

JULIE FRÉDÉRIQUE DELPHINE LABBAY

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

À
L'HUILE
D'OLIVE



LES BONS **ACIDES GRAS** À CONSOMMER CHAQUE JOUR
POUR LA SANTÉ ET LA LIGNE !

LEDUC.S
EDITIONS

DE JULIE FRÉDÉRIQUE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La beauté, c'est malin, 2012.

Le ménage malin, 2011.

Mes petites recettes magiques au citron, 2011.

L'huile d'olive, c'est malin, 2010.

Le citron malin, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-530-4

JULIE FRÉDÉRIQUE DELPHINE LABBAY

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

À
L'HUILE
D'OLIVE

Copyright © 2012 LEDUC.S éditions.

LEDUC.S
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
L'huile aux mille vertus	11
Trouver l'élue et savoir l'accommoder	17
Avec quoi cuisiner l'huile d'olive ?	33
Mes petites recettes magiques à l'huile d'olive	45
Table des matières	165

Introduction

La simple évocation de l'huile d'olive nous transporte automatiquement au cœur de la Provence, un magnifique panorama bleu et vert sous les yeux, le doux parfum de la lavande nous chatouillant les narines, le chant entêtant des cigales et le doux accent du Sud dans les oreilles. À l'ouverture du flacon, on ne peut s'empêcher de la humer avant d'en apprécier sa saveur fruitée et suave. Par son goût inimitable qui dore nos papilles, cette huile nous fait voyager à chaque bouchée. Elle confère à un plat banal tout son exotisme et ravit nos convives. Sa texture douce et voluptueuse lui permet d'être utilisée à froid et de donner à nos vinaigrettes un arôme parfumé et fruité. Pour les amoureux des saveurs, l'huile d'olive est l'ingrédient indispensable de toute cuisine qui se respecte : elle est source de délices. En effet, selon le type et la maturité des olives, une large palette d'arômes se dégage : un arôme plutôt herbacé et de fruits verts pour les premières récoltes

alors que des olives mûres donneront une huile moins amère et plus boisée, voire un léger arôme de cacao pour les olives noires. En mûrissant, l'olive perd de son amertume et l'huile extraite s'adoucit. À vous de choisir celle qui flatte au mieux votre palais !

L'huile d'olive est l'une des meilleures huiles de cuisson, car elle résiste très bien à la chaleur. Choisissez-la en remplacement du beurre ou de l'huile de tournesol.

Outre son caractère gustatif, l'huile d'olive est reconnue pour ses bienfaits sur la santé. Elle est la base des régimes méditerranéens ou crétois, dits régimes de longévité, car l'espérance de vie est plus élevée dans ces régions. Les études épidémiologiques démontrent que les Méditerranéens meurent moins de crises cardiaques ou de cancers que les habitants d'autres pays. Le régime méditerranéen repose sur une consommation de 7 aliments clés :

- ✓ Les fruits et légumes ;
- ✓ les céréales (blé, riz, maïs...) ;
- ✓ les poissons ;
- ✓ les viandes blanches ;
- ✓ les fromages riches en antioxydants (feta, ricotta, mozzarella, chèvre...) ;
- ✓ les graines (noix, noisettes, lin, amandes, pignons...) ;
- ✓ l'huile d'olive, qui constitue l'essentiel des apports de matières grasses.

Cette alimentation privilégie ainsi trois facteurs nutritionnels : les fibres, les oméga 3 et les antioxydants. Les

fibres diminuent le taux de mauvais cholestérol (qui en se déposant sur nos artères est responsable des accidents vasculaires cérébraux ou cardiaques), elles régulent également la glycémie en prolongeant l'absorption des sucres, et enfin contribuent à la sensation de satiété. Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés que le corps n'est pas en mesure de fabriquer (ce sont des acides gras essentiels) : autrement dit, ils doivent être apportés par notre alimentation. Ces acides gras jouent un rôle primordial dans la prévention des maladies cardiaques et neurodégénératives. Notre alimentation est bien souvent trop riche en graisses saturées au détriment de ces oméga 3, ce qui pourrait expliquer l'augmentation de l'obésité, de l'hypercholestérolémie et de l'hypertension artérielle. Quant aux antioxydants, ils luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et leur rôle dans la prévention du cancer n'est plus à démontrer.

L'huile d'olive rassemble à elle seule deux des qualités nutritionnelles du régime méditerranéen. Sa richesse en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés ainsi que sa teneur en vitamines A et E en font une parfaite alliée des systèmes cardio-vasculaires, digestif et nerveux. Elle est également reconnue active dans la prévention de certains cancers (comme celui du sein, de la prostate et le colorectal) et empêche la trop forte augmentation du mauvais cholestérol. Toutes ces vertus nutritionnelles ont été scientifiquement prouvées et de nombreuses études ont mis en évidence l'intérêt de l'huile d'olive dans l'équilibre alimentaire.

Soyez tout de même vigilant, l'huile d'olive reste une huile riche en lipides : elle en contient 99 % ! Pour cette

raison, en consommer de manière démesurée ne vous protégera pas mieux, bien au contraire ; vous risqueriez de stocker un surplus de graisses et de voir s'envoler tous ces bénéfices nutritionnels. Une cuillère à soupe par repas, c'est excellent pour votre santé, mais pas la moitié de la bouteille ! Les conseils abordés dans ce livre contribueront à vous protéger, mais ne sauraient en aucun cas remplacer l'avis et les recommandations d'un médecin.

L'huile aux mille vertus

L'huile d'olive recèle quantité de bienfaits pour notre santé.

belle peau, mains
douces, ongles forts,
cheveux souples,
antirides

protection
cardiaque

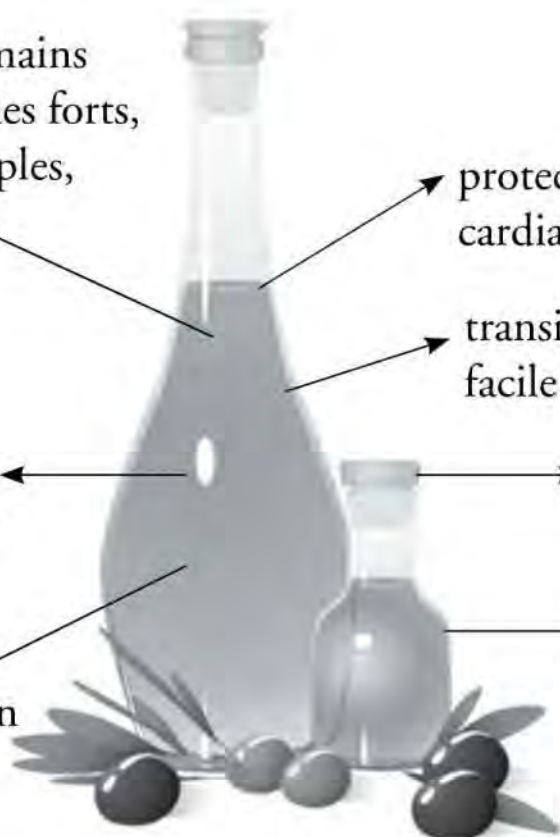
transit intestinal
facile

protection
anticancer

antidouleur

bonne
circulation
du sang

anti-âge



L'huile d'olive est en effet riche en :

- ✓ *Acides gras mono-insaturés (oméga 9)* : contribuent au bon fonctionnement cardio-vasculaire et aident à diminuer le mauvais cholestérol.
- ✓ *Antioxydants* : molécules responsables du vieillissement cellulaire.
- ✓ *Flavonoïdes* : antioxydants qui renforcent la paroi des vaisseaux sanguins.
- ✓ *Polyphénols* : antioxydants dont certains ont des propriétés anti-inflammatoires. Ils améliorent de nombreux paramètres physiologiques tels que la fluidification du sang, l'inflammation, les dommages oxydatifs ou encore les défenses anti-microbiennes et anticancer.
- ✓ *Provitamine A* : excellente pour la vision et la peau. Elle renforce le système immunitaire, favorise la croissance et accélère la cicatrisation.
- ✓ *Vitamine E* : vitamine antioxydante, bonne pour le cerveau et le cœur.

L'huile d'olive est...

ANTICHOLESTÉROL

Grâce à ses « bons gras » et à ses antioxydants, l'huile d'olive protège le système cardio-vasculaire de l'oxydation et des plaques d'athérome (ces dépôts gras dans les artères qui gênent la circulation sanguine).

ANTIBRÛLURES

Si vous avez bu une boisson trop chaude et que vous vous êtes brûlé la gorge, absorbez immédiatement 2 grands verres d'eau bien fraîche, puis 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour vous soulager.

Pour des brûlures sur le corps, vous pouvez l'appliquer en compresses (après le rituel « eau fraîche »).

ANTICONSTIPATION

Pour lutter contre la constipation, absorbez le matin, à jeun, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. C'est un très bon laxatif.

D'une manière générale, pour stimuler la performance de votre transit intestinal, avalez 1 cuillère à café d'huile d'olive le matin à jeun, et une après le dîner.

ANTIDOULEUR

L'huile d'olive possède des vertus antalgiques. Selon des recherches récentes, elle contiendrait une substance appelée oléocanthal, qui aurait une action antidouleur semblable à celle de l'ibuprofène, un médicament anti-inflammatoire courant. Cela ne signifie pas pour autant que vous pouvez vous soigner en arrosant vos salades d'huile d'olive : il faudrait en effet 50 g d'huile d'olive pour apaiser le dixième de la douleur

soulagée par une dose d'ibuprofène. Mais de petites doses régulières ne peuvent faire que du bien !

ANTI-GUEULE DE BOIS

Avant un repas de fête riche et arrosé, « tapissez » votre estomac avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Cela l'imperméabilisera et ralentira le passage de l'alcool dans le sang et jusqu'au foie. Allez-y doucement quand même sur la levée de coude : pas la peine de se mettre « minable », comme dirait mon neveu.

ANTITOUX

Si vous êtes victime de crises de toux, en particulier la nuit, avalez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avant de vous coucher.

BONNE POUR LA CIRCULATION

Ses polyphénols renforcent la paroi des vaisseaux capillaires et assouplissent leur membrane, améliorant ainsi la circulation.

BONNE POUR LE CŒUR

L'huile d'olive est un atout indéniable pour garder un cœur en bonne santé. D'une part, les scientifiques ont démontré que les acides gras mono-insaturés de l'huile

d'olive abaissent la pression artérielle de patients hypertendus. D'autre part, l'acide oléique allié aux antioxydants de l'huile d'olive (vitamine E, hydroxytyrosol) garantit une bonne santé coronarienne. C'est en effet dans les régions où l'huile d'olive représente le principal apport des graisses alimentaires que l'on enregistre le moins d'accidents coronariens.

BONNE POUR LES DIABÉTIQUES

L'huile d'olive pourrait avoir des actions bénéfiques contre l'obésité et le diabète grâce à l'hydroxytyrosol qu'elle contient. L'hydroxytyrosol stimule le fonctionnement et la synthèse des mitochondries, les « usines » dans nos cellules qui fournissent l'énergie dont nous avons besoin. Un mauvais fonctionnement des mitochondries étant lié à l'obésité et au diabète, l'huile d'olive pourrait jouer un rôle dans la prévention de ces maladies. L'hydroxytyrosol pourrait aussi participer aux vertus du régime méditerranéen qui diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer.

BONNE POUR LA DIGESTION/ ANTIBALLONNEMENTS

Pour activer votre digestion et lutter contre les ballonnements, diluez le jus de ½ citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et absorbez la préparation après chaque repas.

BONNE POUR L'ESTOMAC

L'huile d'olive pourrait participer à la prévention et combattre les infections dues à la bactérie *helicobacter pylori*, responsable chaque année de dizaines de milliers de cas d'ulcères d'estomac, de gastrites et parfois même de cancers. Les polyphénols contenus dans l'huile d'olive sont en effet efficaces contre plusieurs souches d'*helicobacter pylori* présentes dans la paroi de l'estomac. Incorporer de l'huile d'olive vierge dans ses préparations culinaires pourrait même suffire à protéger le corps contre cette bactérie.

COUPE-FAIM

Des études viennent de montrer que l'acide oléique, un des composés de l'huile d'olive, est converti dans l'intestin en une hormone, l'oléoylethanolamide (OEA) qui augmente la sensation de satiété. L'acide oléique de l'huile d'olive aide donc à réduire la sensation de faim et les grignotages. Comme quoi, minceur et graisses alimentaires ne font pas forcément mauvais ménage, contrairement aux idées reçues !

Trouver l'élue et savoir l'accommoder

Comment choisir son huile d'olive ?

LES CLÉS D'UNE HUILE TOP CHEF

Comme le vin, l'huile d'olive, possède ses grands crus et ses piquettes. Il faut étudier l'étiquette, bavarde quant à ses origines et ses dénominations. Les grands crus sont généralement vendus dans des bouteilles de verre teinté pour protéger le précieux nectar de la lumière. Selon sa qualité, son fruité, le prix d'une bouteille d'un litre peut varier considérablement.

Assurez-vous que vous achetez bien de l'huile d'olive **extra-vierge pressée à froid**, qui seule permet de

préserver toutes les qualités nutritionnelles et gustatives de l'olive, et de préférence française ou importée d'Italie (c'est le berceau de la culture de l'olive). Idéalement, les dates de production et de péremption devraient être indiquées sur la bouteille. Méfiez-vous des huiles pâles, peu odorantes et offertes à bas prix.

COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ?

On distingue 5 dénominations susceptibles d'apparaître sur l'étiquette d'une bouteille d'huile d'olive.

1. Huile d'olive extra-vierge

Huile d'olive de qualité supérieure obtenue directement en pressant des olives et uniquement par des procédés mécaniques à froid (moins de 27 °C). Le groupe de dégustateurs experts n'a décelé aucun défaut organoleptique. Elle ne dépasse pas 0,8 % d'acide oléique. Cette huile est idéale pour ses qualités culinaires et ses propriétés médicinales.

2. Huile d'olive vierge

Comme la précédente, cette huile d'olive est directement issue des olives par des procédés mécaniques à froid. De légers défauts d'arômes, de saveur ou de couleur sont cependant tolérés et le taux maximum d'acidité est de 2 %.

3. Huile d'olive (sans dénomination)

Elle possède une acidité oléique libre. Il s'agit d'une huile d'olive vierge de bonne qualité à laquelle on ajoute une huile d'olive raffinée dans une proportion inférieure à 1,5 %.

4. Huile d'olive raffinée

Elle a subi divers traitements chimiques ou thermiques qui lui ont fait perdre la majorité de ses qualités gustatives et nutritives. Sans odeur ni goût, elle est jaune clair et a perdu ses précieux polyphénols dont nous parlerons plus loin. Ses propriétés médicinales peuvent être altérées car cette huile a subi des procédés de filtration parfois brutaux.

5. Huile d'olive artisanale

Cette appellation n'est pas réglementée. L'expression « huile artisanale » est parfois employée pour désigner une huile fabriquée par de petits producteurs privés. Cette huile se distingue de celles des grandes entreprises commerciales par des conditions supérieures de culture, de récolte (souvent faite à la main) et de production. Elle porte habituellement le nom du moulin ou de la ferme où elle est produite. À cette information peuvent s'ajouter la date de production et le nom des variétés d'olives utilisées (par exemple la picholine). Comme on peut s'y attendre, ces huiles sont forcément plus chères que les huiles de grande distribution. En revanche, elles offrent une gamme plus variée de saveurs et d'arômes.

POURQUOI PRIVILÉGIER L'HUILE D'OLIVE VIERGE OU EXTRA-VIERGE ?

L'huile d'olive vierge est obtenue par simple pressage mécanique. Aucun raffinage n'intervient. Cette huile, pur jus de fruits, est strictement naturelle. Ne pas raffiner, c'est préserver les acides gras essentiels, antioxydants (vitamine E), phytostérols et polyphénols présents naturellement dans le fruit.

