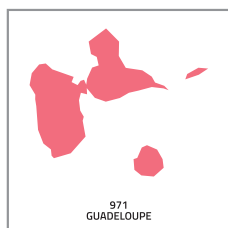
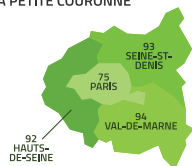
Que dire de Damien, sinon que nous avons eu la chance de collaborer avec un diététicien expérimenté pour qui la nutrition est éducation, sourire, culture, mais jamais punition.

Il a tout de suite adhéré au projet qui mettait en avant la richesse humaine et culinaire de nos départements.

Son verbe, sa passion sont connues des comités qui ont organisé avec lui des actions de prévention sur la nutrition.

Les belles rencontres font les belles réussites et ce fut le cas pour produire cet ouvrage.

PARIS ET DÉPARTEMENTS
DE LA PETITE COURONNE





L'avis du diététicien



ATOUT SANTÉ



VRAI OU FAUX ?



IDÉE POUR ALLÉGER



ATOUT SPORT

SANS
GLUTEN



ATOUT DIÉTÉTIQUE



ATOUT ÉQUILIBRE

Le
saviez-vous ?



IDÉE MENU ÉQUILIBRÉ

Abbréviations



CàC

Cuillère(s) à café



g, kg

Gramme(s), Kilogramme(s)



CàS

Cuillère(s) à soupe



ml, cl, dl, l

Millilitre(s), Centilitre(s), Décilitre(s), Litre(s)

Sommaire



Page 8 / Ain (01)
ŒUFS COCOTTE AUX POIREAUX

Page 9 / Aisne (02)
LAPIN AUX PRUNEAUX

Page 10 / Allier (03)
CANARD À LA DUCHAMBAIS

Page 11 / Alpes-de-Haute-Provence (04)
PISSALADIÈRE

Page 12 / Hautes-Alpes (05)
LES OREILLES D'ÂNE

Page 13 / Alpes-Maritimes (06)
LA BAGNA CAUDA

Page 14 / Ardèche (07)
COUSINA DE
CHRISTIANE BRIOUE

Page 15 / Ardennes (08)
CACASSE ARDENNAISE

Page 16 / Ariège (09)
SALADE DE GÉSISERS CONFITS

Page 17 / Aube (10)
FEUILLETÉ AU LANGRES

Page 18 / Aude (11)
LE CASSOULET GLACÉ

Page 19 / Aveyron (12)
LE SOLEIL DE MARCILLAC

Page 20 / Bouches-du-Rhône (13)
SOUPE AU PISTOU

Page 21 / Calvados (14)
POMMES À LA GRIVETTE

Page 22 / Cantal (15)
POUNTI DU CANTAL

Page 23 / Charente (16)
JAUD AU PINEAU

Page 24 / Charente-Maritime (17)
MOUCLADE

Page 25 / Cher (18)
LE SANCIAUX BERRICHON

Page 26 / Corrèze (19)
MILLASSOU

Page 27 / Corse (20)
FLAN À LA FARINE DE CHATAÎGNE

Page 28 / Côte d'Or (21)
LENTILLES À LA DIJONNAISE

Page 29 / Côtes d'Armor (22)
GRATIN BRETON AU MORBIER

Page 30 / Creuse (23)
GLOIRE AU FONDU CREUSOIS

Page 31 / Dordogne (24)
GÂTEAU AUX NOIX

Page 32 / Doubs (25)
POIRES AU VIN

Page 33 / Drôme (26)
LA POGNE DE ROMANS

Page 34 / Eure (27)
PAIN PERDU AUX POMMES

Page 35 / Eur-et-Loire (28)
ŒUF COCOTTE POMME
CAMEMBERT

Page 36 / Finistère (29)
KIG HA FARZ

Page 37 / Gard (30)
FOUGASSE AUX LARDONS,
TOMATES ET ROQUEFORT

Page 38 / Haute-Garonne (31)
GALETTE DES ROIS

Page 39 / Gers (32)
MILLASSON

Page 40 / Gironde (33)
LES CANELÉS CHORIZO COMTÉ

Page 41 / Hérault (34)
ROUILLE DE SEICHE

Sommaire



Page 42 / Ille-et-Vilaine (35)
LA FRIGOUSSE DE VOLAILLE

Page 43 / Indre (36)
GALETTES DE POMME DE TERRE

Page 44 / Indre-et-Loire (37)
TRUITES AU CAMEMBERT

Page 45 / Isère (38)
CRÊPES À LA CHARTREUSE

Page 46 / Jura (39)
ROSSINI DE CABILLAUD

Page 47 / Landes (40)
QUICHE TATIN LANDAISE

Page 48 / Loir-et-Cher (41)
TARTE TATIN

Page 49 / Loire (42)
SALADE DE BARABANS

Page 50 / Haute-Loire (43)
LENTILLES VERTES DU PUY
À LA SAUCISSE DE MORTEAU

Page 51 / Loire-Atlantique (44)
LE BEURRE BLANC

Page 52 / Loiret (45)
PITHIVIERS

Page 53 / Lot (46)
COCOTTE DE ROCAMADOUR

Page 54 / Lot-et-Garonne (47)
LAPIN AUX PRUNEAUX D'AGEN

Page 55 / Lozère (48)
LA COUPETADO

Page 56 / Maine-et-Loire (49)
LE PÂTÉ AUX PRUNES

Page 57 / Manche (50)
LES COQUILLES SAINT-JACQUES

Page 58 / Marne (51)
CHARLOTTE GLACÉE

Page 59 / Haute-Marne (52)
LA POTÉE CHAMPENOISE

Page 60 / Mayenne (53)
TOURTE MAYENNAISE

Page 61 / Meurthe-et-Moselle (54)
MUFFINS À L'ANDOUILLE DU VAL-D'AJOL

Page 62 / Meuse (55)
VÉRITABLE MADELEINE
DE COMMERCE

Page 63 / Morbihan (56)
LA QUICHE BRETONNE

Page 64 / Moselle (57)
TARTE AU FROMAGE BLANC

Page 65 / Nièvre (58)
CROQUETS DE DONZY

Page 66 / Nord (59)
TARTES DU NORD

Page 67 / Oise (60)
FLAMICHE AUX POIREAUX

Page 68 / Orne (61)
DUO DE SOLE-SAUMON

Page 69 / Pas-de-Calais (62)
POT-AU-FEU DE VOLAILLE
À LA BIÈRE

Page 70 / Puy-de-Dôme (63)
SAUMON DE SAINT-NECTAIRE

Page 71 / Pyrénées-Atlantique (64)
GÂTEAU BASQUE TRADITIONNEL

Page 72 / Hautes-Pyrénées (65)
LE ROCHER DES PYRÉNÉES

Page 73 / Pyrénées-Orientales (66)
LES BOLES DE PICOLAT

Page 74 / Bas-Rhin (67)
TARTE FLAMBÉE

Page 75 / Haut-Rhin (68)
KUGELHOPF

Page 76 / Rhône (69)
LA CERVELLE DE CANUT

Sommaire



Page 77 / Haute-Saône (70)
TARTE À L'OIGNON

Page 78 / Saône-et-Loire (71)
LES CEUFS EN MEURETTE

Page 79 / Sarthe (72)
MARMITE SARTHOISE

Page 80 / Savoie (73)
SOUPE SAVOYARDE

Page 81 / Haute-Savoie (74)
RISSOLÉS AUX POIRES

Page 82 / Paris (75)
PARIS-BREST

Page 83 / Seine-Maritime (76)
LA MARMITE DIEPPOISE

Page 84 / Seine-et-Marne (77)
NIFLETTES

Page 85 / Yvelines (78)
POTAGE SAINT-GERMAIN

Page 86 / Deux-Sèvres (79)
EMBEURÉE DE CHOU-VERT

Page 87 / Somme (80)
FICELLE PICARDE

Page 88 / Tarn (81)
SOUPE À L'AIL ROSE

Page 89 / Tarn-et-Garonne (82)
POULE NOIRE DE CAUSSADE

Page 90 / Var (83)
BOUILLABAISSE

Page 91 / Vaucluse (84)
POMPE À L'HUILE

Page 92 / Vendée (85)
LA SEMOULE DE MILLET

Page 93 / Vienne (86)
FARCI POITEVIN

Page 94 / Haute-Vienne (87)
CREUSOIS

Page 95 / Vosges (88)
TOFAILLE DES VOSGES

Page 96 / Yonne (89)
ESCARGOTS DE BOURGOGNE

Page 97 / Territoire de Belfort (90)
LA POTÉE COMTOISE

Page 98 / Essonne (91)
ESCALOPE DE TRUITE
AU CRESSON DE L'ESSONNE

Page 99 / Hauts-de-Seine (92)
BRIOCHE DE NANTERRE

Page 100 / Seine-Saint-Denis (93)
QUINOA AU POULET ET
AUX CREVETTES

Page 101 / Val-de-Marne (94)
POTAGE JULIENNE DE JOINVILLE

Page 101 / Val d'Oise (95)
SALADE DE LENTILLES
DE GOUZANGREZ

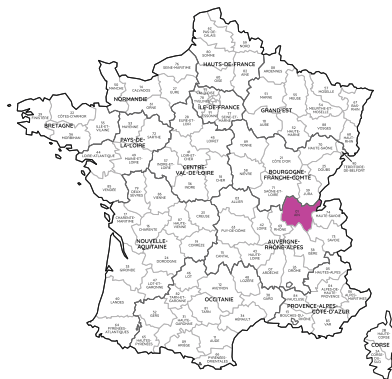
Page 102 / Guadeloupe (971)
FLAN COCO ANTILLAIS

Page 103 / Martinique (972)
LE FÉROCE

Page 104 / Guyane (973)
BLANC MANGER AU COCO

Page 105 / La Réunion (974)
DAUBE DE CHOUCOU
CHAYOTTE

Page 106 / Mayotte (976)
AUBERGINES AU COCO



Ingrédients

- 200 g de blancs de poireaux
- 1 CàC de curcuma
- 2 CàS d'huile d'olive
- 10 cl de crème d'amande
- 4 brins de persil plat
- Sel gris
- Poivre noir en grains du moulin

ŒUFS COCOTTE AUX POIREAUX



Préparation

1. Laver les poireaux. Les couper en rondelles.
2. Mettre votre four à préchauffer thermostat 6 ou 180°C.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Y verser les poireaux et les faire suer. Ajouter le curcuma et mélanger. Saler légèrement.
4. Quand les poireaux sont tendres, ajouter la crème d'amande. Faire chauffer une minute.
5. Répartir les poireaux dans 2 gros ramequins. Casser un œuf par-dessus.
6. Y mettre un tour de poivre noir et au four pendant 8 minutes.
7. Laver le persil et hacher ses feuilles. Au moment de servir, ajouter les feuilles de persil hachées par-dessus.

L'avis du diététicien



S'il est l'un des légumes phare de l'hiver...

le poireau est cependant disponible tout au long de l'année. Il appartient à la famille des alliées, comme l'ail et l'oignon. Peu calorique, il possède comme eux de nombreux atouts nutritionnels en contenant des composés soufrés protecteurs qui joueraient un rôle dans la préservation des fonctions immunitaires, des tissus conjonctifs et des organes comme la peau, les ongles, les cheveux... Il constitue également une bonne source de fibres favorisant le transit intestinal et renferme vitamines et minéraux. En l'associant avec de l'huile d'olive, de la crème d'amande, digeste et peu grasse (entre 5 et 10%) et du curcuma, dont l'action anti-inflammatoire est bien renforcée par la présence de poivre, voici une recette diététiquement intéressante !



LAPIN AUX PRUNEAUX



Préparation

1. La veille, faire la marinade : couper le lapin en morceaux. Les déposer dans la marinade. Bien mélanger. Mettre au réfrigérateur. Tourner les morceaux plusieurs fois.
2. Le jour même, faire chauffer les pruneaux et les raisins dans un verre de vin. Laisser gonfler hors du feu. Égoutter les morceaux de lapin sur papier absorbant. Les fariner. Faire dorer dans l'huile.
3. Passer la marinade. Faire blanchir le lard. Le couper en dés.
4. Émincer l'oignon. Le faire revenir dans le beurre. Ajouter le lapin.
5. Mouiller avec la marinade. Mettre le bouquet garni. Couvrir, laisser mijoter 30 minutes.
6. Ajouter les pruneaux et les raisins. Poursuivre la cuisson 30 minutes.
7. Mettre le lapin et les fruits dans un plat. Lier la sauce avec la gelée de groseille.
8. Napper la viande.

Ingrédients

- 1 lapin
- 1 tranche de lard maigre
- 50 cl de vin rouge
- 24 pruneaux
- 1 CàS de groseille
- 60 g de raisins de Corinthe
- 3 CàS de farine
- 2 CàS d'huile
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- Sel fin de cuisine
- Poivre noir en grains du moulin
- 75 cl de vin rouge
- 10 cl de vinaigre de vin rouge
- 2 CàS d'huile
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- 4 baies de genièvre

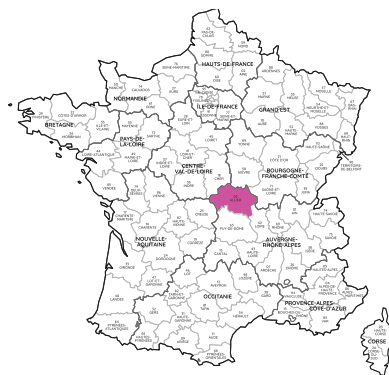
L'avis du diététicien



Le lapin est une volaille

Bien sûr, le lapin est un mammifère, il ne pond pas des œufs et il ne vole pas, mais dans les domaines professionnels de la nutrition, de la cuisine et de la boucherie, il n'est pas classé dans les viandes, mais dans les volailles ! Sans doute parce qu'il était traditionnellement élevé en basse-cour, mais c'est surtout que sa chair recèle de propriétés nutritionnelles très proches de celles du poulet ou de la dinde par exemple.

Le lapin se caractérise en effet par des apports énergétiques très modérés (environ 170 kcal/100 g) et apporte 20 % de protéines de bonne qualité nutritionnelle et peu de gras (entre 4 et 8% suivant les morceaux). En fonction de ce qu'il mange, on retrouvera des graisses de bonne qualité, notamment les fameux oméga 3 s'il consomme de la luzerne et des graines de lin. D'autre part, il apporte des quantités très appréciables de vitamines du groupe B (B6, B12 et PP) et est bien pourvu en de nombreux minéraux et oligo-éléments (zinc, magnésium, potassium). En revanche, comme pour la volaille, et contrairement aux autres viandes, il est plutôt pauvre en fer.



CANARD À LA DUCHAMBAIS



Préparation

1. Faites chauffer la graisse dans une grande cocotte en fonte. Quand elle est bien chaude, faites dorer les cuisses côté peau.
2. Retournez-les et laissez-les cuire sur l'autre face. Attention, elles ne doivent pas attacher.
3. Pendant ce temps, hachez finement les oignons et l'échalote. Videz la graisse rendue à la cuisson et ajoutez le hachis. Laissez fondre 5 mn, saupoudrez de farine, remuez et arrosez de vin. Salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 50 minutes sur feu doux. Pendant ce temps, dans le mixeur, placez les foies, mixez ajouter la moutarde, le marc et le vinaigre.
4. Mixez finement. Réservez au frais.
5. Ajoutez le mélange dans la cocotte en remuant au fouet.
6. Laissez mijoter encore 10 minutes à feu doux, ajoutez ensuite la crème hors du feu, remuez et servez (on peut saupoudrer de ciboulette ciselée).

Ingrédients

- 4 cuisses coupées en 2
- 3 CàS de graisse de canard
- 3 oignons
- 1 échalote
- 250 g de foie de canard
- 1/2 bouteille de Saint-Pourçain rouge
- 4 CàC de moutarde de Charroux (moutarde en grains)
- 10 cl de vinaigre de vin rouge
- 1 petit verre de marc
- 1 CàS rase de farine
- 20 cl de crème fraîche

L'avis du diététicien



Le French paradox

Voici une recette mettant en avant ce que les scientifiques ont nommé à la fin des années 70 le French Paradox (paradoxe français). En effet, si la chair de canard est riche en graisses, et donc en calories, elle est composée également d'une part non négligeable d'acides gras dits mono-insaturés (oméga 9 ou acide oléique) qui lui confèrent des avantages particuliers pour la santé en comparaison aux autres gras d'origine animale. Ces acides gras ressemblent à ceux contenus dans l'huile d'olive, si souvent mis en avant d'un point de vue diététique. L'étude Monica lancée par l'OMS a ainsi démontré que si les habitants du Sud-Ouest mangent aussi gras que les habitants du Nord de la France, les premiers, grands consommateurs de cuisine à la graisse d'oie et de canard, ont cependant une des plus faibles mortalités coronariennes et une meilleure espérance de vie. On a donc nommé cette particularité « le French Paradox ».

A noter également que cette recette est également riche en vitamines B9 et B12 contenues dans le foie de volaille, et qui agissent en synergie pour diminuer le taux d'une protéine sanguine particulière (homocystéine), dont l'excès est associé à un risque d'accident cardio-vasculaire.

En résumé, même si cette recette est très riche en calories (donc attention aux quantités consommées), elle est en revanche très intéressante pour la santé de notre cœur et de nos vaisseaux sanguins. C'est le paradoxe de la cuisine, que nous nommerons alors comme dédicace à l'OMS le « cooking Paradox » !



Ingrédients

- 1 kg d'oignons
- Huile d'olive
- 1 pâte feuilletée
- Anchois
- Olives noires

PISSALADIÈRE



Préparation

1. Éplucher les oignons et les couper en rondelles.
2. Les faire blondir dans l'huile olive chaude.
3. Les étaler sur la pâte feuilletée garnir d'anchois et d'olives noires.
4. À servir chaude ou froide en entrée ou à l'apéro.

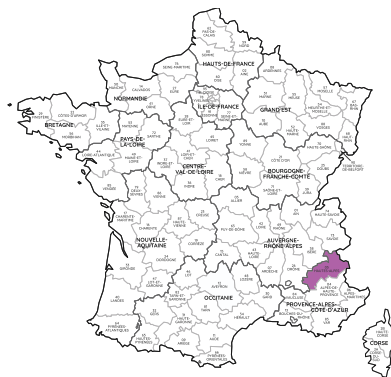
L'avis du diététicien

Le saviez-vous ?

9 façons d'éplucher les oignons

Les oignons sont excellents pour notre santé grâce aux flavonoïdes (aux vertus anti oxydantes) qu'ils contiennent. Mais les éplucher est un frein car nous n'aimons pas pleurer, car en coupant leur chair, ils libèrent un gaz aux composés volatils qui irrite les yeux. Pour éviter de pleurer en épluchant les oignons, il existe de nombreuses astuces. Choisissez la vôtre :

- La première consiste à bien aérer la pièce dans laquelle vous découpez votre oignon.
- Vous pouvez également vous placer sous une hotte allumée. Elle aspirera ainsi les effluves et dispersera le gaz de l'oignon.
- Tremper votre couteau, le plus aiguisé possible, dans un jus de citron. Son acidité tempère les gaz volatils
- Peler le sous un filet d'eau ou laisser le tremper une dizaine de minutes dans de l'eau froide avant de l'émincer
- Placez votre oignon au congélateur 15 minutes avant de l'émincer. Le froid empêche la propagation de l'enzyme responsable de vos larmes. Cette technique fonctionne également avec le réfrigérateur, à condition de prolonger le temps de refroidissement.
- La plus grosse concentration d'acide se trouve dans le centre de l'oignon, appelé vacuole. Découpez avec un économe ou un petit couteau tout autour des racines permet de prélever cette partie et de l'extraire.
- Mettre un masque ou des lunettes de piscine : si vous êtes seul(e) en cuisine (pour éviter le ridicule !), c'est la meilleure technique, car vos yeux seront totalement protégés.
- Tenir une allumette entre les dents en laissant dépasser la pointe rouge. Il semblerait que ce dernier, composé de soufre, attire le gaz volatil et forme une barrière protectrice pour vos yeux.
- Laissez une bougie allumée sur le plan de travail où vous découpez l'oignon. Le gaz de ce dernier sera attiré et détruit par la flamme.



Ingrédients

- Lasagnes pré-cuites
- 800 g d'épinards frais ou vert de blettes
- 1 oignon
- Crème fraîche
- Béchamel très claire
- Gruyère
- Sel et poivre

LES OREILLES D'ÂNE



Préparation

1. Faire cuire les épinards et les hacher grossièrement.
2. Saler et poivrer.
3. Ajouter un pot de crème fraîche.
4. Dans un plat beurré, disposer un fond de lasagnes, verser la béchamel et un peu de crème.
5. Faire cuire au four (couvert d'un papier aluminium) pas trop chaud ! faire gratiner...
6. À table !

Ce plat traditionnel du Valgaudemar tient son nom de la feuille d'épinard sauvage que l'on utilise pour le préparer. Celle-ci doit en effet être ramassée quand elle atteint la taille et la forme d'une oreille d'âne.

L'avis du diététicien



Le plein de folates !

Comme tous les légumes à feuilles, les épinards regorgent de folates (vit B9), vitamine indispensable au bon fonctionnement du système nerveux et à la formation des globules rouges. Cette vitamine s'oppose également à l'homocystéine, une substance naturelle qui en excès dans le sang est nocive pour le cœur. Les épinards sont également source d'autres substances intéressantes telles que le sélénium et surtout la lutéine, véritable substance anti-oxydante qui en s'accumulant dans la rétine de l'œil, la protège ainsi d'un stress oxydatif qui pourrait lui causer des dommages.

En revanche, contrairement à la légende, le fer qu'il contient en bonne quantité est malheureusement très mal absorbé.

Accompagner d'un peu de jambon, ce plat devient alors très équilibré, mais garder la « main légère » sur la crème et le beurre !



LA BAGNA CAUDA



Préparation

1. Oter les fils du céleri, peler les carottes, le navet et le concombre et les détailler en bâtonnets.
2. Equeuter les artichauts, ébarber les radis et les cébettes, écosser les fèves, détacher le chou-fleur en petits bouquets et détailler les fenouils en quartier.
3. Laver tous les légumes et les dresser dans plusieurs ramequins.
4. Lever les filets des anchois et les dessaler sous un filet d'eau fraîche durant quelques instants.
5. Dans un poêlon, faire fondre les filets d'anchois à petit feu dans l'huile d'olive. Puis ajouter l'ail pilé et la mie de pain imbibée de lait et essorée.

On trempe les crudités dans cette sauce « éveil des sens » tenue au chaud dans le poêlon au centre de la table.

Ingrédients

- 16 anchois en saumure
- 2 gousses d'ail
- ¼ de Litre d'huile d'olive
- Une tranche de pain de mie
- Lait
- ½ céleri branche
- 6 carottes fanes
- 1 navet long
- 1 concombre
- 4 petits violets
- 1 botte de radis
- 4 cébettes
- 1 kg de fèves (à écosser)
- ½ chou-fleur
- 4 fenouils
- 250 gr de tomates cerises

L'avis du diététicien



Faire manger des légumes à toute la famille

« La fondue Niçoise », qui consiste à tremper (bagna) des légumes crus ou légèrement croquants dans une sauce chaude (cauda) est une très bonne idée pour faire manger des légumes à toute la famille, jeunes comme moins jeunes ! Le terme « apéritif dinatoire » où la maîtresse de maison dispose sur la table diverses petites préparations servant de repas, est une excellente idée conviviale, surtout lorsque cette pratique devient diététique : anchois (riche en oméga 3), huile d'olive (cardio-protectrice) et ail (qui fait baisser la tension) s'ajoutant aux propriétés antioxydantes de tous ces légumes colorés.



Ingrédients

- ➔ 1 kg de châtaignes
- ➔ 1 l de bouillon de légumes
- ➔ 1 l de crème liquide
- ➔ 6 feuilles de céleri
- ➔ Noix de muscade
- ➔ Sel et poivre

COUSINA DE CHRISTIANE BRIOUDE



Préparation

1. Enlever la première peau des châtaignes et les faire cuire à l'eau. Les égoutter et enlever ensuite la deuxième peau.
2. Réserver deux tiers des châtaignes, et passer le reste au moulin à légumes.
3. Faire bouillir le court bouillon, les châtaignes moulonnées, les feuilles de céleri. Saler et poivrer et faire cuire pendant 30 minutes.
4. Ajouter ensuite le reste de châtaignes, la crème et maintenir la cuisson à feu doux pendant 1 heure. Rectifier l'assaisonnement avant de servir la soupe bien chaude.

L'avis du diététicien



Énergie et satiété

Les soirs d'hiver, soit pour commencer le repas, soit pour composer le menu en complétant par un laitage ou une source de protéines (œuf, jambon...) et un fruit, les potages sont des aliments de choix, notamment cette « cousina » ou soupe de châtaignes ardéchoise. Les potages possèdent un effet rassasiant important en dilatant rapidement l'estomac et luttent ainsi contre les possibles « excès » de table. Vous mangez moins au cours du repas. Ils permettent également d'hydrater l'organisme tout en apportant des vitamines et des sels minéraux grâce aux légumes qui les composent. Ici, la châtaigne est pauvre en graisse mais riche en sucres complexes (« lents »), en vitamine B1, qui permet leur utilisation, en vitamine E et en magnésium. Bref, un aliment de la forme pour un « souper » énergétique qui évite tout grignotage et combat même le stress. Après une activité physique, cette recette permet de refaire le plein d'énergie tout en hydratant l'organisme. Efficacité garantie !



CACASSE ARDENNAISE



Ingrédients

- 200 g de lardons fumés ou frais
- 1 kg de pomme de terre
- 3 oignons
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 3 CàS de farine
- 4 saucisses fraîches ou fumées
- Sel et poivre



Préparation

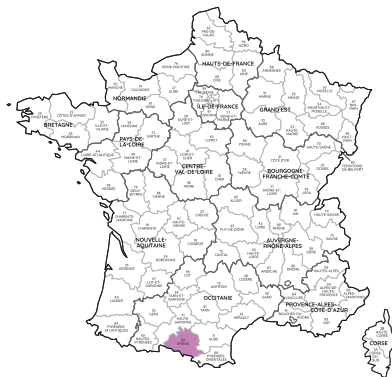
1. Faire cuire les saucisses dans l'eau pendant 30 min.
2. Pendant ce temps, couper les oignons en 4. Eplucher les pommes de terres et les couper en 4, les laver.
3. Faire revenir les lardons avec les oignons, laisser roussir légèrement.
4. Mettre les pommes de terre dans le mélange des lardons et d'oignons. Saupoudrer de farine et bien remuer. Verser 1 litre d'eau, remuer et ajouter thym, laurier, sel et poivre. Incorporer également les saucisses précuites.
5. Poursuivre la cuisson 1 heure.

L'avis du diététicien



Succulent, consistant et économique

Ce ragoût succulent bien consistant et économique, est un plat un peu « lourd » en calorie. Si vous ne voulez pas l'alléger, servez ce plat avec une belle salade verte. Sinon, vous pouvez remplacer les lardons par des fines tranches de bacon fumé, qui contient à peine 2 g de graisses (contre 23 g pour les lardons !). Vous pouvez aussi faire revenir le lard dans la poêle avec les oignons puis enlever l'excès de graisse. Ajoutez alors des légumes (choux, champignons, carottes...) et réduisez ainsi la quantité de pommes de terre. En été, vous pouvez « ensoleiller » cette recette allégée en remplaçant ces légumes par des courgettes et des tomates ! Mais du coup, n'en parlez pas aux membres de la « confrérie de la cacasse » !



Ingrédients

- 1 belle salade frisée
- 300 g de gésiers confits
- 3 CàS d'huile d'olive
(de noix ou tournesol)
- 1 CàS de vinaigre
- Sel et poivre
- Croûtons frits
- 1 gousse d'ail

SALADE DE GÉSIEERS CONFITS (CANARD OU OIE)



Préparation

1. Préparer la salade et l'assaisonner 5 minutes avant d'y rajouter les gésiers. Emincer les gésiers et les réchauffer dans une poêle dans leur graisse.
2. Quand ils sont chauds, les mettre sur la salade et remuer.
3. Rajouter par-dessus les croûtons dorés frottés d'une gousse d'ail et servir.

L'avis du diététicien

Le gésier n'est pas « diététique »

Le gésier compte parmi les abats les plus appréciés des gourmets en se prêtant à de nombreuses préparations toutes aussi gourmandes les unes que les autres... et qui restent très diététiques. Tout d'abord, comme dans cette recette, il est régulièrement accompagné de légumes, dont la consommation est aujourd'hui plus que recommandée pour préserver sa santé. Mais sachez aussi que le gésier lui-même est intéressant. Il est en effet très riche en protéines de bonne qualité, pour la croissance et l'entretien de la masse musculaire. Il comporte également très peu de lipides, la proportion pouvant néanmoins être majorée lorsqu'il est confit comme ici dans de la graisse de canard ou d'oie. Toutefois, il est bien établi que ces dernières sont composées d'acides gras plutôt intéressants pour notre santé. À l'instar des autres abats, les gésiers sont d'excellentes sources de fer (anti-anémie), de zinc (essentiel aux défenses immunitaires) et de sélénium (antioxydant). Ils fournissent des quantités notables de vitamines PP (B3) et B12, utiles pour les sportifs.

Dans cette recette, préférez l'huile de noix, qui par sa composition en oméga 3, complètera les acides gras des gésiers qui sont sensiblement identiques à ceux de l'huile d'olive (oméga 9), et ajoutez d'autres légumes de saison (tomates, poivrons...) pour apporter de la vitamine C et compléter l'apport en fibres.



