

Poulet Mariné au citron vert



Ingrédients : pour 4 personnes

4 hauts de cuisse de poulet

2 gousses d'ail

3 c à soupe de miel

Le jus d'1 citron vert (voir 2 si petit)

3 c à soupe de sauce soja

½ piment oiseau (facultatif peut être remplacer par du paprika)

Poivre

Feuilles de coriandre

Graines de sésame

- 1) Verser dans un saladier : miel, sauce soja, ail et piment finement hachés, puis le jus de citron. Mélangez bien.
- 2) Déposer le poulet dans un plat à four et arroser le avec la marinade.
- 3) Faites mariner 15 min. Puis enfourner 30 min à 180°C et faire griller 3 min.
- 4) Une fois cuit, parsemer de sésame. Vous pouvez l'accompagner de riz ou de pois mange tout en ajoutant un peu de sauce.



Parmentier de bœuf au potiron



Ingrédients : pour 4 personnes

700g de bœuf haché à 5% MG

900g de potiron

1 c à s d'huile d'olive

2 c à s de crème à 12% MG

30g de fromage râpé allégé

1 oignons

Muscade

Sel

Poivre

- 1) Dans une poêle, faire revenir dans l'huile, le bœuf et 1 oignon émincé finement. Salez, poivrez.
- 2) Une fois cuit réserver la viande.
- 3) Découper le potiron en cube. Le faire cuir dans l'eau bouillante préalablement salée. La fin de cuisson est indiquée par la facilité de rentrer la pointe d'un couteau dans un cube de potiron.
- 4) Une fois cuit, passez le potiron au presse purée. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.
- 5) Ajouter un peu de muscade et 2 c à s de crème à 12%
- 6) Dans le fond d'un plat allant au four, mettre en 1^{er} la viande, 2^{ème} la purée de potiron puis parsemer de fromage.
- 7) Enfournier 20 min à 180°C



Œufs florentines



Ingrédients : pour 2 personnes

1,5kg d'épinard frais
4 œufs mollets
30g de farine
300ml de lait demi écrémé
Muscade
Sel
Poivre

- 1) Dans une casserole, plonger les œufs dans l'eau bouillante, 6min.
- 2) Faire cuire les épinards frais dans un faitout, les plonger dans l'eau bouillante salée durant quelques que minutes.
- 3) Préparer la béchamel allégée : mettre dans une casserole la farine, sel, poivre, muscade. Puis verser au fur et à mesure le lait. Bien mélanger pour ne pas avoir de grumeaux. Mettre le mélange sur le feu. La béchamel sera cuite une fois bouillie.
- 4) Transvaser la béchamel sur les épinards cuits.
- 5) Présenter dans une assiette creuse : les épinards mélangés à la béchamel, puis déposer les œufs débarrassés de leur coquille et coupés en deux.
- 6) Pour la déco, parsemer de brisure de noisette grillées.



Œufs cocottes au saumon



Ingrédients : pour 2 personnes

2 tranches de saumon fumé

4 œufs frais

2 c à s de crème à 12% MG

Sel

Poivre

- 1) Dans une mini cocotte qui va au four, mettre l'équivalent de 1 tranche de saumon coupée en lamelles.
- 2) Rajouter 1 c à s de crème à 12%
- 3) Cassez deux œufs par-dessus.
- 4) Salez poivrez
- 5) Répéter la recette dans la deuxième cocotte.
- 6) Enfournier 10 min à 180°C dans un four bien chaud



Gratin de brocolis, quenelle et jambon



Ingrédients : pour 6 personnes

1 kg de brocolis

100g de dès de jambon

Paquet de 10 quenelles natures petite taille

350ml de béchamel allégée

Sel

Poivre

- 1) Lavez et coupez le brocolis en fleurette, faites le cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 2) Faites cuire les quenelles dans l'eau bouillante salée 15min.
- 3) Un fois cuites, coupez les en rondelles assez épaisses.
- 4) Réalisez 350ml de béchamel allégée *cf dans recette précédentes.*
- 5) Dans un plat à gratin, mélanger le brocolis, les quenelles en rondelles et les dès de jambon.
- 6) Puis verser la béchamel sur le mélange.
- 7) Possibilité de saupoudrez de fromage râpé allégé.
- 8) Enfourner 20 min à 180°C
- 9) Suivre bien chaud.



Courgettes farcies au poulet



Ingrédients : pour 6 personnes

6 Courgettes rondes

600g de blanc de poulet

4 carrés frais ail et fines herbes

2 oignons

10 tomates, 1 petit oignon 1 c à s d'huile d'olive

Laurier et herbes de Provinces

Sel

Poivre

- 1) Lavez, coupez le dessus des courgettes puis videz les pour laissez de la place à la farce.
- 2) Dans un blender mettre les blancs de poulet crus, les 2 oignons épluchés et les carrés frais. Mixer le tout. Salez poivrez puis mixer à nouveau pour avoir une farce bien homogène.
- 3) Mettre la farce dans les courgettes (jusqu'au dessus même si cela dépasse ça n'est pas grave car la farce rétrécit à la cuisson).
- 4) Une fois farcies mettre les courgettes dans un plat à gratin.
- 5) S'il reste de la farce vous pouvez soit la congeler soit en faire des boulettes à disposer à côté des courgettes dans le plat.
- 6) Préparer la sauce tomate maison : monder et épépiner les tomates. Dans une casserole mettre 1 c à s d'huile puis 1 petit oignon émincé. Rajouter les tomates et les herbes aromatiques.
- 7) Laissez réduire 1/3 par rapport au début cuisson. Salez et poivrez.
- 8) Enlevez le laurier et mixer le coulis de tomate.
- 9) Un fois prêt verser le coulis dans le fond du plat autour des courgettes.
- 10) Enfournerez le tout dans un four à 180°C pendant 45 min à 1h.
- 11) Servir bien chaud.