La formule **première pression à froid** est une appellation commerciale qui date d'une époque où les moulins, peu puissants, faisaient une deuxième pression additionnée d'eau chaude. Cette distinction ne se justifie plus depuis quelques décennies au vu de l'évolution technologique. Elle reste cependant un élément attachant du folklore.

Le qualificatif « extra-vierge » désigne simplement un taux d'acide oléique qui influence la conservation de l'huile. Les huiles les plus courantes sont en général des mélanges en provenance d'Espagne ou d'Italie. Celles ayant une provenance bien définie sur l'étiquette (AOC, AOP ou IGP) coûtent plus cher et développent des parfums différents, plus personnalisés.

Et si je veux une huile italienne ?

Pour être sûr que votre huile vient bien d'Italie, vérifiez que l'origine est clairement mentionnée et que ce n'est pas simplement une accroche commerciale... Le consommateur français croit souvent acheter une huile italienne alors qu'elle vient d'Espagne : en effet, beaucoup sont embouteillées en Italie mais récoltées et produites en Espagne (bon à savoir si vous tenez à l'origine italienne, non ?).

ACHETER UNE HUILE D'OLIVE DE QUALITÉ

Lorsque l'on achète une huile AOC, on est sûr de :

- ✓ sa typicité (la bonne variété d'olivier au bon endroit),
- ✓ son origine (le lieu de production),
- ✓ le respect des critères de qualité des récoltes,
- ✓ l'absence de défauts,

- ✓ la conformité avec les critères objectifs de qualité mesurés en laboratoire,
 - ✓ l'analyse chimique et gustative,
 - ✓ le niveau et l'harmonie du fruit,
- ... mais c'est cher !

Apprendre à déguster l'huile d'olive

Comment goûter une huile d'olive pour en apprécier les arômes, la consistance, la longueur en bouche ? Mais aussi comment évaluer ses capacités au mariage avec les autres produits qui composent un plat, ne serait-ce qu'une simple salade ?

COMMENCEZ PAR LA MÉTHODE OLFACTIVE

Versez une cuillerée d'huile dans un petit verre, chauffez-le dans la main pour libérer tous les arômes et respirez profondément plusieurs fois de suite.

Vous pouvez également procéder comme en Corse : quelques gouttes d'huile dans la paume de la main, chauffez avec le doigt et sentez.

PASSEZ ENSUITE À LA MÉTHODE GUSTATIVE

Piano, piano : à la cuillère, tranquillement, en prenant le temps de regarder la couleur de l'huile que l'on

verse, de humer ses parfums puis de la faire rouler en bouche, comme un vin, en enduisant bien les papilles afin qu'elles réagissent à tous les petits signes qui font le goût. Un fond de douceur rappelant le lait d'amande qui enrobe le bout de la langue, une pointe d'acidité qui s'insinue sur les côtés, une touche d'amertume qui se révèle en fin de bouche, puis l'huile qui glisse dans la gorge laissant des arômes de fruits, de fleurs, de feuilles. Entre chaque dégustation, buvez un peu d'eau ou mangez un morceau de pomme verte pour ne pas confondre les saveurs.

Expresso : pour les gourmets pressés, rien ne vaut un simple morceau de pain à la mie tendre sous une croûte bien ferme sur lequel vous déposez quelques gouttes de votre huile.

LE FRUITÉ : DES GOÛTS ET DES COULEURS

Il existe plus de 50 variétés d'olives. Certaines sont plutôt faites pour être mangées telles quelles tandis que d'autres révèlent tous leurs arômes sous forme d'huile.

La couleur des olives passe de vert à noir en fonction de leur degré de maturation. Le goût de l'huile d'olive varie selon qu'elle a été faite avec des olives jeunes ou plus mûres.

Une même huile ne convient pas à tous les mets. Il faut se référer aux trois catégories de fruité pour bien équilibrer les saveurs.

Le fruité d'une huile d'olive regroupe l'ensemble des arômes issus de l'olive fraîche. Il est classé en trois types : fruité vert, fruité mûr ou doux et fruité noir. La dégustation d'une huile d'olive permet de discerner, outre le fruité, son amertume et son onctuosité.

Par ailleurs, on trouve dans l'huile d'olive de nombreux arômes communs à l'olive et à d'autres fruits. La palette aromatique des huiles d'olive est d'une richesse sans commune mesure avec celle des autres huiles de table, généralement des huiles de graines le plus souvent raffinées, aux caractéristiques organoleptiques émoussées.

Les arômes de pomme, d'amande, de banane, de fruits rouges, d'artichaut, d'herbe fraîche, de fruits secs, de camomille, de genêt, et de nombreux autres peuvent être détectés au cours de la dégustation.

Fruité vert : doux et délicat

Au nez, l'huile exhale des notes d'artichaut, d'amande, d'asperge, de pomme verte et d'herbe fraîchement coupée qui se marient volontiers avec les salades d'été, les pâtes, les légumes verts, les marinades ou les poissons grillés.

Fruité mûr : plus corsé

L'huile exprime toutes les saveurs d'une olive gorgée de soleil, récoltée à sa pleine maturité. Bouche ronde, soyeuse, poivrée... arômes de fruits secs, fruits des bois, olives confites. Goût intense et généreux, idéal pour accompagner une salade de tomates, un poulet grillé ou une purée de pommes de terre.

Fruité noir : presque sucré

Huile destinée à ceux qui craquent pour l'association subtilement maîtrisée de savoir-faire traditionnel et de douceur sucrée. À servir avec une pomme de terre à peine sortie du four, un fromage ou une pâtisserie.

5 astuces pour une meilleure conservation

L'huile d'olive rancit moins vite que les autres huiles végétales. Cependant, pour la conserver le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions, il est nécessaire de respecter quelques règles simples :

1. **Choisissez une bouteille ou un emballage opaque.**
2. **Gardez la bouteille à l'abri de la chaleur et de la lumière**, dans un endroit plutôt frais (entre 15 °C et 18 °C).
3. **N'achetez pas une huile fabriquée plus de 2 ans avant**, elle aurait perdu l'essentiel de ses propriétés. Une fois ouverte, **l'huile se conserve 6 mois environ.**
4. **Refermez bien votre bouteille d'huile d'olive entamée** après chaque usage pour ne pas qu'elle s'oxyde au contact de l'air et pour préserver sa qualité. En effet, une fois sortie du moulin, l'huile d'olive évolue assez rapidement. Durant les deux premiers mois, elle se bonifie, ses saveurs secondaires s'affirment. Une huile « verte » dont les olives ont été

broyées tout de suite après la récolte (sans stockage de 2 ou 3 jours) va mûrir et prendre un aspect très différent en 6 mois. Dans des conditions médiocres de conservation, sa teinte devient plus pâle au bout d'un an et elle commence à perdre ses arômes.

5. **Il est important d'éviter les variations de température**, qui nuisent à son goût. Si vous stockez votre huile d'olive à moins de 8 °C, elle va se figer et prendre un aspect trouble. Ne la réfrigérez pas. Un aspect « figé » trahit une conservation à une température trop fraîche mais son goût n'en est pas altéré pour autant.

L'huile d'olive se plie en quatre pour nous

L'huile d'olive, en plus d'avoir un goût incomparable et d'être bonne pour la santé à plus d'un titre, sait se rendre très utile en cuisine. Suivez le guide !

ARTICHAUT TOUJOURS BIEN VERT

Pour éviter que les fonds d'artichauts noircissent, il suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

FLAGEOLETS PLUS DIGESTES

Si vous digérez difficilement les flageolets, ajoutez-leur 1 cuillère à soupe d'huile d'olive en fin de cuisson.

FROMAGE DE CHÈVRE TROP SEC

Imprégnez le fromage de chèvre quelques heures avec du thym ou de la sarriette et un bon filet d'huile d'olive. Il se gorgera lentement des parfums de l'huile et des herbes. Dégustez-le avec de fines tranches de poire et un bon pain croustillant ; un mariage gourmand qui marque la fin de l'été.

GLAÇONS À L'HUILE D'OLIVE (POUR RAFRAÎCHIR ET PARFUMER)

Versez de l'huile d'olive dans un bac à glaçons sans ajouter d'eau et placez-le dans le congélateur. Vous pourrez ajouter des glaçons d'huile d'olive (parfumée ou non au basilic) dans un gaspacho à la tomate, ou au concombre ou bien en version sucrée sur un fondant au chocolat pour souligner la saveur d'un grand cru de chocolat fort en cacao...

4 idées gourmandes pour aromatiser votre huile d'olive

1. Huile d'olive de Provence

Pour que votre huile respire encore plus la Provence, vous pouvez y ajouter quelques brindilles de romarin, de thym, de basilic ou d'estragon.

2. Huile d'olive au fromage

Ajoutez dans la bouteille d'huile d'olive une branche de basilic, d'estragon, de fenouil et/ou quelques piments. Utilisez vos petits restes de fromage de chèvre, bleu ou



roquefort en les écrasant à la fourchette dans un peu de cette huile. Vous en assaisonneriez vos salades vertes ou vos salades composées, comme par exemple les salades à base de mozzarella, d'huile d'olive et de basilic.

3. Huile d'olive au citron

Ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron à votre bouteille d'huile d'olive vierge première pression à froid.

4. Huile d'olive aux mille et une saveurs

Il vous faut : 1 litre d'huile d'olive ; 6 branches de thym ; 1 branche de romarin ; 6 feuilles de laurier ; 1 cuillère à café de poivre gris en grains ; 3 gousses d'ail entières.

Laissez macérer dans la bouteille et consommez au fur et à mesure de vos besoins. Mmmmm !

OIGNONS PLUS DOUX ET PLUS DIGESTES

Si vos oignons sont trop forts pour être utilisés tels quels dans vos salades, faites-les macérer 3 ou 4 heures dans l'huile d'olive, vous leur enlèverez ainsi le goût piquant sans leur faire perdre de saveur.

Comme les oignons crus ont par ailleurs tendance à être un peu indigestes, nous vous conseillons de les faire mariner dans de l'huile de l'olive durant 5 voire 6 jours avant de les servir. Votre estomac nous remerciera !

OLIVES BIEN CONSERVÉES

Mettez-les dans des bocaux remplis d'huile d'olive. Elles gonfleront et resteront toujours bonnes à manger.

PÂTES INCOLLABLES

Pour que vos pâtes alimentaires ne collent pas, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans leur eau de cuisson. Bonus : l'eau ne débordera pas.

POÊLE MOINS GRASSE

Faites des économies d'huile et surtout cuisez avec moins de matière grasse : au lieu de verser quelques gouttes d'huile dans la poêle à chaque fois que vous vous en servez, imbiblez légèrement un morceau de pain avec lequel vous graisserez le fond de votre ustensile de cuisson.

POULET BIEN DORÉ

Pour faire dorer un poulet, mélangez dans un récipient 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 2 cuillères à soupe de paprika. Versez sur le poulet avant de le faire cuire au four.

SALADES ET VINAIGRETTES

Une salade sans huile d'olive ? Vous n'y pensez pas ! Cela devrait devenir un réflexe pour avoir votre dose quotidienne.

Pour une excellente vinaigrette, diluez 1 cuillère à café de moutarde dans 1 cuillère à soupe de vinaigre et ajoutez progressivement 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Saucez ce qui reste avec du pain.

Certaines crudités (champignons, brocoli, blanc de poireau...) seront délicieuses simplement rehaussées d'un petit filet d'huile d'olive.

Tache d'huile d'olive

Vous venez de vous tacher : saupoudrez la tache de sel fin et laissez agir entre 12 et 24 heures. Cela facilitera énormément le nettoyage car le sel absorbera l'huile.

Si votre tache ne date pas d'aujourd'hui, le sel ne sert plus à rien. Prenez du savon de Marseille. Humidifiez-le très légèrement et frottez la tache directement des deux côtés. Puis mettez le tissu à laver.

L'astuce en plus : Attention ! Tout lavage de tissus, linges ou vêtements tachés d'huile doit se faire à froid ! La chaleur de l'eau cuirait la tache, qui resterait alors incrustée dans les fibres. Idem pour le repassage : ne repassez pas votre vêtement tant que la tache n'est pas totalement partie.

TARTES FACILES À DÉMOULER

Pour démouler plus facilement une tarte, badigeonnez votre moule avec un pinceau trempé dans l'huile d'olive. Saupoudrez de sucre en poudre. Placez au réfrigérateur le temps de faire votre pâte. Votre tarte se démoulera toute seule.

10 CONSEILS SUPER-MALINS POUR RÉUSSIR LES FRITURES

1. Prévoyez trois fois plus d'huile d'olive que de quantité d'aliments à frire.

2. Ne remplissez jamais votre friteuse à plus de la moitié.
3. Ne dépassez pas 180 °C, c'est inutile. Attention, avec l'huile d'olive, on ne s'en rend pas compte, puisqu'elle ne fume qu'à 210 °C !
4. Plus les aliments sont coupés petits, plus la température doit être élevée (180 °C). Plus ils sont gros, moins elle doit être élevée (150 °C).
5. Si votre friteuse n'est pas munie d'un thermostat, laissez tomber une goutte d'eau dans le bain de friture : si elle ne grésille pas, la température idéale n'est pas atteinte.
6. Vous pouvez aussi y jeter un petit croûton : si l'huile est à la bonne température, il dore vite. S'il noircit, l'huile est beaucoup trop chaude. N'ôtez pas ce croûton, il limitera les éclaboussures.
7. Ne réutilisez pas plus de 5 à 6 fois votre huile de friture et filtrez-la à chaque fois.
8. Pour prolonger la vie de votre huile de friture, faites-la chauffer, enlevez le panier quand elle est bien chaude, versez délicatement un blanc d'œuf cru et tournez avec une spatule résistant à la chaleur. Tous les petits déchets de vos précédentes cuissons vont se coller sur le blanc d'œuf qui va durcir (et que vous n'aurez plus qu'à repêcher), votre huile sera plus propre et prête pour un autre emploi.
9. Filtrez l'huile en plaçant un essuie-tout dans une passoire au-dessus d'un grand bol. Pour enlever l'odeur

ajoutez-y une écorce de citron pendant quelques minutes.

10. Conservez l'huile à réutiliser dans un récipient de terre non poreux avec couvercle.

Avec quoi cuisiner l'huile d'olive ?

Ses 20 meilleurs alliés

Avant de vous lancer dans les recettes de ce livre, prenez le temps de penser aux bonnes associations. En effet, certains aliments s'accordent particulièrement bien avec l'huile d'olive. Faisons-en le tour ensemble.

1. L'ail

L'ail et les oliviers, végétaux qui poussent dans les mêmes régions du Sud, forment un couple très assorti. L'ail macérant dans le flacon d'huile lui lègue un peu de son parfum tandis que l'huile modère le goût du condiment : échange de bons procédés. Ce flacon servira sur nos poêlées de



légumes ou encore dans nos pâtes parsemées de zeste de citron haché menu.

De même, des gousses d'ail non épluchées placées 3 mois dans un bocal rempli d'huile d'olive deviennent de véritables petits bonbons doux et digestes, et excellents pour la santé, à déguster à l'apéritif avec quelques tomates-cerises par exemple.

2. Le basilic et le pesto

Le basilic, pilier de la cuisine méditerranéenne, italienne surtout mais aussi asiatique, est une plante aromatique et condimentaire chez nous, aux vertus digestives, et une plante sacrée en Inde, chargée de symboles au cours des siècles, qui se marie superbement avec l'huile d'olive.



Ses feuilles sont utilisées juste ciselées, ajoutées crues aux salades, crudités, tomates, pour aromatiser les vinaigrettes ou pilonnées au mortier avec de l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pommade onctueuse qu'on appelle « pistou » ou « pesto » et qui sera à la base de soupes, ou accompagnant pâtes, coquillages, poissons, œufs brouillés, poulet ou lapin.

Le basilic est tellement parfumé qu'il vaut mieux l'utiliser seul et éviter les associations avec d'autres herbes.