Ingrédients

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 100 g de lardons fumés
- ½ oignon
- 200 g de champignons de Paris
- 5 cl de vin blanc
- 80 g de langres

FEUILLETÉS AU LANGRES, LARDONS ET CHAMPIGNONS



Préparation

1. Déroulez la pâte feuilletée et découpez quatre carrés. Déposez-les sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé.
2. Découpez des bandes d'1cm de large dans les parures, collez-les sur le pourtour des carrés de façon à leur faire un rebord. Badigeonnez de jaune d'œufs sans faire de coulures sur les côtés.
3. Faites cuire environ 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C.
4. Découpez ensuite le centre des feuilletés pour leur confectionner un chapeau.
5. Émincez les champignons et hachez l'oignon. Faites-les revenir avec les lardons et le vin blanc environ 10 minutes.
6. Garnissez les feuilletés de cette préparation. Répartissez le fromage de langres en morceaux dessus.
7. Faites chauffer 10 minutes au four à 180°C.

L'avis du diététicien



Un fromage avec une odeur intense et typée et en bouche

Une recette simple néanmoins délicieuse... mais un peu trop calorique (pâte feuilletée, lardons, fromage de Langres...). Pour l'alléger, vous pouvez au préalable dégraisser les lardons en les cuisant dans une poêle antiadhésive et en jetant le gras qui en ressort. Vous pouvez aussi remplacer la pâte feuilletée par une pâte brisée. En revanche, conservez le fromage de Langres, ce fromage typique de la région en forme ronde, de couleur orangée, possède une odeur intense et typée et en bouche, il se montre crémeux et riche en saveurs.

Accompagnez cette recette d'une salade de céleri rave et de chou frisé, avec juste un peu de cerneaux de noix concassés ! Enfin, dégustez lentement, afin de ne pas vous resservir et de vous laisser le temps de vous sentir rassasié.



LE CASSOULET GLACÉ



Ingédients

- 200 g de sucre
- 100 g de glucose
- 3-4 CàS d'eau
- 80 g d'amandes effilées
- 200 g de chocolat noir
- Glace vanille artisanale
- Praline
- Coulis de fruits rouges
- 2 feuilles de papier sulfurisé

Préparation

1. Faire un caramel avec 200 g de sucre, 100 g de glucose et un peu d'eau. Laisser colorer doucement. Quand il est prêt, incorporer hors du feu 80 g d'amandes effilées et bien mélanger. Il faut faire vite car le mélange se fige très vite.
2. Déposer le mélange entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Bien écraser l'ensemble à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Dans la nougatine, découper un cercle à l'aide d'un bol. Prendre un moule de taille inférieure et le tapisser avec ce cercle. Bien appuyer pour qu'il prenne la forme.
4. Faire fondre du chocolat au bain-marie. Une fois qu'il est bien fondu, l'étaler sur les parois de ce moule en nougatine. Laisser prendre quelques minutes au réfrigérateur.
5. Quand ils ont bien refroidi, les remplir de glace vanille artisanale. Saupoudrer de pralin.
6. Dresser le dessert au milieu d'une assiette et décorer de coulis aux fruits rouges autour.

L'avis du diététicien



Attention à l'excès de sucres et à sa vitesse d'absorption

Manger des produits sucrés tels les gâteaux, chocolats, desserts, sorbets... ou ce délicieux et original « cassoulet glacé », c'est bon pour le moral et pour nos papilles gustatives... Mais attention à l'excès de sucres et à sa vitesse d'absorption, responsable

de troubles de la régulation et donc de problèmes de santé (diabète, surpoids, troubles cognitifs ou dégénératifs...). Ainsi, privilégiez les « sucreries » ou les desserts sucrés à la fin du repas et non en plein milieu de la journée. En effet, les sucres fournis vont ainsi être mélangés à tous les autres aliments du bol alimentaire (notamment avec les fibres des légumes, des céréales complètes...) et être assimilés beaucoup plus lentement que s'ils avaient été « grignotés » à jeun entre les repas.

En revanche, ne culpabilisez pas si vous avez suc-combé. Rattrapez !



LE SOLEIL DE MARCILLAC



Ingrédients

- 3 à 4 œufs entiers
- 150 g de beurre pomade
- 500 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanille
- 200 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Fleur d'oranger 2 à 3 cuillères à soupe selon les goûts
- Amandes



Préparation

1. Mélanger les œufs, le sucre, le beurre fondu, la levure, le sucre vanillé, la farine, la fleur d'oranger.
2. Malaxer le tout pour obtenir une pâte lisse et souple non collante à défaut rajouter un peu de farine.
3. Étendre la pâte en forme de cercle épaisseur de 1,5 cm pour lui donner la forme d'un soleil.
4. Réaliser une croix à 8 branches au centre et replier les pointes vers l'intérieur.
5. Tout autour du cercle, tailler 16 rayons, des traits de quelques centimètres et rabattre une bande sur l'autre.
6. Déposer une amande au bout de chaque rayon et 4 vers le centre, saupoudrer de sucre « grain pâtissier ».
7. Mettre à cuire à four chaud 10 minutes à 200°C puis 20 minutes à 180°C.

L'avis du diététicien



Diminuer par deux le beurre

Quel régal ! Cette pâtisserie emblématique du val-lon de Marcillac était dégustée traditionnellement aux alentours de la Pentecôte, mais aujourd'hui, elle s'apprécie à n'importe quel moment de l'année. Aussi, et même s'il est difficile de l'envisager pour les « puristes », il est possible de l'alléger un peu, car elle

est riche en sucre, en beurre et donc en calories !

Pour ce faire, sans brusquer, il suffit de diminuer par deux le beurre et de le substituer par le même poids en crème fraîche. Cette dernière est effectivement 2 à 3 fois moins grasse que le beurre. On peut aussi diminuer le sucre par deux, y ajouter à la place quelques fruits (raisins...) ou un peu de noix, noisettes ou amandes broyées pour apporter du goût et des sels minéraux intéressants. Enfin, préférez la farine semi-complète pour apporter des fibres qui ralentiront l'assimilation des sucres, évitant une perturbation de la glycémie (quantité de sucre dans le sang).



SOUPE AU PISTOU



Préparation

1. Dans une grande cocotte haute, faire bouillir de l'eau salée.
2. Egrainer les haricots blancs et rouges et les plonger dans l'eau bouillante.
3. Couper les oignons en dés et les ajouter dans l'eau.
4. Couper chaque haricot vert et haricot écheleur effilé en 3 puis les ajouter à l'eau bouillante.
5. Couper les patates épluchées et les courgettes en dés et les ajouter aux haricots et aux oignons dans l'eau.
6. Couper les spaghettis en tronçon de 2 cm environ et les faire cuire à part.
7. Pour le pistou, éplucher les tomates et les mixer avec le basilic effeuillé, le parmesan, l'ail et un peu d'huile d'olive.
8. Incorporer les pâtes cuites à la soupe (les légumes doivent être bien cuits mais ne pas partir en purée).
9. Servir la soupe chaude ou juste tiède ou même à température ambiante.
10. Chacun incorporera le pistou selon son goût.

Ingrédients

- 500 g de haricots blancs à égrainer
- 500 g de haricots rouges à égrainer
- 500 g de haricots verts
- 500 g de haricots écheleurs
- 500 g de courgettes
- 4 gros oignons frais
- 5 pommes de terre
- 5 tomates mures
- 1 pied de basilic
- 1 gousse d'ail
- 300 g de parmesan
- Huile d'olive
- 300 g de spaghettis n° 7

L'avis du diététicien

Le
saviez-vous?

Plein feux sur les protéines végétales

Les derniers scandales alimentaires et l'intérêt grandissant pour la cause animale ou pour la protection de la planète ont relancé la « mode » du végétarisme, pratiqué déjà par les 2/3 de la planète mais pour des raisons essentiellement économiques, écologiques ou religieuses. Environ 8% (essentiellement chez les 18-25 ans selon le Credoc*) des Français se déclarent végétarien. De nombreuses études ont permis de montrer des avantages non négligeables pour la santé avec ce type d'alimentation. Cependant, une des questions qui se posent concerne essentiellement les protéines : le monde animal en regorge et leur qualité en acides aminés dont le corps a besoin pour se construire et s'entretenir est sans reproche. Qu'en est-il de celles contenues dans les végétaux ? En fait, si les aliments d'origine végétale sont régulièrement déficients en un acide aminé indispensable, il ne s'agit jamais du même, qu'il s'agisse de produits céréaliers ou de légumineuses. Ainsi, si on prend la peine d'associer ensemble un représentant de ces deux groupes d'aliments, on complète le déficit de l'un avec l'autre, et inversement. Au final, cela permet d'avoir tous les acides aminés indispensables. Dans les assiettes des végétaliens, voire celles des végétariens, il faut donc penser à allier au cours du même repas des céréales (pâtes, semoule, riz, pain...) avec des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, soja...), ou bien des fruits oléagineux (amandes, noix...) avec des légumineuses.



POMMES À LA GRIVETTE



Ingrédients

- 4 pommes (reinettes...)
- ½ l de lait caillé
- 100 g de sucre en poudre environ

- 10 cl de calvados environ
- 1 pomme
- Feuilles de menthe



Préparation

1. Laver les pommes et les râper au-dessus d'un saladier avec leur peau, mais ôter le cœur et les pépins.
2. Les mêler aussitôt et assez longuement avec le lait caillé pour les empêcher de noircir.
3. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
4. Pour servir, répartir les pommes dans des coupes à pied individuelles.
5. Décorer chaque coupe avec des lamelles de pomme coupées en frites, disposées verticalement et surmontées de quelques feuilles de menthe.
6. Servir le sucre en poudre et le calvados à part : chacun sucrant selon son goût et arrosant ou non ses pommes d'un bon trait de calvados.

Conseils: Il est indispensable de mélanger les pommes et le lait caillé, dès que les pommes sont râpées. Sinon elles s'oxydent à l'air et noircissent. Pour plus de précaution, on peut les arroser d'un jus de citron qui parera à cet inconvénient, mais modifiera légèrement le goût.

L'avis du diététicien

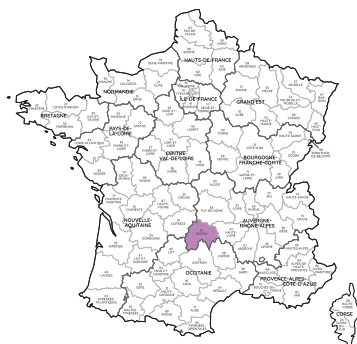


Le lait caillé, toujours de meilleure digestibilité

Le lait caillé, typique de la Normandie, est un lait ayant subi une fermentation, par l'ajout de présure (enzyme digestive de ruminant), de citron, de vinaigre ou encore de ferments lactiques... afin d'obtenir une texture particulière, proche de celle d'un yaourt non brassé, et un goût proche de celui du fromage blanc

sans sa texture onctueuse. Il est moins acide et plus doux au goût.

Ses caractéristiques nutritionnelles seront variables, selon la nature du lait et sa richesse en matières grasses, mais par rapport au lait d'origine, le lait caillé sera toujours de meilleure digestibilité : en effet, la présure permet de pré-digérer le lait grâce à la coagulation des protéines et la fermentation lactique qui transforme le sucre du lait, le lactose, en acide lactique. Ce dessert est donc non seulement très diététique grâce à la pomme crue (qui garde donc toutes ses qualités nutritionnelles), mais aussi très digeste, même pour les personnes ne supportant pas le lait !



POUNTI DU CANTAL AUX PRUNEAUX



Préparation

1. Passer au hachoir l'oignon, les échalotes, le persil et les cardes puis les incorporer à la farce (chair à saucisse) de façon régulière.
2. Préparer une pâte en mélangeant la farine, les œufs, le lait et enfin la levure.
3. Mélanger de façon homogène à la farce et assaisonner.
4. Dresser dans le moule à cake en alternant une couche de pruneaux et une couche de farce, faites l'opération deux fois.
5. Cuire au four thermostat 7 (environ) pendant 45 minutes.

Ingrédients

- 1 kg de chair à saucisse
- 50 g de pruneaux (trempés 6 h à l'eau froide)
- 150 g de farine
- ½ litre de lait
- 5 œufs
- 2 sachets de levure chimique
- 1 oignon
- 100 g d'échalotes
- 100 g de persil
- 500 g de cardes (blettes)

L'avis du diététicien



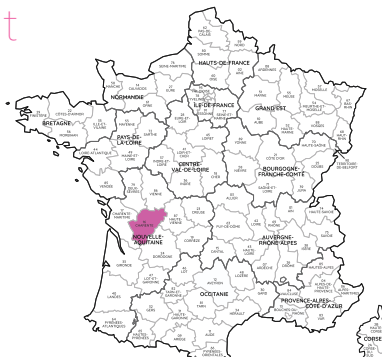
Bel équilibre : fibres, minéraux, énergie, protéines, calcium

Puisqu'il existe apparemment de nombreuses versions familiales de cette spécialité du Cantal, qui servait de repas aux paysans des champs, alors il est assez facile d'envisager une version allégée qui ne « vexera » aucune cuisinière de la région ! Comment ?

- En remplaçant tout simplement la chair à saucisse par de la viande bovine (de la Salers ou de l'Aubrac par exemple pour rester dans le terroir) qui contient beaucoup moins de gras. Préférez les morceaux les moins gras (filet, faux filet, rumsteak, tende....)
- En ne beurrant pas le moule à cake, mais en se servant de papier cuisson type papier sulfurisé
- En choisissant du lait demi-écrémé
- En servant cette terrine avec une salade verte

Avec ces petites modifications, vous allez gagner au moins un tiers des calories !

À noter que cette recette est, d'un point de vue nutritionnel, bien équilibrée avec des apports en fibres et minéraux (pruneaux, bettes...), en énergie sous forme glucides complexes (farine), en protéines (viandes, œuf...) et calcium (lait).



JAUD AU PINEAU (à faire mariner la veille)



Préparation

1. Mettre à mariner la veille le coq en morceau. Placer les morceaux dans un récipient en terre, saler et poivrer.
2. Ajouter les échalotes hachées, 3 cuillères d'huile, 1 pincée de 4 épices.
3. Verser le pineau et laisser mariner toute la nuit.
4. Le lendemain : Après avoir égoutté les morceaux de coq, les faire dorer dans 50g de beurre.
5. Simultanément nettoyer et émincer les champignons que l'on fera tremper ensuite dans le jus de citron.
6. Découper la poitrine fumée en fines lamelles
7. Ajouter au coq les champignons et la poitrine fumée.
8. Faire cuire le tout 5 minutes
9. Ajouter le bouillon (1/2 litre d'eau + cube de bouillon de poule).
10. Mettre le bouquet garni.
11. Laisser cuire le tout 45 minutes.

Ingrédients

- | | |
|--|---|
| → 2,5 kg de coq coupé en morceaux | → fraîche et 50 g de beurre |
| → 1/2 litre de pineau et 1/2 litre d'eau | → 3 échalotes grises et 1 bouquet garni |
| → 200 g de poitrine fumée | → 1/2 citron et 20g de farine |
| → 300 g de champignons de Paris frais | → 1 cube bouillon poule |
| → 15 cl de crème | → 1 pincée de 4 épices |
| | → Sel et poivre |

L'avis du diététicien



Une recette pour les cuisiniers patients

Une recette succulente qui demande un peu de patience, et qu'il est difficile à alléger comme de nombreuses recettes traditionnelles. En revanche, on peut l'intégrer dans un menu équilibré.

Salade de mâche citronnée

Jaud au Pineau

Rondelle de Betterave à la Poitevine

(betterave dorée à la cocotte dans une noisette de beurre et des oignons)

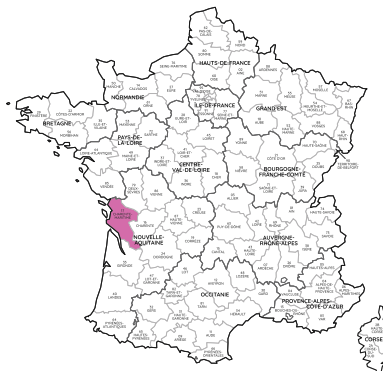
Riz sauvage

Coupelle de fromage blanc à la crème de marron

Lamelles de pomme à la cannelle

Pour les autres prises alimentaires de la journée, réduisez les féculents, la charcuterie et les produits sucrés ! En clair, mangez léger (potage, légumes, fruits, poisson...)

12. Pendant ce temps passer la marinade au tamis, la faire chauffer et la verser dans la cocotte après le temps de cuisson.
13. Laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure.
14. Avec un fond de pineau délayez les 20g de farine et incorporer le mélange à la préparation.
15. Laisser cuire 15 minutes en mélangeant de temps en temps.
16. Au moment de servir ajouter la crème fraîche.



Ingrédients

- 4 kg de moules nettoyées
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 1 échalote
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 CàC de farine
- 1 CàC de curry
- 1 jaune d'oeuf
- 2 CàC de crème fraîche
- Citron
- Laurier

MOUCLADE



Préparation

1. Nettoyer les moules.
2. Dans une cocotte, faire revenir une noix de beurre, l'échalote hachée et l'ail.
3. Ajouter les moules et le laurier.
4. Secouer la cocotte régulièrement.
5. Une fois les moules ouvertes, retirer la coquille où la moule n'est pas accrochée et les mettre dans un plat de présentation.
6. Garder le jus et le passer au chinois.
7. Pour la sauce, faire fondre le reste du beurre dans une casserole.
8. Ajouter la farine en fouettant (mélange moussoux).
9. Ajouter le jus de cuisson des moules et le curry.
10. Laisser épaissir à feu très doux pendant 10 minutes.
11. Dans un bol, mélanger le jaune d'oeuf, le jus de citron et la crème fraîche.

L'avis du diététicien



Pour lutter contre la fatigue et l'anémie

Avec la mouclade, gros plan sur une recette chargée d'histoire et de molécules « diététiques » : peu caloriques et peu grasses, les moules constituent en effet une excellente source de protéines tout en étant fortement généreuses en micronutriments, comme le sélénium (véritable « antirouille » du corps) et le fer. Cette richesse contribue à lutter contre la fatigue et l'anémie, notamment si vous êtes sportif ou tout simplement surmené.

Tout comme l'huître et la palourde, la moule fut l'un des premiers animaux marins à être consommés, du fait qu'on pouvait en récolter de grandes quantités en peu de temps, sans avoir besoin d'un « engin » de pêche. Du temps où La Rochelle était l'un des principaux ports à commercer avec l'Orient, les bateaux revenaient chargés d'épices : d'où la présence du curry, qui à l'origine n'a rien de charentais !

12. Incorporer ce mélange à la sauce chaude.
13. Verser le tout sur les moules.



LE SANCIAUX BERRICHON



Ingédients

- 60 g de farine
- 125 ml de lait
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 20 g de beurre
- 2 pommes moyennes de préférence la reine des reinettes
- Sucre
- Rhum



Préparation

1. Mélangez la farine, le lait, l'œuf et le sel.
2. Coupez les pommes en lamelles et faites les dorer au beurre dans une poêle et flamber avec le rhum.
3. Ajoutez la pâte à crêpe et faites cuire pendant 7 minutes environ, à feu doux. Mettez une assiette
4. sur la poêle et retournez-la. Laissez-la cuire encore 3 minutes.
5. Disposez le Sanciaux (crêpe épaisse) dans un plat et nappez-le de sucre, coupez-le et dégustez.

L'avis du diététicien



"Une pomme par jour éloigne le médecin"

Pour changer des crêpes et de l'éternel « pâte à tartiner au chocolat et noisette », cette recette du Berry est une excellente alternative, mettant en avant un fruit, déjà célèbre par le dicton anglais « Une pomme par jour éloigne le médecin ». Dans une étude parue dans une revue scientifique internationale*, il a été démontré que les personnes qui man-

gent une pomme chaque jour ont à leur actif autant de visites chez le médecin que ceux qui n'en mangent pas ou peu, en revanche, ils consommeraient moins de médicaments. Pas étonnant lorsque l'on connaît la composition nutritionnelle de la pomme : aucune graisse, peu de sucre, beaucoup d'antioxydants et de nombreuses fibres solubles dont la fameuse « pectine », renforçant le système immunitaire. La pomme, qui contribue à éloigner certaines maladies, est surtout efficace pour ralentir l'assimilation du cholestérol alimentaire et aide ainsi à préserver notre système cardio-vasculaire.

** Davis MA et al, Association Between Apple Consumption and Physician Visits: Appealing the Conventional Wisdom That an Apple a Day Keeps the Doctor Away. JAMA Int Med 2015.*



Ingrédients

- 1kg de pommes de terre
- 150 g de lard (facultatif)
- 1 œuf (facultatif)
- Persil

MILLASSOU



Préparation

1. Epluchez les pommes de terre, râpez-les sur une passoire et égouttez-les bien.
2. Hachez le lard avec la persillade et mélangez avec l'œuf et les pommes de terre râpées.
3. Faites chauffer la graisse de canard et versez votre millassou en prenant soin de former une grosse crêpe bien épaisse et régulière.
4. Laissez cuire une vingtaine de minutes, retournez-la et laissez cuire encore 20 minutes à feu doux.
5. Accompagnez d'une salade verte ou en garniture d'une viande.

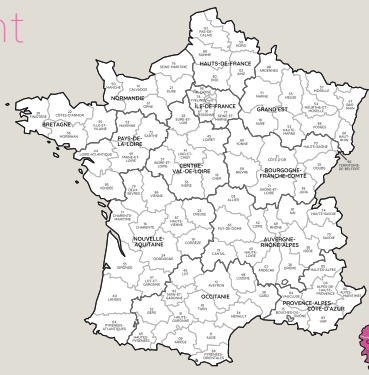
L'avis du diététicien

Le
saviez-vous ?

Bien choisir sa pomme de terre

Les pommes de terre se « marient » bien avec pratiquement tous les plats et sous toutes les formes : en purée, en robe des champs, en frites, à la vapeur, au four... ou encore ici en galettes. Mais comment bien les choisir ?

- Elles doivent être d'aspect régulier, sain et ferme, avoir une peau lisse, des « yeux » superficiels. Des tâches brunes ou vertes et l'apparition de germes signifient que les pommes de terre sont restées trop longtemps en rayon ou dans votre cellier. Elles sont devenues impropres à la consommation car ces tâches et ces germes contiennent de la solanine, une substance, toxique pour l'organisme humain.
- Les pommes de terre doivent être conservées dans un lieu sec et frais, à l'abri de la lumière. Le bac à légumes du réfrigérateur est tout à fait adapté. Attention toutefois à ne pas les conserver en-dessous de 5 ou 6 °C, car il se produirait alors une réaction enzymatique lui donnant un goût sucré et provoquant un noircissement à la cuisson.
- Choisissez des pommes de terre de calibres homogènes pour une cuisson régulière, surtout au micro-ondes.



FLAN À LA FARINE DE CHÂTAIGNE



Ingredients

→ 125 g de farine
de châtaignes
→ 1l de lait
→ 200 gr de sucre semoule

→ 1 sachet de sucre vanillé
→ 4 œufs
→ 5 cl d'eau de vie



Préparation

1. Préchauffez votre four à 230°C ou sur thermostat 7 et ½
2. Mettez-les ¾ du lait à bouillir.
3. Tamisez et délayez petit à petit (afin d'éviter que cela fasse des grumeaux) la farine de châtaignes avec le ¼ de litre de lait froid. Puis incorporez-la au reste du lait bouillant.
4. Faites cuire 10 minutes à feu doux en remuant constamment.
5. Cassez les œufs dans une calotte. Ajoutez le sucre semoule et le sucre vanillé. Blanchissez à l'aide d'un fouet.
6. Mélangez les deux préparations, ajoutez l'eau de vie, puis versez dans un moule à flan.
7. Faites cuire à four chaud (230°C) au bain-marie pendant 30 minutes environ.
8. Démoulez dans un plat de service rond.

Conseil : Le flan peut être servi avec un jus de clémentine ou un caramel à l'orange.

L'avis du diététicien

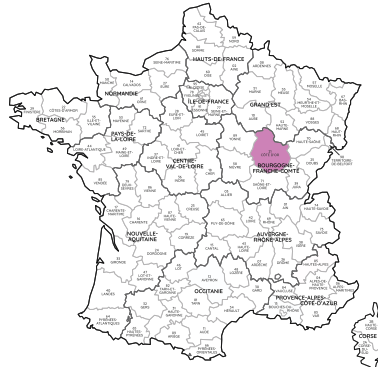


**La farine de
châtaignes est
naturellement
sans gluten**

Avis à celles ou à ceux qui ont décidé de chasser le gluten (cette protéine présente dans de nombreuses céréales et dont certaines personnes ne support-

eraient apparemment pas) la farine de châtaignes est naturellement sans gluten. Avec un goût prononcé et une saveur douce, presque sucrée, elle s'utilise souvent en mélange avec d'autres farines plus neutres : riz, fécule de pomme de terre ou de maïs. Mais les amateurs, comme ici avec cette excellente recette, peuvent parfaitement se régaler de recettes 100 % farine de châtaignes : biscuits secs, crêpes, clafoutis, gâteaux... Les cakes et muffins gagnent par exemple un parfum dense et étonnant.

Ses meilleurs amis : le chocolat, les noisettes, les amandes, le miel, la banane, les poires, l'orange, et, comme ici, la vanille.... Ne tardez pas trop à utiliser le paquet une fois ouvert car elle s'évente rapidement.



LENTILLES À LA DIJONNAISE OU À LA MOUTARDE



Préparation

1. Lavez les lentilles. Mettez-les à cuire dans beaucoup d'eau froide avec un oignon piqué d'un clou de girofle, le bouquet garni et la carotte.
2. Laissez cuire à petit bouillon 1 heure environ.
3. Salez à mi-cuisson seulement, sinon les lentilles durciraient.
4. 15 minutes avant la fin de cuisson, faites revenir le lard ou le jambon dans une casserole contenant le beurre. Retirez-le. À la place, faites dorer un oignon haché. Saupoudrez de farine. Ajoutez un bol d'eau de cuisson des lentilles. Poivrez. Mélangez rapidement jusqu'à épaississement. Ajoutez le lard ou le jambon fumé coupé. Laissez mijoter 5 minutes. Incorporez-y la moutarde en dernier lieu seulement.
5. Egouttez bien les lentilles. Otez le bouquet garni, l'oignon et la carotte. Recouvrez-les de sauce. Parsemez de persil haché et servez.

Ingrédients

- 250 g de lentilles
- 2 oignons
- 1 carotte
- 1 noix de beurre
- 4 tranches de lard de poitrine ou jambon fumé
- 1 CàC de moutarde forte
- 1 clou de girofle
- Bouquet garni (persil, thym, laurier)
- Persil
- Sel et poivre

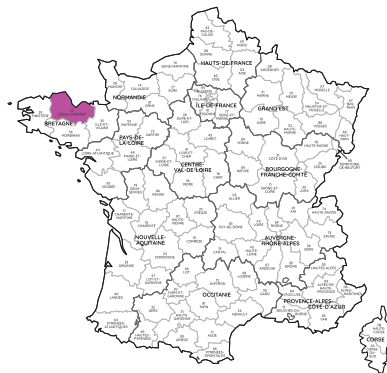
L'avis du diététicien



Une richesse inégalée en vitamines et minéraux

Bien que disposant de nombreuses qualités nutritionnelles, notamment l'apport de protéines intéressantes pour les végétariens, ainsi que des glucides complexes à Index Glycémique très bas (donc permettant d'obtenir une énergie lente de manière progressive, sans « fringale » ou « coup de mou ») et une richesse inégalée en vitamines et minéraux, les légumes secs ont tendance à être délaissés dans notre alimentation. La consommation des légumes secs (lentilles, haricots blancs, flageolets, pois chiches...) a été divisée par dix en un siècle et elle ne cesse de diminuer. La raison évoquée régulièrement par les trop nombreux « non consommateurs » concerne les problèmes digestifs que ces aliments peuvent provoquer (ballonnements, flatulences, gaz...). Pourtant de nombreuses astuces culinaires permettent réellement de pallier ce défaut :

- Choisissez de préférence des légumes secs récoltés dans l'année (ils seront plus tendres)
- Faites-les tremper dans une eau peu calcaire. pour faire dissoudre leurs sucres dans l'eau, ce qui limite la production de gaz.
- Ils seront mieux supportés en purée ou en potage (crème de pois au jambon par exemple).
- L'ajout de thym, de sarriette, d'estragon, de sauge potagère ou encore de cerfeuil à l'eau de cuisson semble limiter les désagréments.



Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre
- 5 tomates
- 1 oignon
- 250 g de lardons fumés
- 400 g de morbier
- Sel fin de cuisine
- Poivre noir en grains du moulin.

GRATIN BRETON AU MORBIER



Préparation

1. Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole.
2. Eplucher les pommes de terre. Les couper en rondelles d'environ 1 cm de large. Les plonger dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faites dégraisser les lardons dans une poêle. Les faire rissoler environ 3 minutes, et jeter la graisse liquide qu'ils rendent. Garder la poêle. Mettre les lardons dans un petit récipient.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Emincer l'oignon en fines lamelles et les jeter dans la poêle qui a servi aux lardons. N'ajouter pas de graisse.
6. Couper les tomates en rondelles. Egoutter les pommes de terre. Les disposer au fond d'un plat à gratin. Verser dessus les oignons et les lardons. Puis disposer les tomates par-dessus.
7. Couper le morbier en fines tranches afin de pouvoir couvrir tout le plat avec ces tranches.
8. Mettre au four et cuire 20 minutes.

L'avis du diététicien



Un menu breton et diététique

Un plat simple et familial, plutôt équilibré : fibres et minéraux des tomates, glucides complexes (« sucres lents ») des pommes de terre, protéines du fromage et des lardons dégraissés... Et si on profitait d'un week-end en famille pour réaliser un menu Breton, qui reste diététique ? En voici un exemple, et oui, sans galette ni lait Ribot !