Cuisse de poulet et purée de carotte



Ingrédients : pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1,5kg de carottes
2 carrés frais ail et fines herbes
1 oignons
½ cube de volaille dégraissé
20 ml d'eau
2c à s d'huile d'olive
2 c à s de crème fraîche à 12%
herbes de Provinces
Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 180°C.
- 2) Lavez, épluchez et coupez les carottes en gros tronçons.
- 3) Faites bouillir de l'eau salée, puis ajoutez les carottes. Laissez-les cuire jusqu' à se que les légumes soient tendres.
- 4) Dans un plat à gratin mettre les cuisses de poulet, avec un filet d'huile d'olive, les herbes de Provinces et les oignons émincés. Salez et poivrez. Soupoudrez les cuisses de poulet avec le cube de volaille et ajouter l'eau dans le fond du plat.
- 5) Laissez cuire 30 à 40 min.
- 6) Une fois cuites, égouttez les carottes. Mettez-les dans un blender, avec les carrés frais, sel poivre et la crème.
- 7) Mixer les tout, qui vous donnera une purée lisse.
- 8) Servir bien chaud.



Cabillaud aux asperges



Ingrédients : pour 4 personnes

4 filets de cabillaud
3 tomates
1 botte d'asperges vertes
20 cl de crème à 12% MG
estragon
Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 200°C.
- 2) Lavez et coupez les tomates en cubes. Equeutez et émincer les asperges en rondelles.
- 3) Effeuiliez l'estragon
- 4) Dans un plat à four, disposez les filets de cabillaud puis répartissez les légumes. Ajoutez la crème.
- 5) Salez et poivrez
- 6) Enfournier 12 min.
- 7) Servir bien chaud.



Rôti de veau épicé au brocoli



Ingrédients : pour 4 à 6 personnes

1 rôti de veau 1,2kg
600g de brocoli
500g de chou-fleur
6 c à s d'huile d'olive
curry
Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 200°C.
- 2) Coupez le brocoli et le chou-fleur en petits morceaux
- 3) Placez le rôti, le brocoli et le chou-fleur dans un plat à four.
- 4) Mélangez le curry avec l'huile.
- 5) Versez la préparation sur le rôti et les légumes.
- 6) Salez et poivrez
- 7) Enfournier 40 min.
- 8) Servir bien chaud.



Rôti de veau aux asperges et pleurotes



Ingrédients : pour 4 à 6 personnes

1 rôti de veau 1,2kg
1 botte d'asperges
300g de pleurotes
20cl de crème à 12%
4 c à s de sauce soja
Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 200°C.
- 2) Coupez les asperges et les pleurotes en morceaux.
- 3) Placez le rôti et les légumes dans un plat à four.
- 4) Mélangez la crème et la sauce soja.
- 5) Versez la préparation sur le rôti et les légumes.
- 6) Salez et poivrez
- 7) Enfournier 35 min.
- 8) Servir bien chaud.



Fricassée de poulet forestière



Ingrédients : pour 4 personnes

8 pilons de poulet
400g de potiron
300g de chanterelles
33cl de crème à 12%
4 c à s de sauce soja
Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 180°C.
- 2) Epluchez et coupez le potiron en morceaux.
- 3) Nettoyez les chanterelles.
- 4) Répartissez les pilons de poulet, le potiron et les chanterelles dans un plat à four.
- 5) Mélangez la crème et la sauce soja.
- 6) Versez la préparation sur les pilons et la garniture.
- 7) Salez et poivrez
- 8) Enfourné 1 heure
- 9) Servir bien chaud.



Pavés de thon aux asperges



Ingrédients : pour 4 personnes

4 pavés de thon
250g de pois gourmands
1 botte d'asperges vertes
1 botte de basilic thaï
4 c à s de sauce soja sucré
Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 200°C.
- 2) Nettoyez et coupez les asperges en morceaux.
- 3) Faites blanchir les asperges et les pois gourmands 3 minutes dans l'eau bouillante salée.
- 4) Répartissez les pavés et els légumes dans un plat à four.
- 5) Versez la sauce soja sucrée sur la préparation.
- 6) Salez et poivrez
- 7) Enfournier 8 min.
- 8) Servir bien chaud.



Poivrons farcis au bœuf et fromage frais



Ingrédients : pour 4 personnes

4 poivrons rouges

600g de bœuf hachés à 5% de matière grasse

10 carrés frais 0% ail et fines herbes

1 c à s d'Origan séché

Sel, Poivre

- 1) Faites préchauffer le four à 180°C.
- 2) Coupez le chapeau des poivrons et épépinez-les.
- 3) Mélangez le bœuf, le fromage et l'origan. Salez et poivrez
- 4) Farcissez les poivrons avec la préparation, replacez les chapeaux, ajoutez 1 verre d'eau au fond du plat.
- 5) Enfournier 45 min.
- 6) Servir bien chaud.