3. Le carpaccio

Que seraient les poissons et viandes marinés sans huile d'olive ? Carpaccio de bœuf, de bresaola, et



viandes blanches, de thon, de saumon, de Saint-Jacques et crustacés...

Il suffit de couper en tranches très fines viandes et poissons crus et de les recouvrir d'un mélange d'huile d'olive, de citron, de sel, de poivre, de câpres, et pourquoi pas d'olives vertes ou noires en petits morceaux, de pignons de pin, et de parmesan.

Un plat à servir agrémenté de quelques feuilles de roquette.

4. Le chèvre

Redonnez du moelleux aux chèvres secs, du type picodon, en les laissant mariner dans de l'huile d'olive avec au choix coriandre, thym, poivre, laurier, romarin ou piment d'Espelette. Le tout, dans un bocal stérilisé placé au réfrigérateur, peut se conserver 1 mois.



5. Le chocolat

L'huile d'olive sublime la saveur du chocolat. Vous pourrez ajouter des glaçons d'huile d'olive (voir p. 26) sur un fondant au chocolat pour souligner la saveur d'un grand cru fort en cacao...



6. Le citron

Quelques gouttes de jus de citron ajoutées à une branche de romarin dans le flacon d'huile d'olive renforcent le goût de la vinaigrette. Ce mélange peut aussi être versé en filet sur les légumes cuits, il protégera la santé du



consommateur : il désengorge le foie, soutient le système cardio-vasculaire et apporte ses vitamines.

7. Les crevettes

Des gambas de Madagascar marinées dans une huile d'olive additionnée d'ail, de basilic, de citron, d'anis, de coriandre ou de citronnelle comme en Asie, et cuites rapidement à la plancha, au barbecue, grillées, flambées au pastis : quel délice !



Servez-les avec une fondue de tomates cuites à l'huile d'olive pour une alliance mer-terre.

8. La feta

Peut-on imaginer des cubes de feta sans huile d'olive ? Ce fromage blanc caillé grec au goût très prononcé se marie intimement à l'huile d'olive, la Grèce produisant également d'excellentes huiles d'olive.



Ces deux ingrédients accompagnent alors concombres, courgettes, tomates, olives mais aussi, pourquoi pas, melon, pastèques, jambon.

9. Les herbes de Provence

Les herbes de Provence (thym, romarin, basilic, estragon...) très riches en arômes ne vous paraissent-elles pas indispensables mêlées à l'huile d'olive pour badigeonner viandes et poissons avant de les placer sur le gril ? Mais aussi pour parfumer vos fromages de chèvre ou pour accompagner vos tomates en salade. Là encore, vous pouvez préparer



d'avance un litre d'huile d'olive parfumée en y laissant macérer vos herbes quelques semaines.

10. Les légumes, crus ou cuits (surtout du soleil : tomates, courgettes, aubergines, poivrons, betteraves, carottes, haricots verts...)



Tous ces légumes s'accommodent au mieux d'huile d'olive additionnée d'ail, d'oignon, de basilic, de thym, sel et poivre.

Ils peuvent, s'ils sont cuits, se servir chauds (en ratatouille par exemple), tièdes ou froids (en salade) en accompagnement de poulet ou de poisson. L'avantage est que vous pouvez les cuisiner en quantité importante et les congeler en portions de manière à avoir sous la main une délicieuse garniture prête à l'emploi à tout moment.

11. La mozzarella

Fromage de lait de vache ou de bufflonne du Sud de l'Italie, moelleux, à pâte filée élastique lorsqu'il est très frais. Très riche en protéines, la mozzarella se consomme crue sur des tomates ou cuite sur une pizza.



Choisissez une mozzarella AOC, plus chère certes, mais plus goûteuse. Ce fromage, de goût peu prononcé, a besoin d'huile d'olive, italienne alors de préférence, de basilic, de vinaigre balsamique et peut, entre autres, accompagner des tomates ou farcir des avocats.

12. Les œufs (piperade, aïgo boulido, œufs à la provençale, omelette espagnole...)



Des œufs brouillés dans une poêle, des poivrons rouges ou verts épépinés, des tomates pelées, des oignons, de l'ail, des courgettes, des aubergines, le tout « revenu » dans une autre poêle à l'huile d'olive avec thym, ciboulette, piment d'Espelette, laurier, sel, poivre et présentés dans une assiette contenant jambon de Bayonne ou de Parme ou même un jarret de veau : voilà un repas complet, généreux et riche en goût.

13. Les olives

La tapenade est une spécialité marseillaise, constituée d'olives vertes ou noires, de câpres et d'anchois réduits en purée et d'ail pressé. Cette recette peut varier à l'infini en ajoutant aubergines, tomates, ou thon. Elle est à servir à l'apéritif sur du pain toasté ou des gressins. Elle peut aussi « relever » un plat de poisson.



Elle se conserve très bien au frais si elle est recouverte d'une légère couche d'huile d'olive.

14. Le pain

Un simple morceau de pain trempé dans de l'huile d'olive pour bien en apprécier toute la saveur, c'est trop bon ! La fougasse provençale ou l'équivalent la foccacia italienne sont des pains à l'huile d'olive auxquels on ajoute lardons, olives, sauge, persil, ail...



La fougasse salée peut accompagner tout un repas ou constituer une entrée, tartinée de tapenade, et

la fougasse sucrée un dessert. Mais avec une bonne baguette parisienne, ça marche aussi... ainsi qu'avec n'importe quel pain de nos régions. Choisissez juste le meilleur, l'huile d'olive s'accordant mal avec la médiocrité des pains blancs, industriels, sans âme ni charme !

15. Les pâtes à tarte ou à pizza, brick, cake...



Un fond de tarte (pâte sablée salée) recouvert d'une tapenade d'olives noires ou un fond de tarte (pâte feuilletée sucrée) recouvert d'abricots ou encore un gâteau de pomme de terre, de betteraves ou de carottes, arrosés en sortant du four d'un filet d'huile d'olive pour un accord parfait.

16. les pâtes



Régalez-vous avec les pâtes de blé, de riz, d'épeautre ou d'autres céréales, cuites *al dente* pour garder leur index glycémique bas, et graissées à l'huile d'olive, avec de l'ail et des tomates en purée. C'est excellent pour la santé. Rien n'empêche d'y ajouter des légumes coupés menus : une façon subtile de « camoufler » courgettes ou haricots verts à nos chers bambins qui, en revanche, raffolent des pâtes.

17. Le poisson (dorade, bar, saumon, thon)



Si vous aimez les poissons nature grillés, en papillotes ou à l'étouffée, badigeonnez-les d'huile d'olive avant de les mettre à cuire. Vous en relèverez le goût et éviterez qu'ils se dessèchent.

Pour leur donner une saveur mémorable, laissez-les macérer avant cuisson environ 2 heures dans de l'huile d'olive à laquelle vous ajouterez des herbes aromatiques.

Versez un peu d'huile d'olive sur un filet de poisson surgelé, salez, poivrez et recouvrez-le de film alimentaire. Laissez cuire 3 minutes à puissance maximale au four à micro-ondes. Un vrai régal !

18. Les salades

Pour une bonne vinaigrette, reportez-vous à la p. 28. Vous pouvez préparer d'avance des flacons d'huile d'olive aromatisée d'herbes, de condiments, d'épices, comme par exemple de l'huile au basilic, à l'ail, à l'estragon, au citron, au curry, au cumin, au gingembre...



Pour assaisonner salades, légumes crus et cuits ou pour donner du goût à tout plat fade.

19. La tomate

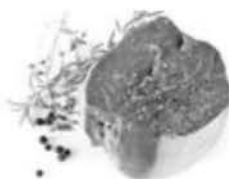
La tomate crue, découpée en tranches moyennes, arrosée d'un filet d'huile d'olive et parfumée d'estragon finement ciselé : vous connaissez une préparation culinaire plus simple et meilleure ?



La tomate et l'huile d'olive forment un duo de choc dans de multiples préparations, chaudes comme froides.

20. La viande (le poulet, le bœuf...)

À l'aide d'un pinceau trempé dans l'huile d'olive, badigeonnez les morceaux de



viande et saupoudrez-les d'échalotes, de thym, et d'ail avant de les enfourner. Ces simples gestes transforment l'odeur et le goût de ces aliments.

Le minimum à avoir en cuisine

Ce n'est pas sorcier de cuisiner et surtout il n'est pas nécessaire d'avoir dans son frigo toute une panoplie d'aliments aux noms plus exotiques les uns que les autres. Avec un minimum d'ingrédients il est possible de réaliser un maximum de recettes. Vous serez ainsi paré si un ami débarque à la dernière minute pour dîner ou si vous rentrez tardivement du travail. Il existe quelques « basiques » à inscrire en priorité sur votre liste de courses indispensables pour tenir toute la semaine sans encombre !

Pour éviter de vous retrouver en milieu de semaine avec le réfrigérateur aussi aride que le désert de Gobi, faites-vous une petite liste le week-end des plats qui vous font envie. Ainsi vous saurez avec certitude tous les ingrédients dont vous avez besoin. Et rappelez-vous qu'il vaut mieux penser à ces repas le ventre plein et non le ventre vide, cette ruse vous évitant de vous précipiter vers des aliments trop riches en sucre ou en graisses !

LES AROMATES

Achetez-les séchés ou congelés, même s'ils ne valent pas les frais du marché, ils ont le mérite de se conserver plus longtemps et d'être plus faciles à utiliser, car ils sont déjà ciselés ou hachés.

- ✓ Ail
- ✓ Aneth
- ✓ Basilic
- ✓ Ciboulette
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ Laurier
- ✓ Muscade
- ✓ Oignon
- ✓ Persil
- ✓ Romarin
- ✓ Thym

LES FRUITS ET LÉGUMES

Il est toujours préférable d'acheter ses fruits légumes pour une consommation dans les 3 jours. Nous vous conseillons donc de vous approvisionner deux fois par semaine en fonction des recettes que vous avez prévues.

Cependant, puisqu'il n'est pas toujours évident de suivre cette règle, voici quelques légumes intéressants en surgelés (donc consommables quelle que soit la saison) ou qui tolèrent une conservation de 5-7 jours dans le bac à légumes de votre frigo.

- ✓ Aubergine
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Courgette
- ✓ Épinard
- ✓ Haricot vert
- ✓ Petit pois

LES LÉGUMES SECS ET FÉCULENTS

- ✓ Farines diverses
- ✓ Lentilles
- ✓ Maïzena
- ✓ Pâtes
- ✓ Pommes de terre
- ✓ Riz
- ✓ Semoule

QUELQUES « PRÊTS À L'EMPLOI »

- ✓ Concassé de tomates
- ✓ Coulis de tomates
- ✓ Feuilles de brick
- ✓ Pâte à tarte
- ✓ Thon au naturel

LES ASSAISONNEMENTS

- ✓ Moutarde
- ✓ Poivre
- ✓ Sel
- ✓ Vinaigre balsamique

LES SUCRÉS

- ✓ Miel liquide
- ✓ Sucre ou fructose

Et... une bouteille d'huile d'olive bien sûr !

Mes petites recettes magiques à l'huile d'olive

Les sauces	47
Les soupes	55
Les entrées.....	61
Les pains et pâtes.....	81
Les plats principaux.....	89
Les desserts.....	147
Les boissons.....	159

Les sauces

Mayonnaise	48
Sauce aïoli	49
Sauce aubergine parmigiano	50
Sauce au pesto	51
Sauce tomate	52
Vinaigrette à la framboise	53
Vinaigrette minceur	54



MAYONNAISE

Bonne pour le cœur, antidéprime

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 1 jaune d'œuf ; 1 c. à s. de moutarde ; huile d'olive et huile de lin en quantité égale ; sel, poivre.

- ♦ Fouettez ensemble le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre.
- ♦ Ajoutez progressivement de l'huile d'olive puis de l'huile de lin en filet tout en continuant de fouetter énergiquement (changez d'huile quand la préparation s'épaissit).
- ♦ Stoppez l'ajout d'huile dès que la mayonnaise est ferme.

★ L'astuce magique

Pour une mayonnaise irratable, sortez l'œuf et la moutarde du réfrigérateur 1 heure avant, afin qu'ils soient à même température que l'huile.

SAUCE AÏOLI

Antihypertension, anticholestérol

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 4 gousses d'ail ; 1 jaune d'œuf ; le jus de ½ citron ; 10 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au pilon dans un mortier. Ajoutez le jaune d'œuf. Salez et poivrez.
- ♦ Versez l'huile d'olive en filet en fouettant la préparation pour monter la sauce en mayonnaise.
- ♦ Vous pouvez vous aider de 2 ou 3 c. à c. d'eau tiède de temps à autre pour mieux émulsionner la préparation.
- ♦ Ajoutez votre jus de citron.

★ L'astuce magique

Servez cette sauce avec tout poisson blanc : cabillaud, morue, colin, bar, dorade... et profitez des bienfaits de l'ail.

SAUCE AUBERGINE PARMIGIANO

Diurétique, anticholestérol

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 1 petite boîte de purée de tomates ; 1 aubergine ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 1 oignon ; quelques feuilles de basilic ; 30 g de parmesan râpé.

- ♦ Coupez l'aubergine en rondelles et faites-les ramollir dans une poêle en les laissant légèrement griller.
- ♦ Hachez au mixeur les rondelles d'aubergines avec l'ail, l'oignon et les feuilles de basilic.
- ♦ Mélangez le tout avec la purée de tomates et le parmesan.
- ♦ Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez.

★ **L'astuce magique**

Dégustez cette sauce avec des pâtes froides ou chaudes ou en apéritif sur des tartines de pain grillées. Délicieux !

SAUCE AU PESTO

*Digestion facile, anticholestérol,
antihypertension*

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 1 petit bouquet de basilic frais (environ 25 feuilles) ; 2 gousses d'ail ; 2 c. à c. de pignons de pin ; 4 c. à c. d'huile d'olive ; 4 c. à c. de parmesan râpé.

- ♦ Rincez les feuilles de basilic. Placez-les dans le mixeur avec l'ail pelé, les pignons de pin et l'huile d'olive (essayez au mortier et au pilon juste une fois, vous verrez comme c'est meilleur !). Mixez 1 minute.
- ♦ Ajoutez le parmesan râpé.
- ♦ Soulevez le couvercle avec précaution et grattez les bords du mixeur avec une spatule en caoutchouc pour récupérer toute la sauce.
- ♦ Versez la sauce dans un bol et délayez-la avec un peu d'huile d'olive si elle est trop épaisse.
- ♦ Conservez ce pesto dans un bocal au réfrigérateur (ou au congélateur) jusqu'au dernier moment.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez utiliser cette sauce pour tapisser le fond de la tarte à la tomate p. 141.

SAUCE TOMATE

Minceur, antioxydante

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 1 kg de tomates allongées (dites Roma) ; 1 oignon ; 1 carotte ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 bouquet garni ; 1 c. à c. de sucre ; sel.

- ♦ Ébouillantez les tomates 1 minutes pour les peler facilement. Coupez-les en deux et ôtez les pépins. Coupez la carotte et l'oignon en petits morceaux.
- ♦ Dans une casserole, faites revenir l'oignon et la carotte dans l'huile d'olive. Ajoutez la chair des tomates coupées en quartiers et le bouquet garni. Laissez mijoter à feu doux 15 minutes.
- ♦ Enlevez le bouquet garni et mixez la sauce. Ajoutez le sucre. Salez.

★ L'astuce magique

Pour gagner du temps, vous pouvez également utiliser de la chair de tomate en boîte même si le goût ne vaut pas celui des tomates fraîches.

VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

*Digestion facile, confort respiratoire,
anticholestérol*

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 10 c. à s. d'huile d'olive ; 3 c. à s. de vinaigre de framboise ; 1 gousse d'ail hachée ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; sel, poivre.

- ♦ Mettez tous les ingrédients dans un shaker. Secouez énergiquement.
- ♦ Agrémentez vos salades avec cette vinaigrette.

★ **L'astuce magique**

Variez les plaisirs en remplaçant le vinaigre de framboise par du vinaigre de mûre ou de cassis. Ces fruits riches en vitamine C revitalisent les organismes anémiés.