*Salade de Saint Jacques de Saint Brieuc
et d'artichaut de Bretagne au vinaigre de cidre
Gratin Breton au morbier
Poêlée de choux fleur de Bretagne
et oignons de Roscoff rissolés
Fraises de Plougastel*



Ingrédients

- Un camembert ou un fromage de pays bien fait
- 20 g de beurre
- 20 cl d'eau
- 60 g de farine
- ½ l de lait, poivre
- sel (attention fromage déjà salé)
- À accompagner avec frites, jambon sec et salade verte

GLOIRE AU FONDU CREUSOIS



Préparation

1. Il faut un bon fromage, produit de l'herbe fine, que vont faire paître les vaches sur nos collines.
2. Coupez le en fines lamelles, et mouillez d'un peu d'eau.
3. Vous mettez la casserole sur un coin du fourneau et vous laissez fondre doucement, lentement, de sorte qu'aucun grumeau ne reste sous la dent.
4. Puis vous mélangez le lait et la farine en tâchant d'obtenir une bouillie claire et fine.
5. Incorporez ensuite la bouillie au Fondue.
6. Portez sur le grand feu et tournez sans relâche jusqu'à ce que quelques bouillons en crèvent la surface.
7. Un bon morceau de beurre donne saveur.
8. De même qu'un jaune d'œuf donne belle couleur.
9. Les uns le veulent chaud, les autres le préfèrent froid.
10. Quelque soit la manière on s'en lèche les doigts.
11. Le fondue, bon garçon aime la compagnie

L'avis du diététicien

Le saviez-vous ? **Leur principal atout : le calcium**

Cette véritable « Gloire au fondue » est très habile
Car si nos papilles gustatives déjà en jubilent

Il faut rappeler que les Produits Laitiers
nous sont très utiles

Quoi qu'on en dise, pour renforcer les os,
ils sont loin d'être futiles

Car leur principal atout est bien le calcium,
Pour le plus grand bien de notre squelette.

Les fromages, quels qu'ils soient
ne sont pas en reste

Leur richesse en gras et en sel,
personne ne conteste

Mais leur protéine et vitamines
également se manifestent

Alors pour que cette recette reste digeste

Salade verte et pommes de terre sont de rigueur.

Mais pour ces dernières, point de friture.

Pour ma part, j'opte pour les pommes
au four ou vapeur

Et pour ne pas risquer une vilaine biture

Faites toujours attention à l'abus de vin

Et point d'ajout de sel pour
que ce fondue reste divin.

12. Et son parfum puissant à divers mets s'allie.
13. Mais son meilleur mariage, bien je vous l'assure,
14. Est la blonde pomme de terre sortant de la friture.
15. Il invite au bon pinard, et pour le savourer
16. C'est d'un bon coup de rouge qu'il faudra l'arroser !



GÂTEAU AUX NOIX



Ingredients

- 1 verre de farine
- 1 verre de sucre
- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 2 bonnes poignées de noix concassées

- 1 morceau de beurre (40 g)
- 2 grosses CàS de crème fraîche



Préparation

1. Mélangez le tout et faire cuire (Th 6) cuisson très douce, 45 à 50 minutes.
2. Badigeonner de chocolat, servir à la température ambiante.

L'avis du diététicien



Manger des noix participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires

C'est aujourd'hui indiscutable. De nombreuses études montrent que les noix, et la majorité des fruits oléagineux (amandes...), font baisser le cholestérol et favorisent la santé cardio-vasculaire. Certes, vous allez dire : « mais les noix renferment pratiquement 65 % de graisses » !!! C'est également vrai, et c'est ce qui en font leur force, car évidemment, ce sont les meilleures qui soient : un profil oméga3/oméga6 simplement idéal, aux propriétés anti-inflammatoires,

propices à l'intégrité et à la souplesse des vaisseaux ou encore fluidifiantes pour le sang. Mais attribuer cette foule de bienfaits aux seules graisses serait une erreur, car les noix contiennent également une grande quantité de phytostérols (qui « bloquent » l'assimilation d'une partie du cholestérol alimentaire au niveau intestinal), de vitamine E (fortement anti-oxydante et protectrice pour le cœur), ainsi que des composés dits « phénoliques » ayant eux aussi démontré la preuve de leur activité anti-cholestérol, notamment en empêchant son oxydation. Mais il y a plus fort encore : la noix est bien pourvue en protéines (15%, ce qui est considérable pour un aliment végétal) dont un de ses composants est de l'arginine, un acide aminé spécialement impliqué dans la souplesse des artères ! Ainsi, le nouveau Programme National Nutrition Santé (PNNS 4) propose d'augmenter la consommation de fruits dits à coque (dont appartient les noix) en recommandant d'en manger une petite poignée par jour !



Dessert

POIRES AU VIN



Ingrédients

- 8 poires d'une variété locale du Jura
- 75 cl de vin rouge
- 200 g de sucre en poudre
- 1 CàS de miel
- Zeste d'orange
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 clous de girofle
- 4 grains de poivre noir
- 1 pincée de muscade râpée.



Préparation

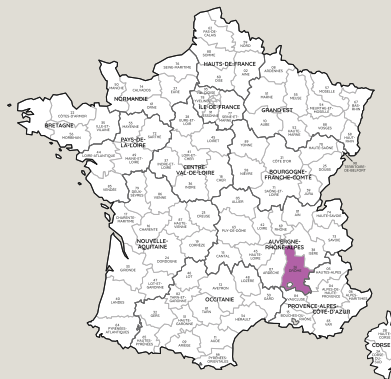
1. Préparer le sirop pour pocher les poires : porter à ébullition le vin avec ses épices, les zestes, le miel et les sucres.
2. Y plonger délicatement les poires épluchées entières et dont on aura préservé la queue. Couvrir et laisser frémir 20 à 30 minutes.
3. Les poires sont cuites une fois qu'elles sont fondantes à cœur. Les sortir et les réserver.
4. Faire réduire le jus jusqu'à ce qu'il s'épaississe. Verser sur les poires.
5. Servir très frais.

L'avis du diététicien

Le
saviez-vous ?

L'alcool s'évapore à la cuisson

Un dessert simple qui sent bon les épices et le vin chaud et nous rappelle l'intérêt d'une telle cuisson. En effet, il faut se rappeler que l'alcool s'évapore à la cuisson mais laisse aux aliments son parfum qui aromatise sans ajout de sucres excessifs. Les épices sont là aussi pour diminuer le sucre, tout en apportant certains intérêts santé, comme l'eugénol du clou de girofle aux propriétés bactéricides et antiseptiques.



LA POGNE DE ROMANS



Ingredients

- 3 œufs
- 110 g de beurre
- 150 g de sucre
- 2 CàS d'eau de fleur d'oranger
- Facultatif: 1 CàS de rhum ou pastis
- Entre 1/8 et 1/4 de litre de lait
- 1/2 cube de levure de boulanger
- 1/2 CàC de sel
- 1 kg de farine environ



Préparation

1. Mélanger les œufs, le beurre fondu, le sucre, le ou les parfums, le lait et la levure diluée préalablement dans un peu de lait tiède.
2. Ajouter la farine peu à peu jusqu'à ce que la pâte ne colle plus.
3. Faire lever la pâte sous torchon 3 heures minimum (ou la nuit) dans un endroit chaud.
4. Repétrir, mettre la pogne en forme et laisser lever encore 2 heures minimum.
5. Dorer au jaune d'œuf et un peu de lait tiédi et cuire à four doux 20 minutes (120°C, puis Th 5/6, 150 °C)

L'avis du diététicien



Un petit déjeuner équilibré

La pogne, en tant que brioche ou gâteau brioché, qui peut constituer la base d'un excellent petit-déjeuner équilibré :

Exemple 1 (classique) :

1 bol de thé ou de café (pour l'hydratation),
1 yaourt nature (pour les protéines, les pro-biotiques, le calcium tout en étant suffisamment digeste),
1 part de pogne, 1 fruit frais type kiwi
(pour la vitamine C et les fibres)

Exemple 2 (« avant sport »)

1 bol de thé citron (pour l'hydratation et la « caféine »),
1 part de pogne,
1 Filet de miel (pour l'énergie immédiate),
1 compote de pomme,
1 poignée 30 g de mélange fruits secs (raisin, abricot...) fruits oléagineux (noix, amande...) noix pour leur richesse en vitamine E anti-oxydante



PAIN PERDU AUX POMMES



Ingédients

- Environ 240 g de pain
(8 tranches égales)
- 4 pommes

- 120 g de beurre
- 6 jaunes d'œufs
- 180 g de sucre
- 450 g de crème fleurette
- 150 g de lait
- 1 gousse de vanille

- 250 g de beurre
- 500 g de sucre
- 0.5 l de crème fleurette
- 8 boules de glace vanille
- 8 feuilles de menthe



Préparation

1. Préparez le lait de poule : mélangez le sucre, les jaunes d'œufs, la crème, le lait et coupez en deux la gousse de vanille pour l'extraire. Fouettez bien et réservez. Prenez un récipient profond, faites tremper les tranches de pain dans le lait de poule, pendant 8 à 10 heures par face, au total 16 à 20 heures de trempage !
2. Epluchez, taillez les pommes en six quartiers, épépinez-les. Mettez 80 g de beurre et 60 g de sucre dans une poêle, faites caraméliser les 24 quartiers, puis réservez.
3. Préparez le beurre clarifié : faites fondre à feu doux 40 g de beurre, passez au chinois le beurre pour enlever la crème du beurre. Réservez ce beurre liquide pour le pain.
4. Dans une poêle, mettez le beurre clarifié et faites dorer les tranches de pain 5 à 6 minutes par face. Mettez ensuite 3 quartiers de pommes cuites sur chaque tranche de pain. Terminez la cuisson au four à 160 °C (th. 5) pendant 12 à 15 minutes (avant de les servir par exemple).
5. Préparez le caramel : faites cuire ensemble le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Ajoutez la crème, laissez cuire

L'avis du diététicien

Le
saviez-vous ?

Tout se transforme !

La maxime « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » attribuée à Lavoisier prend tout son sens en cuisine, où force est de constater qu'aujourd'hui, dans les foyers, le geste de jeter en cuisine y est acquis : nous n'en avons pas forcément conscience, mais sachant qu'il faut 1.000 litres d'eau pour produire un kilo de farine, chaque baguette de pain jetée à la poubelle correspond à une baignoire entière ! Pourtant, à une époque pas si lointaine, transformer, réutiliser et accommoder étaient naturel. Remettons ces réflexes au goût du jour en créant des plats avec des ingrédients qui étaient destinés à la poubelle : porte monnaie, planète et papilles gustatives vous diront merci, comme cette délicieuse recette de pain perdu le prouve !

doucement pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, puis réservez au chaud.

6. Disposez sur des assiettes chaudes les tranches de pain perdu, les entourer de caramel tiède, disposez à côté une boule de glace à la vanille à l'ancienne



Ingrédients

- 4 œufs
- ½ camembert
- 1 pomme reinette
- 4 CàS de crème liquide
- 15 g de levure
- Quelques brins de ciboulette
- Poivre

OEUF COCOTTE POMME CAMEMBERT



Préparation

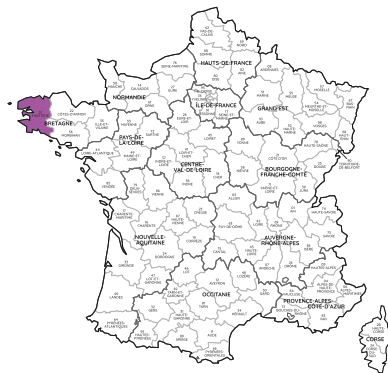
1. Coupez le camembert en petit morceaux.
2. Pelez la pomme, évidez-la et taillez-la en petits dés
3. Répartissez-les au fond de 4 ramequins beurrés, puis ajoutez les morceaux de fromage.
4. Poivrez et versez 1 cuillère à soupe de crème liquide dans chaque récipient.
5. Cassez 1 œuf par ramequin
6. Recouvrez de film alimentaire et piquez
7. Faites cuire entre 4 secondes et 1 minute à puissance moyenne au four à micro-ondes en surveillant la cuisson.
8. A la sortie du four, retirez le film alimentaire des ramequins et parsemez de ciboulette ciselée avant de servir.

L'avis du diététicien



Riche en vitamine D

Cette recette est riche en vitamine D, ce qui est rare. En effet, cette vitamine est peu présente dans les aliments, ou seulement dans les poissons gras, le beurre, le jaune d'œuf, les fromages et le lait non écrémé. Une partie de la vitamine D est synthétisée au niveau de la peau par l'action du soleil. Elle est connue essentiellement pour être capitale au métabolisme du calcium (on la nomme d'ailleurs calciférol) et permettre ainsi la solidité du squelette (d'où son administration pour lutter contre le rachitisme). Mais il ne faut surtout pas oublier, avec les temps qui courent aujourd'hui et la peur des virus, que d'une façon générale, la vitamine D active le système immunitaire. Une carence est associée à un risque accru d'infections virales, dont les infections par la grippe. On soupçonne depuis longtemps que de faibles niveaux en vitamine D semblent être un facteur de risque pour les infections respiratoires et une étude de 2010 a d'ailleurs établi un lien entre une déficience en vitamine D et le risque de développer une infection virale respiratoire en période hivernale.



KIG HA FARZ



Préparation

1. Les viandes et légumes : Dans un grand faitout, mettre de l'eau (4 à 5 litres) et les légumes épluchés (sauf le chou) avec sel, poivre et aromates. Lorsque l'eau frémit, ajouter le jarret de porc et la viande de bœuf. Laisser cuire deux heures et demie.
2. Pendant ce temps, faire blanchir le chou à l'eau bouillante salée pendant 5 à 6 minutes ; vider l'eau. Achèver la cuisson avec du beurre, juste avant de servir.
3. Les farz

Farz blanc : mélanger la farine de froment, les œufs, le lait avec le sucre (facultatif) et le sel. Réserver.

Farz noir : faire fondre le morceau de beurre dans un litre de bouillon emprunté au pot-au-feu. Y mélanger la farine de blé noir et les œufs. Enfermer solidement les pâtes préparées dans les sacs à farz avec de la ficelle de cuisson. Plonger les sacs dans le pot-au-feu, maintenu à petite ébullition et laisser cuire deux heures. A la fin de la première heure, ajouter le lard à cuire.

Ingrédients

- Les viandes : 1,5 kg de gîte et macreuse, 700 g de lard frais, 1 beau jarret de porc
- Les légumes et épices : 8 carottes, 8 navets, 4 poireaux, 2 oignons, 1 chou frisé, 2 branches de céleri (facultatif), sel, poivre et bouquet garni
- Farz blanc : 500 g de farine de froment, 4 œufs, 1 l de lait, sucre (facultatif), Sel
- Farz noir : 400 g de farine de blé noir, 2 œufs, un beau morceau de beurre salé
- 2 sacs de toile pour cuire les farz et de la ficelle

L'avis du diététicien



Une recette équilibrée, économique et familiale

Cette recette n'échappe pas à la règle : comme beaucoup de plats traditionnels (pot-au-feu, bourguignon, choucroute, potée, couscous, blanquette..) elle possède les trois dimensions en étant :

- Équilibrée, car elle comporte les 3 grandes familles d'aliments (des aliments protéinés comme la viande, des féculents, des légumes),
- Économique, en utilisant des aliments de base
- Familiale : plats pouvant se réchauffer le lendemain et être servi d'une autre manière (froid, en salade, en bouillon...).

4. Réaliser le lipig en faisant roussir du beurre, puis les échalotes, mouiller avec une à deux louchées de bouillon.
5. Servir le lipig à part comme une sauce.



FOUGASSE AUX LARDONS, TOMATES ET ROQUEFORT



Préparation

1. Placez la levure et l'eau dans la cuve de la machine à pain. Laissez reposer 10 minutes.
2. Ajoutez dessus la farine, le sel et l'huile d'olive. Lancez un programme pâte standard.
3. Une fois la pâte prête, incorporez-lui les tomates tranchées, les câpres et les lardons. Pétrissez pour les répartir.
4. Ajoutez le roquefort. Malaxez avec légèreté pour éviter de trop l'écraser.
5. Divisez en 4 pâtons, farinez et aplatissez-les de la paume de la main. Incisez comme pour suivre les nervures d'une feuille. Étirez les fougasses pour les agrandir, déposez sur une plaque de cuisson.
6. Laissez lever 30 minutes dans un endroit tiède.
7. Faites cuire 20 minutes dans le four préchauffé à 180 °C.

Ingrédients

- 250 g de farine
- 14 cl d'eau
- 1 CàS de levure de boulanger déshydratée
- 1 CàS d'huile d'olive
- ½ CàC de sel
- 50 g de lardons
- 3 CàS de câpres
- 6 à 8 quartiers de tomates confites
- 70 g de roquefort

L'avis du diététicien

Le
saviez-
VOUS ?

**Le casse-croûte
des boulangers**

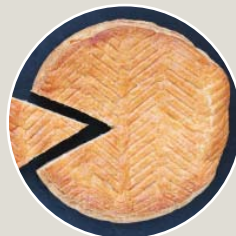


À l'origine, ce « pain » provençal permettait au boulanger de s'assurer que le four à bois était à la bonne température avant de lancer sa fournée. La fougasse était ensuite mangée comme casse-croûte par les boulangers. Elle a aujourd'hui bien évolué et devient emblématique du Sud de la France. Elle est souvent agrémentée de plusieurs produits, comme ici des lardons, des légumes confits ou du fromage. Il existe également des fougasses sucrées. Les ingrédients peuvent être mélangés à la préparation, ou déposés à la surface du pain avant la cuisson. Pour un repas d'été léger, voici quelques idées pour alléger la recette :

- Ajoutez des légumes coupés en rondelles, quartiers ou lamelles (tomates, aubergines, courgettes...)
- Mettez un peu moins de roquefort et remplacez par un peu de féta ou de la mozzarella (25% moins gras)
- Parsemez d'herbes (romarin, thym...) pour diminuer le sel (qui ouvre l'appétit et favorise la rétention d'eau, sans compter que le fromage est déjà salé.)
- Remplacer les lardons par de fines tranches de filets de bacon (à peine 3% de gras contre plus de 20% pour les lardons fumés)
- Servez avec une laitue



GALETTE DES ROIS CRÈME D'AMANDE ET VIOLETTE



Ingredients

- 2 pâtes feuilletées
- 80 g de beurre
- 2 œufs
- 120 g de poudre d'amandes blanches
- 3 CàS de sirop de violette (+ 1 CàC d'arôme de violette)
- 1 pointe de colorant violet
- Pour la dorure : 1 œuf



Préparation

1. Sortez le beurre 2h avant de commencer et laissez-le ramollir sur le plan de travail à température ambiante. Dans un saladier, mélangez le beurre pommade et la poudre d'amandes. Ajoutez les œufs.
2. Incorporez le sirop et l'arôme de violette. Ajoutez une pointe de colorant pour avoir une jolie couleur violette (facultatif).
3. Déroulez la première pâte feuilletée et piquez-la à la fourchette. Etalez au centre la garniture en laissant un bord de 2 cm.
4. Mouillez ce bord avec un pinceau trempé dans de l'eau. Placez la fève dans la garniture.
5. Recouvrez avec la deuxième pâte feuilletée et coupez l'excédent de pâte. Soudez les bords en appuyant du bout des doigts sur les extrémités.
6. Badigeonnez uniformément de dorure la surface de la galette en 2 fois en attendant un bon 1/4 heure entre chaque couche, puis décidez selon vos envies.
7. Avec un petit couteau, faites 3 ou 4 petits trous sur la surface de la galette pour permettre à l'air de s'échapper pendant la cuisson.
8. Laissez reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur. Puis faites cuire 35 minutes dans le four préchauffé à 175°C jusqu'à ce que la galette soit bien dorée.

L'avis du diététicien



Les fleurs comestibles sont diététiquement intéressantes

Avec cette recette à la fleur symbolique de la ville de Toulouse, on peut évoquer le rôle des fleurs en cuisine. Régaler pour les yeux, certaines fleurs peuvent effectivement l'être également pour le palais... et la santé. En effet, outre la petite touche esthétique qu'elles apportent aux plats, notamment à toutes les

salades qui sont légions en été, les fleurs comestibles sont diététiquement intéressantes. Elles sont très peu caloriques, riches en vitamine C, en bêta carotène ou en flavonoïdes, pigments antioxydants qui freinent le vieillissement cellulaire, comme c'est le cas par exemple de la violette, excellente en confitures, en accompagnement de desserts ou avec du fromage blanc. En revanche, ne vous amusez pas à jouer les Marc Veyrat en faisant vous-même votre cueillette, mais fréquentez plutôt les marchés d'été du Sud de la France (les variétés les plus accessibles sont les fleurs d'acacia et les fleurs de courges, excellentes en beignets), les horticulteurs (vente en pots) ou directement à Rungis (en barquettes sous vide).



MILLASSON



Ingédients

- 1 l de lait bouillant
- 225 g de farine
- 350 g de sucre

- 5 œufs
- Parfum (fleur d'oranger par exemple)



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°
2. Verser la farine et le sucre dans un récipient. Mélanger
3. Ajouter les œufs et le parfum, bien mélanger afin d'éviter la formation de grumeaux
4. Verser le lait bouillant, mélanger afin d'obtenir une pâte un peu épaisse
5. Verser dans un plat en terre ou verre beurré allant au four
6. Cuire 45 à 50 minutes.

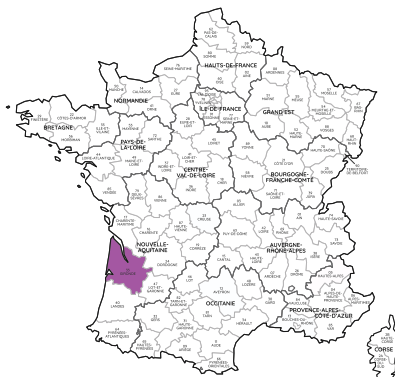
L'avis du diététicien



Entre flan et far

À mi-chemin entre flan et far, ce Millasson (*Excellente recette venue "du Pays" de mon enfance ! Le Sud Ouest !*) est un pur délice... surtout qu'il ne contient aucune matière grasse ! Il est du coup très digeste, et peut compléter un repas, constituer un goûter léger ou un petit déjeuner avant une activité physique.

Certains remplacent la farine de blé par celle de maïs ou de millet (en magasin ou au rayon diététique) afin de constituer deux couches en le démoulant, mais aussi et surtout pour que des convives intolérants au gluten (protéine particulière du blé, de l'orge, du sigle et de l'avoine) puissent aussi en profiter. Son seul défaut : une grande richesse en sucre. Du coup, pour les personnes surveillant leur ligne ou vivant avec un diabète, préférez la dégustation de ce dessert à la fin d'un repas riche en légumes, afin que l'assimilation de ce sucre soit ralenti par les fibres.



Ingrédients

- 100 g de chorizo
- 100 g de comté
- 50 cl de lait
- 60 g de beurre
- 1 œuf + 1 jaune
- 100 g de farine
- Sel et poivre

LES CANELÉS CHORIZO COMTÉ



Préparation

1. Verser le lait dans une casserole, ajouter le beurre et faire bouillir.
2. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
3. Dans un saladier, battre l'œuf et 1 jaune, saler et poivrer, incorporer la farine. Verser le lait en plusieurs fois et mélanger. Passer le tout au mixeur pour obtenir une pâte lisse.
4. Couper le chorizo en très petits cubes et râper le comté. Les ajouter à la pâte.
5. Verser la pâte dans les moules à canelés et faire cuire 30 minutes.

L'avis du diététicien



Savoureux !

A part remplacer le chorizo par des dés de jambon ou de viandes de Grison (beaucoup moins gras) et le Comté par un fromage type Merzer (fromage naturellement allégé à 12% de MG car réalisé avec du lait de vache écrémé), il est difficile d'alléger une recette aussi savoureuse.

Idées de menu équilibré :

Petits légumes ou lamelles de légumes

carottes, tomates cerises, branches de céleri, choux fleur, concombre, endive en barquette, radis etc.

Ramequins de sauce :

- **La verte** : yaourt fouetté + cresson + avocat mûr écrasé + cerfeuil + ciboulette + jus de citron + sel + poivre
- **La rouge** : bouillon dégraissé + lait écrémé + concentré de tomate + jus de citron + poivre
- **La jaune** : fromage blanc ou yaourt fouetté + ciboulette + jaune d'œuf dur écrasé + moutarde + curry + sel + poivre
- **La « rilette »** : thon au naturel égoutté et émietté + fromage frais type Carrés Frais + 1 léger filet d'huile d'olive + coriandre ciselée, + jus de citron + sel + poivre

Canelé au Chorizo

Dés de jambon blanc, de poulet, de dinde...
Brochette de crevettes, moules, dés de saumon fumé
Quelques filets de maquereaux au vin blanc

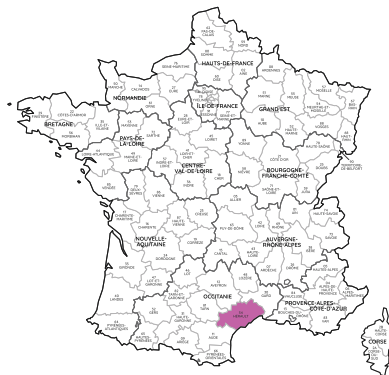
Jus de tomates

Quelques fruits oléagineux (noix, amandes...)

Quelques tranches de pain complet,
aux céréales, au levain

Brochette de fruits frais (en fonction des saisons)

Evitez chips, cacahuètes salées, biscuits apéritifs,
fromages, saucissons, rillettes...



ROUILLE DE SEICHE



Préparation

1. Couper les lamelles en morceaux de 4 cm sur 5 cm environ minimum
2. Les faire revenir dans de l'huile d'olive une dizaine de minutes
3. Rajouter les oignons, les poivrons et l'ail préalablement hachés
4. Rajouter la purée de tomates et faire revenir
5. Verser le vin blanc
6. Laisser mijoter 45 minutes à 1 heure
7. Réserver une pomme de terre pour l'aïoli
8. Mettre quelques olives noires et laisser mijoter encore quelques minutes
9. Préparation de l'aïoli : écraser la pomme de terre épluchée, l'ail et les jaunes d'œuf

Ingrédients

- 2,5 kg de lamelles de seiche assez épaisses
- 1 pot de 500 ml de purée de tomate
- 3 gousses d'ail
- Vin blanc
- Épices de paëlla (piment rouge doux et safran)
- Sel et poivre
- 7 grosses pommes de terre
- 2 jaunes d'œufs + 1 pomme de terre dans sa peau cuite
- 3 gousses d'ail
- ½ jus de citron
- 50 ml d'huile d'olive

L'avis du diététicien



D'excellents coupe-faims naturels

La consommation d'animaux à tentacules (poulpe, calamar, seiche...) est de moins en moins marginale. Ils se caractérisent par un contenu particulièrement faible en lipides et élevé en protéines. Ils sont d'excellents coupe-faims naturels car ils sont riches en tissu conjonctif, leur chair demande de bien mastiquer et leur digestion est plutôt longue, mettant à l'abri des tentations et de la faim. Si vous gardez la main légère sur la quantité d'aïoli, cette recette est tout à fait diététique !

10. Monter la mayonnaise avec l'huile d'olive
11. Servir à part afin que chacun puisse mettre la quantité souhaitée en fonction de ses goûts.



LA FRIGOUSSE DE VOLAILLE DU PAYS DE REDON



Préparation

1. Couper le poulet en morceaux.
2. Éplucher, laver et émincer les oignons.
3. Blanchir les lardons (départ eau froide), compter 2 minutes à partir du moment où l'eau bout. Les égoutter.
4. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et le beurre, y déposer les morceaux de poulet (côté peau en premier) et faire juste colorer sur toutes les faces. Retirer le poulet, le réserver.
5. Dégraisser la cocotte, y faire fondre le beurre. Ajouter et faire suer les oignons.
6. Déposer les lardons. Remuer. Ajouter le poulet, verser et faire flamber à l'eau de vie. Assaisonner. Déposer le bouquet garni et verser le cidre.

Ingrédients

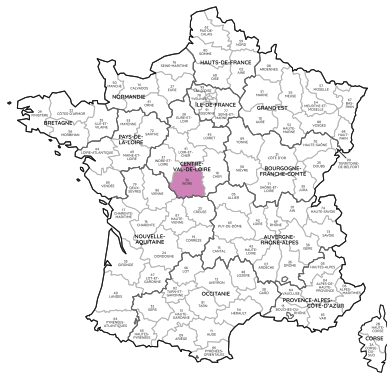
- 1 poulet fermier de 1,4 kg
- 200 g de lardons fumés
- 400 g de marrons cuits
- 2 oignons
- 30 g de beurre
- 1 CàS d'huile
- 1 pincée de cardamome en poudre
- Sel et poivre
- 5 cl d'eau de vie de cidre
- 1 bouquet garni
- 75 cl de bouteille de cidre brut
- 1 pincée de muscade

L'avis du diététicien

 **La volaille (viande blanche) est moins nourrissante que la viande rouge (bœuf...)**

Qu'elles soient rouges ou blanches, les viandes sont des aliments riches en protéines, c'est-à-dire en éléments bâtisseurs (pour les muscles, la peau, les os, les hormones...). La qualité nutritionnelle des différentes protéines animales étant sensiblement la même (comparable à celle de l'œuf), la viande rouge n'est donc pas plus « reconstituante » que la viande blanche et toutes deux apportent les mêmes acides aminés indispensables au corps humain pour sa « construction », son « entretien » et le renouvellement de ses cellules. Contrairement à certaines croyances, 100 g de viande (donc rouges ou blanches) fournissent environ 20 g de protéines et non 100 g comme il est fréquent de l'entendre dire, car la viande contient aussi des graisses et de l'eau.

7. Porter à ébullition, couvrir et cuire 45 minutes, ajouter les marrons 15 minutes avant la fin de cuisson.
8. Servir bien chaud en cocotte !



Ingrédients

- 2 portions de pommes de terre écrasées
- 1 portion de farine
- 1 portion de beurre
- 1 jaune d'oeuf

GALETTES DE POMMES DE TERRE



Préparation

1. Faire cuire les pommes de terre à l'eau puis les écraser.
2. Mélanger les pommes de terre écrasées, la farine et le beurre.
3. Bien mélanger et étendre la préparation sur une plaque graissée.
4. Badigeonner de jaune d'œuf.
5. Faire dorer au four.