VINAIGRETTE MINCEUR

Minceur, équilibre de la flore intestinale

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 1 yaourt brassé à 0 % ; le jus de 1 citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de persil haché ; 1 pincée de paprika ; sel, poivre.

- ♦ Mettez tous les ingrédients dans un shaker. Secouez énergiquement.
- ♦ Agrémentez vos salades avec cette vinaigrette.

★ L'astuce magique

Pour les amateurs de saveurs légèrement sucrées, ajoutez une pincée de cannelle à cette vinaigrette. La cannelle est en effet reconnue pour faire diminuer le taux de glycémie et est un excellent coupe-faim !

Cette sauce se conservera 4 à 5 jours dans un pot en verre placé au réfrigérateur.

Les soupes

Gaspacho.....	56
Soupe d'hiver.....	57
Soupe de poisson.....	58
Soupe froide aux petits pois.....	59
Soupe provençale	60



GASPACHO

Diurétique, détox, reminéralisant

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 6 belles tomates ; 1 concombre ; 1 gousse d'ail ; ½ oignon ; 2 cornichons ; 50 g d'olives dénoyautées (facultatif) ; 2 tranches de pain de mie ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Faites une croix au couteau sur chaque tomate et plongez-les quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante. Une fois que la peau se détache de la croix, plongez les tomates dans de l'eau froide. Pelez, épépinez et coupez-les en dés.
- ♦ Épluchez l'ail, l'oignon et le concombre. Épépinez le concombre. Coupez-le en dés.
- ♦ Mixez tous les ingrédients.
- ♦ Incorporez l'huile d'olive et ajoutez un peu d'eau si la soupe est trop épaisse (selon la texture souhaitée). Salez, poivrez.
- ♦ Placez au frais jusqu'au moment de servir.

★ L'astuce magique

Ajoutez de la glace pilée au dernier moment et servez en apéritif. Si vous souhaitez déguster le gaspacho en entrée, n'ajoutez pas trop d'eau pour garder la soupe légèrement épaisse.

SOUPE D'HIVER

Diurétique, détox, confort intestinal

Pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingédients : 1 poireau ; 3 pommes de terre ; 3 carottes ; 1 cube de bouillon de légumes bio ; 4 c. à s. d'huile d'olive, ½ bouquet de persil ; sel, poivre.

- ♦ Lavez, pelez et découpez les légumes en morceaux.
- ♦ Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante avec le bouillon de légumes et laissez cuire pendant environ 30 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient tendres).
- ♦ Mixez le tout avec l'eau de cuisson (quantité selon la consistance souhaitée). Ajoutez l'huile d'olive.
- ♦ Servez parsemé de persil ciselé.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez également ajouter des navets, des courgettes ou du chou, ces légumes boosteront votre système immunitaire en hiver.

SOUPE DE POISSON

Minceur, coupe-faim, tonus

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 1 boîte de tomates concassées ; 1 oignon haché ; 1 gousse d'ail écrasée ; 1 poireau ; 1 kg de poisson sans tête ni queue, évidé et écaillé (lotte, saint-pierre, dorade) ; 5 c.à s. d'huile d'olive ; 1 feuille de laurier ; 5 branches de persil ; sel, poivre.

- ♦ Lavez et coupez le poireau en petits morceaux.
- ♦ Dans une marmite, faites bouillir 2 litres d'eau. Ajoutez tous les ingrédients sauf le poisson. Laissez mijoter 15 minutes.
- ♦ Pendant ce temps, coupez le poisson en tronçons égaux.
- ♦ Mixez le bouillon dans la marmite. Ajoutez les tronçons de poisson au bouillon et laissez cuire à feu vif 5 minutes.
- ♦ Servez le bouillon en y répartissant les morceaux de poisson.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez la servir accompagnée de quelques croûtons maison et de gruyère rapé allégé !

SOUPE FROIDE AUX PETITS POIS

Revitalisante, antianémie

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 500 g de petits pois frais ou surgelés ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 4 petites tranches de pain ; 200 g de crème allégée ; 4 tranches de jambon de Bayonne ; 4 tiges de persil ; sel, poivre ; 3 pincées de ras-el-hanout.

- ◆ Portez à ébullition 1 litre d'eau salée, ajoutez les petits pois. Faites cuire 10 à 15 minutes.
- ◆ Dans une poêle, versez 1 c. à s. d'huile et les tranches de pain. Faites dorer les deux faces.
- ◆ Pliez le jambon de Bayonne sur les tranches de pain. Égouttez les petits pois en gardant l'eau de cuisson.
- ◆ Dans le bol du mixeur, versez la crème, l'huile restante, le sel, le poivre et le ras-el-hanout, ajoutez les petits pois avec leur eau de cuisson. Mixez 1 minute.
- ◆ Versez la préparation dans une soupière et placez au réfrigérateur pour la consommer froide. Avant de servir, déposez les tranches de pain dans la soupière. Parsemez de persil ciselé.

★ **L'astuce magique**

Une soupe gourmande qui donne la pêche ! Vous pouvez la congeler ou la conserver 2 jours au réfrigérateur.

SOUPE PROVENÇALE

Diurétique, détox

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 1 échalote ; 8 tomates bien mûres ; 1 patate douce ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 feuille de laurier ; sel, poivre.

- ♦ Épluchez la patate douce et coupez-la en petits morceaux.
- ♦ Coupez les tomates en deux et enlevez les pépins. Faites-les cuire avec la patate douce et le laurier pendant 15 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.
- ♦ Ôtez la feuille de laurier et mixez le tout avec un peu d'eau de cuisson et l'échalotte pelée. Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez.
- ♦ Dégustez cette soupe tiède ou froide.

★ L'astuce magique

Vous pouvez ajouter un cube de bouillon de légumes bio à votre eau de cuisson pour donner encore plus de goût.

Les entrées

Anchoïade	62
Caviar d'aubergine	63
Chips de légumes	64
Crostino aux légumes	65
Délice de concombre.....	66
Guacamole	67
Melon au jambon cru.....	68
Mille-feuille de betteraves.....	69
Mousse de crevettes	70
Rillettes de saumon	71
Roulés de mozzarella	72
Taboulé.....	73
Tapenade	74
Tartines d'aubergine à l'huile d'olive	75
Tartare de saumon	76
Tartare de thon	77
Tomates mozzarella.....	78
Trio de tapas (mousse de tomates, croquettes de poulet et mini-brochettes).....	79



ANCHOÏADE

*Protection cardio-vasculaire,
antihypertension, anticholestérol*

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 250 g d'anchois à l'huile égouttés ; 3 gousses d'ail ; 1 figue sèche ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de vinaigre ; 1 c. à c. de zeste de citron bio ; 4 tranches de pain de campagne assez épaisses.

- ♦ Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
- ♦ Pelez les gousses d'ail. Coupez la figue en petits morceaux. Pilez-les dans un mortier, ainsi que les anchois. Ajoutez l'huile, le vinaigre et le zeste de citron haché finement. Mélangez.
- ♦ Tartinez-en généreusement les tranches de pain. Posez-les sur la grille du four pendant 5 minutes.
- ♦ Servez avec une salade de tomates et d'œufs durs.

★ L'astuce magique

Pas de mortier ? Utilisez le mixeur !

CAVIAR D'AUBERGINE

Source de calcium, anti-âge, antirides

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 2 grosses aubergines ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 2 c. à s. de persil ; 2 c. à s. de fromage blanc.

- ♦ Coupez les aubergines en fines tranches. Faites-les griller au four pendant 10 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- ♦ Mixez-les avec l'huile d'olive, le fromage blanc, l'oignon, l'ail et le persil.
- ♦ Placez au réfrigérateur. Dégustez bien frais.

★ **L'astuce magique**

Pour une recette minceur, utilisez du fromage blanc 0 %.

CHIPS DE LÉGUMES

Bon gras (et extra-bonnes)

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 2 minutes

Ingédients : 2 courgettes ; 2 aubergines ; 2 betteraves ; 10 c. à s. d'huile d'olive ; sel.

- ♦ Coupez les légumes en très fines tranches (à l'aide d'une mandoline si vous en possédez ou d'un couteau très bien aiguisé).
- ♦ Dans une sauteuse ou un faitout, chauffez l'huile d'olive.
- ♦ Plongez les tranches de légumes par petites quantités et faites-les frire pendant 2 minutes.
- ♦ Déposez les chips sur un papier absorbant. Salez.

★ **L'astuce magique**

Ces chips sont délicieuses avec le guacamole (p. 67) ou la mousse de tomate (p. 79). Allez-y doucement sur le sel quand même...

CROSTINO AUX LÉGUMES

Antihypertension, anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Ingédients : 8 tranches de pain de campagne ; 1 gousse d'ail ; légumes au choix (courgette, tomate, concombre, poivron) ; huile d'olive ; origan séché.

- ♦ Coupez l'ail en deux et frottez-en les tranches de pain. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
- ♦ Répartissez les tranches de pain sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- ♦ Faites griller au four pendant 3 minutes.
- ♦ Coupez les légumes en tout petits dés. Répartissez sur les tranches de pain grillées.
- ♦ Saupoudrez d'origan avant de servir.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez utiliser le pain aux noix de la p. 83 pour une recette 100 % maison.

Pour des crostino plus complets et servis en apéritif dînatoire, ajoutez 1 tranche de jambon blanc ou de dinde, du thon ou des morceaux de blanc de poulet.

DÉLICE DE CONCOMBRE

Détox, antirides

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 2 concombres ; 5 brins de ciboulette ; 100 g de fromage blanc 0 % ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron ; sel, poivre.

- ♦ Épluchez et épépinez les concombres. Découpez-les en petits dés.
- ♦ Mettez-les dans le bol du blender avec la ciboulette, le fromage blanc et le jus de citron puis mixez. Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez.
- ♦ Dégustez bien frais.

★ **L'astuce magique**

Ajoutez quelques gouttes de Tabasco pour pimenter le goût de cette soupe.

GUACAMOLE

Anticholestérol, antihypertension

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 3 avocats bien mûrs ; paprika ; piment de Cayenne ;
1 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Coupez en deux et dénoyautez les avocats.
- ♦ Récupérez la chair et mixez-la.
- ♦ Ajoutez l'huile d'olive et les épices selon votre goût.

★ **L'astuce magique**

Dégustez ce guacamole en apéritif avec des chips de légumes ou des branches de légumes crus.

MELON AU JAMBON CRU

*Équilibre acido-basique,
reminéralisant*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 1 melon bien mûr ; 6 tranches fines de jambon cru ;
2 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Coupez le melon en deux, épépinez-le. Découpez des quartiers de melon, retirez la peau, puis détaillez la chair en petits dés.
- ♦ Ôtez le surplus de gras autour des tranches de jambon cru. Découpez-le grossièrement.
- ♦ Mélangez le jambon cru et les dés de melon dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive.
- ♦ Dégustez bien frais.

★ **L'astuce magique**

Une entrée pleine de soleil pour profiter des bienfaits du melon. Cette recette est parfaite en cas de constipation. Choisissez bien votre jambon sans trop de gras autour. Vous pouvez remplacer le melon par de la pastèque.

MILLE-FEUILLES DE BETTERAVES

Antioxydant, source de calcium

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 2 pâtes feuilletées ; 100 g de fromage blanc ; 3 betteraves cuites ; 1 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Coupez 12 rectangles de pâte de 10 × 5 cm. Disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ♦ Découpez les betteraves en petits dés. Mélangez-les avec l'huile d'olive. Incorporez le fromage blanc.
- ♦ Réalisez les mille-feuilles : étalez 1 c. à s. de la préparation sur un rectangle de pâte, placez un deuxième rectangle, 1 c. à s. de préparation et terminez par un troisième rectangle de pâte. Recommencez l'opération pour les trois autres mille-feuilles.
- ♦ Servez avec une salade.

★ **L'astuce magique**

Pour une recette onctueuse, choisissez du fromage blanc non dégraissé, mais si vous surveillez votre ligne, optez pour un fromage blanc 0 %.

MOUSSE DE CREVETTES

Protéinée, coupe-faim

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 30 minutes

Ingédients : 250 g de crevettes décortiquées ; 80 g de ricotta ; 2 œufs ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 dizaine de brins de persil (ou d'aneth) ; sel, poivre.

- ♦ Mixez les crevettes avec l'huile d'olive et le persil ciselé. Versez la préparation obtenue dans un saladier, ajoutez la ricotta, mélangez bien. Incorporez les jaunes d'œufs un à un.
- ♦ Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Poivrez.
- ♦ Placez la mousse obtenue au réfrigérateur pendant 30 minutes environ.
- ♦ Dégustez très frais.

★ L'astuce magique

Pour une recette encore plus légère, remplacez la ricotta par du fromage blanc à 0 %.

Pour une mousse épicée, ajoutez une pincée de curry et de paprika.

RILLETTES DE SAUMON

Revitalisantes, anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 100 g de fromage frais allégé ; 3 c. à s. de crème liquide allégée ; 200 g de filet de saumon sans la peau ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron ; 2 c. à s. de ciboulette ciselée ; sel, poivre.

- ♦ Faites cuire le saumon 10 minutes au four, ou au cuit-vapeur.
- ♦ Émiettez-le à la fourchette dans un saladier.
- ♦ Ajoutez l'huile d'olive, le fromage frais, la crème liquide, le jus de citron et la ciboulette. Remuez le tout pour obtenir un mélange bien homogène. Salez, poivrez.
- ♦ Placez le saladier au réfrigérateur et servez bien frais.

★ L'astuce magique

Si vous êtes pressé, vous pouvez remplacer le saumon cuit par du thon au naturel émietté.

ROULÉS DE MOZZARELLA

Anticholestérol, bon pour les os

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 20 boulettes de mozzarella ; 4 feuilles de basilic haché ; 10 c. à s. d'huile d'olive ; 7 tranches de jambon de porc noir cru ; 1 gousse d'ail hachée.

- ♦ Mélangez dans un bol l'huile d'olive, l'ail et le basilic.
- ♦ Découpez les tranches de jambon cru en trois dans le sens de la longueur.
- ♦ Enroulez chaque boulette de mozzarella dans une bande de jambon cru et fermez avec une pique en bois.
- ♦ Disposez les roulés sur une assiette et arrosez de sauce.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez acheter du jambon de porc noir d'Espagne, le « Pata Negra », en grande surface ou en épicerie fine. Ou à défaut, le remplacer par du « simple » jambon cru.

TABOULÉ

Antioxydant, coupe-faim, énergétique

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 60 g de boulgour ; 1 poivron rouge ; 30 g de raisins secs ; 3 feuilles de menthe ; 1 botte de persil ; le jus de 1 citron ; 4 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Coupez le poivron en deux, enlevez le pédoncule et les pépins. Découpez-le en petits morceaux.
- ♦ Faites cuire le boulgour selon les indications de l'emballage (environ 10 minutes) puis égouttez-le.
- ♦ Placez le boulgour, les raisins secs et les morceaux de poivron dans un saladier. Hachez le persil et les feuilles de menthe.
- ♦ Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le persil et la menthe hachés. Ajoutez cette sauce au boulgour et mélangez délicatement.
- ♦ Placez le saladier 1 heure au réfrigérateur avant de déguster.

★ L'astuce magique

Vous pouvez utiliser de la semoule à la place du boulgour, vous serez ainsi dispensé de l'étape cuisson.

TAPENADE

Anti-âge, protection cardio-vasculaire

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 500 g d'olives noires dénoyautées ; 1 brin de romarin ; 1 pincée de thym ; 1 c. à c. de crème d'anchois ; 3 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Dans un mixeur, mélangez le romarin, le thym et les olives. Mixez jusqu'à obtenir une pâte. Placez la préparation dans un bol.
- ♦ Ajoutez la pâte d'anchois et mélangez. Incorporez progressivement l'huile d'olive tout en fouettant.
- ♦ Servez sur des petits morceaux de pain grillé.

★ **L'astuce magique**

Parfaite à l'apéritif, la tapenade s'utilise aussi bien comme pâte à tartiner que comme condiment pour les pâtes par exemple.

TARTINADE D'AUBERGINE À L'HUILE D'OLIVE

Anti-âge, antiballonnements

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 2 aubergines ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 10 olives dénoyautées.

- ♦ Faites ramollir les aubergines coupées en fines tranches dans une poêle légèrement huilée pendant 5 minutes.
- ♦ Hachez-les avec les olives et incorporez l'huile de façon à obtenir une purée épaisse.

★ **L'astuce magique**

Pour une tartinaide riche en fer et rassasiente, remplacez les aubergines par 200 g de lentilles cuites.

TARTARE DE SAUMON

Protection cardiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingrédients : 4 tranches de saumon fumé ; 2 pavés de saumon frais (ou surgelé) ; 1 concombre ; 2 tomates ; 3 branches d'aneth ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 c. à c. de jus de citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Coupez les saumons (décongelés au besoin), le concombre et les tomates en petits morceaux. Mélangez le tout dans un saladier.
- ♦ Dans un bol, mélangez l'aneth ciselé, l'huile d'olive, le vinaigre et le jus de citron. Versez la vinaigrette sur le tartare.
- ♦ Répartissez dans des verrines. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

★ **L'astuce magique**

Servez ce tartare de saumon avec une salade de roquette et de tomates saupoudrée de graines de lin moulues pour faire le plein d'oméga 3.

TARTARE DE THON

Coupe-faim, super-antioxydant

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Réfrigération : 30 minutes

Ingédients : 1 boîte de miettes de thon ; 2 pavés de thon très frais (achetés chez le poissonnier) ou surgelés ; 1 poivron ; 3 tomates ; 1 bouquet de ciboulette ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 c. à c. de jus de citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; quelques feuilles de roquette ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez le poivron et ôtez les graines.
- ◆ Coupez le thon cru, les tomates et le poivron en tout petits dés. Mélangez le tout dans un saladier avec les miettes de thon. Ajoutez la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
- ◆ Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique, le jus de citron et l'huile d'olive. Versez cette vinaigrette sur le tartare et remuez le tout.
- ◆ Répartissez le tartare dans 4 verrines. Placez au réfrigérateur au moins 30 minutes. Au moment de servir, entourez de quelques feuilles de roquette.

★ L'astuce magique

Idéal aussi pour l'apéritif, ce tartare peut être étalé sur des toasts, miam !

TOMATES MOZZARELLA

Belle peau, diurétique, minceur

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 1 kg de tomates bien mûres ; 200 g de mozzarella égouttée ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; quelques feuilles de basilic ciselées.

- ♦ Découpez les tomates et la mozzarella en fines tranches.
- ♦ Disposez-les dans un plat en alternant une tranche de tomates et une tranche de mozzarella.
- ♦ Dans une tasse, mélangez l'huile d'olive avec le basilic. Arrosez le plat avec la sauce.

★ **L'astuce magique**

Choisissez une mozzarella au lait de bufflonne, plus traditionnelle et bien meilleure à la dégustation. La mozzarella fait partie des fromages les moins caloriques.

TRIO DE TAPAS (MOUSSE DE TOMATES, CROQUETTES DE POULET ET MINI-BROCHETTES)

Antioxydant, coupe-faim

Pour 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients pour la mousse de tomates : 100 g de tomates séchées ; 50 g de feta ou de ricotta ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 4 feuilles de basilic ciselées ; sel, poivre.

- ♦ Hachez les tomates séchées avec les feuilles de basilic.
- ♦ Mélangez le tout énergiquement avec la feta ou la ricotta dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- ♦ Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Ingrédients pour les croquettes de poulet : 40 g de chapelure ; 200 g de blanc de poulet ; ½ oignon ; 5 branches de persil ; 1 œuf ; huile d'olive pour la friture ; sel, poivre.

- ♦ Hachez les blancs de poulet avec l'oignon et le persil. Mettez le tout dans un saladier et ajoutez l'œuf. Salez et poivrez.
- ♦ Formez des boulettes puis roulez-les dans la chapelure.



- ♦ Dans une sauteuse, chauffez un bain d'huile d'olive. Faites y frire les boulettes de poulet.
- ♦ Épongez les croquettes sur du papier absorbant.

Ingrédients pour les mini-brochettes : 8 tomates-cerises ; 8 tranches de jambon cru (type coppa, Serrano, Bayonne, Parme...) ; 16 olives vertes ; 1 gousse d'ail hachée ; ½ bol d'huile d'olive.

- ♦ Ajoutez l'ail au bol d'huile d'olive.
- ♦ Coupez les tomates et les tranches de jambon cru en deux.
- ♦ Réalisez les brochettes avec une olive, ½ tranche de jambon cru et terminez par ½ tomate-cerise. Déposez-les dans le bol d'huile d'olive et ail.
- ♦ Laissez mariner au moins 30 minutes.

★ **L'astuce magique**

Ce trio de tapas est idéal pour un apéritif dînatoire entre amis et faire le plein d'antioxydants.

Les pains et pâtes

Pâte brisée à l'huile d'olive.....	82
Pain aux noix et graines de lin	83
Pain aux olives.....	85
Pâte à pâtes.....	87



PÂTE BRISÉE À L'HUILE D'OLIVE

Digestion facile

Pour 1 tarte

Préparation : 15 minutes

Ingrédients : 250 g de farine ; 10 c. à s. d'huile d'olive ; ½ verre d'eau ; 1 pincée de sel.

- ♦ Mélangez tous les ingrédients et pétrissez la pâte obtenue en formant une boule.
- ♦ Ajoutez de l'eau ou de la farine en fonction de la consistance de la pâte, elle doit être bien lisse : si elle est trop élastique, ajoutez de la farine. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.

★ **L'astuce magique**

Ajoutez des herbes de Provence ou de l'origan à la pâte, ce sera encore meilleur !

PAIN AUX NOIX ET GRAINES DE LIN

*Bon pour le cœur, coupe-faim,
expert en fibres*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 à 40 minutes

Repos : 45 minutes

Ingrédients : 500 g de farine multicéréales ; 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ; 1 verre d'eau tiède ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; ½ c. à c. de sel ; 5 c. à c. de graines de lin ; 150 g de noix concassées (quantité selon le goût).

- ◆ Préchauffez le four à 50 °C (th. 1-2).
- ◆ Mélangez la farine, la levure, le sel, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (rajoutez de l'eau ou de la farine si la pâte est trop sèche ou trop collante). Ajoutez les noix.
- ◆ Formez 4 boules de pâte et disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- ◆ Éteignez le four et déposez-y les pains recouverts d'un linge humide. Laissez gonfler la pâte pendant 45 minutes.
- ◆ Sortez les pains une fois qu'ils ont doublé de volume. Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8). Enfournez pour 30 à 40 minutes.



★ **L'astuce magique**

Vous trouverez les graines de lin en boutiques bio. Mixez-les pour obtenir une poudre et parsemez-en sur vos crudités ou vos salades.

PAIN AUX OLIVES

Énergétique, tonus intestinal

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 à 40 minutes

Repos : 45 minutes

Ingrédients : 500 g de farine semi-complète de type 110 ; 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ; 1 verre d'eau tiède ; 5 cl d'huile d'olive ; 150 g d'olives dénoyautées égouttées ; sel.

- ◆ Préchauffez le four à 50 °C (th. 1-2).
- ◆ Mélangez la farine, la levure, le sel, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (rajoutez de l'eau ou de la farine si la pâte est trop sèche ou trop collante). Ajoutez les olives coupées en rondelles.
- ◆ Formez 4 boules de pâte, disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé (espacez-les bien).
- ◆ Éteignez le four et déposez les pains recouverts d'un linge humide. Laissez gonfler la pâte pendant 45 minutes.
- ◆ Sortez les pains une fois qu'ils ont doublé de volume.
- ◆ Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8). Enfournez pour 30 à 40 minutes.



★ **L'astuce magique**

Préparez vos petits pains le week-end et congelez-les. Sortez-les 15 minutes avant le repas. Vous aurez ainsi du bon pain maison toute la semaine.

Vous pouvez également réaliser une boule de pain unique et augmenter le temps de cuisson à 50 minutes.

PÂTE À PÂTES

Protéinée, coupe-faim

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Repos : 1 heure

Ingrédients : 400 g de farine complète ou semi-complète ; 4 œufs ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel.

- ♦ Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs entiers et le sel à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention de miettes. Disposez les miettes de pâtes sur une table et pétrissez pendant 10 minutes de la paume de la main pour former une boule de pâte.
- ♦ Ajoutez l'huile d'olive et pétrissez de nouveau jusqu'à obtenir une boule de pâte bien brillante et lisse. Si votre pâte est trop élastique, ajoutez un peu de farine. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'huile d'olive.
- ♦ Laissez reposer 1 heure à température ambiante.
- ♦ Préparez avec cette pâte des tagliatelles ou des lasagnes. Il vous suffit d'étaler des petites boules de pâtes avec un rouleau à pâtisserie et de découper des rectangles pour les lasagnes ou des lamelles de 1 cm de large pour les tagliatelles. Vous pouvez également utiliser une machine à pâtes.
- ♦ Plongez ensuite vos tagliatelles ou vos feuilles de lasagnes 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.



★ **L'astuce magique**

Lorsque vous étalez votre boule de pâte pour en faire vos rectangles à lasagnes ou vos tagliatelles, gardez l'excédent au fur et à mesure dans un sac à congélation bien fermé ou un linge humide pour éviter qu'elle ne se dessèche. Ensuite, refaites une boule avec ces restes et hop, zéro gâchis !

Les plats principaux

Agneau persillé	91
Aïgo boullido	92
Bar grillé à la compote de tomates	93
Bœuf mariné au romarin	94
Brick de chèvre/tomates	95
Brick thon/fromage frais.....	96
Brochettes d'agneau à la provençale	97
Bruschettas tomate-basilic-cèpes	98
Cake aux olives.....	99
Cake de légumes.....	100
Calamars au vin blanc	101
Carpaccio de bœuf	102
Carpaccio de saumon	103
Courgettes farcies aux légumes	104
Couscous minute	105
Cuisses de lapin rôties au four	107
Dorades farcies	108
Filet de bar en papillote.....	109
Gambas braisées	110
Gratin d'aubergines à la tomate	111



Moussaka	113
Œufs à la provençale	115
Omelette espagnole	116
Lasagnes à la bolognaise.....	117
Panzanella	118
Papillotes de saumon	119
Piperade	120
Poulet à la provençale	121
Poulet mariné aux herbes de Provence	122
Poulet minceur	123
Poulet sauce miel moutarde	124
Purée à l'huile d'olive.....	125
Purée de potiron.....	126
Ratatouille.....	127
Salade Caesar.....	128
Risotto aux noix de Saint-Jacques	129
Salade d'hiver	131
Salade grecque	132
Salade italienne.....	133
Salade niçoise	134
Salade printanière	135
Sauté de veau au romarin	136
Spaghettis citron-basilic.....	137
Tagliatelles aux crevettes	138
Tagliatelles de légumes.....	139
Tartare de légumes.....	140
Tarte à la tomate.....	141
Tartes aux légumes	142
Tomates à la provençale	143
Tomates confites.....	144
Tranches de bar au citron	145

AGNEAU PERSILLÉ

Antianémie

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingédients : 10 cl d'huile d'olive ; 1 kg d'agneau en morceaux (épaule ou sauté) ; 6 c. à s. de persil plat haché menu ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez votre four à 190 °C (th. 6-7).
- ◆ Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une cocotte allant au four sans la laisser brûler. Ajoutez la viande, faites-la dorer en la retournant plusieurs fois, salez et poivrez.
- ◆ Versez 1 c. à s. d'eau. Poursuivez la cuisson au four pendant 45 minutes en retournant les morceaux de temps à autre.
- ◆ Déposez les morceaux de viande sur un plat.
- ◆ Déglacez la cocotte avec 3 c. à s. d'eau et ajoutez le reste d'huile d'olive et le persil. Mélangez bien et versez le tout sur vos morceaux de viande.

★ **L'astuce magique**

À défaut de persil frais, utilisez votre réserve d'herbes surgelées. Servez avec la purée de potiron, p. 126.

AIGO BOULIDO

Antihypertension, anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 13 minutes

Ingédients : 6 gousses d'ail ; 1 branche de sauge ; 1 branche de thym ; 1 feuille de laurier ; 4 tranches de pain de campagne légèrement rassis ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 jaune d'œuf ; sel.

- ♦ Pour préparer cette soupe provençale, portez à ébullition 1 litre d'eau dans une casserole. Jetez-y le sel, l'ail pelé et écrasé et faites bouillir 10 minutes.
- ♦ Ajoutez les herbes et laissez infuser à couvert 3 minutes. Puis retirez-les et ajoutez le jaune d'œuf en fouettant énergiquement.
- ♦ Placez une tranche de pain coupée finement dans chaque assiette, arrosez-la d'huile et versez la préparation sur le pain.

★ L'astuce magique

Vous pouvez utiliser d'autres herbes et des épices telles que le gingembre ou le curcuma, c'est tout aussi bon !

BAR GRILLÉ À LA COMPOTE DE TOMATES

*Belle peau, protection de la prostate,
super-minceur*

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingédients : 1 bar de 1 kg préparé avec sa peau ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 kg de tomates ; 1 poignée de graines de fenouil ; sel, poivre.

- ♦ Allumez le four à 190 °C (th. 6-7). Badigeonnez le bar d'huile sur toutes ses faces. Salez, poivrez. Placez-le dans un plat allant au four.
- ♦ Pelez les tomates après les avoir ébouillantées 1 minute. Coupez-les en quartiers.
- ♦ Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez le fenouil, les tomates, remuez et faites cuire sur feu moyen pendant 30 minutes. Salez, poivrez.
- ♦ Enfournez le bar 10 minutes. Retirez la peau et servez avec la compote de tomates.

★ **L'astuce magique**

À défaut de tomates fraîches, servez-vous de votre réserve de purée de tomates.

BŒUF MARINÉ AU ROMARIN

Antianémie, protection immunitaire

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 4 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 4 tranches de bœuf (filet, bavette...) ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 branches de romarin ; sel, poivre.

- ♦ Disposez la viande dans un plat. Badigeonnez-la d'huile d'olive et de romarin. Laissez mariner 1 heure au frais.
- ♦ Retirez le romarin.
- ♦ Faites griller la viande (2 minutes de chaque côté). Salez, poivrez.

★ L'astuce magique

Pour une recette plus exotique, découpez les filets en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec une sauce au soja. Dans ce cas, pas de sel !

Servez avec des tagliatelles ou des tagliatelles de légumes de la p. 139 pour un repas minceur.

BRICK DE CHÈVRE/TOMATES

Digestion facile

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 4 feuilles de brick ; 1 fromage de chèvre frais ; 8 tomates séchées ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; origan séché.

- ♦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ♦ Hachez grossièrement les tomates séchées avec 1 c. à s. d'huile d'olive puis mélangez-les avec le fromage de chèvre et l'origan.
- ♦ Découpez chaque feuille de brick en deux. Avec chaque moitié, rabattez la partie arrondie vers l'extrémité haute. Pliez le coin en haut à droite vers le bas. Puis en deux et ainsi de suite. Lorsqu'il ne reste plus qu'un pliage possible, arrêtez et formez un cône.
- ♦ Garnissez le cône de préparation. Rabattez le dernier coin de pâte. Badigeonnez d'huile d'olive avec un pinceau.
- ♦ Enfournez pendant 10 minutes.

★ **L'astuce magique**

Les feuilles de brick sont très légères, surtout cuites au four. Pour diversifier, remplacez les tomates par des épinards, c'est vraiment extra !

BRICK THON/FROMAGE FRAIS

*Protection cardio-vasculaire,
bon pour les os*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : 4 feuilles de brick ; 1 fromage frais ; 1 boîte de thon au naturel ; 2 c. à s. huile d'olive ; quelques brins de ciboulette.