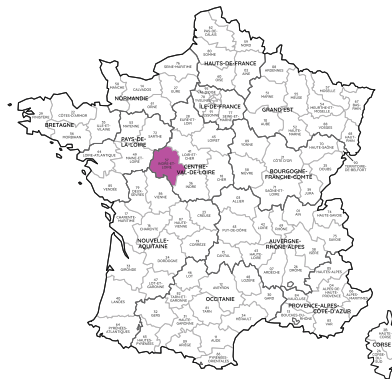
L'avis du diététicien



Les pommes de terre font grossir

Pendant longtemps, la « patate » a été considérée comme un aliment trop riche, facilitant la prise de poids, boudée par certains nutritionnistes. Pourtant, avec une valeur lipidique quasi nulle et un apport calorique situé entre 80 et 90 kcal pour 100 gr, la pomme de terre appartient à la catégorie des féculents riches en sucres complexes, l'amidon, dont le rôle est d'apporter du sucre à l'organisme. Certes, les pommes de terre, surtout en purée ou bouillie, possèdent un Index Glycémique peu favorable (car il est élevé, c'est-à-dire que ses grains d'amidon, « explosés » par la cuisson, se comportent comme des sucres « rapides » !...), mais uniquement si on les consomme seules !.. Or il est rare que l'on mange à jeun une purée sans rien d'autre (jambon, poisson, viande, noix de beurre, laitages, fromages, fruits, salades...).

En ce qui concerne cette recette simple mais non moins délicieuse, je conseillerai plutôt la cuisson des pommes de terre vapeur ou au four pour préserver les teneurs en sels minéraux, et pour éviter la cuisson à l'eau qui laisse le magnésium s'évader dans l'eau de cuisson.



Ingrédients

- 4 truites préparées par le poissonnier (vidées et écaillées)
- 1 camembert entier
- 20 cl de crème fraîche
- 2 échalotes
- 1 verre de vin blanc sec
- Ciboulette,
- Sel et poivre

TRUITES AU CAMEMBERT



Préparation

1. Passer les poissons sous l'eau. Pour ceux qui ont horreur des arêtes, enlever l'arête centrale.
2. Saler et poivrer légèrement l'intérieur des poissons. Couper le camembert en tranches et en farcir les truites. Poser le tout dans un plat allant au four et faire cuire 15-20 minutes à 180 °C.
3. Pendant ce temps, préparer la sauce en faisant revenir les échalotes hachées dans un peu de beurre. Ajouter le vin blanc et porter à ébullition. Ajouter le camembert restant en morceaux, laisser fondre un peu puis ajouter la crème fraîche. Pour ma part, je ne sale pas, le fromage l'est assez.
4. Laisser mijoter encore quelques minutes avant de saupoudrer de ciboulette.
5. Servir les truites avec la sauce et du riz nature.

L'avis du diététicien

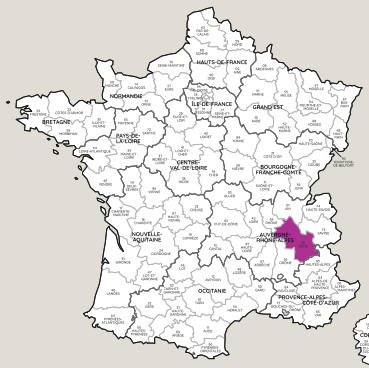


Grillé, en papillote, au four ou à la poêle

Poisson d'eau douce, qu'elle soit d'élevage ou sauvage, la truite est un poisson commun que l'on peut agrémenter de différentes façons dans nos menus. Grillé ou en papillote, au four ou à la poêle, ce poisson, considéré comme « semi gras » (6% de lipides environ), est une source intéressante d'oméga-3, graisse qui permet de fluidifier le sang, de renforcer les capacités cognitives du cerveau et de prévenir les maladies cardio-vasculaires :

Voici une idée de menu équilibré intégrant cette recette originale :

- Salade de chou rouge au vinaigre de cidre
- Truite au camembert
 - Purée onctueuse de pommes de terre et de céleri
- Sorbet de pomme Grany



CRÊPES À LA CHARTREUSE



Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 40 cl de lait
- 1 CàS d'huile de tournesol
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel
- Sucre roux
- 5 CàS de Chartreuse verte



Préparation

1. Dans un saladier, versez la farine et la cannelle.
2. Ajoutez les œufs, l'huile de tournesol, le sel et quelques cuillerées de lait. Mélangez le tout au fouet.
3. Ajoutez progressivement le reste du lait avant de verser une cuillère à soupe de Chartreuse verte. Mélangez à nouveau.
4. Laissez reposer la pâte pendant 1 heure afin qu'elle soit bien parfumée.
5. Faites cuire les crêpes dans une poêle huilée bien chaude.
6. Disposez-les roulées les unes contre les autres, dans un plat à gratin. Saupoudrez-les de sucre roux, arrosez-les de la Chartreuse restante et faites-les flamber.
7. Servez aussitôt.

L'avis du diététicien

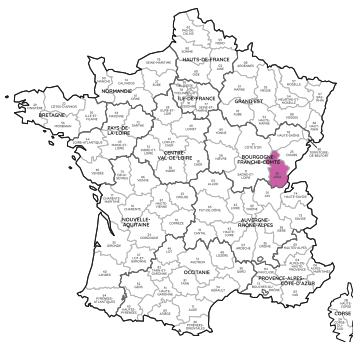


La liqueur au 130 plantes

La Chartreuse verte doit sa couleur verte presque fluorescente naturelle à la chlorophylle, et elle dévoile en bouche un arôme agréable d'herbes fraîches très prononcé. Dans sa recette, encore gardée secrète par les moines depuis 1764, sa composition étant basée sur une formule datant de 1605, on trouverait 130 plantes.

Il est donc a priori impossible d'avoir la liste précise de ses ingrédients, mais certains ethnobotanistes en ont décelés plus d'une trentaine. A leur lecture, on peut consentir 3 catégories : celles qui facilitent la digestion (sauge, bétoine, armoise, chardon béni, menthe, gingembre, anis...), celles qui calment (mélisse, marjolaine, camomille, lavande...) et celles qui luttent contre les infections (thym, citron, cassis, centaurée, hysope...).

Une belle liqueur santé, mais à consommer avec modération !



ROSSINI DE CABILLAUD AUX ASPERGES FRAICHES ET BIÈRE DU JURA «MILLEFLEUR»



Préparation

1. Laver et éplucher les asperges.
2. Cuire les asperges à l'anglaise (eau portée à ébullition avec 20 à 25 gr de gros sel par litre d'eau pour la cuisson des asperges).
3. Une fois les asperges cuites, les rafraîchir à l'aide d'eau glacée, les égoutter et réserver.
4. Ciseler les échalotes et les faire suer au beurre. Déglacer avec le vinaigre, ajouter le miel puis la bière. Cuire à frémissement et laisser réduire d'un quart.
5. Marquer les dos de cabillaud à l'huile d'olive et placer les dans une plaque beurrée.
6. Poêler les escalopes de foie gras puis les placer sur les dos de cabillaud.
7. Dégraisser la poêle des foies gras et y placer la sauce à la bière. Monter le tout au beurre à l'aide d'un fouet.
8. Réchauffer les asperges dans la sauce.
9. Cuire les Rossini à 180 °C et assaisonner avec de la fleur de sel et du poivre du moulin.
10. Dresser le tout avec les asperges en-dessous du poisson, et finir avec un cordon de sauce. Décorer de pluches d'aneth et de cerfeuil.

Ingrédients

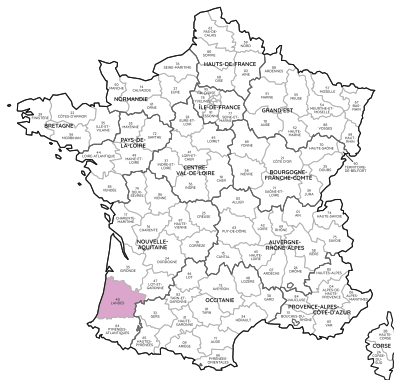
- 400 g de dos de cabillaud
- 4 escalopes de foie gras
- Huile d'olive
- 8 asperges fraîches (16/22)
- Beurre
- 1 échalote
- Miel
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 1/4 de litre de Bière du Jura «Millefleur»

L'avis du diététicien



Graisses mono-insaturées et saturées à égalité

Au-delà des questions éthiques, le foie gras est un met d'exception, que l'on consomme uniquement lors de grandes occasions et toujours en petites quantités. Sa composition ne fait donc pas courir de risque particulier. Avant gavage, le foie contient relativement peu de graisses. C'est le gavage qui entraîne une augmentation importante des graisses, au détriment des protéines et de l'eau. Il devient alors très énergétique (440 kcal/100 g). Du coup, comme tous les aliments d'origine animale, le foie gras contient une proportion importante de graisses saturées (environ 40 %). Or les acides gras saturés n'ont pas bonne réputation : ils augmentent généralement le « mauvais » cholestérol (LDL), et font baisser le « bon » cholestérol (HDL). Ils sont donc généralement déconseillés. Mais d'un autre côté, le foie gras renferme une proportion très importante d'acides gras mono-insaturés, du type de ceux trouvés dans l'huile d'olive, considérés comme protecteurs. Ainsi, le foie gras pourrait avoir des bénéfices cardiovasculaires grâce à ses graisses (moitié mono-insaturées, moitié saturées) mais aussi à l'acide folique (vitamine B9) qu'il contient naturellement et qui est cardio-protecteur. Tout est une question de quantité !



QUICHE TATIN LANDAISE



Préparation

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur
2. Tapisser le moule en couches successives :
Magret séché
Pommes de terre en rondelles
Fromage de chèvre
3. Battre les œufs avec sel, poivre, fromage râpé, crème fraîche et muscade
4. Verser la préparation dans le moule
5. Mettre sur la préparation la pâte feuilletée
6. 40 minutes au four - 180 °C
7. Renverser la tarte pour la dégustation

Ingrédients

- 7 pommes de terre
- 1 paquet de magrets séchés (env. 250 g)
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 20 cl de crème fraîche
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 fromage de chèvre
- 1 pâte feuilletée

L'avis du diététicien



**La pomme
de terre est
un légume**

D'un point de vue botanique, elles peuvent être considérées comme des légumes, mais pas du tout d'un point de vue nutritionnel. L'intérêt prioritaire des pommes de terre est en effet d'apporter de l'amidon, comme les féculents (pâtes, riz, semoule, lentilles, pois chiche, flageolets...). Ce sucre dit glucide complexe « nourrit » de manière plutôt lente et donc convenablement les muscles, le système nerveux, le cerveau et évitent les fringales. On a tendance à dire que les sucres complexes (« lents ») issus des pommes de terre sont de moins bonne qualité que ceux des autres féculents comme les pâtes, mais cela n'est vrai que si ces dernières sont cuites « al dente » et surtout si elles sont complètes. Pour les pommes de terre, on peut améliorer leur intérêt glucidique en les consommant avec des fibres (on peut garder la peau ou les accompagner de légumes comme ici avec de la salade verte) et des protéines, ce que la recette de la quiche réalise déjà grâce aux fromages (gruyère, chèvre), œufs et magrets.

Pour alléger cette recette, vous pouvez :

- Remplacer la crème fraîche par un mélange œuf + lait demi-écrémé ou fromage blanc
- Ajouter un peu de légumes (épinard en branche ou haché par exemple, qui se marie très bien avec le fromage de chèvre)
- Bien retirer le gras des magrets
- Remplacer la pâte feuilletée par une pâte brisée



TARTE TATIN



Ingédients

- 100 g de sucre
- 50 g de beurre

- 1 kg de pommes
- 1 pâte brisée

Préparation

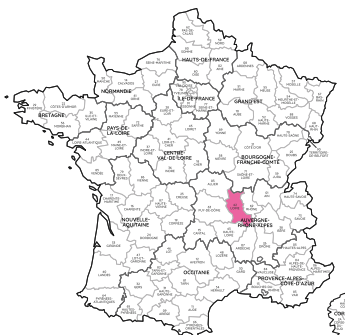
1. Préparer le caramel :
2. Déposer le beurre en dés dans une casserole, puis verser par-dessus le sucre. Laisser cuire à feu doux pendant 5 min sans mélanger, le caramel se fait tout seul.
3. Déposer le caramel sur le fond d'un plat à tarte.
4. Ajouter les pommes coupées en gros dés, puis recouvrir de la pâte brisée.
5. Enfourner pendant 25 minutes au four à 210°C (thermostat 7).
6. Servir tiède avec une boule de glace vanille.

L'avis du diététicien



Chez les sœurs Tatin

Une recette célèbre, dont l'origine se situe aux alentours de 1900 en Sologne, plus précisément à l'hôtel « chez les sœurs Tatin » de Lamotte-Beuvron, où l'histoire, vrai ou fausse, raconte que dans la précipitation d'un jour de chasse, soit une des sœurs oublia de mettre la pâte dans le moule et la rajouta alors par-dessus, soit elle renversa la tarte (d'où le nom de tarte « renversée »). Quoi qu'il en soit, cette délicieuse recette est simple puisque seulement 4 à 5 ingrédients suffisent, et des plus simples. Certes, sucre et beurre apportent une quantité non négligeable de calories, et il est difficile de l'alléger (un édulcorant ne peut pas caraméliser, et un beurre « light » tient peu la cuisson), du coup, il faut un menu « léger » mais non moins « gastronomique » pour accompagner cette recette



Ingrédients

- 500 g de barabans (pissenlits)
- 6 oeufs
- 300 g de lardons
- Vinaigre
- Sel
- Poivre

SALADE DE BARABANS



Préparation

1. Cueillir des barabans au printemps, avant la formation des boutons.
Les laver minutieusement et les faire tremper une heure dans de l'eau vinaigrée.
2. Les rincer et les sécher dans un torchon.
3. Faire revenir les lardons 5 minutes à la poêle.
4. Dans le saladier, verser deux cuillères à soupe de vinaigre, saler et poivrer.
5. Ajouter les barabans et verser les lardons dessus.
6. Garder un peu de graisse pour faire frire les oeufs.
7. Les servir immédiatement.
8. Cette salade se déguste tiède

L'avis du diététicien



Les propriétés du pissenlit

Quand « salade » rime avec « balade », c'est un plaisir « santé » : très appréciée, cette salade bien fraîche vous fera en effet faire de l'activité, promenade, récolte, cuisine et peut-être course d'orientation pour trouver une prairie où poussent encore les pissenlits ou fameux barabans en langue « stéphanoise ».

D'un point de vue diététique, opter plus pour des oeufs pochés, durs ou mollets plutôt que frits (moins digestes et plus « gras » du coup). Vous pouvez aussi dégraisser les lardons en jetant ainsi le gras de la poêle une fois qu'ils sont poêlés.

Le baraban quant à lui possède des propriétés diurétiques reconnues (d'où son nom commun pissenlit), mais aussi dépuratives (bon pour le fonctionnement du foie) et légèrement laxatives (bon pour le transit).



LENTILLES VERTES DU PUY À LA SAUCISSE DE MORTEAU



Préparation

1. Piquer l'oignon de clous de girofle.
2. Couper la saucisse en tranches.
3. Couper les pommes de terre en cubes et les carottes en rondelles.
4. Mettre l'ensemble des ingrédients dans un grand volume d'eau. Saler et poivrer.
5. Cuire environ 30 minutes (vérifier régulièrement la cuisson des lentilles et des légumes).

Ingrédients

- 1 saucisse de Morteau
- 300 g de lentille verte du Puy
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 pommes de terre
- Clou de girofle
- Thym
- Laurier
- Sel ou sel fin
- Poivre

L'avis du diététicien



**Un goût fin
évoquant
la noisette.**

Les lentilles font partie de l'alimentation humaine depuis la préhistoire. Trônant parmi les légumineuses ayant la plus petite taille, les lentilles présentent l'avantage de nécessiter un temps de cuisson plus court que la majorité des légumineuses. Elles sont assez digestes comparées à d'autres légumineuses (ou légumes secs) et sont très riches en antioxydants et en minéraux, notamment en fer. Les lentilles sont courantes en France et la lentille verte du Puy, qui possède une AOC, est sans conteste la plus connue. Cette variété a, de façon générale, une très bonne tenue à la cuisson et possède un goût fin évoquant quelque peu la noisette.

Des études ont associé une consommation régulière de légumineuses à divers bienfaits tels qu'un meilleur contrôle du diabète et une diminution du risque de cancer colorectal. Les recommandations alimentaires actuelles (PNNS4) suggèrent d'ailleurs de consommer des légumineuses au moins 2 fois par semaine !



Ingrédients

- 10 échalotes
- 1 dl de vinaigre de vin coloré
- 1 dl de muscadet
- 2 CàS de crème double
- 500 g de beurre demi-sel
- Poivre du moulin

LE BEURRE BLANC



Préparation

1. Hacher très finement les échalotes au couteau. Réunir dans une sauteuse ou casserole à fond épais les échalotes, le vinaigre, le muscadet et poivre du moulin.
2. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser réduire à sec doucement. Puis ajouter la crème double. Porter à ébullition. Y incorporer à l'aide d'un fouet le beurre demi-sel bien froid et couper en morceaux. Le beurre s'ajoute rapidement et fouetter énergiquement. Toujours maintenir au chaud, à feu doux, voire au bain marie ou sur le coin de la plaque. Ne pas passer le beurre blanc au chinois, la sauce au beurre blanc se sert avec les échalotes et accompagne à merveille un colin, un sandre, l'alose ou un brochet cuit au court-bouillon.

L'avis du diététicien

Le
saviez-vous ?

**Arrêtons de
diaboliser les
matières grasses !**

Le beurre est une source de vitamines, il ne faut pas l'oublier (beaucoup de vitamine A et vitamine D). Ses graisses saturées ne sont pas toutes néfastes, puisqu'il contient de l'acide arachidonique qui joue un rôle important pour le fonctionnement du cerveau et la peau. Il faut le choisir de qualité et surtout l'utiliser pour des cuissons courtes ou de température peu élevée ou encore ajouter en fin de cuisson pour qu'il fonde. Quand il cuit trop fort et trop vite, il brunit (beurre noir). On appelle cela la réaction de Maillard : des dégradations thermiques complexes à l'origine de composés colorés très toxiques : on parle de composés cancérigènes, donc on « vote » pour le beurre blanc et on se méfie du beurre « noir », même si avec une aile de raie c'est excellent !



PITHIVIERS



✂ Préparation

1. Crème d'amandes : verser le beurre ramolli et le sucre en poudre dans un cul de poule. Blanchir au fouet ces deux ingrédients jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène. Ajouter les jaunes d'œufs, la poudre d'amandes et le rhum. Mélanger rapidement et réserver au frais.
2. Diviser en deux votre pâte feuilletée et en conserver une moitié au frais. Abaisser l'autre moitié de la pâte sur une épaisseur de 3 millimètres.
3. Verser la crème d'amandes au centre et l'étaler avec une petite spatule métallique.
4. Abaisser le second morceau de pâte feuilletée. Cette opération peut très bien se faire au rouleau à pâtisserie. A l'aide d'un pinceau pâtissier, humidifier la pâte feuilletée tout autour de la crème d'amandes. Enrouler l'abaisse de pâte feuilletée sur un rouleau à pâtisserie et la déposer délicatement sur la première pâte de façon à emprisonner la crème d'amandes. Eviter de laisser des bulles d'air entre les deux pâtes.
5. Disposer un cercle à tarte sur la pâte. Celui-ci devra être adapté aux dimensions de votre

👨 Ingrédients

- ➔ 500 g de pâte feuilletée préparée à l'avance, faite "maison" de préférence.
- ➔ 100 g d'amandes en poudre
- ➔ 100 g de beurre ramolli
- ➔ 8 CàS de sucre
- ➔ 2 jaunes d'œufs
- ➔ 1 CàS de kirsch ou de rhum
- ➔ 1 jaune d'œuf (dorure)
- ➔ Sirop de sucre de canne

L'avis du diététicien

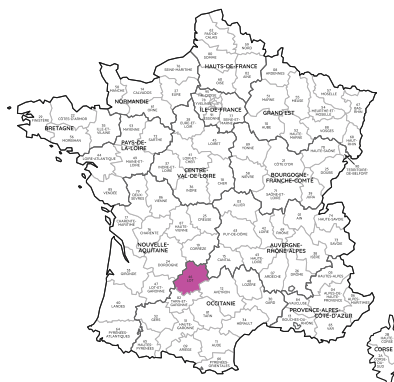


Le saviez-vous ? **Le fondant et le feuilleté**

Il existe deux types de Pithiviers : le « fondant », dont l'origine se perd dans la nuit des temps, et encore en vente dans les pâtisseries de la ville de Pithiviers, et le « feuilleté », le plus connu. Ce dernier ressemble à une « galette des rois » mais sans la crème pâtissière, cette dernière étant l'un des composants de la frangipane (en plus de la pâte d'amande). D'un point de vue diététique, le « fondant » est plus sucré mais beaucoup moins gras que le « feuilleté ». Pour alléger ce dernier, dont la recette est présentée ici, et rendre plus « diététique » ce dessert, vous pouvez remplacer la crème d'amandes par une purée d'amandes.

Pithiviers, c'est à dire que si la partie bombée de votre Pithiviers fait un diamètre de 20 cm, choisissez un cercle à tarte de diamètre 24 cm (légèrement supérieur). Avec la pointe d'un couteau, festonner tout autour du cercle. Le cercle vous sert ici uniquement de guide. Retirer le cercle et l'excédent de pâte. Dorer la surface au jaune d'œuf et dessiner des sillons, en formant un soleil, avec le dos d'un couteau d'office. Il s'agit de marquer la pâte avec la pointe du couteau mais en aucun cas de l'entailler.

6. Cuire à four chaud, 220°C pendant 10 minutes puis baisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes. Au terme de la cuisson, retirer le Pithiviers du four et le glacer tant qu'il est bien chaud avec le sirop de sucre de canne.



Ingrédients

- 4 Rocamadour AOP crémeux
- 130 gr de mascarpone
- 5 g de truffe
- 2 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre

COCOTTE DE ROCAMADOUR



Préparation

1. Mettre une cuillère de mascarpone dans une verrine. Ajouter une lamelle de truffe et quelques grains de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et une giclée d'huile d'olive.
2. Poser le Rocamadour dessus et couvrir la verrine avec un couvercle ou un papier film. Passer quelques secondes au micro-ondes. Le Rocamadour doit être chaud et coulant.
3. Déguster aussitôt.

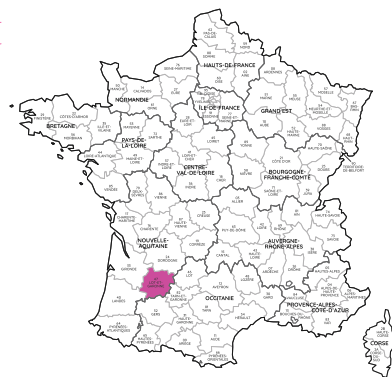
L'avis du diététicien



Le Rocamadour, un fromage un peu riche

Ce subtil mélange de mascarpone et de fromage de chèvre, avec cette pointe de truffe (qui renferment vitamines A et D, qui veillent au bon fonctionnement de l'organisme) est un pur délice... mais plutôt calorique !

On peut très bien alléger cette recette en réduisant sa quantité de mascarpone tout en ajoutant un bon tiers de fromage blanc, yaourts brassés, petits suisses ou lait concentré. Pour ce dernier, il suffit de le mettre au frais, puis de le battre un peu comme une chantilly... light ! Cela permet également d'enrichir la recette en calcium, car le rocamadour en est peu riche comparé aux autres fromages. Vous pouvez également ajouter quelques grains de raisins à la recette qui apporteront non seulement une touche originale, mais aussi et surtout vitamines et fibres pouvant améliorer la digestion.



LAPIN AUX PRUNEAUX D'AGEN



Préparation

1. Dans une grande cocotte en fonte avec couvercle creux, faire revenir le lapin dans le beurre et l'huile chauds en faisant bien dorer les morceaux.
2. Ajouter l'oignon émincé, les champignons et laisser cuire à feu doux puis ajouter les lardons et l'ail.
3. Dans un bol, bien mélanger le vin blanc sec, la moutarde et la farine.
4. Ajouter dans la cocotte le tout et mélanger.
5. En dernier lieu, mettre les pruneaux sans enlever les noyaux (c'est plus gouteux), saler, poivrer et ajouter les baies roses.
6. Baisser le feu au minimum, remplir d'eau, mettre le couvercle et cuire 50 minutes à 1 heure.
7. Rajouter un peu de vin blanc si la préparation épaissit trop.
8. Servir avec des pommes de terre rôties et une salade de noix.

Ingrédients

- 1 lapin de 1,5kg coupé en morceaux
- 250 g de pruneaux entiers d'Agen
- 250 g de champignons frais
- 200 g de lardons allumettes nature
- 3 CàS de moutarde fine et forte
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 CàS de farine fluide
- Sel et poivre
- 10 baies roses
- 1 CàS de beurre
- 3 CàS d'huile d'olive vierge
- ¼ de vin blanc

L'avis du diététicien

Le
saviez-vous ?

**Le pruneau est
bon pour les os**

Certes, le pruneau est une solution naturelle pour le transit grâce à sa teneur en fibres et en un sucre particulier, le sorbitol, très laxatif. Mais il est loin d'être uniquement qu'un remède de grand-mère pour les problèmes de transit, car le pruneau d'Agen est un véritable aliment santé, notamment pour le squelette. D'où peut venir cette vertu ? Du potassium et du bore qu'il renferme. Ces oligo-éléments jouent un rôle essentiel dans la préservation du capital osseux. Le potassium combat l'acidité du sang qui favorise la déminéralisation osseuse. Par ailleurs, la consommation régulière de pruneau augmenterait la présence d'une enzyme indispensable à la minéralisation de l'os, la phosphatase alcaline.



LA COUPETADO



Ingrédients

- 1/3 litre de lait
- 3 œufs
- 4 belles tranches de pain sec

- 8 morceaux de sucre
- 8 pruneaux bien moelleux
- Raisins secs
- Vanille

Préparation

1. Placez pruneaux et raisins au fond d'un plat.
2. Couvrez avec les tranches de pain sec, en réservant deux centimètres de faux col.
3. Battez le lait avec les œufs, le sucre et la vanille, puis, quand cette crème est bien homogène, versez-la sur les tranches en tassant avec une ou deux fourchettes. Tout le pain doit être recouvert !
4. Mettez à cuire au four (thermostat 5, 180-200°C), un peu moins d'une heure.
5. La Coupétado sera à point dès qu'elle sera bien gonflée et dorée à souhait.
6. Servez tiède ou froide, nappée de caramel, de gelée de fleur de pissenlit, de confiture, de chantilly

L'avis du diététicien



Une recette très digeste

Une variante du « pain perdu » très intéressante : pas de beurre, ni autres matières grasses, ce qui rend cette recette très digeste. Du coup, pourquoi ne pas la proposer lors d'un petit déjeuner :

POUR LES PRESSÉ(E)S :

- 1 petite part de coupétado, pour l'énergie
- 1 yaourt à boire, pour les protéines et le calcium
- 1 pomme, pour les vitamines, les fibres et les minéraux
- 1 café pour se « réveiller »

POUR LES WEEK-ENDS SPORTIFS :

- 1 part de coupétado, pour les glucides et « l'énergie »
- 1 cuillère à soupe de miel, pour le goût et les « sucres immédiatement disponibles »
- 1 banane, pour le potassium, les vitamines B et les sucres (si vous n'aimez pas, prenez des fruits secs)
- 1 agrume (citron, pamplemousse, orange...) pour la vitamine C qui protège les muscles de l'oxydation
- 30 g de noix, pour leur richesse en vitamine E anti-oxydante
- 1 fromage blanc aux fruits pour le calcium et les protéines



LE PÂTÉ AUX PRUNES



Ingredients

- 125 g d'eau
- 500 g de farine
- 100 g de sucre
- 250 g de beurre

- 1 œuf entier
- 1 pincée de sel
- 1,5 kg de prunes reine claudes, non dénoyautées



Préparation

1. Préparez la pâte en mélangeant la farine, le sucre, le beurre, l'œuf, le sel et l'eau. Laissez-la reposer dans un endroit frais.
2. Beurrez un moule à tarte. Étendez une bonne moitié de la pâte au rouleau et garnissez le moule en laissant dépasser du bord 1-2 cm de pâte.
3. Saupoudrez de sucre. Disposez dessus les prunes.
4. Avec le reste de la pâte, confectionnez le dessus du pâté. Posez la pâte en couvercle en fermant les bords avec le dessus.
5. Badigeonnez à l'œuf. Faites une ouverture au centre, une croix de 3 cm.
6. Mettez à cuire à four chaud (180° C) pendant 35-40 minutes.

L'avis du diététicien



Bien adaptés aux efforts sportifs

La culture de la prune est très présente dans la campagne angevine, et c'est tant mieux pour les sportifs. En effet, les glucides (« sucres ») de la prune sont bien adaptés aux efforts sportifs, car ils fournissent l'organisme en sucres simples, à la fois « rapides » (glucose) et un peu plus lents (fructose, pentosanes). Les acides organiques confèrent à ce fruit des propriétés anti-acidifiantes. La prune est donc encore une fois tout indiquée pour les sportifs. En effet, l'activité musculaire génère une certaine acidité responsable bien souvent de douleurs, courbatures...



Ingrédients

- 6 noix de St Jacques
- 2 CàS de Calvados
- 1 CàS de crème
- 1 noisette de beurre

LES COQUILLES SAINT-JACQUES FLAMBÉES AU CALVADOS



Préparation

1. Faire revenir les noix dans du beurre
2. Quand elles sont bien dorées, ajouter la crème fraîche épaisse, bien remuer.
3. Quand la sauce est colorée, ajouter le Calvados et faire flamber.
4. Disposer les noix dans des coquilles individuelles pour servir.