- ♦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ♦ Mélangez le thon, le fromage frais et la ciboulette ciselée avec 1 c. à s. d'huile d'olive.
- ♦ Coupez les feuilles de brick en deux.
- ♦ Garnissez chaque moitié de préparation et formez des rectangles. Badigeonnez chaque brick d'huile d'olive.
- ♦ Enfournerez 10 minutes.

★ **L'astuce magique**

Pour une recette plus légère, utilisez du fromage frais allégé.

BROCHETTES D'AGNEAU À LA PROVENÇALE

Régime méditerranéen

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Marinade : 2 heures

Ingédients : 500 g d'épaule d'agneau désossée, coupée en petits cubes réguliers ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 oignons ; 2 poivrons ; 4 tomates ; 3 branches de thym ; 2 branches de romarin ; 2 feuilles laurier ; sel, poivre.

- ◆ Mélangez dans un plat creux l'huile d'olive et les aromates émiettés, du sel et du poivre. Mettez à mariner les morceaux d'agneau entre 1 et 2 heures en les retournant de temps à autre.
- ◆ Épluchez les oignons. Faites blanchir les poivrons 3 minutes à l'eau bouillante pour les peler plus facilement et les rendre plus digestes. Égouttez-les. Détaillez les oignons et les poivrons en grosses lamelles. Coupez les tomates en quartiers.
- ◆ Enfilez les éléments sur la brochette en les alternant, faites-les griller 10 minutes en les retournant souvent.
- ◆ Servez les brochettes avec des haricots verts vapeur.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez vous servir du gril du four, de celui du barbecue, ou des braises de la cheminée.

BRUSCHETTAS

TOMATE-BASILIC-CÈPES

Bonnes pour la circulation du sang

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 4 grandes tranches de pain de campagne ; 1 gousse d'ail ; 1 kg de tomates mûres ; 200 g de cèpes ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; quelques feuilles de basilic ; sel.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Hachez le basilic. Coupez les tomates et les champignons en fines lamelles. Coupez l'ail en deux et frottez-en les tranches de pain.
- ♦ Badigeonnez chaque tranche d'huile d'olive. Faites-les griller 5 minutes sous le gril du four.
- ♦ Étalez les tomates sur chaque tranche de pain puis les champignons. Salez.
- ♦ Enfournez 10 minutes et parsemez de basilic ciselé avant de servir.

★ L'astuce magique

Pour des bruschettas plus gourmandes, ajoutez de fines tranches de jambon de Parme... et l'Italie est là !

CAKE AUX OLIVES

Anti-âge

Pour 6 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingédients : 100 g de farine ; 10 cl d'huile d'olive ; 3 œufs ; 10 cl de lait ; 1 sachet de levure chimique ; 3 c. à s. de persil ciselé ; 100 g d'olives vertes dénoyautées ; sel, poivre.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Ajoutez le lait et les œufs puis l'huile d'olive. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Salez, poivrez.
- ♦ Ajoutez les olives dénoyautées coupées en rondelles et le persil ciselé. Mélangez à nouveau.
- ♦ Versez la pâte dans un moule à cake beurré. Faites cuire au four pendant 40 minutes.
- ♦ Servez avec une salade.

★ **L'astuce magique**

Un cake gourmand qui allie plaisir et santé ! Pour un résultat plus moelleux, remplacez la moitié de la farine par de la Maïzena.

CAKE DE LÉGUMES

Antioxydant, coupe-faim

Pour 6 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingédients : 1 aubergine ; 1 courgette ; 1 poireau ; 1 poivron jaune ; 1 œuf ; 10 cl de lait écrémé ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Coupez et épépinez le poivron. Détaillez les légumes en petits morceaux. Faites-les revenir avec l'huile d'olive dans une poêle chaude.
- ♦ Fouettez l'œuf avec le lait, salez, poivrez.
- ♦ Déposez les légumes dans un moule à cake beurré. Versez dessus le mélange œuf et lait. Enfournez pour 30 minutes.

★ **L'astuce magique**

Ce cake accompagne parfaitement une viande ou convient aussi très bien comme entrée. Délicieux tiède ou froid avec une salade verte.

CALAMARS AU VIN BLANC

Digestion facile, super-minceur

Pour 6 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 1 kg de calamars (frais ou surgelés) ; 1 verre de vin blanc ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 4 oignons ; 4 gousses d'ail ; 4 tomates ; thym ; coriandre ; sel, poivre.

- ♦ Rincez les calamars sous l'eau fraîche. Épongez-les sur un papier absorbant.
- ♦ Pelez les oignons et l'ail, hachez-les. Coupez les tomates en dés.
- ♦ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, l'oignon et l'ail, laissez dorer 5 minutes à feu moyen. Ajoutez les calamars, les tomates, le vin blanc, du sel, du poivre et du thym. Faites mijoter à découvert 15 minutes.
- ♦ Ajoutez la coriandre ciselée et dégustez chaud agrémenté de riz semi-complet cuit *al dente*.

★ **L'astuce magique**

Vos restes de calamars seront également délicieux le lendemain, réchauffés.

CARPACCIO DE BŒUF

Antifatigue

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 400 g de filet de bœuf ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; quelques olives noires dénoyautées ; 15 g de copeaux de parmesan.

- ♦ Découpez de fines tranches de bœuf et disposez-les sur un plat. Arrosez d'huile d'olive.
- ♦ Laissez mariner au frais quelques minutes. Faites réduire le vinaigre balsamique 2 minutes à feu doux et versez-le sur le carpaccio.
- ♦ Parsemez d'olives noires et de parmesan.

★ **L'astuce magique**

Servez ce carpaccio en plat principal avec une salade de roquette pour un repas estival.

CARPACCIO DE SAUMON

Anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 4 filets de saumon frais ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron ; 2 branches d'aneth.

- ♦ Découpez de fines tranches de saumon et disposez-les sur un plat. Arrosez avec l'huile d'olive et le jus de citron.
- ♦ Dispersez l'aneth ciselé.
- ♦ Laissez mariner au frais quelques minutes avant de servir.

★ **L'astuce magique**

Placez les filets de saumon 30 minutes au congélateur, vous les trancherez plus facilement. Vous pouvez également utiliser du thon à la place du saumon.

Accompagnez ce carpaccio avec les spaghettis citron-basilic p. 137, ou une salade pour une version light.

COURGETTES FARCIES AUX LÉGUMES

Détox, minceur

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 4 courgettes rondes ; 40 g de chapelure ; 2 carottes ; 100 g de haricots verts ; 5 c. à s. d'huile d'olive ; 5 c. à s. de basilic ciselé ; 1 gousse d'ail hachée ; sel.

- ♦ Évidez les 4 courgettes. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Pelez les carottes, équeutez les haricots verts, coupez le tout en petits morceaux et déposez-les dans un saladier. Ajoutez la chapelure, le basilic, l'ail et l'huile d'olive. Salez et mélangez.
- ♦ Garnissez le centre des courgettes avec la farce. Enfournez pour 20 minutes.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez également réaliser cette recette avec des tomates en remplacement des courgettes.

COUSCOUS MINUTE

Tonus intestinal, antidiabète

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 200 g de graines de couscous ; 1 courgette ; 2 carottes ; 1 boîte de pois chiches ; 1 boîte de chair de tomate ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de thym ciselé ; 1 oignon haché ; 1 c. à c. de ras-el-hanout ; sel, poivre.

- ♦ Faites gonfler le couscous dans 250 ml d'eau bouillante (tout le liquide doit être absorbé).
- ♦ Épluchez les carottes. Découpez les légumes en morceaux.
- ♦ Dans une casserole d'eau bouillante, faites ramollir les carottes pendant 5 minutes, ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 5 minutes. Dès que les légumes sont tendres, égouttez-les.
- ♦ Dans la casserole, versez la chair de tomate et les pois chiches égouttés. Laissez mijoter 5 minutes avec l'oignon haché à feu doux. Ajoutez le thym. Salez, poivrez.
- ♦ Incorporez les légumes et le ras-el-hanout à la sauce.
- ♦ Servez la semoule et la sauce séparément.



★ **L'astuce magique**

Vous pouvez accompagner ce plat de cuisses de poulet pour un couscous tunisien, ou d'agneau pour un couscous marocain mais il peut aussi tout à fait se consommer sans viande.

CUISSES DE LAPIN RÔTIES AU FOUR

Protection cardio-vasculaire

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 4 cuisses de lapin ; 4 fines tranches de bacon ; 4 tomates ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; thym ; sel, poivre ; 4 piques en bois.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ◆ Coupez les tomates en dés. Enroulez chaque cuisse de lapin dans une tranche de bacon et maintenez le tout avec une pique en bois.
- ◆ Dans un plat allant au four, disposez les dés de tomates. Posez les cuisses de lapin sur le lit de tomates. Saupoudrez de thym, poivrez, salez modérément. Ajoutez 2 c. à s. d'eau, l'huile et enfournez pour 20 minutes.
- ◆ Servez chaud avec des champignons en conserve réchauffés et des haricots verts cuits vapeur.

★ **L'astuce magique**

Préparez-en le double et mettez le reste au congélateur. Ce plat sera très facile à réchauffer.

DORADES FARCIES

*Super-minceur, super-digestes,
reminéralisantes*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients : 1 grosse dorade évidée et écaillée ; 80 g de chapelure ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 courgette ; 1 boîte de concentré de tomate ; 4 c. à s. d'huile d'olive, 4 branches de persil ; quelques olives vertes ; sel, poivre.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Coupez la courgette en petits morceaux. Mixez l'ail, l'oignon, le persil, et les olives puis mélangez-les avec la courgette dans un saladier. Ajoutez le concentré de tomate, l'huile et la chapelure. Salez et poivrez.
- ♦ Déposez la dorade sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Garnissez l'intérieur de la dorade avec la farce.
- ♦ Enfournez 30 minutes.

★ L'astuce magique

Ces dorades sont succulentes accompagnées du cake de légumes p. 100.

FILET DE BAR EN PAPILOTE

Ventre plat, super-immunité

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 4 filets de bar ; 4 c. à s. de moutarde ; romarin ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes.
- ♦ Déposez chaque filet de bar sur une feuille de papier sulfurisé.
- ♦ Étalez 1 c. à s. de moutarde sur chaque filet. Parsemez de romarin. Versez un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez.
- ♦ Enfournez 20 minutes.

★ **L'astuce magique**

Choisissez des filets de bar à chair bien épaisse afin qu'ils ne se dessèchent pas à la cuisson. Servez avec du boulgour cuit parfumé à la menthe.

GAMBAS BRAISÉES

Protection cardiaque, stimulation du système sanguin

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients : 20 gambas crues ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 3 gousses d'ail hachées ; 1 c. à s. de persil haché ; 1 pincée de piment d'Espelette ; sel.

- ♦ Décortiquez les gambas en laissant la queue. Ôtez le filament noir sur le dos.
- ♦ Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail.
- ♦ Ajoutez les gambas et faites-les braiser 5 minutes. La chair doit blanchir. Salez et saupoudrez de persil et de piment d'Espelette.
- ♦ Dégustez bien chaud.

★ **L'astuce magique**

Privilégiez des gambas assez grosses, de Madagascar, vous apprécierez mieux la saveur de leur chair. N'hésitez pas à acheter des gambas surgelées déjà décortiquées. Pour un plat complet, accompagnez-les de blé cuit parfumé au curry.

GRATIN D'AUBERGINES À LA TOMATE

Antioxydant, coupe-faim

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients : 3 aubergines moyennes ; 2 gousses d'ail ; 750 g de tomates ; 100 g de gruyère râpé ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 feuille de laurier ; 1 bouquet de thym ; 2 c. à s. de persil plat haché ; sel, poivre.

- ♦ Pelez les aubergines. Coupez-les en rondelles épaisses. Saupoudrez-les de sel. Laissez-les dégorger 30 minutes dans une passoire.
- ♦ Épluchez et hachez les gousses d'ail. Pelez les tomates, coupez-les en dés.
- ♦ Faites chauffer l'huile dans une poêle. Posez-y les rondelles d'aubergines, faites-les revenir 5 minutes. Égouttez-les sur un papier absorbant et gardez-les à part.
- ♦ Remplacez-les dans la poêle par les tomates, l'ail, le laurier et le thym. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes.
- ♦ Allumez le four à 220 °C (th. 7-8), versez dans un plat à gratin une couche de tomates, une couche d'aubergines, une couche de gruyère râpé, nappez avec le reste des tomates et le reste du fromage. Parsemez de persil. Faites gratiner au four 20 minutes.



★ **L'astuce magique**

Pour gagner du temps, remplacez les tomates fraîches par de la chair à tomates en conserve de bonne qualité et utilisez des tranches d'aubergines surgelées.

MOUSSAKA

Antifatigue, équilibre acido-basique

Pour 4 personnes

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingédients : 400 g de viande de bœuf hachée ; 2 grosses aubergines ; 2 courgettes ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; ½ oignon ; 250 g de tomates entières pelées ; 3 feuilles de laurier ; 50 g de mozzarella ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ◆ Coupez les aubergines dans la longueur (conservez la peau) en grosses lamelles. Détaillez les courgettes en rondelles. Faites griller les légumes dans une poêle antiadhésive à feu doux 10 minutes de chaque côté.
- ◆ Versez l'huile dans une casserole avec l'ail haché et l'oignon coupé en tout petits dés. Faites chauffer à feu vif. Dès que l'huile est chaude, ajoutez la viande et saisissez-la jusqu'à ce qu'elle brunisse légèrement. Salez poivrez.
- ◆ Laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates pelées préalablement coupées en petits dés et les feuilles de laurier.
- ◆ Poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux. En fin de cuisson, retirez les feuilles de laurier.
- ◆ Dans un plat allant au four, alternez aubergine, courgette et viande. Enfournez pour 20 minutes. 10 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez quelques tranches de mozzarella. →

★ **L'astuce magique**

Préparez cette moussaka la veille. Réchauffée, elle se tient mieux. Pour une moussaka végétarienne, remplacez la viande par 400 g de haricots rouges cuits et hachés grossièrement.

ŒUFS À LA PROVENÇALE

Équilibre nerveux, diététique

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingédients : 8 œufs ; 1 kg de tomates ; 1 gousse d'ail ; 1 oignon ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre ; persil.

- ♦ Émincez l'ail et l'oignon.
- ♦ Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Blanchissez l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates coupées en gros quartiers.
- ♦ Faites mijoter 20 minutes à feu doux. Mélangez de temps en temps.
- ♦ Cassez les œufs entiers dans la chair de tomates obtenue. Laissez cuire 7 à 8 minutes.
- ♦ Parsemez de persil haché au moment de servir.

★ **L'astuce magique**

Si vous aimez les œufs mollets, réduisez leur cuisson à 5 minutes. Accompagnez de riz blanc ou complet.

OMELETTE ESPAGNOLE

Belle peau, antistress

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 8 œufs ; 8 c. à s. d'huile d'olive ; 8 olives noires dénoyautées ; 1 kg de tomates bien mûres ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 bouquet garni ; quelques feuilles de basilic ; quelques brins de persil ; sel, poivre.

- ♦ Ébouillantez les tomates, coupez-les en deux et pressez-les fortement pour en retirer les grains.
- ♦ Dans une sauteuse, faites dorer doucement l'oignon émincé, la gousse d'ail, le bouquet garni et les tomates avec 4 c. à s. d'huile. Faites cuire à feu assez vif. Salez et poivrez. Arrêtez la cuisson à totale évaporation du liquide.
- ♦ Prenez 4 récipients. Dans chacun, cassez 2 œufs, ajoutez une bonne cuillerée de la préparation, 2 olives coupées en quatre, 1 c. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez et battez le tout avec un fouet.
- ♦ Chauffez une poêle de 18 cm de diamètre avec 1 c. à s. d'huile et faites les omelettes une à une, à feu vif.
- ♦ Servez avec le persil et le basilic ciselés.

★ L'astuce magique

Variez les plaisirs : remplacez les tomates par des poivrons et des courgettes. Et pour les gourmands, ajoutez des rondelles de chorizo.

LASAGNES À LA BOLOGNAISE

Minceur, tradition

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients : 6 feuilles de lasagne (ou 200 g de pâte – recette p. 87) ; 1 boîte de coulis de tomates ; 1 oignon haché ; 300 g de viande hachée à 5 % de MG ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 100 g de mozzarella ; sel, poivre.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Dans une casserole, faites revenir la viande hachée avec 1 c. à s. d'huile d'olive et l'oignon.
- ♦ Salez et poivrez la viande.
- ♦ Pendant ce temps, laissez ramollir les feuilles de lasagnes 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les. Ajoutez le coulis de tomates à la viande et 2 c. à s. d'huile d'olive.
- ♦ Dans un plat à gratin, alternez feuilles de lasagne et viande et terminez par une couche de feuilles de lasagne. Dispersez des tranches de mozzarella par-dessus.
- ♦ Enfournez 30 minutes.

★ **L'astuce magique**

Pour des lasagnes végétariennes, remplacez la viande hachée par des légumes coupés en dés.

PANZANELLA, LA SALADE DU SUD

Coupe-faim, super-économique

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 1 kg de tomates ; 1 poivron vert ; 100 g d'olives noires dénoyautées ; 150 g de pain rassis (ou de croûtons) ; 1 gousse d'ail émincée ; 150 g de mâche ; 5 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; sel, poivre.

- ♦ Coupez les tomates en dés, le poivron en deux, enlevez le pédoncule et les pépins puis détaillez-le en petits morceaux. Coupez les olives en rondelles et le pain en petits morceaux ou mixez-le grossièrement.
- ♦ Mélangez le pain, les tomates, le poivron, les olives, l'ail et la mâche. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez.
- ♦ Dégustez bien frais.

★ L'astuce magique

Utilisez un bon pain italien ou un pain de campagne. Cette drôle de salade spéciale ne coûte rien ou presque. Amusante, originale, rassasiente, incroyablement facile à faire, c'est l'une de nos préférées !

PAPILLOTES DE SAUMON

*Protection cardio-vasculaire,
bonnes pour les os*

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 à 25 minutes

Ingrédients : 4 filets de saumon ; 2 carottes ; 2 courgettes ; 1 poireau ; 1 oignon ; le jus de 1 citron ; 4 branches d'aneth ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 4 feuilles de papier sulfurisé ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ◆ Épluchez et râpez les légumes.
- ◆ Déposez 1 filet de poisson au milieu de chaque feuille de papier sulfurisé. Répartissez les légumes râpés autour.
- ◆ Ajoutez un peu de jus de citron, un filet d'huile d'olive et 1 branche d'aneth sur chaque préparation. Salez, poivrez. Pliez les feuilles en quatre.
- ◆ Enfournez 20 minutes (25 minutes si les filets sont épais).

★ L'astuce magique

Servez ces papillotes avec des tagliatelles ou avec les tagliatelles de légumes de la p. 139 pour un repas minceur.

PIPERADE

Bon sommeil, équilibre nerveux

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingédients : 1 boîte de tomates concassées ; 3 poivrons rouges ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 8 œufs ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

- ♦ Pour réaliser cette compotée basque épicée, émincez d'abord l'ail et l'oignon. Coupez les poivrons grossièrement et enlevez les pépins.
- ♦ Dans une sauteuse, faites revenir à feu doux l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive.
- ♦ Ajoutez les poivrons et faites revenir pendant 5 minutes. Incorporez les tomates et laissez mijoter 20 minutes. Versez les œufs battus en omelette et mélangez. Laissez cuire les œufs. Salez, poivrez.

★ L'astuce magique

Si vous avez des difficultés à digérer les poivrons, ébouillantez-les et retirez la peau avant de les faire cuire.

POULET À LA PROVENÇALE

Antioxydant, régime méditerranéen

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingédients : 4 cuisses de poulet ; 1 coulis de tomates ; 1 gousse d'ail hachée ; 1 oignon haché ; 2 c. à s. de persil haché ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; quelques olives noires dénoyautées ; sel, poivre.

- ♦ Faites cuire les cuisses de poulet à la poêle à feu doux ou au four pendant 30 minutes.
- ♦ Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive. Ajoutez le coulis de tomates et les olives découpées en rondelles. Salez, poivrez.
- ♦ Servez chaque cuisse de poulet avec la sauce et parsemez de persil.

★ **L'astuce magique**

Pour encore plus de saveurs, ajoutez des aubergines et des poivrons découpés en dés et faites-les mijoter avec la sauce.

POULET MARINÉ AUX HERBES DE PROVENCE

*Régime super-méditerranéen,
digestion facile*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 4 filets de poulet ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; herbes de Provence ; sel, poivre.

- ♦ Disposez les filets de poulet dans un plat. Badigeonnez-les d'huile d'olive et parsemez d'herbes de Provence. Laissez-les mariner 1 heure au frais.
- ♦ Faites-les griller dans une poêle chaude.
- ♦ Laissez cuire 10 minutes à feu doux. Salez, poivrez.

★ **L'astuce magique**

Pour un plat plus exotique, ajoutez une pincée de piment sur chaque filet.

Servez ce poulet avec la ratatouille de la p. 127.

POULET MINCEUR

Top minceur, super-protéiné

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 15

Ingédients : 1 poulet ; 3 citrons bio ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 30 cl de bouillon de volaille ; 2 oignons ; herbes de Provence ; sel, poivre.

- ♦ Détaillez le poulet en morceaux. Lavez et coupez les citrons en rondelles. Pelez et émincez les oignons.
- ♦ Faites chauffer l'huile dans une cocotte et laissez-y revenir les oignons sans les brunir. Ajoutez les morceaux de poulet et les rondelles de citron. Salez, poivrez, arrosez de bouillon de volaille et parsemez d'herbes de Provence.
- ♦ Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h 10. Servez aussitôt.

★ L'astuce magique

Pour épicer votre plat, ajoutez 2 petits piments rouges évidés et hachés.

Vous pouvez accompagner ce poulet avec la ratatouille p. 127 ou la salade italienne p. 133.

POULET SAUCE MIEL MOUTARDE

Antifatigue, super-immunité

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 12 minutes

Ingédients : 4 escalopes de poulet ; 1 c. à c. de moutarde ; 1 c. à c. de miel ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de persil ciselé ; sel, poivre.

- ♦ Saisissez les escalopes 1 minute de chaque côté, dans une poêle bien chaude avec l'huile, puis poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.
- ♦ Mixez le miel, la moutarde et l'huile d'olive. Faites réchauffer la sauce 1 minute au micro-ondes. Ajoutez le persil, salez, poivrez.
- ♦ Servez les escalopes accompagnées de la sauce.

★ **L'astuce magique**

Servez ces escalopes de poulet avec un riz basmati aux petits légumes (petits pois, brocoli, courgettes, carottes), et voilà un plat complet rapide et délicieux !

Ce plat se prépare très rapidement, pensez-y si vous avez des invités de dernière minute.

PURÉE À L'HUILE D'OLIVE

Énergie longue durée, antistress

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 8 pommes de terre à chair souple (type Bintje, par exemple) ; 1 verre de lait ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; ½ c. à c. de muscade ; sel poivre.

- ♦ Épluchez et coupez les pommes de terre en quatre. Mettez-les à cuire dans une casserole d'eau jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement.
- ♦ Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette ou au presse-purée.
- ♦ Incorporez le lait puis l'huile d'olive. Ajoutez la muscade et mélangez soigneusement. Salez, poivrez.

★ **L'astuce magique**

Pour une purée colorée, utilisez des patates douces !
Servez-la en accompagnement des brochettes d'agneau à la provençale p. 97 ou des cuisses de lapin rôties au four p. 107.

PURÉE DE POTIRON

*Antihypertension, anti-calculs rénaux,
super-diurétique*

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 1 kg de potiron ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 15 cl de lait ; 3 branches de cerfeuil ; sel, poivre.

- ♦ Coupez le potiron, ôtez les pépins, récupérez la chair et découpez-la en dés.
- ♦ Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le potiron avec le cerfeuil pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- ♦ Égouttez les morceaux de potiron. Écrasez le tout dans un saladier.
- ♦ Versez le lait et mélangez bien. Ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez.

★ L'astuce magique

Les cuisses de lapin de la p. 107 se marient somptueusement bien avec cette purée !

RATATOUILLE

*100 % régime méditerranéen,
super-antioxydante*

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 1 boîte de tomates concassées ; 2 aubergines ; 2 courgettes ; 1 poivron jaune ; 5 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Coupez les légumes grossièrement. Versez 2 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les légumes à feu doux pendant 5 minutes.
- ♦ Ajoutez les tomates concassées et laissez mijoter 20 minutes.
- ♦ Versez 3 c. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez.

★ **L'astuce magique**

Pour un repas équilibré, savourez cette ratatouille avec le poulet mariné de la p. 122.

SALADE CAESAR

Antistress, anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 100 g de croûtons de pain ; 1 laitue ; 4 œufs durs ou mollets ; 1 avocat ; 100 g d'anchois marinés ; 80 g de copeaux de parmesan ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de moutarde ; 1 gousse d'ail émincée ; 2 c. à s. de vinaigre balsamique.

- ♦ Découpez, lavez et essorez la laitue.
- ♦ Épluchez l'avocat, ôtez le noyau et découpez-le en fines lamelles. Découpez les œufs en fines tranches.
- ♦ Dans un saladier, déposez la salade, les œufs, l'avocat, les anchois, les croûtons et le parmesan.
- ♦ Dans un bol, mélangez énergiquement l'huile d'olive, la moutarde, l'ail et le vinaigre.
- ♦ Versez la sauce sur la salade et mélangez délicatement.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par de la sauce Worcestershire. Vous serez alors en totale harmonie avec la recette originale.

RISOTTO AUX NOIX DE SAINT-JACQUES

Antifatigue

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingédients : 300 g de riz arborio ; 12 noix de Saint-Jacques ; 2 cubes de bouillon de poisson ; 1 oignon ; 10 cl de vin blanc ; 60 g de parmesan ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de crème fraîche épaisse ; 1 pincée de paprika ; 1 c. à c. de ciboulette hachée ; sel, poivre.

- ◆ Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole avec les cubes de bouillon de poisson.
- ◆ Dans une poêle (ou une sauteuse c'est encore mieux), chauffez 2 c. à s. d'huile d'olive et faites revenir 3 minutes l'oignon émincé. Versez le riz et faites-le revenir 2 minutes. Il doit devenir translucide.
- ◆ Ajoutez le vin blanc jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé puis baissez le feu sur moyen. Ajoutez 2 louches de bouillon de poisson.
- ◆ Laissez cuire le riz pendant 18 minutes en ajoutant régulièrement du bouillon (le riz doit toujours être tout juste recouvert de bouillon).
- ◆ Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive. Cuisez les noix de Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté. Retirez-les et déglacez la poêle avec la crème fraîche.



- ♦ Une fois le riz cuit, ajoutez le parmesan, et le jus de déglacage, salez et poivrez.
- ♦ Servez le risotto recouvert de 3 noix de Saint-Jacques par personne. Parsemez de paprika et de ciboulette. Dégustez aussitôt.

★ **L'astuce magique**

Vous trouverez du riz arborio dans les supermarchés, il est souvent mentionné sur le paquet « riz spécial risotto ».

SALADE D'HIVER

Antifatigue, reminéralisante

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 4 pommes de terre cuites à l'eau ; 200 g de dés de jambon ; 250 g de pousses d'épinards ; 1 oignon moyen émincé ; 200 g de haricots verts cuits ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 petite boîte de concentré de tomate ; 2 c. à c. de persil haché ; sel, poivre.

- ♦ Découpez les pommes de terre pelées en lamelles et déposez-les dans un saladier.
- ♦ Ajoutez les dés de jambon, les haricots, l'oignon, et les pousses d'épinards. Remuez le tout délicatement.
- ♦ Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le concentré de tomate, le persil. Salez, poivrez.
- ♦ Versez la sauce sur la salade et mélangez le tout délicatement.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez rajouter des pignons de pin pour que ça croque un peu.

SALADE GRECQUE

Anti-âge, source de calcium

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 4 tomates bien mûres ; 1 concombre ; 1 poivron vert ; 100 g d'olives noires dénoyautées ; 200 g de feta ; 2 c. à s. de yaourt à la grecque ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron ; 1 gousse d'ail hachée ; 10 g d'origan haché ; sel, poivre.

- ♦ Découpez les tomates et le concombre en petits morceaux, le poivron épépiné en lamelles et la feta en dés.
- ♦ Mélangez délicatement ces ingrédients dans un saladier avec les olives.
- ♦ Dans un bol, fouettez le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et l'origan. Salez, poivrez.
- ♦ Versez la sauce sur la salade et remuez délicatement.

★ L'astuce magique

Allez-y doucement sur le sel, la feta en contient déjà beaucoup. Si vous souhaitez d'ailleurs dessaler la feta, laissez-la tremper quelques minutes dans de l'eau puis égouttez-la.

SALADE ITALIENNE

Équilibre de la flore intestinale, détox

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 4 cœurs d'artichauts ; 4 tomates ; 80 g de copeaux de parmesan ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; 2 c. à c. de persil haché ; sel, poivre.

- ♦ Découpez les cœurs d'artichauts et les tomates en dés. Mélangez-les avec les copeaux de parmesan dans un saladier.
- ♦ Dans un bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre, le persil, du sel et du poivre.
- ♦ Versez la sauce sur la salade et remuez délicatement.

★ L'astuce magique

Vous avez du temps devant vous ? Ajoutez quelques croûtons de pain et 2 c. à c. de câpres reconnues pour leurs propriétés diurétiques et pour soulager les rhumatismes. Laissez au réfrigérateur 1 heure pour que les croûtons s'imprègnent des arômes de la salade. Sortez le saladier quelques minutes avant la dégustation et parsemez de copeaux de parmesan. C'est une pure merveille pour vos papilles !

Servez cette salade en accompagnement du carpaccio de bœuf de la p. 102.

SALADE NIÇOISE

*Régime méditerranéen
(super-protectrice cardiaque)*

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 350 g de thon au naturel (1 grosse boîte) ; 4 œufs durs ; 200 g de salade ; 4 tomates ; 200 g de maïs ; 80 g d'olives noires dénoyautées ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron ; 1 c. à s. de moutarde ; 1 gousse d'ail hachée.

- ♦ Découpez les œufs durs en lamelles et les tomates en dés. Mélangez-les délicatement avec la salade, le thon émietté, le maïs et les olives dans un saladier.
- ♦ Dans un bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail.
- ♦ Ajoutez la sauce à la salade et remuez délicatement.

★ **L'astuce magique**

Pour varier les saveurs, vous pouvez remplacer le thon par 12 filets d'anchois à l'huile égouttés.

SALADE PRINTANIÈRE

Belle peau, facilite la circulation sanguine

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 4 tomates bien mûres ; 150 g de crevettes cuites décortiquées ; 1 avocat ; 6 asperges cuites ; le jus de 1 citron ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. d'origan haché ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; sel, poivre.

- ♦ Découpez les tomates et les asperges en petits morceaux. Épluchez et dénoyautez l'avocat. Détaillez sa chair en fines lamelles. Mélangez tous ces ingrédients avec les crevettes dans un saladier.
- ♦ Dans un bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan et le vinaigre. Salez, poivrez.
- ♦ Versez la sauce sur la salade et remuez délicatement.

★ **L'astuce magique**

Laissez libre cours à votre imagination et ajoutez les légumes de saison de votre choix.

SAUTÉ DE VEAU AU ROMARIN

Super-minceur, reminéralisant

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 h 10

Ingédients : 1 kg d'épaule de veau désossée coupée en morceaux réguliers ; 3 oignons ; 2 poivrons verts ; 3 grosses tomates ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de romarin séché ; 1 feuille de laurier ; 10 cl de vin blanc sec ; sel, poivre.