L'avis du diététicien

Le saviez-vous ?



**Les qualités
nutritionnelles
des coquilles
Saint-Jacques :**

Si les noix de Saint Jacques, comme de nombreux fruits de mer, sont sans contestation possible une source très intéressante d'iode (qui entre dans la composition des hormones thyroïdiennes, nécessaires à la régulation de la croissance, du développement et du métabolisme), elles renferment surtout du cuivre, un des oligo-éléments extrêmement utiles à l'organisme, en fait peut être un des plus précieux pour notre santé !

En effet, une quantité minime de cuivre chaque jour assure la synthèse des protéines. Le cuivre intervient aussi dans la fabrication des globules rouges dont le rôle est indispensable pour le transport de l'oxygène de nos poumons à nos cellules. Il intervient également dans la constitution de la matière grise, substance vitale de notre cerveau. Or les coquilles Saint-Jacques sont une des sources les plus riches en cuivre, 20 grammes seulement de noix de Saint-Jacques permettent de d'en couvrir nos besoins quotidiens !



CHARLOTTE GLACÉE



Ingédients

- 12 biscuits roses de Reims + 4 pour le fond
- 2 biscuits roses de Reims émiettés
- 800 g de crème glacée touche menthe
- 1 barquette de framboises fraîches
- 10 belles fraises
- Quelques feuilles de menthe



Préparation

1. Laver les fraises, les framboises et les feuilles de menthe (les essorer avec un papier absorbant), équeuter les fraises
2. Dans un cercle de 20 cm de diamètre environ, placer les deux biscuits sur le tour et 4 divisés en morceaux dans le fond
3. Garnir de glace à la fraise et touche de menthe, lisser la surface avec le dos d'une cuillère
4. Répartir de façon harmonieuse les fraises et les framboises
5. Déposer les feuilles de menthe et enfin les miettes de biscuits roses de Reims.
6. Mettre au congélateur au moins 1 heure 30 et sortir ¼ d'heure avant de servir.

L'avis du diététicien

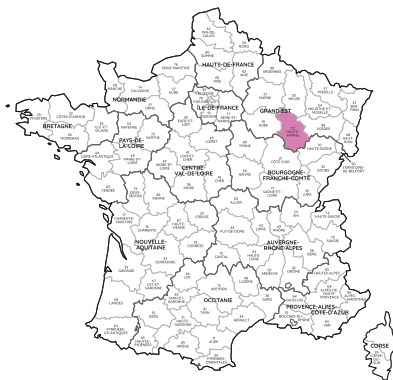
On remplace la crème glacée par des feuilles de gélatine !

Crème glacée et biscuits sont les principaux ingrédients de ce fameux dessert. En termes de calories, ce sont deux ingrédients qui peuvent alourdir la note d'un repas !

L'idée est de pouvoir l'alléger, non pas en supprimant ou en remplaçant les biscuits roses de Reims (si caractéristiques de cette région et de ce dessert), mais en



remplaçant la crème glacée par des feuilles de gélatine préalablement ramollies dans de l'eau froide, puis fondues dans un jus de fraises chaud, et enfin incorporées dans du fromage blanc 4% MG (anciennement 20%) ou des petits suisses battus. Mélangez bien en intégrant des feuilles de menthe ciselées, du sirop de menthe ou un extrait de menthe. Il suffit ensuite de suivre la recette décrite à la page précédente.



LA POTÉE CHAMPENOISE



Préparation

1. Remplir une marmite avec 3 l d'eau froide salée et y déposer l'échine de porc et le lard.
2. Porter à ébullition et écumer. Eplucher les légumes (à l'exception des pommes de terre), les laver et les couper en quartiers.
3. Poivrer.
4. Couvrir et laisser cuire 3 heures à feu doux.
5. Quarante-cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre, épluchées et coupées en gros morceaux, ainsi que les saucisses.
6. Servir le bouillon avec les tranches de pain grillées puis les légumes et la viande.

Ingrédients

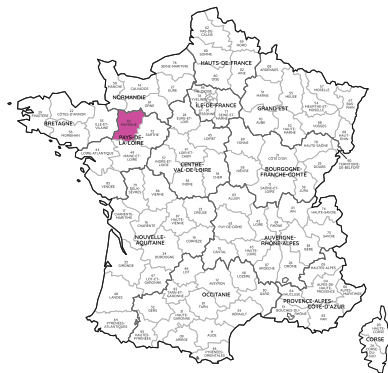
- 500 g d'échine de porc salée
- 200 g de lard maigre
- 6 saucisses à cuire
- 1 chou vert
- 350 g de carottes
- 200 g de navets
- 1 kg de pommes de terre
- Sel
- Poivre
- 6 tranches de pain

L'avis du diététicien



**Incontestablement
bon pour la santé !**

Qui dit potée, dit plat (pot en terre à l'origine du nom) dans lequel de la viande (ou de la charcuterie) et des légumes mijotent ensemble, et les légumes, c'est incontestablement bon pour la santé, surtout le chou, base de la majorité des potées de toutes les régions, comme ici en Haute-Marne. Derrière ses airs de plat rustique, cette potée est donc riche en antioxydants et contient des substances qui augmentent la résistance immunitaire. Le chou est particulièrement étudié et cité comme utile dans la prévention de certains cancers (colon, rectum, estomac, poumon...) grâce à deux antioxydants de la famille des caroténoïdes qu'il contient (lutéine, zéaxanthine), sans compter la vitamine B9, la vitamine C, le calcium, les fibres... On a envie de dire « plat à consommer sans modération », mais attention toutefois à la tolérance digestive du chou, et surtout à l'excès de gras de l'échine, de la saucisse et du lard !



Ingrédients

- 1 paleron de bœuf
- 4/6 pommes
- 2 petits fromages L'Entrammes
- 4 carottes
- 4 échalotes
- Sel et poivre
- Pommeau
- Eau
- Vin rouge
- 2 feuilles de laurier
- 2 pâtes brisées

TOURTE MAYENNAISE



Préparation

1. Cuire le paleron entier en cocotte avec 2 carottes, 2 échalotes et 2 feuilles de laurier, avec de l'eau et du vin rouge. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande devienne très molle
2. Éplucher et vider les pommes, les tailler en brunoise (en tout petits dés). Faire revenir au beurre sans coloration, puis réserver. Tailler 2 carottes en brunoise et ciseler les 2 échalotes, réserver.
3. Pour l'Entrammes, tailler légèrement le tour des fromages pour enlever la croûte, puis couper en tranches (environ 6 par fromage).
4. Une fois le bœuf bien cuit, à l'aide d'une fourchette, effiloche la viande, si elle est bien cuite, elle se détache toute seule, pour une tourte, il vous faudra l'équivalent d'1/2 paleron (cuit), ne pas hésiter à laisser un peu de gras sur la viande.
5. Dans une cocotte, faire suer carottes et échalotes, déglacer avec un verre de Pommeau, puis ajouter la viande effilochée, saler, poivrer et mélanger bien le tout (si le mélange est trop sec, ajouter un peu de jus de

L'avis du diététicien



Modernité & tradition

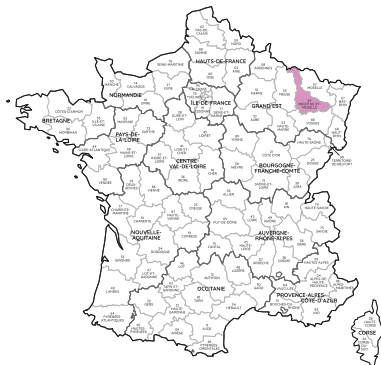
Voici une recette qui lie à la fois la « modernité », puisqu'elle est récente en étant issue d'un concours de cuisine mené par deux chefs de la région à l'initiative de France Bleu Mayenne (2014-2015), et à la fois le respect de la tradition en utilisant 3 produits phares de la région : le bœuf, la pomme et le fromage « l'Entrammes ». A noter que ce dernier est également plutôt récent et n'utilise que du lait de vache bio pour sa fabrication. Voici un respect du nouveau Programme National Nutrition Santé qui veut favoriser le bio et le local.

Pour y rester, voici un petit menu Mayennais incorporant cette délicieuse recette :

- Salade de truite fumée de Parné-sur-Roc
- Tourte Mayennaise
- Feuilles de chêne verte de Louverné
- Sorbet de baies de sureau de Mayenne et biscuits mayennais (type « petits beurre »)

cuisson du bœuf). Réserver.

6. Dans un plat à tourte (hauteur 6/8 cm, diamètre 25/30 cm), placer une pâte brisée dans le fond (en gardant les bords sur la paroi du plat à tourte), placer successivement le bœuf, les pommes, et les tranches d'Entrammes. Refermer la tourte à l'aide de la 2ème pâte brisée. Plier les bords de façon à ce que le mélange ne puisse pas sortir. Avec du jaune d'œuf, badigeonner la tourte.
7. Placer cette dernière au four à 180°C pendant 20 minutes, puis à 150°C pendant 25 minutes.



Ingrédients

- 1 andouille du Val-d'Ajol
- 225 g de farine
- 2 œufs
- 1 demi sachet de levure
- 15 cl de lait
- 100 g de beurre
- 50 g de fromage râpé au choix (emmental, comté, etc.)
- Persil

MUFFINS À L'ANDOUILLE DU VAL-D'AJOL



Préparation

1. Pour commencer, retirez le boyau de l'andouille du Val-d'Ajol et faites-en de petits dés.
2. Préchauffez votre four à 200°C.
3. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, ajoutez le beurre préalablement fondu ainsi que les œufs battus.
4. Versez progressivement le lait au mélange.
5. Ajoutez la fameuse andouille du Val-d'Ajol, le fromage râpé puis assaisonnez selon vos goûts.
6. Laissez cuire une quinzaine de minutes.

L'avis du diététicien

Les charcuteries sont toutes considérées comme trop grasses

Si la plupart des charcuteries affichent il est vrai un taux de matières grasses de plus de 25 %, il en existe, comme ici l'andouille de Val d'Ajol, qui affichent un taux de gras plutôt faible. Ainsi, certaines affichent :
Moins de 10 % MG : filet de bacon cuit, jambon cuit, jambonneau cuit, viande de grison, pastrami, bre-saola...

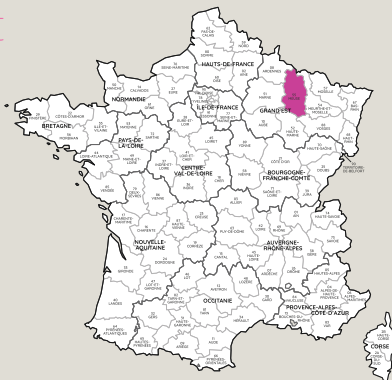
Entre 10 et 20 % MG : andouille (du Val d'Ajol notamment), andouillette, boudin blanc poêlé, jambon cru, coppa, fromage de tête, jambon en croûte.

Entre 20 et 30 % MG : mortadelle, mousse de foie de porc, pâté de campagne, pâté de foie de volaille, saucisses cocktail, saucisse de Francfort, saucisson à l'ail, boudin noir poêlé, cervelas, chipolata cuite, lardons nature, merguez bœuf et mouton, saucisse de Montbéliard, lardons fumés cuits.

Entre 30 et 40 % MG : saucisson sec, saucisse de Mor-teau, chorizo.

Plus de 40 % MG : rillettes pur porc, salami.

Petit rappel : il est conseillé dans les nouvelles recom-mandations du PNNS de ne pas dépasser une con-sommation de 150 g de charcuterie par semaine



VÉRITABLE MADELEINE DE COMMERCY



Ingédients

- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique

- 125 g de beurre fondu
- 2 gros œufs ou 3 petits
- 125 g de sucre
- 200 g de farine



Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes.
2. Mélanger la farine, le sucre, la levure, les jaunes d'œufs et le beurre fondu.
3. Battez les œufs en neige avec une pincée de sel et rajouter à la préparation précédente.
4. Mettre au four 10 minutes environ à 220°C et démouler chaud dans un tupperware.



Un véritable délice

Du nom d'une jeune servante, habitante de Commercy, et ayant confectionné ce dessert à la hâte en 1755 pour la cour du Roi de Lorraine, Stanislas, qui s'en délectât, cette madeleine est un véritable délice. Réalisée avec des aliments de base simples, elle constitue un goûter des plus agréables, et concurrence sans contestation les biscuits industriels, bien trop riches en gras, en sucres et surtout en additifs ! Voici un exemple de goûter équilibré rapide qui réjouira les petits comme les grands :

1 poignée de mirabelles
1 à 2 madeleines de Commercy
1 yaourt battu aux myrtilles et
quelques noix (ou amandes)
1 boisson
(thé, chocolat au lait,
jus de fruit maison...)



LA QUICHE BRETONNE



Préparation

1. Gratter et laver les moules, décortiquer les crevettes en ne gardant que les queues, ouvrir les coquilles Saint-Jacques.
2. Éplucher les échalotes et l'ail.
3. Dans une sauteuse, faites ouvrir les moules avec un verre de vin blanc.
4. Ajouter du thym, du laurier et 2 échalotes hachées.
5. Sortir les moules de leurs coquilles et filtrer le jus de cuisson. Faites pocher les coquilles Saint-Jacques dans le vin blanc restant et garder également le jus de cuisson.
6. Préparer une sauce blanche avec la moitié du beurre, la farine et du jus des mollusques mélangés.
7. Battre les œufs avec la crème et les ajouter à la sauce. Faire revenir l'ail et les mollusques dans le reste du beurre.

Ingrédients

- 400 g de pâte brisée
- 1 l de moules de bouchot
- 12 coquilles Saint-Jacques
- 200 g de crevettes décortiquées
- 25 cl de muscadet
- 1 bouquet garni
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 80 g de beurre
- 1 CàS de farine
- 3 œufs
- 250 g de crème fraîche
- Un verre à liqueur d'eau-de-vie de cidre ou de Calvados

L'avis du diététicien



D'excellents substituts à la viande !

Les fruits de mer et crustacés sont d'excellents substituts à la viande. Ils apportent beaucoup de protéines, ils sont peu caloriques, peu gras et truffés de micronutriments, comme du sélénium (moules), du magnésium (bigorneaux), du fer (palourdes), de la vitamine B12 (coquilles St Jacques et pétoncles), du zinc (crevettes) ou encore du cuivre (crabe). Tous ces micronutriments contribuent, entre autres, à combattre l'anxiété, les fatigues et les troubles de la nervosité. D'un point de vue prix, achetez les fruits de mer durant leurs pleines saisons (souvent automne et hiver), sinon les surgelés sont souvent très abordables.

8. Flamber avec l'alcool.
9. Préchauffer le four à température moyenne (th. 6/7).
10. Foncer un moule à tarte avec la pâte et faire cuire 10 minutes à blanc. Puis, garnir la pâte avec la sauce et les coquillages.
11. Enfourner environ 25 minutes.



TARTE AU FROMAGE BLANC



Ingédients

- 1 kg de fromage blanc (20% de MG)
- 25 cl de crème liquide (ou un yaourt maison)
- 6 œufs (séparer les blancs des jaunes)
- 220 g de sucre en poudre
- 1 CàS de sucre glace à incorporer dans les blancs d'œufs
- 30 g de fécule de pomme de terre ou de maïzena
- En option : 1 sachet de sucre vanillé – 1 zeste de citron



Préparation

1. Etaler la pâte sablée dans un moule assez haut (ou dans un moule à manquer), piquer le fond et réserver au frigo
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Dans une terrine : battre le fromage blanc et la crème
4. Ajouter le sucre puis les jaunes d'œufs, la fécule
5. Battre les blancs en neige très ferme. Rajouter une cuillère de sucre glace.
6. Incorporer délicatement les blancs dans la préparation de fromage
7. Verser la préparation dans le moule
8. Faire cuire à 160°C pendant 45 à 50 minutes (à surveiller)
9. Sortir le moule et attendre 5 minutes avant de poser une grille sur le moule et de retourner l'ensemble.
10. Retirer le moule et laisser refroidir la tarte à l'envers pendant 5 à 10 minutes (pour que le fromage reste bien ferme)

L'avis du diététicien



Les fromages blancs sont plus riches en protéines que le lait

S'il est vrai que les fromages blancs ont une composition assez proche de celle du lait dont ils sont issus, l'égouttage modifie cependant la teneur de leurs principaux constituants : la fuite du lactose (sucre du lait) réduit de 20% la teneur en glucides (qui passe de 5 à 4 g) et la fuite du calcium réduit sa concentration (qui

passse de 120 mg à 90 mg). En revanche, les protéines, ne filtrant pas, voient leur concentration globale augmenter, voire même doubler, avec des teneurs affichant plus de 7 g pour 100 g ! Quant aux lipides (graisses), tout dépend du lait d'origine : leur teneur est calculée encore bien souvent sur extrait sec, ce qui donne pour le fromage blanc « classique » titré à 40 % (réalisé avec du lait entier) une teneur de 8 g de graisses pour 100 g, pour le fromage blanc allégé, titré à 20 % (réalisé donc avec du lait demi-écrémé) une teneur de 4 g de lipides et pour le fromage blanc « maigre » titrant 0 % (donc réalisé avec du lait écrémé), une teneur en lipides nulle. L'intérêt du fromage blanc est donc d'être une bonne source de protéines.



CROQUETS DE DONZY



Ingredients

- 100 g de farine
- 1/2 paquet de levure chimique
- 100 g de sucre
- 75 g de poudre d'amandes
- 25 g de poudre de noisettes
- 1 œuf entier



Préparation

1. Dans un saladier, faire une fontaine avec la farine, la levure, le sucre, la poudre d'amandes, la poudre de noisettes.
2. Mélanger le tout en ajoutant l'œuf, pour obtenir une pâte homogène.
3. Laisser reposer une heure.
4. Détailler la pâte en morceaux réguliers (on peut la rouler au rouleau au préalable).
5. Disposer les morceaux sur une plaque allant au four et faire cuire 10 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

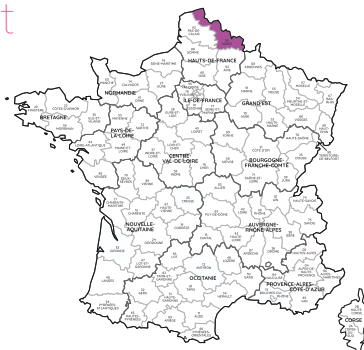
L'avis du diététicien



Troquez les préparations du commerce par un "fait maison"

Il existe de nombreuses préparations énergétiques, types « barres énergétiques », « gâteaux sport » ou « encas formes » proposées dans le commerce pour les sportifs afin de leur apporter l'énergie qu'ils dépensent en courant, pédalant, bougeant... Leurs particularités ? Digestes, car peu gras, dynamisant,

par leur mélange sucres simples et sucres complexes et pratiques car faciles à emporter. C'est exactement les caractéristiques de cette recette délicieuse proposée ici. Du coup, en troquant les préparations du commerce par un « fait maison », vous y gagnerez non seulement d'un point de vue économique, mais aussi pour votre plaisir du « c'est moi qui l'ai fait », sans oublier le goût et le « contrôle » (ou la « traçabilité ») des ingrédients en associant le duo gagnant sucres complexes et légèreté sans additifs discutables. Le peu de gras présent provient en plus des noisettes et des amandes, dont les acides gras qui les composent sont excellents pour la santé cardio-vasculaire. Voici donc une recette idéale pour tous les sportifs qui veulent se dépenser sans compter et surtout sans baisse de « régime » !



L'avis du diététicien



Impossible d'alléger ces 2 recettes si typiques de la région du Nord, donc incorporons-les dans une journée menu « spécial chti » équilibré :

Petit déjeuner

1 bol de Chicorée, 1 part de tarte à la Cassonade, Yaourt, Pomme variété la Cabarette

Déjeuner

Chicons (endives) en salade, Carbonnade flamande, Purée de Bintje maison, Petit suisse à la Rhubarbe

Dîner

Soupe à l'oseille, Tarte au Maroilles, Batavia
Salade de fruits frais de saison
à la liqueur de spéculoos

TARTES DU NORD



TARTE AU MAROILLES

👩 Ingrédients

- ➔ Pâte brisée ou feuilletée
- ➔ 200 à 250 g de maroilles
- ➔ Un petit pot de crème fraîche.

🔪 Préparation

1. Découper le maroilles en fines lamelles, les disposer sur la pâte, afin de la couvrir.
2. Déposer des petites noix de crème fraîche sur le maroilles. Ne pas saler, le fromage l'étant, vous pouvez ajouter un peu de poivre.
3. Enfourner, laisser cuire 20 à 25 minutes. Si vous ne la dégustez pas à la sortie du four, vous pouvez la réchauffer. Délicieuse, accompagnée d'une salade de chicons (endives) bien assaisonnée.

CONSEIL : Faites cuire d'abord les tartes salées avant les sucrées, pour éviter ou supprimer les odeurs.



TARTE À LA CASSONADE

👩 Ingrédients

- ➔ Pâte brisée ou feuilletée
- ➔ Sucre en poudre ou cassonade (sucre roux extrait de la betterave sucrière)
- ➔ Un petit pot de crème fraîche (le reste après la réalisation de la tarte au maroilles)

🔪 Préparation

1. Saupoudrer la pâte de sucre en poudre ou de cassonade (pour masquer la pâte) et disposer des petites de noix de crème fraîche.
2. Cuisson 20 à 25 Minutes (à surveiller). Délicieux à la sortie du four, pour le goûter des enfants, avec une tasse (jate) de café pour les adultes.



FLAMICHE AUX POIREAUX



Préparation

1. Préparer la pâte brisée. Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et le beurre ramolli. Pétrir rapidement du bout des doigts, incorporer peu à peu l'eau et travailler la pâte de façon à former une boule. Laisser reposer au moins une heure.
2. Nettoyer les poireaux, les couper en rondelles (en gardant surtout le blanc), faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter les poireaux et les laisser cuire doucement pendant 40min avec du sel et du poivre.
3. Battre les œufs avec la crème et incorporer ce mélange aux poireaux, hors du feu.
4. Diviser la pâte brisée en deux masses (2/3, 1/3). Les abaisser au rouleau et garnir un moule à tourtière beurré avec la plus grande
5. Verser la garniture, recouvrir du second disque de pâte en pinçant les deux bords ensemble pour les souder. Tracer des croisillons sur le dessus avec la pointe du couteau

Ingrédients

- ➔ 300 g de farine
- ➔ 150 g de beurre
- ➔ Sel et poivre
- ➔ 1 petit verre d'eau
- ➔ 1 jaune d'œuf pour la dorure
- ➔ 1 kg de poireaux
- ➔ 30 g de beurre
- ➔ 1 œuf entier et 1 jaune d'œuf
- ➔ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ➔ Sel et poivre

L'avis du diététicien



Une recette simple, que les enfants peuvent accomplir avec vous

Faire soi-même la pâte brisée est une idée qui au XXI^e siècle peut paraître obsolète, et pourtant, c'est doublement d'actualité ! D'abord, il s'agit d'une recette simple, que les enfants peuvent accomplir avec vous (en participant ainsi à la réalisation de cette recette de flamiche, il y a de grande chance qu'ils acceptent volontiers d'en consommer, même s'il y a des poireaux !), ce qui permet une activité en famille ludique et « éducative ». Ensuite, le tout nouveau Programme National Nutrition Santé (PNNS4) recommande d'augmenter le « fait maison », afin de réduire les conservateurs, les colorants, les agents de textures... Mettre « la main à la pâte » (c'est le cas de le dire ici) est une excellente idée digne de ce siècle !

6. Faire une cheminée au milieu pour faire échapper l'humidité.
7. Dorer la surface avec l'œuf battu et mettre à cuire à four chaud (230°C -Th 7/8) pendant 35 à 40 minutes.
8. Servir très chaud



Ingrédients

- 4 pavés de saumon frais de 200 g
- 1 sole de 400 g
- 300 g d'épinards frais
- 1/2 litre de cidre
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- Echalotes
- Sel fin
- Fines herbes

DUO DE SOLE-SAUMON EN HABIT VERT À LA CRÈME DE CIDRE



Préparation

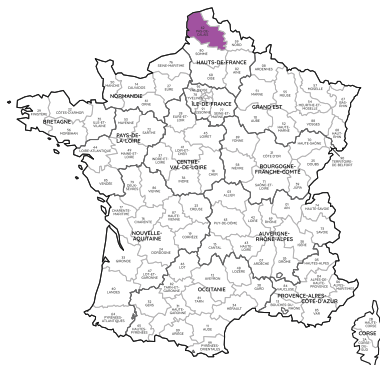
1. Lever les filets de sole. Couper les pavés de saumon dans la longueur jusqu'au 2/3 et les farcir d'un filet de sole.
2. Envelopper les poissons dans les feuilles d'épinard et les mettre en cuisson à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, préparer la sauce à la crème de cidre : faire suer les échalotes ciselées dans le cidre.
4. A ébullition, y adjoindre la crème fraîche et faire réduire de moitié. Assaisonner à votre convenance.
5. Dressage : verser la sauce dans un plat, y disposer les duos de sole-saumon. Décorer de fines herbes

L'avis du diététicien



Les esquimaux n'ont pas de mauvais cholestérol

Depuis que l'on s'est aperçu, il y a 40 ans, que les Esquimaux, grands consommateurs de poissons issus des mers froides, donc gras et riches en acides gras remarquables que l'on appelle « oméga 3 », n'avaient pas de soucis de « mauvais cholestérol », toutes les études montrent que ces oméga 3 sont vraiment indispensables pour être en forme et en bonne santé. En effet, les oméga 3 fluidifient non seulement le sang, ce qui permet d'éviter que les artères ne se bouchent et créent un infarctus, mais elles luttent également contre les troubles cognitifs en incorporant les membranes du cerveau. Quand on sait que seulement 100 g de saumon apportent la totalité des besoins en oméga 3 de la journée, on aurait tort de ne pas se régaler sans culpabilité avec cette recette vraiment délicieuse.



POT AU FEU DE VOLAILLE À LA BIÈRE



Préparation

1. Préparez les légumes. Brossez et coupez les navets en quatre. Epluchez les carottes. Coupez les blancs de poireaux en 8 tronçons de 7 cm environ et ficelez-les dans du papier sulfurisé pour éviter qu'ils se défilent à la cuisson. Coupez le céleri rave en gros cubes. Préparez un bouquet garni en ficelant le laurier, le thym, 1 tronçon de céleri branche, éventuellement des tiges de persil, le tout enveloppé dans du vert de poireau.
2. Plongez la volaille entière, ficelée, sans tête ni pattes, dans une casserole d'eau froide et laissez mijoter 5 minutes tout en écumant régulièrement. Egouttez et rincez la volaille avant de la remettre dans la casserole avec de l'eau froide aux deux tiers.
3. Ajoutez le chou, les cubes de céleri rave, les quartiers de navet, les blancs de poireaux, les carottes entières ou coupées en tronçons selon leur taille et le bouquet garni. Versez la bière,

Ingrédients

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| → Poulet (1,2kg) | → 3 poireaux |
| → 50 cl de bière blonde | → 1 branche de céleri |
| → Cœur de chou portugais | → 2 brins de thym |
| → 8 carottes fanes | → 1 feuille de laurier |
| → 6 navets | → 4 brins de persil plat |
| → 300 g de céleri rave | → Gros sel |
| → 1 chou romanesco | → Sel et poivre |

L'avis du diététicien



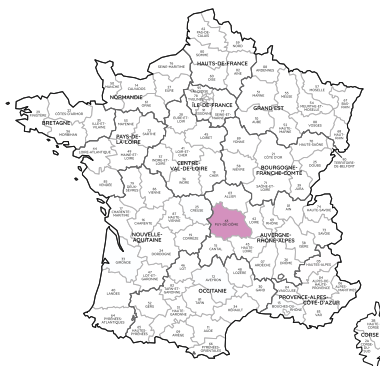
**Peu de gras,
beaucoup de
légumes**

Voici une recette très diététique : peu de gras et beaucoup de légumes, que du bon pour la santé ! En effet, les bénéfices santé des légumes font aujourd'hui l'unanimité dans de nombreuses publications internationales, grâce à leurs fibres, vitamines, minéraux et autres micronutriments (polyphénols, antioxydants...). Les études épidémiologiques indiquent d'ailleurs qu'une forte consommation de légumes est associée à un plus faible risque de maladies chroniques, et particulièrement de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type 2 et de certains cancers, voire même le risque de dépression. La consommation de légumes, de concert avec l'équilibre alimentaire et l'activité physique régulière, est vraiment bénéfique pour la santé et la longévité.

De même, favoriser la volaille et diminuer la consommation de viandes rouges est l'un des piliers forts du nouveau PNNS !

tous les ingrédients doivent être immergés sinon ajoutez un peu d'eau.

4. Salez et laissez mijoter 1 heure à feu doux. Ajoutez les sommités de chou romanesco. Rectifiez l'assaisonnement notamment en poivre. Servez les morceaux de volaille avec de grosses lamelles de céleri branche crus, des légumes fondants et du bouillon à la bière bien chaud.



SAUMON DE SAINT-NECTAIRE



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C position grill.
2. Emincer l'échalote, hacher l'ail et parsemer le fond d'une plaque de cuisson.
3. Saisir rapidement les darnes de saumon à feu vif puis réserver dans la plaque.
4. Mélanger l'oeuf, le gruyère et le Saint Nectaire dans un robot.
5. Recouvrir les darnes avec ce mélange et mettre au four pendant 20 minutes.
6. 5 minutes avant la fin, retirer le jus de cuisson dans une casserole, ajouter le fumet de poisson, le vin blanc et la crème et laisser réduire.
7. Il est possible d'ajouter à votre sauce une pincée d'anis étoilé ou, à défaut, une goutte de pastis.

Ingrédients

- 4 darnes de saumon
- 100 g de Saint Nectaire AOP
- 50 g de vin blanc sec
- 50 g de gruyère
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- Fumet de poisson
- Crème liquide

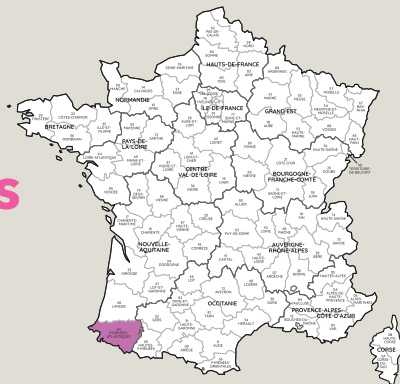
L'avis du diététicien

Le fromage ne peut pas faire partie d'une alimentation équilibrée et diététique

C'est vrai que le fromage est considéré comme gras et salé, mais avant de l'accuser de tous les maux, il faut surtout considérer l'ensemble de notre alimentation et notre comportement : quantités, accompagnement, fréquence...

Le fromage, très culturel chez nous, n'est donc pas à bannir d'une alimentation équilibrée : il ne faut pas oublier sa richesse en calcium, en protéines, en phosphore et en vitamine D. Ce sont les piliers pour avoir un squelette fort. Il faut tout de même penser à y associer fruits et légumes au même repas pour compenser les calories apportées.

Dans cette recette, il existe deux fromages (gruyère et Saint Nectaire), apportant des graisses saturées, mais elles peuvent être contrebalancées par l'apport en oméga 3 (graisses insaturées) du saumon. Pour équilibrer le menu, il est conseillé d'accompagner ce plat par de la « verdure » (salade, légumes, fruits...) afin d'apporter des fibres qui ralentiront l'assimilation des graisses.



GÂTEAU BASQUE TRADITIONNEL



Ingédients

- 200 gr de beurre fin
- 4 jaunes d'œufs + 2 œufs moyens
- 200 g de sucre cristallisé
- 400 g de farine pâtissière
- 3 gr de sel fin
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 litre de lait entier
- 2 jaunes et 1 œuf entier
- 120 g de sucre semoule
- 50 g de farine pâtissière
- 2 CàS de rhum ambré
- 1 gousse de vanille

Préparation

1. Dans un récipient, ajoutez le beurre coupé en morceaux, le sucre et le sel, bien les travailler. Incorporez les 4 jaunes, puis les 2 œufs, et travaillez de nouveau. Une fois cette pâte bien lisse, tamisez la farine et la levure ensemble, puis ajoutez à la pâte. La pâte ne doit pas coller. Formez une boule, enveloppez dans du papier cellophane et laissez reposer au réfrigérateur 1/2 heure minimum.
2. Dans une casserole, mettre le lait à bouillir, avec la gousse de vanille. Astuce : versez un fond d'eau dans la casserole, puis videz l'excédent avant de faire chauffer le lait. Cela évite au lait d'accrocher. Dans un cul-de-poule, blanchir (battre ensemble) le sucre, les jaunes et l'œuf entier jusqu'à obtenir un mélange moussieux. Incorporez la farine petit à petit sans cesser de remuer. Mettez le lait à bouillir, avec la gousse de vanille. Une fois que le lait bout, retirez la gousse de vanille et versez LA MOITIÉ du lait progressivement dans votre mélange, tout en remuant. Puis versez ce mélange sur le reste de lait dans la casserole. Remettez la casserole à feu moyen, et remuez sans cesse, jusqu'à ce que la crème s'épaississe. Sortez la crème du feu et ajoutez le rhum ambré. Réservez la crème dans un saladier, la filmer et la laisser refroidir à température ambiante.
3. Etalez la pâte en rectangle sur 1/2 centimètre d'épaisseur et coupez des cercles de la taille du moule (2 cercles par moule). Mettez un premier disque de pâte dans le moule, versez la crème au centre et la répartir jusqu'à 2 cm du bord. Refermez avec le second disque. Passez dessus au pinceau un peu de dorure d'œuf et enfournez dans votre four préchauffé à 180° C. Cuire 30 minutes environ. Une fois cuit, sortir immédiatement du four et laisser refroidir complètement avant dégustation.

L'avis du diététicien

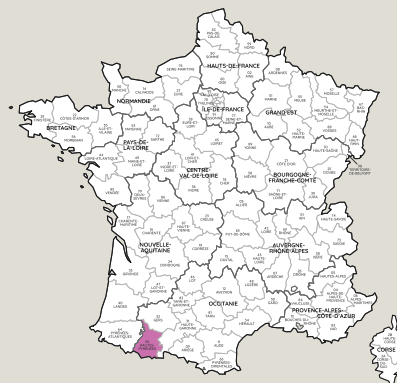


Ne culpabilisez pas !

Ce délicieux gâteau d'origine basque est l'exemple même du dessert familial profondément attaché à sa région où chaque « maison » possédait sa recette. Mais c'est aussi une recette plutôt riche en graisses, en sucres et donc en calories. Pas la peine de culpabiliser, car bien manger, c'est aussi s'autoriser du plaisir en bouche et il ne faut pas rompre le lien symbolique entre

plaisir et alimentation. Mais il vaut mieux manger cet excellent dessert à la fin d'un repas riche en fibres (crudités, légumes...) et avec des fourchettes! Des chercheurs américains ont en effet constaté que déguster des desserts avec une fourchette, au lieu d'une cuillère, fait prendre de plus petites bouchées. Le contrôle alimentaire est facilité car on maîtrise mieux les quantités ingérées !





LE ROCHER DES PYRÉNÉES



Préparation

1. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs
2. Mélanger les jaunes avec le beurre et le sucre
3. Ajouter la farine petit à petit en fouettant
4. Monter les blancs en neige en y ajoutant une pincée de sel
5. Incorporer les blancs en neige
6. Et ensuite cuisson petit à petit devant la cheminée ...faire tourner le cône de cuisson, verser lentement la pâte sur le cône, par couches successives. Positionner un réceptacle sous le cône pour le surplus de pâte.
7. Au tout début, versez très peu de pâte et laissez cuire pour obtenir une base solide. Petit à petit vous recouvrirez toute la broche de pâte, mais n'allez pas trop vite, procédez lentement. Le principe du gâteau à la broche, c'est de cuire chaque couche avant d'en ajouter une nouvelle. Pensez aussi qu'en versant de la pâte vous refroidissez les couches précédentes qui doivent continuer à cuire tout doucement, protégées des excès de chaleur par l'ajout de pâte crue.
8. Stopper la cuisson de l'ensemble est délicat : tout le gâteau doit rester chaud.
9. Quand vous avez une bonne base, vous pouvez stopper la broche et laisser couler la pâte pour qu'elle fasse des "stalactites". Attention tout de même à ne pas brûler la face au feu pendant que les stalactites se forment... Durée une à deux heures...

Ingrédients

- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- 200 g de beurre mou
- 3 œufs
- Arôme au choix

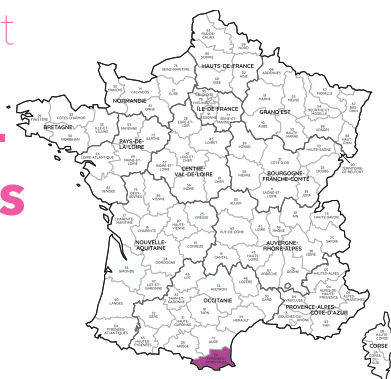
10. Le rocher des Pyrénées se présente dressé à la verticale sur une assiette. Il se coupe en rondelles horizontales en commençant par le bas pour qu'il reste présentable.

L'avis du diététicien



On s'accorde une petite balade digestive

Un délice de gâteau, long et délicat à préparer, mais la patience est récompensée. Ce gâteau, souvent dégusté lors de cérémonie ou des repas en famille, mérite qu'on s'accorde après dégustation une petite balade digestive, car il est plutôt riche en calories... Vous lutterez également contre la sédentarité, facteur favorisant l'installation des phénomènes inflammatoires, en bougeant quotidiennement, grand enjeu du dernier Programme National Nutrition Santé !



LES BOLES DE PICOLAT



Préparation

1. Boles de Picolat : Faire tremper les cèpes dans un bol de lait tiède. Quand ils se sont bien ramollis, les retirer et tremper le pain sec dans ce même lait.
2. La sauce Tomate : Faites très légèrement blondir dans une poêle les oignons ciselés dans un peu de beurre, puis décantez les et réservez les. Rissolez dans un peu d'huile d'olive l'ail et les lardons. Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en 4 (ou la pulpe de tomate) et une poignée de cèpes, ajoutez les oignons. Laisser réduire ce mélange pour qu'il fonde et épaississe.
3. Les Boles de Picolat : Videz l'eau des haricots et mettez-les dans une cocotte. Remplissez d'eau à hauteur, ajoutez le bouquet garni et assaisonnez. Faites cuire 1h30 à couvert. Les haricots doivent être cuits. Dans un saladier, mélangez avec les mains le bœuf et le porc haché, la mie de pain égouttée, les 2 œufs, les champignons émincés et 3 cuillères à soupe d'ail et de persil hachés, puis salez et poivrez. Formez les boules de farce, elles doivent être les plus rondes possibles et faire

Ingrédients

- | | |
|--|--|
| → 400 g de bœuf haché | → 100 g de mirepoix (carotte et oignon taillés en dés) |
| → 300 g de porc haché | → 50 g de poitrine de porc |
| → 2 œufs | → 100 g de lardons |
| → 2 gousses d'ail | → 5 belles tomates ou 1/2 litre de pulpe de tomate |
| → sel, poivre et persil | → 2 gousses d'ail, |
| → 1 tranche de pain sec | → 1 bouquet garni. |
| → des cèpes | → 200 g d'olives vertes dénoyautées |
| → 800 g de haricots blancs mis à tremper la veille | |

L'avis du diététicien



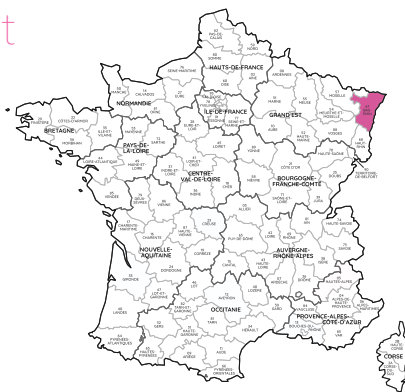
De grande quantité de vitamines B

Ce plat est très riche en protéines de très bonne qualité (œufs, bœuf, porc...), qui possèdent notamment un rôle dans la constitution des fibres musculaires, et riche en énergie sous forme de glucides complexes, donc diffusée de manière lente (haricots blancs). Mais la grande majorité des aliments constituant cette recette contient de grande quantité de vitamines du groupe B, surtout la B1 et la B12. Elles sont réellement essentielles pour le sportif, la première pour l'utilisation énergétique des sucres par le muscle (et le cerveau aussi) et la deuxième pour la fabrication des globules rouges, transporteurs d'oxygène.

Astuces : Vous pouvez former les boles de Picolat avec les mains légèrement mouillées, ce qui évite de les fariner. Une variante en remplaçant les champignons par des pignons de pins. Selon les goûts, il est possible d'ajouter du piment ou de la cannelle sur les haricots blancs.

dans les 5 ou 6 cm de diamètre farinez les pour ne pas qu'elles collent ou avec les mains mouillées (voir Astuces).

4. Saisissez les boulettes de viande dans un peu d'huile d'olive chauffé sans qu'elles se chevauchent. Les retourner pour les faire cuire de tous côtés. Ajouter les boles de Picolat à la sauce tomate. Portez à ébullition puis ajoutez le tout aux haricots et cuisez à feu doux à couvert durant 30 à 40 minutes.



TARTE FLAMBÉE



Préparation

1. Préparer la pâte 1 heure avant son utilisation. Faire tiédir l'eau et y délayer la levure.
2. Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, l'eau et le beurre ramolli. Bien pétrir pour obtenir une pâte souple. La rouler en boule et laisser reposer une heure sous un linge dans un endroit tempéré. Emincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec le beurre et l'huile.
3. Couper le lard en lardons très fins.
4. D'autre part mélanger, la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajouter les œufs battus. Prélever de petites portions de pâte. L'abaisser en rectangle le plus fin possible.
5. Répartir la crème sur l'abaisse (pâte aplatie) et y disposer les oignons et les lardons.
6. A Faire cuire 7 à 10 minutes au four th.9 (270°C). Servir chaud

Ingrédients

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| PÂTE : | → 25 g de beurre |
| → 1 kg de farine | → 1 CàS d'huile |
| → 15 g de levure de boulanger | → 50 cl de crème épaisse |
| → 1 CàC de sel | → Sel et poivre |
| → ½ lit d'eau | → Noix de muscade râpée |
| → 60 g de beurre | → 400 g de lard fumé |
| GARNITURE : | → 2 œufs |
| → 6 beaux oignons | |

L'avis du diététicien



Alléger sans perdre le goût de la Flammekueche

Ce n'est pas un secret, cette célèbre tarte flambée traditionnelle de la cuisine alsacienne (Flammekueche) est plutôt calorique (beurre, lard, crème...). Mais la bonne nouvelle, ce qu'il est possible de l'alléger sans perdre son goût, en remplaçant non seulement les lardons par du jambon blanc, de la viande de Grison, des dés de saumon fumé ou encore par des lardons de volaille, mais aussi en remplaçant la crème par une sauce blanche type Béchamel :

Faites blondir des oignons dans une poêle antiadhésive. Délayez à froid de la maïzena avec un peu de lait froid. Faites chauffer pendant ce temps ½ litre de lait et versez une fois chaud petit à petit sur la maïzena. Portez à ébullition sans cesser de remuer, puis ajoutez un fromage type crème de gruyère ou de la Cancoillotte (fromage de Franche Comté naturellement peu gras), du sel, du poivre et de la noix de muscade. Ajoutez les oignons et suivez la recette précédente.



KUGELHOPF



Ingédients

- 375 g de farine
- 80 g de beurre
- 1/2 paquet de levure de boulanger
- 20 cl de lait
- 1 œuf
- 2 CàC rases de sel
- 100 g de noix
- 150 g de lard fumé maigre
- Autant de cerneaux de noix que de cannelures du moule.



Préparation

1. Faire tiédir le lait et dans la moitié délayer la levure.
2. Mettre la farine dans une terrine, y faire un puits et y casser l'œuf.
3. Réunir farine, œuf et sel en incorporant peu à peu le reste de lait.
4. Ajouter le beurre ramolli, puis la levure.
5. Battre énergiquement cette pâte jusqu'à ce qu'elle se décolle des mains.
6. Couvrir et mettre à lever dans un endroit tiède, la laisser doubler de volume.
7. Hacher les noix en gros morceaux et couper le lard en dés.
8. Beurrer un moule à kugelhopf, mettre dans chaque cannelure un cerneau de noix.
9. Faire retomber la pâte en la travaillant doucement et y incorporer noix et lard.
10. Mettre la pâte dans le moule et laisser retomber une deuxième fois jusqu'au bord.
11. Faire cuire à four moyen 50 à 60 minutes.

L'avis du diététicien

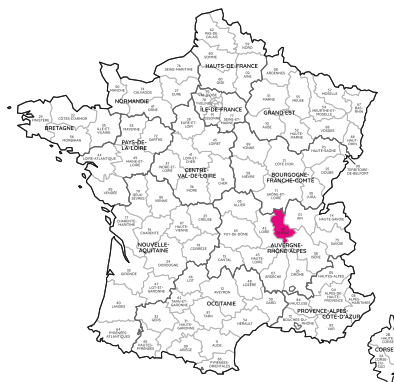


À incorporer dans un menu équilibré

Cette variante de la traditionnelle « brioche » sucrée Kugelhopf en salé est régulièrement servie en apéritif en Alsace, mais elle peut aussi constituer un plat en l'incorporant dans un menu équilibré qui reste gour-

mand en gardant la charcuterie. Pour l'alléger un peu, faites revenir préalablement les lardons dans une poêle antiadhésive et jeter le gras qui s'en extrait.

Choucroute en salade, rondelles de saucisse de jambon aux pistaches
Kougelhoppf salé aux noix et au lard
Feuilles de laitues, carottes et pommes râpées
Munster au cumin
Salade de mirabelles, prunes, quetsches d'Alsace
Verre de Riesling



LA CERVELLE DE CANUT



Préparation

1. Epluchez la gousse d'ail, l'échalote, l'oignon nouveau. Lavez le persil et la ciboulette, séchez-les. Passez le tout au mini hachoir.
2. Mettez le fromage à faisselle égoutté dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche (ou le fromage à la crème) et fouettez le tout vigoureusement.
3. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel, le poivre et le mélange préalablement haché. Goûtez pour voir si l'assaisonnement vous convient).
4. Réservez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.
5. On peut l'accompagner de pomme de terre vapeur, salade ou simplement tartinée sur du pain de campagne.

Ingrédients

- 250 g de fromage en faisselle
- 50 g de fromage à la crème ou crème fraîche épaisse
- 1 échalote
- 1 oignon nouveau (oignon blanc)
- 2 CàS de persil haché
- 2 CàS de ciboulette hachée
- 1 gousse d'ail
- Poivre du moulin
- 2 CàS d'huile d'olive
- 1 CàS de vinaigre de vin
- 1 pincée de sel gris

L'avis du diététicien



La richesse des herbes et des aromates

Cette recette traditionnelle lyonnaise peut être présentée lors d'un apéritif léger en se comportant comme un « dips » où les lamelles de légumes pourront être trempées délicatement. Mais c'est surtout un formidable accompagnement des pommes de terre vapeur ou au four. La lecture des ingrédients met également en avant la richesse des herbes et des aromates qui possèdent des vertus intéressantes pour la santé :

D'un côté, ail, oignon et échalotes apportent des composés soufrés et des anthocyanes, véritables antioxydants, qui ensemble favorisent la circulation sanguine et protègent le système cardio-vasculaire.

De l'autre, les fines herbes représentent une des meilleures manières d'enrichir vos plats, non seulement en saveur, mais également et surtout en composés divers qui ont des propriétés anti-oxydantes, digestives, apaisantes ou, à l'inverse, stimulantes. Préférez-les fraîches, ou éventuellement surgelées, mais évitez celles qui sont séchées ou déshydratées : elles ne possèdent alors pratiquement plus de propriété nutritionnelle, et leur saveur est amoindrie.



TARTE À L'OIGNON



Préparation

1. Abaisser la pâte, foncer puis piquer la tarte avec une fourchette.
2. Eplucher, émincer les oignons. Détailler le lard en fins lardons.
3. Faire sauter les lardons dans une cocotte à fond épais avec l'huile. Ajouter les oignons émincés et faire compoter pendant 30 à 40 minutes. Ajouter le beurre en cours de cuisson, saler, poivrer.
4. Mélanger la crème, les œufs battus, le lait, le sel, le poivre et la muscade.
5. Disposer dans le fond de tarte les oignons au lard, puis verser le mélange aux œufs, répartir dessus quelques fines rondelles d'oignons crus et cuire 20 minutes environ à 200°C (th 7) au four.
6. Servir chaud avec une salade verte, en entrée ou en plat principal.

Ingrédients

- 1 pâte brisée salée
- 1 kg d'oignon
- 50 g de beurre
- Un filet d'huile
- 150 g de lard fumé
- 1/4 de litre de lait
- 1/4 de litre de crème épaisse
- 3 gros œufs
- Sel et poivre
- Noix de muscade râpée

L'avis du diététicien



Facile à alléger

Une tarte délicieuse, mais qui peut s'alléger assez facilement, avec 3 astuces (au choix, ou les 3 en même temps !):

- Remplacez la crème fraîche par du lait écrémé ou demi-écrémé (concentré ou non). Vous pouvez aussi utiliser du fromage blanc pour avoir une garniture moelleuse et gourmande.
- Privilégiez la viande maigre : les tartes avec des lardons sont toujours excellentes, mais pas toujours « très light »... Essayez de choisir plutôt du blanc de volaille fumé ou des dés de jambon blanc pour apporter la touche carnée à la recette ! Et si vous ne pouvez pas vous passer de petits lardons, plongez-les dans une casserole d'eau bouillante 2 min pour les dégraisser.
- Garnissez vos tartes d'un maximum de légumes : en plus des oignons de la recette, pensez poivrons, tomates, aubergines, courgettes, épinards... Des légumes savoureux qui vont donner du volume et de la couleur sans trop de calories !



LES ŒUFS EN MEURETTE



Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer une noix de beurre et rissoler l'oignon émincé et le lard coupé en petits morceaux. Saupoudrer de farine, bien mélanger, laisser cuire quelques secondes et arroser de vin. Saler, poivrer, ajouter la gousse d'ail écrasée, la carotte épluchée et le bouquet garni.
2. Laisser mijoter à découvert pendant une demi-heure.
3. Faire chauffer une noix de beurre dans une poêle et dorer les tranches de pain coupées en deux.
4. Chauffer une casserole d'eau légèrement vinaigrée et y pocher les œufs. Les égoutter sur un papier absorbant.
5. Dans chaque assiette, disposer deux croûtons et poser un œuf sur chacun. Nappée avec la sauce débarrassée du bouquet garni, de la carotte et de la gousse d'ail. Déguster...

Ingrédients

- 8 œufs
- 4 tranches de pain de mie
- 1 bouteille de Bourgogne rouge
- 125 g de lard
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- Vinaigre, sel poivre
- 1 CàC de farine
- 2 noix de beurre

L'avis du diététicien

 « **Il ne faut pas manger plus de 2 œufs par semaine** »

Il y a encore quelques années, on conseillait aux personnes souffrant d'excès de cholestérol dans le sang (et seulement à eux !) de réduire leur consommation d'œufs à 2 ou 4 par semaine (préparations type pâte à gâteau comprises). Certes, le jaune contient pas loin de 300 mg de cholestérol, ce qui est beaucoup, mais les études récentes montrent que le cholestérol d'origine alimentaire n'a une influence que de 15 % sur le cholestérol sanguin. Celui-ci résulte souvent du foie qui s'emballe et en produit anormalement en fonction de la qualité des graisses ingérées. Plus elles sont saturées (beurre, viandes grasses...) plus on fabrique du cholestérol excédentaire, du moins chez les personnes sensibles !.. Du coup, vous pouvez dépasser la fréquence de 2 œufs par semaine sans soucis, surtout que les œufs sont source de protéines d'excellente qualité et peu chères. Une seule règle, choisissez des œufs issus de poules bien nourries pour être sûr que les graisses ne soient pas saturées mais bien insaturées (évitez les œufs des poules élevées en batterie !). Et si vous avez peur, faites du sport, car on a remarqué que plus on bougeait, plus le corps fabrique du bon cholestérol (HDL) qui protège de l'excès de mauvais (LDL).



MARMITE SARTHOISE



Préparation

1. Taillez à l'avance le poulet, le lapin, le jambon en petits morceaux et le chou, les pommes de terre en julienne
2. Salez les légumes et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur
3. Farinez les morceaux de poulet et de lapin, et faites-les revenir dans un peu d'huile chaude
4. Ajoutez les champignons et le jambon
5. Déglacez avec un peu de jasnieres (vin blanc) et laissez réduire au $\frac{3}{4}$, ajoutez le fond de veau puis la crème fraîche, faites bouillir 1 minute et assaisonnez
6. Donnez quelques bouillons pour bien enrober le tout
7. Ajoutez les légumes et faites mijoter 10 petites minutes pour que les légumes prennent le goût de la viande

Ingrédients

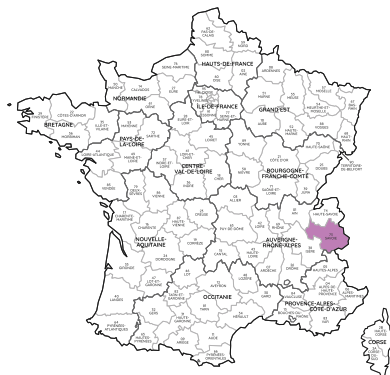
- 200 g de blanc de poulet en morceaux
- 160 g de lapin
- 80 g de jambon
- 200 g de chou vert
- 120 g de champignons émincés
- 180 g de carotte
- 200 g de pomme de terre
- 100 g de navet
- $\frac{1}{4}$ dl de fond de veau (bouillon de viande)
- 1 dl de crème
- $\frac{1}{4}$ l de vin blanc sec
- Huile
- Poivre
- Sel

L'avis du diététicien



L'assiette dite « Peace and Love » est respectée

Cette recette, née de l'imagination d'un cuisinier Claude Oréal de la commune de Brûlon, il y a à peine une cinquantaine d'années pour mettre en valeur les produits sarthois, est un plat certes riche en viandes, mais qui reste très équilibré. En effet, en associant les 3 grandes familles d'aliments, l'assiette dite « Peace and Love » est respectée : un tiers de l'assiette en protéines (ici viandes, mais cela peut être du poisson, des œufs, des préparations à base de soja ou autres protéines végétales...), un tiers de l'assiette de « glucides complexes pour une énergie progressive » (féculents, ici pommes de terre, mais cela aurait pu être pâtes, riz, semoule, lentilles...) et un tiers de l'assiette restante en légumes (crus ou cuits) pour l'apport en fibres, minéraux et vitamines.



SOUPE SAVOYARDE



Préparation

1. Pelez les légumes et lavez-les. Coupez en fines rondelles les poireaux, le navet et le céleri.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez les rondelles de légumes. Faites-les revenir à feu vif pendant quelques minutes, puis couvrez. Laissez cuire 20 minutes sur feu doux.
3. Ajoutez les pommes de terre coupées en petits cubes et 2 litres d'eau tiède. Salez, poivrez, couvrez. Laissez cuire pendant 1 h à feu doux en tournant de temps en temps. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, versez le lait et mélangez.
4. Coupez le gruyère en fines lamelles. Grillez les tranches de pain.
5. Mettez-les dans une soupière, recouvrez-les de lamelles de gruyère.
6. Versez dessus la soupe bouillante et servez votre soupe savoyarde aussitôt.

Ingrédients

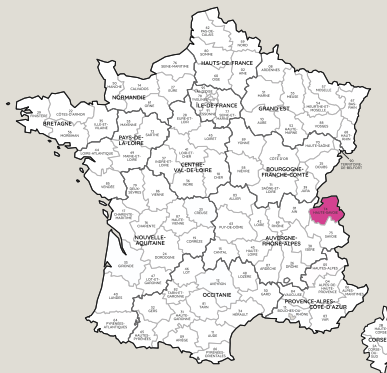
- 2 poireaux
- 1 navet
- 1 céleri branche
- 500 g de pommes de terre
- 50 cl de lait
- 50 g de beurre
- Sel et poivre
- 100 g de gruyère
- 12 tranches de pains

L'avis du diététicien



La soupe, un repas à elle toute seule !

Certains avaient exclu la soupe de leurs repas, sous prétexte qu'il devenait « ringard », voire « rétro », d'en consommer. Pourtant on n'en finit plus de redécouvrir ses vertus diététiques et son côté pratique. Une soupe peut constituer en effet un repas à elle toute seule, à condition qu'elle soit tout de même un peu plus complète dans sa composition. C'est tout à fait le cas ici : des sucres complexes (pommes de terre, pain...), des fibres et des minéraux (navet, céleri, poireaux) une source de calcium (gruyère) et du goût (c'est le cas ici, elle est vraiment bonne). Il manque juste un peu de protéines (ajoutez-y quelques lamelles de jambon de Savoie ou de la viande des Grisons) et complétez avec un fruit, cru de préférence, en dessert, et le tour est joué !



RISSOLÉS AUX POIRES



Ingrédients

PÂTE :

- 300 g de farine blanche de préférence bio
- 150 g de beurre (de très bonne qualité et non pasteurisé)

- 1 pincée de sel
- 1 CàS de sucre en poudre
- 1 verre d'eau froide

FARCE :

- 1kg à 1kg 500 de poires à cuire
- 150 g de raisins secs

- quelques abricots secs
- 1 bâton de cannelle ou quelques pincées de cannelle en poudre
- 180 g environ de sucre poudre
- Un œuf battu pour la dorure.



Préparation

1. C'est une spécialité Savoyarde et aussi Suisse. Il faut préparer la farce et la pâte la veille.
2. Dans un saladier, mettre la farine, le sel, le sucre et le beurre légèrement ramolli coupé en petits morceaux. Fraiser et faire une fontaine. Verser un peu d'eau et mélanger avec le doigt en faisant un mouvement tournant. Rajouter un peu d'eau si nécessaire et faire une boule sans travailler la pâte. Plier plusieurs fois comme pour un feuilletage. Mettre au frais. Peller, vider les poires et les couper en morceaux. Mettre dans une casserole et ajouter les raisins secs, les abricots et tous les ingrédients. Faire cuire à feu doux au moins deux heures. Il faut que les fruits soient un peu confits.
3. Refroidir et laisser égoutter toute une nuit. Le lendemain, étaler la pâte en un grand rectangle et faire des petits tas de farce aux poires sur une moitié de pâte. A l'aide d'un pinceau, mouiller les bords de la pâte, entre chaque petit tas et plier. Couper les rissoles avec une roulette cannelle.
4. Attendre qu'elles refroidissent avant de déguster.

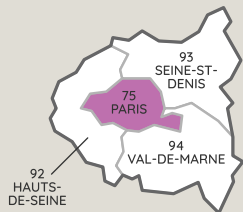
Dorer l'œuf et sucrée chaque rissole. Faire cuire à four chaud 220°C pendant 20 minutes. Sortir les rissoles dès qu'elles sont dorées à point.

L'avis du diététicien



Idéal pour les sportifs

Si la poire ne présente aucun taux « record » en aucune substance particulière, en revanche, tous ses bienfaits proviennent de son équilibre : fibres douces, sucres divers dont le sorbitol qui s'oppose à la constipation, potassium qui équilibre les excès de sel dans l'organisme. Ces apports sont renforcés dans cette recette par les fruits secs (abricots, raisins...) qui désigne cet excellent dessert comme idéal pour les sportifs.



PARIS-BREST



Ingrédients

- 125 g de farine tamisée
- 5 œufs
- 50 g amandes effilées
- 60 g de beurre
- 20 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 litre de lait
- 2 œufs entiers et 4 jaunes
- 100 g de farine tamisée
- 1 CàS d'extrait de café
- 180 g de sucre semoule
- 75 g de praliné en pâte
- 125 g de beurre



Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C (th 7-8).
2. Réalisez la pâte à choux en suivant la recette.
3. Dessinez un cercle de 20 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé beurré.
4. A l'aide d'une poche à douille couchez une couronne de pâte sur le cercle et une deuxième à l'intérieur et une autre à cheval sur les deux premières.
5. Enfourez et laissez cuire 20 minutes.
6. Parsemez la couronne d'amandes effilées et laissez refroidir.
7. Réalisez la crème pâtissière en ajoutant l'extrait de café.
8. Réalisez la crème mousseline :
9. Mélangez 50 g de beurre à la crème pâtissière et lorsqu'elle est bien froide incorporez le reste de beurre et le praliné.
10. Coupez la couronne à mi-hauteur.
11. Garnissez la base de crème mousseline.
12. Replacez le dessus de la couronne et saupoudrez de sucre glace.

L'avis du diététicien



En forme de roue de vélo !

Créer en 1910 par Louis Durand, pâtissier de Maisons Laffitte, pour célébrer la course cycliste entre Paris et Brest (la forme de cette pâtisserie étant d'ailleurs censée représenter une roue de vélo), le Paris-Brest est très calorique (plus de 340 kcal/pers). Il est très difficile de vouloir l'alléger, de peur de perdre son goût bien sûr, mais aussi sa « structure ». Cependant, vous pouvez sans crainte :

- Diminuer le sucre de la crème pâtissière d'un bon tiers en passant de 180 à 120 g (soit 240 kcal d'économisé)
 - Remplacer les 100 g de farine par 60 g de maïzena (ou féculé de maïs) : c'est 150 calories en moins
 - Passer de 75 g de praliné à 60g (100 kcal en moins)
- Au total, vous avez économisé 490 kcal, soit 85 kcal/personne (cette recette étant proposée pour 6 personnes), ce qui n'est jamais négligeable !



LA MARMITE DIEPPOISE



Préparation

1. Verser trois-quarts de litre d'eau dans une casserole, porter à ébullition, y plonger les moules jusqu'à leur ouverture, les écoquiller et les tenir au chaud.
2. Filtrer l'eau des moules et la verser avec le vin blanc dans une casserole dans laquelle on place les têtes et parures de poissons, le céleri et le poireau tronçonnés, les oignons épluchés et coupés en deux, et en lançant le feu 35 minutes.
3. Enlever les légumes et les réserver, puis passer au moulin et filtrer ce qui sera le fumet.
4. Ranger ensuite les tronçons de poisson dans une large sauteuse, saler et poivrer à convenance, couvrir du fumet, ajouter la crème et le beurre avant de laisser pocher à feu doux une quinzaine de minutes.
5. Ajouter les moules et les légumes.

Ingrédients

- 1,5 kg de chair de poisson + tête(s) et parures pour le fumet
- 50 cl de crème liquide
- 75 g de beurre
- 6 oignons moyens
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 1 l de cidre ou de vin blanc
- Sel et poivre

L'avis du diététicien



La consommation de poisson diminue le risque de maladies cardio-vasculaires.

Un plat qui colle pleinement aux consignes officielles du dernier Programme National Nutrition Santé : « consommer deux fois par semaine du poisson en diversifiant les espèces » afin de varier les différents apports nutritionnels bénéfiques des poissons et limiter en même temps l'exposition aux contaminants. La consommation de poisson diminue le risque de maladies cardio-vasculaires. Pour chaque consommation hebdomadaire supplémentaire, une diminution de mortalité par maladie coronarienne de 6 % a été rapportée. Ceci est dû à ce que le poisson est une source privilégiée en oméga-3. Mais il est également source de protéines, de minéraux comme le phosphore, et d'oligoéléments, comme l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor, mais aussi des vitamines A, D, E indispensables à la santé.



NIFLETTES



Ingédients

- 2 pâtes feuilletées maison ou achetées
- 1/2 litre de lait entier
- 75 g de sucre glace
- 6 jaunes d'œufs
- 10 g de farine
- 40 g de poudre à flan
- 2 CàS d'eau de fleur d'oranger
- 40 g de beurre fondu
- 1 jaune d'œuf
- 1 CàC d'eau



Préparation

1. Mettez les jaunes dans un saladier. Ajoutez le sucre glace et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez ensuite la farine et la poudre à flan, mélangez. Versez enfin le lait, l'eau de fleur d'oranger et le beurre fondu.
2. Versez dans une casserole et faites chauffer à feu assez vif, en tournant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe et qu'elle commence à se détacher de la casserole. Comptez environ 5 minutes.
3. Débarrassez dans un saladier et filmez au contact. Réservez au réfrigérateur pour au moins 3 heures, le temps que la préparation refroidisse et sortez-la du réfrigérateur au moins 1 heure avant de l'utiliser (et mélangez-la).
4. Déballez la pâte feuilletée. A l'aide d'un emporte
5. Découpez et piquez la pâte.
6. Dans un ramequin, mélangez un jaune d'œuf avec une cuillère à café d'eau. Mélangez et dorez les bords de chaque disque. Dorez à l'œuf.
7. Remplissez une poche à douille de crème pâtissière et garnissez chaque cercle.
8. Garnissez de crème pâtissière puis enfournez dans un four préchauffé à 180°C.
9. Faites cuire entre 15 et 18 minutes, chaleur tournante.

L'avis du diététicien



Les Niflettes rappellent les pastéis de nata

A l'origine offertes aux orphelins à l'occasion de la Toussaint, en leur disant « Ne flete » (ne pleure pas), d'où leur nom, les niflettes rappellent une autre gourmandise, les pastéis de nata, qui sont des sortes de petits flans « entartés » portugais. Comme tous les petits « plaisirs » gourmands, il faut faire attention à

une « surconsommation » car les niflettes sont riches en sucres, dont l'excès est plutôt jugé délétère pour la santé (surpoids, diabète, cœur, cerveau...) voire en gras, mais elles sont si bonnes au palais et pour le moral ! Alors au lieu de les manger sans réfléchir, incluez-les dans votre journée comme un acte alimentaire conscient, par exemple à la place du dessert, ou comme collation, avec une grande boisson chaude et un fruit pour les fibres et les vitamines. Quelques heures avant un effort physique, elles pourront également vous apporter une bonne source d'énergie !



POTAGE SAINT-GERMAIN



Préparation

1. Épluchez tous vos légumes
2. Mettez à tremper vos pois cassés dans de l'eau froide une dizaine de minutes. Égouttez et réservez
3. Taillez votre lard en lardons
4. Dans un sautoir, faites colorer vos lardons et l'ail, réservez
5. Ajoutez les oignons, les poireaux et faites-les suer sans coloration
6. Versez les pois cassés et les pommes de terre, ajoutez le bouquet garni et mouillez avec 2 litres et demi de fond de volaille ou de fond blanc de veau
7. Faites cuire à couvert environ 50 minutes à feu doux
8. Mixez longuement en fin de cuisson
9. Crèmez et remixez le potage
10. Avant de servir, réchauffez vos lardons dans une poêle
11. Servez chaud, répartissez les lardons et quelques pluches de cerfeuil.

Ingrédients

- 150 g de poireaux (vert et blanc)
- 300 g de pois cassés
- 60 g de petits pois frais écosés
- 200 g de pommes de terre de type bintje
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 30 g de beurre
- 2.5 l de bouillon de fond blanc de veau ou de volaille
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 200 g de lard fumé
- 100 g de crème épaisse
- Cerfeuil
- 100 g de croûtons de pain nature
- Sel et poivre

L'avis du diététicien

**SANS
GLUTEN**



Du statut de légume frais à celui de légume sec.

Le pois cassé est tout petit, vert ou jaune, et coupé en deux. Il est issu de la même plante que celle qui produit le petit pois. La différence tient au fait que le légume sec est récolté à maturité tandis que le petit pois est cueilli avant maturité. Il s'agit donc des graines de la même plante (*pisum sativum*). Les petits pois passent ainsi du statut de légume frais à celui de légume sec. Les pois cassés ont un goût assez particulier, une saveur forte. Comme tous les légumes secs, les pois cassés ont des propriétés nutritionnelles intéressantes : ils sont riches en glucides, en protéines, en sels minéraux. Ils le sont également en fibres, ce qui peut parfois les rendre difficiles à digérer, sauf lorsqu'ils sont totalement broyés, comme dans une purée ou, comme ici, dans une soupe !



Ingrédients

- 1 Chou vert
- 40 g de Beurre
- Sel
- Poivre

EMBEURRÉE DE CHOU VERT



Préparation

1. Rincez le chou, coupez sa base, enlevez les grosses côtes et ôtez les feuilles une à une.
2. Faites chauffer de l'eau salée dans une casserole et faites-y cuire les feuilles de chou 10 à 15 min.
3. Égouttez et laissez refroidir.
4. Lorsque les feuilles de chou sont tièdes, hachez-les grossièrement au couteau.
5. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites-y revenir les lamelles de chou quelques minutes avec du sel et du poivre.

L'avis du diététicien

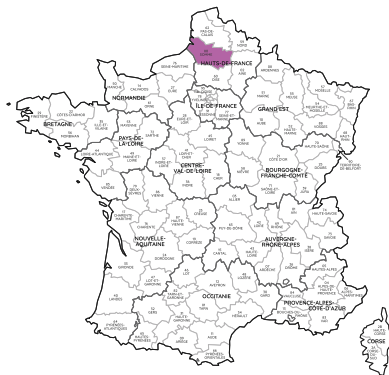


Quand le plaisir culinaire devient préventif

Une étude menée conjointement par des scientifiques britanniques et néerlandais¹ tend à démontrer qu'un nombre non négligeable de patients atteints de formes sévères du Covid-19 présentaient régulièrement des carences en vitamine K, vitamine que l'on trouve notamment dans les légumes comme le chou vert. C'est entre la mi-mars et la mi-avril que ces scientifiques ont établi que les personnes mortes des suites du Covid-19 et qui se trouvaient en soins intensifs avaient des niveaux de vitamine K plus bas comparé aux personnes saines. Il existerait donc un lien entre une carence en vitamine K et le développement de formes sévères du coronavirus. La forme la plus grave du Covid-19 provoque en effet la coagulation du sang et une dégradation des fibres élastiques situées dans les poumons. Or, la vitamine K est un élément clé de la production de protéines qui régulent la coagulation, ainsi que de la protection des fibres des poumons qui se font « attaquer » par le coronavirus. Il faut toutefois plus d'études pour arriver à conclure définitivement sur cette corrélation, mais se délecter d'une recette comme cet « embeurrée de chou vert » est sûrement une excellente idée (sauf pour les personnes sous traitement anticoagulant qui doivent éviter les choux et autres aliments riches en vitamine K), sans compter que le beurre est riche en vitamine D, lui-même pointé par l'Académie nationale de médecine pour son rôle positif contre le nouveau coronavirus². Quand le plaisir culinaire devient préventif, on ne peut que dire bravo !

¹ Dofferhoff, A.S.; Janssen, R et al, *Reduced Vitamin K Status as A Potentially Modifiable Prognostic Risk Factor in COVID-19*. Preprints may 2020,

² McCartney DM, Byrne DG. *Optimisation of vitamin D status impact mortality from SARS –CoV-2 infection Irish Med J* .2020 113: 58.



FICELLE PICARDE



Préparation

1. Préparer la pâte à crêpe en mélangeant les œufs avec la farine, et diluer avec le lait. Assaisonner avec la pincée de sel, si des grumeaux persistent, passer la préparation au mixer à soupe ou au chinois.
2. Pendant que la pâte à crêpe repose, préparer la duxelle de champignons : Laver soigneusement les champignons, les hacher au mixer.
3. Faire revenir dans le beurre, les échalotes ciselées, ajouter les champignons hachés. Assaisonner avec le sel et le poivre et laisser cuire à feu moyen en remuant afin que les champignons rendent toute leur eau de végétation. Une fois la duxelle cuite, ajouter la crème fraîche épaisse et vérifier l'assaisonnement.
4. Cuire les crêpes en les laissant légèrement dorer.
5. Pour monter les ficelles picardes c'est simple : étaler une crêpe, y ajouter une tranche de

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1/2 l de lait
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- Duxelle de champignons
- 500 g de champignons de Paris frais
- 2 échalotes
- 20 g de beurre
- 2 CàS de crème fraîche épaisse
- 10 FINES tranches de jambon de Paris
- 10 CàS de crème fraîche
- Sel et poivre
- Gruyère râpé

L'avis du diététicien

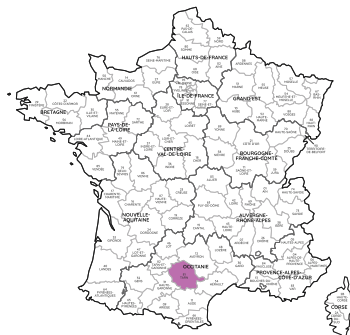


Le compteur calorique n'explose pas

Cette recette traditionnelle de Picardie, à ne pas confondre avec de simples crêpes au jambon, est un vrai régal, qui séduit aussi bien les petits que les grands. En plus, cette « entrée » peut être considérée comme un plat à lui tout seul, car il est très équilibré : des protéines (jambon), du calcium (fromage), des légumes (champignons, échalotes), des sucres complexes (issus de la farine des « crêpes »)... Enfin, le compteur calorique n'explose pas (à peine 240 kcal par personne), ce qui en fait un plat très simple, équilibré et goûteux

jambon. Disposer de la duxelle de champignon en formant un boudin.

6. Rouler les ficelles picardes délicatement sans trop appuyer pour ne pas que la farce sorte de la crêpe. Disposer les ficelles dans un plat allant au four. Napper largement de crème fraîche chaque ficelle, saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner au four (ne pas enfourner à four trop chaud pour ne pas durcir la crêpe).



Ingredients

- 10 gousses d'ail rose de Lautrec
- 1 CàC de moutarde
- 1 œuf
- 10 cl d'huile
- 150 cl de vermicelle
- 2l d'eau.

SOUPE À L'AIL ROSE



Préparation

1. Dans un faitout, verser les 2 litres d'eau, porter à ébullition.
2. Jeter l'ail pilé et le blanc d'œuf, saler, poivrer et mélanger le tout.
3. Laisser cuire 3 mn.
4. Préparer une mayonnaise avec le jaune d'œuf, poivre, sel et moutarde et l'huile.
5. La délayer avec une louche de bouillon tiède et incorporer le tout dans la soupe.
6. Servir avec du pain grillé.

L'avis du diététicien

L'ail est bon pour la santé

Bien avant de posséder des qualités culinaires, l'ail fût considéré comme une plante médicinale à part entière. En effet, la présence dans sa composition de certaines substances comme l'allicine soufrée, des sulfures et l'oxyde d'allyle, confère à l'ail bien des propriétés, surtout s'il est consommé cru, préservant ainsi intacts ces différents composants. On peut affirmer alors que l'ail fluidifie le sang car il est vasodilatateur, prévient la coagulation sanguine intertempetive et possède des effets hypotenseurs. Il aurait également des propriétés cardiotoniques favorisant ainsi la circulation du sang.

Par ailleurs, l'ail est un bon remède contre les troubles de fermentation digestive car il détruit certains germes indésirables de nos intestins, tout en préservant l'intégralité de notre flore intestinale.

Mais il ne faut pas oublier également les qualités antiseptiques de l'allicine contenue dans la gousse, qui écrasée fût même utilisée durant la première guerre mondiale pour panser les blessures et soigner les troubles digestifs.



POULE NOIRE DE CAUSSADE



Préparation

1. Epluchez les légumes
2. Faire bouillir les abats de poule avec du sel dans 4 litres d'eau environ 30 minutes.
3. Plongez la poule et la faire cuire 1 heure 30 à feu doux
4. ½ heure avant de servir, faire cuire le riz avec ½ litre de bouillon 18 à 20 minutes.
5. Servir chaud accompagnée de bouillon.

Ingrédients

- Une poule de Caussade
- Abats de poule
- 2 carottes
- 1 navet
- 1 poireau
- 1 oignon avec un clou de girofle
- 3 gousses d'ail de Beaumont de Lomagne
- 300 g de riz

L'avis du diététicien



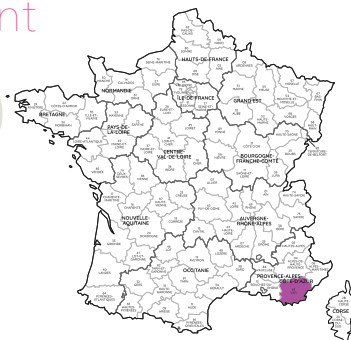
Ne boudons pas les abats !

Les abats sont souvent boudés de notre alimentation, pourtant ce sont des aliments avec de réels intérêts nutritionnels. L'idéal serait d'en consommer 1 fois tous les 15 jours ce qui est loin d'être le cas pour la plupart d'entre nous !

Pauvre en graisses, le foie de volailles, comme tous les autres foies, est une excellente source de vitamine A, et il fournit une quantité importante de folates. Membre du groupe des vitamines B, ces derniers sont essentiels à la formation des globules rouges.

Le foie de volailles renferme de plus une quantité importante de fer qui intervient dans le transport de l'oxygène. Il renferme également trois vitamines essentielles à l'utilisation de l'énergie au sein de l'organisme (thiamine, riboflavine et niacine).

Enfin, la poule de Caussade est un vrai produit du terroir, et devient un refuge sanitaire de bon goût. L'heure n'est plus à consommer beaucoup mais à consommer meilleur !



BOUILLABAISSE TRADITIONNELLE



Préparation

1. Videz les poissons sans les ouvrir mais en pressant de la tête vers la queue afin d'éjecter les abats. Dans un grand saladier, mélangez-les avec les fenouils coupés en petits dés, les gousses d'ail épluchées, le céleri coupé en morceaux, le safran et les herbes de Provence. Arrosez le tout d'huile d'olive. Mettez le saladier au réfrigérateur et remuez au moins 2 à 3 fois.
2. Le lendemain, séparez les poissons de la marinade. Mettez-les dans une marmite avec un peu d'huile d'olive et faites revenir quelques minutes sans laisser brûler, puis couvrez d'eau et ajoutez le concentré de tomate. Faites cuire 30min à gros bouillon. Passez la soupe au presse-purée.
3. La Bouillabaisse : Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles d'environ 1 cm et réservez-les. Dans une marmite, avec de l'huile d'olive faites revenir à feu doux (environ 2 à 3 min) la rascasse, le rouget grondin, le saint-pierre, la galinette, les morceaux de congre et les queues de langouste coupées en deux. Puis, enlevez les poissons de la marmite et ajoutez de l'eau juste pour le couvrir et les réserver.
4. Mettez la soupe dans la marmite et portez à

Ingrédients

- 1,5 kg de poissons de méditerranée
- 600 g de fenouil et 100 g de céleri
- 3 gousses d'ail
- 1 CàS de concentré de tomate
- 4 CàS d'huile d'olive
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Herbes de Provence
- 1 kg de rascasse
- 1 kg de rouget grondin
- 1 kg de saint-pierre
- 1 kg de galinette
- 500 g de congre
- 4 langoustes
- 2 kg de pommes de terre
- 2 CàS d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 jaune d'œuf
- 1 CàC de moutarde
- 2 CàC de concentré de tomate
- 1 CàS d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre
- 6 tranches de pain de mie

L'avis du diététicien



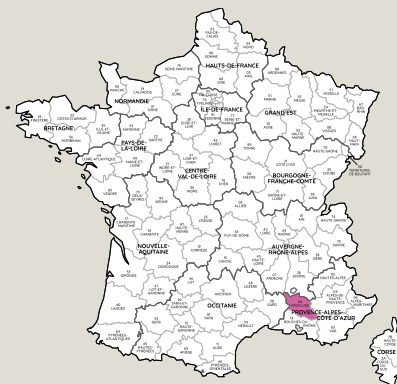
Quand ça bout, on abaisse !

De l'étymologie provençale « bouiabaïssou » (« quand ça bout, on abaisse »), la bouillabaisse est une recette familiale équilibrée typique du midi riche en éléments santé issus de tous les poissons qui la composent, mais aussi de la sauce. Et oui, la « rouille » contient de la tomate concentrée (qui cuite, favorise l'assimilation du lycopène antioxydant qui lui donne sa couleur rouge, prévenant notamment les cancers hormonaux-dépendants comme celui de la prostate) et en graisses cardio-protectrices (olive), qui complètent les fameux oméga 3 des produits de la mer !

ébullition le tout. Ensuite, mettez les queues de langouste. 5 min après, ajoutez les poissons et les pommes de terre en rondelles. Lorsque les pommes de terre sont cuites, tout est cuit.

5. La rouille : Montez une mayonnaise, avec l'œuf, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre. Une fois qu'elle est prise ajoutez le concentré de tomate, le piment et un peu de soupe de poisson.

Le service : Pendant la cuisson du plat, mettez des tranches de pain de mie au four pour les griller, puis frottez-les avec de l'ail. Prélevez les pommes de terre et réservez-les. Enlevez les poissons sans les casser, détachez-en les filets et mettez-les sur un plat de service de façon à les reconnaître. Mettez les pommes de terre autour des filets de poisson. Servez la soupe bien chaude.



POMPE À HUILE



La pompe à huile fait partie des traditionnels 13 desserts de Noël, mais on peut aussi la déguster au goûter ou au petit déjeuner s'il en reste ! Par tradition, la pompe à huile se découpe à la main.

Préparation

1. Diluer la levure dans l'eau tiède. Zester l'orange. Mélanger la farine et le sucre. Ajouter la levure, l'huile d'olive, la fleur d'oranger et le zeste d'orange.
2. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et former une boule.
3. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer deux heures à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.
4. Diviser en deux
5. Abaisser ensuite la pâte sur environ 1cm d'épaisseur et former une galette ovale. Déposer sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Faire des entailles sur la pâte et écartier les fentes pour obtenir une galette ajourée. Laisser reposer 1 heure à nouveau.



Ingrédients

- 500 g de farine de blé type 45
 - 90 g de sucre en poudre
 - 25 g de levure de boulanger
 - 2 cl d'eau de fleur d'oranger
 - 25 cl d'huile d'olive
 - 25 cl d'eau tiède
 - 1 orange non traitée (facultatif)
6. Préchauffer le four à 180°C et cuire pendant 20 minutes.
 7. A la sortie du four, vous pouvez légèrement badigeonner la pompe avec de l'huile d'olive pour la rendre plus brillante (facultative)

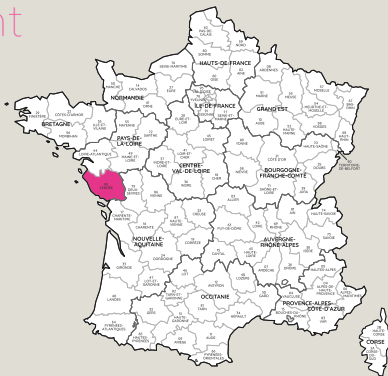
L'avis du diététicien



« Il faut supprimer les huiles lorsque l'on veut maigrir »

En règle générale, il ne faut jamais supprimer un groupe d'aliment, et encore moins les huiles, car elles participent à l'équilibre en apportant notamment ces acides gras essentiels que notre corps est incapable de synthétiser, mais aussi la vitamine E. D'ailleurs les personnes au régime trop « strict » d'un point de vue des corps gras se plaignent souvent de troubles de la

mémoire, de la peau, de fatigue... Le meilleur conseil est donc de ne pas supprimer les huiles, mais en revanche de garder le contrôle des lipides en général (lors du choix des aliments, en lisant les étiquettes, en n'associant pas deux plats gras le même jour...) ou lors des assaisonnements (à verser avec une cuillère à soupe et non directement « au goulot » de la bouteille...). De même, privilégier et varier les huiles reconnues comme possédant des acides gras essentiels à notre santé, comme les huiles d'olive, de colza, de noix ou encore de sésame.



LA SEMOULE DE MILLET AU LAIT



Ingredients

→ 1 l de lait (lait cru ou entier pour avoir plus de crème, mais tous les laits peuvent convenir)

→ 110 g de semoule de millet dans le lait ainsi qu'environ
→ 70 g de sucre en poudre

→ Selon vos goûts : de la vanille, de la fleur d'oranger, de la cannelle, du chocolat, du rhum, du Kamok (liqueur au café confectionnée en Vendée), etc.

Préparation

1. Faire bouillir le lait. Verser en pluie la semoule de millet dans le lait ainsi que le sucre en poudre, faire cuire le tout 15 minutes tout en remuant régulièrement. (Plus la cuisson sera longue, plus le laitage s'épaissira).
2. Laissez refroidir dans des ramequins ou dans un plat.
3. Ce dessert peut se déguster tiède ou froid.
4. Ceci est la recette basique, mais lors de la cuisson du millet vous pouvez y rajouter pour parfumer, au choix : de la vanille, de la fleur d'oranger, de la cannelle, du chocolat, du rhum, du Kamok (liqueur au café confectionnée en Vendée) etc.

L'avis du diététicien

Le saviez-vous ?

**SANS
GLUTEN**

Le millet est une céréale originaire d'Asie ou d'Afrique

Si le millet est très cultivé et broyé (concassé) en Vendée (broyage en moulin plus ou moins fin selon les producteurs), le millet est une céréale originaire d'Asie ou d'Afrique. Il appartient en effet à la même famille que le mil ou le sorgho africain. Son origine est très ancienne puisque sa culture remonte aux temps préhistoriques. Egalement dépourvu de gluten, c'est une bonne source de magnésium, potassium, oligo-éléments et vitamines du groupe B. Ses protéines sont de meilleure qualité que celles du blé ou du maïs. Il est très digeste et peu allergisant.



FARCI POITEVIN



Préparation

1. Prélever les feuilles extérieures du chou et les laver soigneusement.
2. Couper la couenne en petits dés.
3. Laver soigneusement le chou, les poireaux, le persil et l'oseille (enlever les côtes). Essorer ou presser entre les mains pour éliminer un maximum d'eau.
4. Couper alors finement le tout au couteau. Travail un peu long et fastidieux mais indispensable à la réussite de la recette.
5. Ajouter alors les œufs et la farine qui vont lier le tout. Bien mélanger et ajouter le sel et le poivre.
6. Dans le panier de la cocotte étendre le filet à farci ou le grand torchon. Disposer les feuilles de chou. Il faut que les feuilles tapissent soigneusement le filet ou torchon afin que la garniture ne s'échappe pas. Les feuilles doivent également déborder pour bien fermer. Verser le farci dedans et rabattre les feuilles.
7. Fermer la ficelle du filet ou nouer le torchon bien serré.

Ingrédients

- 1 gros chou pomme vert
- Oseille = 4 paniers à salade
- 2 ou 3 poireaux
- 200 gr de couenne de lard
- 10 à 12 œufs
- 2 ou 3 poignées de farine
- Sel et poivre
- Persil thym
- 1 feuille de laurier
dans l'eau de la cuisson

L'avis du diététicien



Du statut de légume frais à celui de légume sec.

Cette délicieuse recette est réellement faite pour faire aimé les légumes aux enfants, et en plus, ce « farci » est excellent pour la santé. Tout comme les autres choux, le chou pommé est composé à 90% d'eau, ce qui fait de celui-ci un légume peu calorique que vous pourrez consommer sans crainte pour la ligne. Mais il faut également savoir que derrière ses airs de légume passe-partout et rustique, se cache un légume qui regorge de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. Ainsi, vous pourrez retrouver du soufre qui lui donne son goût si caractéristique, mais également des vitamines C et B9 avec du potassium et sodium. Le chou pommé est également un légume riche en fibres et en antioxydants qui stimulent le système intestinal et qui luttent contre le vieillissement cellulaire.

Tous les choux sont antioxydants et contiennent des substances qui augmentent la résistance immunitaire. Pensez à eux au moins une fois par semaine et même plus en hiver. Ils figurent également parmi les meilleures sources de calcium végétal, dont l'absorption est nettement facilitée par le teneur en vitamine C. Sachez enfin que plus le chou est foncé, plus il est riche en nutriments

8. Cuire le farci à la vapeur 1 heure 30 dans la cocotte minute. (Vérifier la quantité d'eau pour que le farci ne brûle pas).
9. Égoutter alors le farci. Déguster tiède ou froid.

Département de la Haute- Vienne



Dessert

CREUSOIS ET SA CRÈME ANGLAISE



Ingrédients

LE CREUSOIS :

- 5 blancs d'œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre

- 125 g de poudre de noisettes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 5 CàS de farine

LA CRÈME ANGLAISE :

- 5 jaunes d'œufs
- ½ litre de lait
- 4 CàS très pleines de sucre

Préparation

1. Le creusois : faire fondre le beurre. Ajouter le sucre en poudre et le sucre vanillé.
2. Battre au fouet les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux mais pas fermes.
3. Ajouter le beurre et le sucre, puis la farine et la poudre de noisettes.
4. Enfourner à 180°C (th 6) pendant 20 minutes.
5. La crème anglaise : faire bouillir ½ litre de lait avec une pincée de sel.
6. Mettre les 5 jaunes d'œufs dans une terrine avec le sucre. Travailler avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement. Incorporer peu à peu le lait bouillant.
7. Verser dans la casserole. La reporter sur feu doux, sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que la crème prenne un peu de consistance et enrobe la cuillère. Retirer du feu avant l'ébullition, sinon la crème tournerait.

L'avis du diététicien



Une recette idéale pour un petit déjeuner avant de faire un effort physique

Quelle bonne idée d'accompagner ce gâteau typique de la Creuse avec une crème anglaise : tout d'abord cela permet d'utiliser les jaunes restants et de rendre le gâteau peu sec, mais aussi et surtout de permettre de compléter l'apport en protéines du blanc d'œuf par celui du jaune et du lait. Si vous utilisez en plus une farine plutôt complète (pour un apport de fibres et prolonger dans le temps l'apport énergétique aux muscles) et que vous diminuez un peu les doses de sucres, vous avez là une recette idéale pour un petit déjeuner avant de faire un effort physique.



Ingrédients

- ➔ 1 kg de pommes de terre
- ➔ 150 g de lardons frais
- ➔ 1 morceau de collet fumé
- ➔ 2 oignons émincés
- ➔ 1 blanc de poireau en rondelles
- ➔ Huile
- ➔ Cocotte en fonte

TOFAILLE DES VOSGES



Préparation

1. Garnir le fond de la cocotte de lardons et un peu d'huile, puis faire revenir quelques minutes.
2. Recouvrir d'une couche de pommes de terre coupées en lamelles, d'oignons, de poireau et de tranches de collet fumé.
3. Alternier ainsi avec les pommes de terre, les oignons, le poireau et le collet fumé.
4. Terminer par une couche de pommes de terre.
5. Faire cuire 2 heures à 2 heures 30 dans une cocotte en fonte à feu doux ou 1 heure 30 à four bien chaud.

L'avis du diététicien



Un repas commode en hiver

Spécialité vosgienne typique, économique, simple et délicieuse, cette tofaille des Vosges, sorte de ragoût de pommes de terre longuement cuit à l'étouffée avec de l'oignon sur un lit de lard, enchantera tous ceux et toutes celles qui veulent un repas commode en hiver. Alors, certes, le lard, par définition, c'est gras ! Il n'empêche, c'est bon, et nutritionnellement, ce gras là contient de la vitamine D, qui en hiver, notamment dans l'est de la France, fait régulièrement défaut par un manque d'ensoleillement ! Rien n'empêche aussi de laisser libre cours à son imagination pour alléger ce plat, en ajoutant en plus des poireaux, d'autres légumes : carottes, blettes, épinards... et d'inclure cette Tofaille dans un menu vosgien typique et équilibré :

- Salade vosgienne (tomates, œufs, oignons, croûtons, petit chèvre du Thillot...)
- Tofaille accompagnée de laitue ou feuilles de chêne
- Munster géromé
- Tarte fine aux myrtilles



ESCARGOTS DE BOURGOGNE



Préparation

1. La veille, préparez le beurre d'escargots : coupez le beurre en morceaux et laissez-le ramollir à température ambiante. Lavez, séchez, effeuillez et hachez très finement le persil. Pelez et hachez finement l'ail et l'échalote.
2. Travaillez le beurre jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une crème. Ajoutez le persil, l'ail et l'échalote, salez, poivrez et mélangez bien. Réservez au frais jusqu'au lendemain (préparer le beurre à l'avance permet de mieux développer les saveurs).
3. Le jour même, préchauffez le four à 200°C position gril. Égouttez soigneusement les escargots. Enfoncez un peu de beurre à l'ail dans le fond de chaque coquille (ou dans les emplacements du poêlon prévu à cet effet), ajoutez un escargot puis remplissez à nouveau de beurre.
4. Enfournez pour 5 à 10 minutes en surveillant : les escargots sont prêts à consommer lorsque le beurre commence à frémir.

Ingrédients

- 6 douzaines d'escargots en conserve
- 200 g de beurre
- 25 g de persil
- 20 g d'ail
- 10 g d'échalote
- 3 à 5 g de sel
- Poivre (à votre convenance)

L'avis du diététicien

Le
saviez-vous ?



Les escargots fournissent essentiellement du magnésium

Les Romains en consommaient déjà et les Crétois, dont le mode alimentaire des années 70-80 est souvent cité comme étant un des plus équilibrés, se nourrissaient beaucoup d'escargots « sauvages », qui en ingurgitant du pourpier (plantes), étaient une source importante d'oméga 3. Les escargots fournissent dans tous les cas essentiellement du magnésium (200 mg environ, pour 100 g, soit 3 à 4 fois plus que les huîtres) et du calcium (170 mg, soit un peu plus qu'un yaourt). Ils possèdent, au naturel, un profil nutritionnel tout aussi intéressant : 81 calories au 100 g (soit 15 à 20 petits), 16 g de protéines également de bonne qualité et à peine 1 % de lipides. Le problème, c'est qu'une fois ajouté le beurre d'ail, rien ne va plus : on passe à 320 calories et à pas loin de 30 % de lipides !.. Attention donc aux quantités, ou consommez les escargots avec une sauce tomate piquante, ou encore incorporez-les dans des soupes, une quiche, un gratin de légumes, des mini-brochettes...



LA POTÉE COMTOISE



Préparation

1. Verser 4 litres d'eau dans un faitout, et y plonger le lard, la poitrine, la palette. Y ajouter l'oignon épluché et coupé en quartiers, le clou de girofle, le thym, le laurier.
2. Assaisonner de poivre et de sel et laisser mijoter 45 minutes.
3. Pendant ce temps, éplucher et laver carottes, navets, poireaux, pommes de terre. Ôter le trognon et les feuilles extérieures du chou et le couper en six. Ajouter tous ces légumes dans le faitout ainsi que les saucisses de Morteau et laisser frémir 45 minutes.
4. Effiler les haricots verts et les rajouter 20 minutes avant la fin de la cuisson.
5. Égoutter le tout.
6. Servir le bouillon en entrée dans une soupière. Disposer les légumes dans un plat creux et trancher les viandes.

Ingrédients

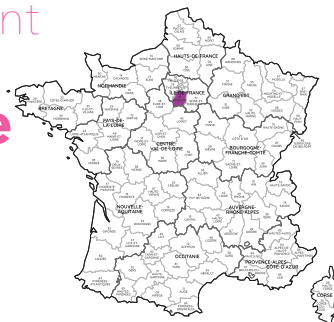
- 250 g de lard salé
- 250 g de poitrine fumée
- 2 saucisses de Morteau
- 750 g de palette fumée
- 1 chou pommé
- 300 g de carottes
- 200 g de navets
- 1 chou rave coupé en deux
- 5 poireaux
- 150 g de haricots verts
- 750 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre
- 1 clou de girofle

L'avis du diététicien



Manger de la viande fumée ou transformée (type saucisse fumée) est aussi mauvais que de fumer ?

Dans la vaste « famille » des potées, la franc-comtoise se distingue par la quantité de viandes fumées (palette, saucisses et lard). Il est vrai, que ces dernières font partie des aliments pour lesquels on détient des preuves irréfutables qu'ils augmentent les risques de cancer à cause du sel, des nitrites et surtout des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) dont s'imprègnent les aliments fumés (l'OMS a classé les viandes transformées dans le groupe des cancérogènes avérés, au même titre que la cigarette). Cependant, il est exagéré de conclure que viandes fumées et tabac sont aussi néfastes l'un que l'autre pour la santé ! En effet, les scientifiques se sont basés sur des données d'études portant sur des risques relatifs : « en moyenne, pour chaque portion quotidienne de 50 grammes, le risque de cancer colorectal augmente de 18 % ». Or le risque absolu qu'une personne développe aujourd'hui un tel cancer est de 5%. Ainsi, si on mange 50 g de charcuterie, cela accroît ce risque de 18 %. Si on calcule (5% de 18%), cela fait 0,9%. Autrement dit, consommer une ration quotidienne de viande transformée fait passer le risque à vie de contracter un cancer colorectal de 5 à 5,9 % ! En plus, dans la potée Comtoise, ce n'est pas un seul légume qui compose le plat, mais 6 différents, qui apportent tous des antioxydants, minéraux et vitamines pouvant lutter contre ces mêmes risques ! Selon l'Institut national du cancer (Plan cancer 2014-2019), le tabac est quant à lui à l'origine de 90% des cancers du poumon, 50% des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage), 40% des cancers de la vessie et 30% des cancers du pancréas ! Ainsi, même s'il faut effectivement limiter la consommation de viandes transformées (PNNS4), ces dernières n'ont quand même pas le même impact que le tabac sur notre santé !



ESCALOPE DE TRUITE AU CRESSON DE L'ESSONNE



Préparation

1. Détailler le filet de truite en fines escalopes. Faire mariner les escalopes au citron vert, à la fleur de sel et au poivre du moulin. Réaliser une salade de tomates cerises en l'assaisonnant à la fleur de sel et au poivre du moulin. Frire les feuilles de basilic.
2. Réaliser une huile essentielle de persil plat en passant le persil plat au blender et en le montant à l'huile d'olive.
3. Finition : Masquer une assiette de feuilles de cresson et décorer avec les escalopes finement taillées et passées à la marinade.

Ingrédients

- 1,5 Kg de filet de truite
- 50 g de citron vert
- 1 bouquet de basilic
- Tomate cerise
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 1 botte de cresson
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de mâche
- 0.250 l d'huile d'olive

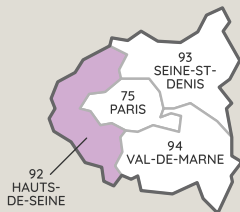
L'avis du diététicien



Le secret du régime crétois

De nombreuses études ont permis de montrer qu'une alimentation type Crétoise présentait de nombreux avantages pour la santé : diminution des risques de cataracte, de certains cancers (poumons, peau, digestif...) et des maladies cardio-vasculaires. Quel est le secret ? On a pensé pendant très longtemps uniquement à l'huile d'olive. En effet, en Crète, il y a certes l'huile d'olive, qui contient beaucoup d'acide gras oléique (nommé également oméga 9), qui a tendance à faire baisser le mauvais cholestérol, mais l'effet protecteur si médiatique de l'alimentation des Crétois serait essentiellement lié à une toute autre molécule. En effet, les Crétois dans les années 70-80 consommaient des aliments riches en acides gras de la lignée des oméga 3 : du pourpier, des escargots, des œufs « naturellement » bio (les poules sont nourries non pas au maïs comme dans les élevages français, mais avec du pourpier, en pleine nature), des laitages fermentés à base de lait de brebis, divers produits de la mer et... beaucoup de cresson sauvage.

Le cresson, tout comme la mâche ou encore le pourpier, très consommé en Crète, est une source non négligeable d'oméga 3. Ils en apportent pas loin de 0,5%, alors que la majorité des autres légumes sont quasiment à 0 !... A noter aussi leur richesse en vitamine B9 (folates) qui intervient dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Enfin, la truite est également une source de protéines maigres, mais aussi d'oméga 3. Grâce à ces acides gras et vitamine B9, voici une recette très protectrice !



Dessert

BRIOCHE DE NANTERRE



✂ Préparation

1. Dans la cuve d'un robot pâtissier, mélangez la levure, farine, le sucre et le sel.
2. Ajoutez le lait et pétrissez doucement à l'aide d'un crochet.
3. Puis ajoutez les œufs battus peu à peu. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle se décolle des parois.
4. Ajoutez ensuite le beurre, petit à petit, pour bien l'incorporer à la pâte. Une fois le beurre incorporé, laissez le crochet pétrir au moins 5 minutes. (Vous pouvez bien sûr faire le mélange à la main mais il faudra pétrir longuement la pâte et la mettre au frigo pour ne pas trop la faire chauffer).
5. Déposez la pâte dans un saladier, filmez-la au contact et laissez-la reposer 1 heure à température ambiante. Puis entreposez-la au moins 12 heures au réfrigérateur.
6. Le lendemain, posez la pâte sur un plan de travail fariné. Chassez l'air en appuyant avec le



Ingrédients

- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 260 g de farine de blé T65
- 30 g de sucre
- 6 g de sel
- 15 g de lait
- 150 g d'œufs (environ 3 œufs, pesés sans la coquille)
- 210 g de beurre doux
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

poing. Partagez la pâte en 3 parts égales.

7. Façonnez-les en boules et placez-les dans un moule à cake. Laissez reposer 2 heures dans un endroit tiède.
8. Badigeonnez la brioche de jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau. Faites-la cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C et 20 minutes à 160°C.

L'avis du diététicien

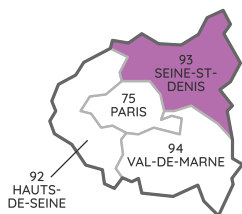


Le choix de la farine

Un des premiers critères de la qualité nutritionnelle d'une recette comme celle d'une brioche ou d'un pain est le choix de la farine. Lorsque le blé est moulu, la farine blanche est séparée du son qui est l'enveloppe du grain qui contient les fibres et une grande partie des vitamines et minéraux. On classe ensuite les farines en fonction de leur teneur en « cendres totales » restantes (minéraux, fibres...). Lorsqu'un paquet de farine

indique « type 45 ou T45 » (c'est la farine la plus « classique »), cela signifie qu'il y a 0,45 g de « cendres totales » pour 100 g de farine. C'est la farine la plus raffinée, la plus blanche... et donc la plus pauvre d'un point de vue nutritionnel ! À l'inverse, une farine présentant un T plus élevé est plus complète et présente donc une meilleure qualité nutritionnelle, en apportant plus de fibres, de vitamines et dans certains cas plus de minéraux que la farine raffinée. Par exemple, pour les pains :

- Baguette : farines Type T45 ou T55
- Pain complet : farines T110, T150
- Pain intégral : farine T200
- Pain bis : farines T80, T85
- Pain de campagne : farine T65



QUINOA AU POULET ET AUX CREVETTES



Préparation

1. Rincer le quinoa dans un chinois et laisser égoutter
2. Décortiquer les crevettes et les couper en morceaux, réserver à part
3. Couper le poulet en petits dés et réserver à part
4. Couper les poivrons en petits tronçons et réserver à part
5. Eplucher l'ail et l'oignon et les hacher finement
6. Couper la courgette et les tomates en petits dés et réserver à part
7. Dans un wok ou une grande poêle, mettre un peu d'huile d'olive et faire dorer les morceaux de poulet, réserver
8. Dans la même poêle, faire dorer les crevettes, réserver avec le poulet
9. Dans la même poêle, faire revenir les poivrons avec l'ail et l'oignon
10. Rajouter le poulet et les crevettes, saler et poivrer, mettre le curry en poudre, bien mélanger
11. Rajouter les dés de tomates et de courgettes et bien mélanger
12. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps
13. Dans une casserole, cuire le quinoa selon le mode d'emploi
14. A la fin de la cuisson des ingrédients, rajouter le quinoa, mélanger et servir chaud.

Ingrédients

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| → 180 g de quinoa | → 2 CàC de curry en poudre |
| → 150 g de crevettes roses | → 1 gousse d'ail |
| → 2 escalopes de poulet | → 1 oignon |
| → 2 tomates | → Ciboulette |
| → 1 courgette | → Huile d'olive |
| → 2 poivrons (rouge et vert) | → Sel et poivre |

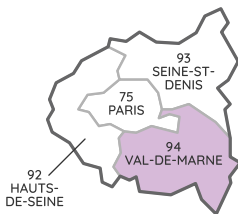
L'avis du diététicien

**SANS
GLUTEN**



Un véritable atout anti-fringale et antifatique

La perle des Incas, à mi-chemin entre une céréale et un légume sec, est aujourd'hui très à la mode. Riche en protéines d'excellente qualité, en sels minéraux divers comme le magnésium, le zinc et le calcium, et en sucres complexes assimilés sans « brutalité » par l'organisme, ce qui fait de lui un véritable atout anti-fringale et antifatique, le quinoa pousse dans la Cordillère des Andes où il a longtemps constitué l'aliment de base des Incas. Ses fibres sont en plus essentiellement solubles, permettant d'ajouter à ces petites graines des atouts minceurs et modérateurs d'appétit fort appréciables lorsque l'on doit perdre des kilos superflus



POTAGE JULIENNE DE JOINVILLE



Préparation

1. La julienne, par la découpe des légumes donne du chic à cette soupe paysanne.
2. Épluchez et lavez les légumes puis coupez-les en julienne.
3. Mettez le chou, l'oseille et la salade de côté. Faites fondre 20 minutes à feu doux les autres légumes dans 60 g de beurre. Ajoutez le chou et le bouillon puis mijotez 20 minutes.
4. A part, faites étuver l'oseille et la salade dans 30 g de beurre
5. Ajoutez le riz dans le potage et prolongez la cuisson 20 minutes.
6. Mélangez les jaunes et la crème. Incorporez une petite louche de potage et reversez cette liaison dans la cocotte. Dès ce moment, ne laissez plus bouillir.
7. Ajoutez la chiffonnade de salade et l'oseille et servez.

Ingrédients

- 200 g de carottes
- 2 blancs de poireaux
- 80 g de navets
- 50 g de céleri rave
- 1 oignon
- 50 g de chou blanc
- 50 g de riz
- 20 g d'oseille
- 20 g de laitue
- 10 cl de crème fraîche
- 2 jaunes d'œuf
- 90 g de beurre
- 1,8 l de bouillon ou de fond blanc de veau
- Sel et poivre

L'avis du diététicien



**Une assiette de soupe
aux 5 légumes
apporte la ration
de légumes journalière
recommandée**

Avec le message « 5 fruits et légumes par jour » du PNNS, il faut comprendre : consommez chaque jour 5 portions d'aliments de la famille fruits et légumes. Une portion correspond à 80/100 g d'aliment, soit un fruit de la taille d'un poing, ou encore un bol (ou assiette) de soupe, une tomate, une pomme, six belles fraises, un pot de compote, un petit verre de jus de fruits frais, 2 abricots, 1 ramequin de salade de crudités, 1 ramequin de salade de fruits... Donc ici, avec cette délicieuse recette de « Guinguette du Val de Marne », même avec autant de légumes, cela signifie uniquement « 1 portion ». En revanche, cette abondance en légumes dans ce potage représente un avantage pour la santé. Plus il y a de couleurs provenant de différents légumes (ou autres végétaux type épices, fruits, herbes aromatiques...) dans une recette, plus cette dernière contient des anthocyanines, des flavonoïdes et des caroténoïdes, c'est-à-dire des composés végétaux qui réduisent l'inflammation et protègent les cellules contre les molécules nocives de l'oxygène appelées radicaux libres !



SALADE DE LENTILLES DE GOUZANGREZ



Préparation

1. Faites cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau jusqu'à l'obtention d'une cuisson al-dente. Laissez égoutter et refroidir.
2. Pendant ce temps, épluchez l'échalote, la betterave et ciselez la ciboulette. Découpez le haddock, façon carpaccio (tranches fines).
3. Dans un plat creux, mélangez les lentilles avec l'échalote, la betterave, la vinaigrette et la moitié de la ciboulette.
4. Dressez la salade de lentilles au centre d'une assiette et disposez le haddock autour. Parsemez le reste de ciboulette sur l'assiette.

Ingrédients

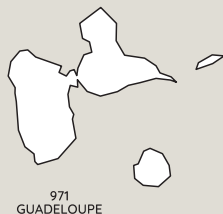
- 300 g de lentilles de Gouzangrez
- 320 g de haddock fumé
- 1 échalote
- 1 betterave
- 1/4 d'une botte de ciboulette
- 4 CàS d'huile de colza de l'huilerie avernoise
- 4 CàS de vinaigre balsamique
- 1 CàS de moutarde du Vexin
- Sel et poivre

L'avis du diététicien



Protéines végétales, animales et fibres

Une recette « santé », à la fois bien proportionnée en protéines (moitié protéines végétales, par les lentilles, moitié protéines animales par le hareng), en oméga 3 (moitié oméga 3 « végétal », par l'huile de colza, moitié oméga 3 « animal », par le hareng), et en fibres (moitié fibres solubles qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2, moitié fibres insolubles dont la capacité de prévenir la constipation est reconnue). Une alimentation riche en fibres est d'ailleurs associée à un plus faible risque de cancer du côlon et peut aider à satisfaire l'appétit en apportant plus rapidement une sensation de satiété. Enfin, cette recette est en parfait accord avec les bases de l'équilibre (assiette avec 1/3 féculents, 1/3 légumes et 1/3 protéines).



FLAN COCO ANTILLAIS



Préparation

1. Dans un bol, mélangez les œufs et les laits avec le zeste de citron au batteur.
2. Dans un moule à cake, versez le caramel liquide au fond en fine couche.
3. Versez l'appareil dans le moule.
4. Faites cuire au four au bain-marie pendant une heure, thermostat 6/7 (180°C).
5. Pour finir, Laissez refroidir avant de servir.



Ingrédients

- 4 œufs
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- Zeste de citron
- Caramel liquide

L'avis du diététicien

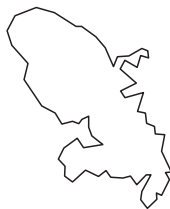
**SANS
GLUTEN**



**Le lait de coco
peut remplacer
le lait de vache**

L'apport calorique du lait de coco se situe environ entre celui de la crème fraîche 15 % et celui de la crème fraîche 35 %, donc il n'est pas si gras. En revanche, comparativement au lait de vache, il ne contient pas de calcium (ou trop peu) et peu de protéines, de vitamine

A et de vitamine D. Cependant, il contient davantage de magnésium et manganèse (molécules antistress), de cuivre et de fer (essentiels au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges), potassium (contrôle de la tension artérielle) et phosphore (os, dents). Du coup, le lait de coco complète le lait de vache et non le remplace !.. Ce délicieux flan est très facile à faire. Seulement 5 ingrédients : œufs, lait concentré, lait de coco, noix de coco râpée et caramel. Pas de farine et il donc convient aux personnes mangeant « sans gluten ».



972
MARTINIQUE

LE FÉROCE



Préparation

1. Tout d'abord, il vous faut préparer un chiquetaille de morue : faites dessaler la morue une heure puis tailler le morceau en gros tronçons. Faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Remettez les morceaux à tremper dans l'eau encore une heure. Émiettez les morceaux en prenant soin d'ôter les arêtes.
2. Hachez la ciboulette, un piment, le persil et l'ail et arrosez le tout avec le jus du citron et un filet d'huile d'olive. Mélangez les deux préparations et votre chiquetaille est prêt.
3. Pour transformer la préparation en féroce de morue, il faut y ajouter les deux piments restants finement hachés et les avocats réduits en purée à la fourchette. Mélangez intimement avant d'ajouter la farine de manioc.

Ingrédients

- 500 g de morue
- 2 avocats
- 2 branches de ciboulette
- 3 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 2 CàS de farine de manioc
- persil
- 3 petits piments rouges (d'où le nom de féroce !)
- Huile d'olive

L'avis du diététicien



Les piments sont des supers poivrons

Très riches en vitamine C, les piments sont des « supers poivrons » qui piquent, car ils contiennent un alcaloïde, la capsaïcine, qui permet d'éliminer leurs prédateurs naturels (insectes, champignons...). La capsaïcine est irritante pour les épithéliums, c'est-à-dire les cellules qui recouvrent les muqueuses des voies digestives (bouche notamment). Boire de l'eau pour atténuer la force d'un piment est inutile car la capsaïcine est liposoluble (soluble dans les graisses et non dans l'eau), par contre boire du lait, grâce à sa caséine (une de ses protéines) neutralise l'action de la capsaïcine sur les récepteurs de la douleur. En cas d'affection ORL, le piment aiderait au nettoyage des voies aériennes, en décongestionnant et provoquant un écoulement nasal. Il accélère aussi le processus digestif en augmentant la sécrétion des sucs gastriques. De plus, en renforçant l'acidité, ces sécrétions détruisent les bactéries qui pourraient se trouver dans les aliments.

Des études montrent que consommer des piments stimule la circulation sanguine. Cependant, et exactement pour les mêmes raisons, il faut l'éviter si l'on souffre d'ulcère ou d'hémorroïdes. Enfin, consommer des piments aiderait à brûler des calories : après un repas agrémenté de sauce pimentée, on augmenterait sa dépense énergétique d'environ 25 % pendant quelques heures ! Par ailleurs, la capsaïcine stimule la production d'adrénaline et de noradrénaline qui permettent de brûler les sucres et les graisses de réserve. De même, en mettant des piments sur ses plats, on peut diminuer le sel, dont la surconsommation est une des préoccupations santé de ce siècle !



973
GUYANE

Dessert

BLANC MANGER AU COCO



Préparation

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide, (pour l'agar-agar conformez vous aux instructions du sachet).
2. Fendez la gousse de vanille, grattez là avec un couteau fin et jetez le tout, vanille et graines, dans 40 cl d'eau. Ajoutez le sucre et remuez bien. Portez à ébullition, retirez du feu, laissez infuser 15 minutes.
3. Ajoutez le gélatine et remuez pour dissoudre totalement. Retirez la gousse de vanille.
4. Réunissez dans un bol : le lait de coco, le lait concentré et le sirop gélatiné-vanillé. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène (ça va mousser un peu).
5. Versez le tout dans un plat creux ou un moule (joli fond si vous voulez démouler !!). Laissez refroidir et faites prendre 12 heures au frigo.



Ingrédients

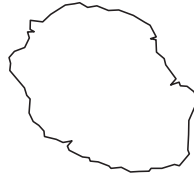
- 6 feuilles de gélatine ou de l'agar-agar
- 1 gousse de vanille
- 200 g de sucre de canne
- 40 cl de lait de coco
- 40 cl de lait concentré non sucré.

L'avis du diététicien



**Le seul hic,
c'est sa teneur
en sucre.**

Le blanc manger au coco est un dessert plein de fraîcheur, simple, délicieux et léger, dans tous les sens du terme. Le seul hic, c'est sa teneur en sucre. Vous pouvez l'alléger en remplaçant un peu de lait et surtout une partie du sucre par une orange pressée, et surtout en ajoutant des morceaux de mangue, d'ananas, de fruits de la passion, de goyaves, de kiwis, voire de fruits rouges (fraises notamment). Sa texture crémeuse, un peu « tremblante » qui se situe entre le flan et la mousse ne sera pas mise en danger, loin de là. Avec un brin de créativité et de décoration, le blanc manger tout simple peut devenir un dessert light et diététique savoureux !



974
LA RÉUNION

Ingrédients

- 2 chouchous ou chayottes
- 1 oignon
- 2 CàS d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de sel
- 2 tours de moulin de poivre
- 1 petite branche de thym

DAUBE DE CHOUCOU CHAYOTTES



Préparation

1. Eplucher chaque chouchou
2. Laver souvent sous l'eau froide pour éviter de garder une pellicule sur les mains .
3. Bien enlever la peau dans les creux au couteau
4. Couper en 4 dans le sens de la longueur
5. Puis couper en morceaux moyens
6. Faire chauffer l'huile dans un faitout
7. Ajouter les morceaux et les faire revenir
8. Ajouter l'oignon coupé en fines lamelles
9. Laisser bien colorer
10. Ajouter sel / poivre / thym / ail écrasé
11. Bien mélanger
12. Couvrir avec un peu d'eau, ne pas noyer
13. Cuisson à feu doux et à couvert
14. La cuisson est parfaite quand vous pouvez couper les morceaux a la cuillère.

L'avis du diététicien

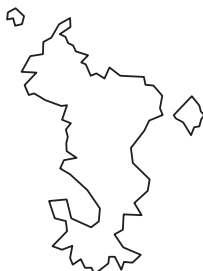


**La chayotte est un
« légume-fruit » de
la famille des courges.**

Cultivé et très connu sous les climats chauds (Antilles, Réunion, Ile Maurice, Madagascar, Polynésie...) le chouchou, nommé aussi chayotte ou christophine selon les régions, est un « légume-fruit » de la famille des courges. C'est réellement un aliment savoureux doté de vertus très diététiques puisqu'il est riche :

- en eau et donc faible en calorie (à peine 12g pour 100g) et très diurétique
- en lutéine et zéaxanthine, deux antioxydants qui protègent l'œil d'un vieillissement trop précoce
- en curcubitacine qui protège foie
- en fibres qui régulent le transit et contrôlent l'assimilation digestive des sucres
- en vitamine C (20 mg dans un seul légume)
- en potassium qui lutte contre l'hypertension

C'est réellement un légume à découvrir qui se prête à de nombreuses recettes (gratins, farcies, au four, en daube, en purée, en veloutés...).



976
MAYOTTE



Ingédients

- 1kg ½ aubergine
- 2 oignons
- 1 pincée de poivre
- 2 cocos
- Sel

AUBERGINES AU COCO



Préparation

1. Peller les aubergines
2. Les couper en bâtonnets fins
3. Les presser pour enlever les grains
4. Les laver 3 fois à grande eau et laisser égoutter
5. Râper les cocos
6. Presser les coco avec ½ litre d'eau
7. Ajouter les oignons écrasés, le poivre et le sel
8. Dans une grande casserole, porter à feu moyen en remuant
9. Ajouter les aubergines pressées, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes
10. On peut ajouter 250 g de poisson poché ou de viande cuite.

L'avis du diététicien



Un apport inestimable de fibres dites « solubles »

Cette recette est certes très gouteuse, mais elle est surtout très diététique par son apport inestimable de fibres dites « solubles ». Le « champ d'action » des fibres est bien plus grand que celui d'aider les intestins « paresseux ». Celles de la famille dite « soluble » qui forment la base de cette recette et issues de l'aubergine et de la noix de coco, sont devenues réellement des nutriments tout aussi importants que les vitamines, les protéines et autres oméga 3. Imaginez un peu : quelles substances alimentaires possèdent autant d'atout ? En effet, en formant un gel lorsqu'elles sont mélangées aux différents liquides du bol alimentaire, les fibres solubles :

- Ralentissent la vitesse à laquelle le sucre est absorbé dans le sang, ce qui limite les variations de la glycémie et donc lutte contre certains types de diabète,
- Préviennent l'excès de cholestérol dans le sang en diminuant l'absorption des graisses, prévenant ainsi certaines affections cardiaques,
- Favorisent la satiété, ce qui limite la prise alimentaire et diminue l'apport calorique du repas sans pour autant que le « ventre » crie famine.



Notes

Les recettes de nos départements

A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Notes



Les recettes de nos départements

A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing notes.





Notes

Les recettes de nos départements

A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Notes



Les recettes de nos départements

A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing notes.





UNIS & SOLIDAIRES

GRUPE **vyv**



Les recettes de nos départements



www.masfip.fr



@MASFIP

MASFIP - 6 rue Bouchardon, 75486 PARIS Cedex 10

Tous droits réservés MASFIP - Ne peut être vendu - Dépôt légal : août 2020