- ♦ Pelez et émincez les oignons. Coupez les poivrons en deux. Retirez les graines et taillez la pulpe en lanières. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, coupez-les en quartiers.
- ♦ Dans une cocotte, faites chauffer 2 c. à s. d'huile, ajoutez le romarin, les oignons, les lanières de poivron et les tomates. Cuisez 10 minutes en remuant sur feu moyen.
- ♦ Dans une poêle, faites dorer les morceaux de viande dans 2 c. à s. d'huile en les retournant 2 ou 3 fois. Égouttez-les et placez-les dans la cocotte.
- ♦ Ajoutez le vin blanc et le laurier à la cocotte. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 1 heure. Retirez le laurier avant de servir.

★ L'astuce magique

Choisissez une garniture extrêmement simple comme une boîte de petits pois.

SPAGHETTIS CITRON-BASILIC

Digestion facile, énergie longue durée

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : 350 g de spaghetti ; une dizaine de tomates-cerises ; le jus de 2 citrons ; 6 c. à s. d'huile d'olive ; 1 petit bouquet de basilic ; sel, poivre.

- ♦ Faites cuire les spaghetti dans une grande quantité d'eau bouillante, le temps indiqué sur l'emballage.
- ♦ Hachez le basilic et coupez les tomates-cerises en quartiers.
- ♦ Versez les spaghetti égouttés dans un plat. Ajoutez le jus des citrons et l'huile d'olive puis mélangez. Salez, poivrez.

★ **L'astuce magique**

Servez cette recette en accompagnement du poulet sauce miel-moutarde (p. 124).

TAGLIATELLES AUX CREVETTES

Ventre plat, tonus

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 350 g de tagliatelles ; 200 g de crevettes décortiquées ; quelques olives noires dénoyautées ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail hachée ; 2 c. à s. d'origan haché ; 200 g de tomates-cerises ; sel, poivre.

- ♦ Faites cuire les tagliatelles *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage.
- ♦ Dans une poêle chaude, faites revenir les crevettes avec l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- ♦ Quand les crevettes sont cuites, ajoutez les tomates-cerises en rondelles et laissez mijoter 5 minutes.
- ♦ Mélangez la sauce avec les tagliatelles égouttées. Ajoutez l'huile d'olive, les olives coupées en rondelles et l'origan, mélangez. Salez, poivrez.

★ **L'astuce magique**

Pour les amateurs d'exotisme, ajoutez une pincée de piment.

TAGLIATELLES DE LÉGUMES

Reminéralisantes, brûle-graisses

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 2 aubergines ; 2 courgettes ; 1 poivron rouge ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de sauce soja ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

- ♦ Épluchez les légumes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Enlevez le pédoncule et les pépins du poivron.
- ♦ Avec un couteau économe, découpez de fines lamelles de chaque légume dans le sens de la longueur.
- ♦ Faites bouillir une casserole d'eau chaude. Plongez-y les tagliatelles de légumes pendant 10 minutes. Égouttez-les à l'aide d'une passoire.
- ♦ Dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, l'ail et la sauce soja. Mélangez délicatement avec les tagliatelles de légumes et servez.

★ **L'astuce magique**

Ces tagliatelles de légumes sont délicieuses accompagnées d'une viande ou d'un poisson. Elles sont très appréciées des enfants qui découvrent une autre façon de manger des légumes !

TARTARE DE LÉGUMES

Reminéralisant, équilibre de la flore intestinale

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingédients : 4 tomates ; 1 avocat mûr ; 1 boîte d'asperges ; 1 concombre ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Coupez les tomates, la chair d'avocat et le concombre en petits dés. Coupez les asperges en fines rondelles. Mélangez délicatement tous les légumes. Salez, poivrez et placez au réfrigérateur quelques minutes.
- ♦ Pendant ce temps, préparez une sauce avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Salez, poivrez.
- ♦ Servez le tartare bien frais accompagné de la vinaigrette.

★ **L'astuce magique**

Pour un tartare plus gourmand, parsemez de feta ou de fromage frais aux fines herbes.

Si vous préparez ce tartare à l'avance, aspergez-le d'un jus de citron pour éviter à l'avocat de noircir.

TARTE À LA TOMATE

*Belle peau
(quel joli teint de... tomate !)*

*Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes*

Ingrédients : 1 pâte brisée ; 5 tomates en grappe ; 2 c. à s. de moutarde ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. d'herbes de Provence ou d'origan.

- ◆ Disposez la pâte dans un moule et faites cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6).
- ◆ Découpez les tomates en rondelles. Étalez la moutarde sur le fond de tarte. Disposez les rondelles de tomates. Versez l'huile d'olive.
- ◆ Enfournez pour 10 minutes.
- ◆ Saupoudrez d'herbes de Provence ou d'origan.

★ **L'astuce magique**

Consommez un quart de cette tarte avec une salade verte citronnée pour un plat équilibré et acido-basique.

Pour la pâte, utilisez la recette de la p. 82.

Pour éviter que votre pâte ne gonfle lors de la cuisson à blanc, déposez une poignée de haricots blancs sur le fond de la tarte.

TARTES AUX LÉGUMES

Diurétique, minceur

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : 1 pâte feuilletée ; 1 poireau ; 2 carottes ; 1 aubergine ; 3 c. à s. de moutarde ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail hachée.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Épluchez les légumes et coupez-les en petits morceaux.
- ♦ Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive. Faites revenir les légumes avec l'ail à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ♦ Découpez 4 cercles de pâtes et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Étalez la moutarde sur chaque cercle de pâte et disposez-y quelques légumes cuits au centre.
- ♦ Enfournez 15 minutes.

★ L'astuce magique

Variez les légumes en fonction de la saison : poireaux, chou-fleur, fonds d'artichaut pourront être utilisés en hiver.

TOMATES À LA PROVENÇALE

Antioxydantes, super-brûle-graisses

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 8 tomates ; 1 c. à s. d'origan haché ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Coupez les tomates en fines tranches. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Versez l'huile d'olive sur les tomates. Salez, poivrez.
- ♦ Enfournez 15 minutes.
- ♦ Saupoudrez d'origan au moment de servir.

★ **L'astuce magique**

Pour un repas équilibré, servez ces tomates avec un filet de bœuf.

TOMATES CONFITES

Super-antioxydantes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingédients : 250 g de tomates-cerises ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. d'origan frais haché ; sel, poivre.

- ♦ Coupez les tomates-cerises en deux.
- ♦ Sortez la plaque du four et recouvrez-la de papier sulfurisé puis préchauffez le four à 120 °C (th. 4).
- ♦ Versez de l'huile d'olive dans un bol et trempez-y chaque tomate-cerise puis disposez-les sur la plaque. Saupoudrez d'origan, salez, poivrez.
- ♦ Enfournez 1 heure.

★ **L'astuce magique**

Utilisez ces tomates confites pour préparer les bricks de chèvre/tomates de la p. 95.

TRANCHES DE BAR AU CITRON

Super-brûle-graisses

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 1 gousse d'ail ; 4 citrons bio ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 4 grosses tranches de bar ; sel, poivre.

- ♦ Pelez et hachez l'ail. Pressez deux citrons. Rincez les deux autres et coupez-les en rondelles.
- ♦ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, ajoutez l'ail, le bar, le jus de citron et 20 cl d'eau. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.
- ♦ Ajoutez les rondelles de citron, poursuivez la cuisson 10 minutes.
- ♦ Servez très chaud avec du riz et un coulis de tomates.

★ **L'astuce magique**

Rien ne vous empêche de parsemer de gingembre surgelé pour potentialiser l'effet brûleur de graisses de cette recette, ou de curcuma pour un plat plus épicé.

Les desserts

Brioche provençale	148
Cake à l'huile d'olive et au citron.....	149
Compotée de fruits rouges.....	150
Glace à l'huile d'olive	151
Les fruits des Antilles.....	152
Mousse à la mangue	153
Papillote de fruits	154
Parfait au chocolat.....	155
Salade de fruits à l'huile d'olive.....	156
Soufflé aux amandes	157



BRIOCHE PROVENÇALE

Index glycémique bas, minceur

Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 250 g de farine ; 1 sachet de levure de boulanger ; 15 g de fructose ; 10 c. à s. d'huile d'olive ; le zeste de ½ orange bio.

- ♦ Mélangez la farine et la levure. Ajoutez ½ verre d'eau tiède. Pétrissez pour obtenir une boule de pâte élastique. Laissez-la gonfler recouverte d'un linge humide pendant 45 minutes dans un four préchauffé à 50 °C (th. 1-2).
- ♦ Ajoutez le fructose, l'huile et le zeste haché.
- ♦ Séparez la pâte en 3 boules égales et placez-les alignées dans un moule à cake. Laissez reposer encore 15 minutes dans un endroit bien chaud.
- ♦ Préchauffez votre four pendant ce temps à 220 °C (th. 7-8). Enfournez pour 20 minutes.
- ♦ À la sortie du four, badigeonnez la brioche d'huile d'olive.

★ L'astuce magique

Vous pouvez rajouter à cette brioche des raisins secs.

CAKE À L'HUILE D'OLIVE ET AU CITRON

Digestion facile, antistress

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingédients : 1 citron bio ; 100 g de sucre ; 3 œufs ; 200 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 3 c. à s. de miel ; 8 c. à s. d'huile d'olive ; 3 c. à s. de lait ; beurre pour le moule.

- ◆ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- ◆ Prélevez les zestes du citron puis pressez le jus.
- ◆ Fouettez le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Incorporez la farine, la levure et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le miel, le lait, le jus du citron, les zestes, l'huile d'olive et mélangez à nouveau.
- ◆ Versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 40 minutes.
- ◆ Attendez 10 minutes avant de démouler votre gâteau.

★ **L'astuce magique**

Pour un cake encore plus léger, remplacez le lait par 1 pot de yaourt brassé maigre et ne mettez que 4 c. à s. d'huile d'olive.

COMPOTÉE DE FRUITS ROUGES

Le plein de superfruits super-antioxydants

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 250 g de fruits rouges surgelés ; 20 g de sucre ; 1 c. à s. de miel ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Décongelez les fruits dans une passoire posée dans un saladier afin de récupérer le jus.
- ♦ Dans une casserole sur feu doux, mélangez le jus des fruits avec le vinaigre balsamique, le sucre, le miel et l'huile d'olive. Faites bien dissoudre tout le sucre. Portez à ébullition pour épaissir la préparation.
- ♦ Ajoutez les fruits rouges et poursuivez la cuisson 5 minutes toujours sur feu doux. Mélangez délicatement.
- ♦ Laissez tiédir et placez au frais recouvert d'un film alimentaire.

★ **L'astuce magique**

Vous pouvez faire un coulis de fruits rouges en mixant toute la préparation. Et hop, deux recettes en une seule !

GLACE À L'HUILE D'OLIVE

Réconfortante, bonne pour les os

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Congélation : 5 heures

Ingédients : 10 cl de lait concentré sucré ; 10 cl de crème entière épaisse ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 sachet de sucre vanillé ou ½ c. à c. de concentré de vanille.

- ♦ Mélangez le lait concentré avec la crème épaisse. Ajoutez le sucre vanillé puis l'huile d'olive. Versez la préparation dans une boîte en plastique avec un couvercle.
- ♦ Placez au congélateur pendant 5 heures en mixant la glace toutes les 30 à 45 minutes (minimum 3 fois) à l'aide d'un mixeur plongeant.
- ♦ Sortez la glace quelques minutes avant de la déguster.

★ **L'astuce magique**

Cette glace est délicieuse et se marie très bien avec un gâteau au chocolat.

Vous pouvez ajouter des framboises ou des mûres lors du dernier mixage.

LES FRUITS DES ANTILLES

Tonus, équilibre acido-basique

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 8 tranches d'ananas ; 4 bananes ; quelques grains de café ; 20 g de sucre roux ; 4 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les tranches d'ananas et saupoudrez de la moitié du sucre. Faites caraméliser 2 minutes de chaque côté. Disposez les tranches d'ananas sur 4 assiettes à dessert.
- ♦ Faites caraméliser de la même manière les bananes épluchées et coupées en deux dans le sens de la longueur avec le reste du sucre. Dressez les moitiés de bananes sur les assiettes à dessert.
- ♦ Parsemez de grains de café mixés.

★ **L'astuce magique**

Si vous remplacez l'ananas par des tranches d'orange et les bananes par 2 mangues, vous aurez une variante tout aussi délicieuse !

MOUSSE À LA MANGUE

Belle peau

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Réfrigération : 4 heures

Ingrédients : 1 mangue ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 jaunes d'œufs + 4 blancs ; 2 c. à s. de miel liquide.

- ♦ Fouettez les jaunes d'œufs avec l'huile d'olive de manière à obtenir une « mayonnaise » bien ferme.
- ♦ Épluchez la mangue, ôtez son noyau et coupez la chair en petits morceaux, puis passez-les au mixeur. Versez progressivement le miel jusqu'à obtenir un coulis homogène. Incorporez petit à petit ce coulis dans la « mayonnaise » à l'aide d'un fouet.
- ♦ Montez les blancs d'œufs en neige au batteur électrique. Incorporez-les à la préparation.
- ♦ Versez dans des récipients individuels et placez au réfrigérateur pendant 4 heures. Dégustez bien frais.

★ **L'astuce magique**

Avec vos 2 jaunes restants, préparez des petits croustillants pour accompagner votre mousse de mangue. Fouettez les 2 jaunes avec 1 verre de lait. Trempez des petits morceaux de brioche dans le mélange et faites-les revenir 1 minute de chaque côté dans une crêpière anti-adhésive bien chaude.

PAPILLOTE DE FRUITS

*Super-transit intestinal, équilibre
acido-basique*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 6 abricots ; 6 dattes ; 6 figues ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 pincée de muscade ; 4 feuilles de papier sulfurisé.

- ♦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ♦ Ouvrez les abricots, ôtez leur noyau. Découpez les fruits en petits dés. Mélangez-les dans un saladier avec l'huile d'olive et la muscade.
- ♦ Répartissez la préparation sur chaque feuille de papier sulfurisé. Pliez les feuilles en quatre. Enfournuez 10 minutes.
- ♦ Laissez tiédir avant de déguster.

★ L'astuce magique

Réalisez une seule papillote avec les fruits, ajoutez 4 c. à s. de sucre roux et enfournuez 20 minutes. À la sortie du four mixez les fruits, placez la préparation dans un pot en verre et conservez-la au frais une fois refroidie. Voilà une délicieuse marmelade pour votre petit déjeuner !

Vous pouvez réaliser cette papillote avec tout fruit de saison.

PARFAIT AU CHOCOLAT

Antistress, aphrodisiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 10 minutes

Ingédients : 100 g de chocolat noir ; 2 œufs ; 1 orange ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 30 g de sucre ; 30 g de farine.

- ◆ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- ◆ Faites fondre le chocolat au bain-marie. Incorporez l'huile d'olive et remuez bien. Ajoutez le jus de l'orange puis le sucre et mélangez le tout énergiquement.
- ◆ Ajoutez les œufs un par un, tout en remuant. Incorporez la farine puis fouettez la préparation. Versez-la dans 4 petits moules individuels (type ramequins ou moules à muffins).
- ◆ Placez au réfrigérateur 10 minutes. Enfournez pour 10 minutes pour que le cœur soit bien coulant.

★ **L'astuce magique**

Pour un cœur coulant original, ajoutez un carré de chocolat blanc au milieu de chaque gâteau avant de les mettre au four. Cette astuce, très simple, épatera vos convives. À consommer tout de même avec modération si vous surveillez votre ligne !

SALADE DE FRUITS À L'HUILE D'OLIVE

Jambes légères, minceur, tonus

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Réfrigération : 15 minutes

Ingédients : 250 g de fraises ; 2 pêches ; 5 abricots ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 20 g de sucre roux ; le jus de 1 citron.

- ♦ Lavez soigneusement les fruits (sauf le citron) et épluchez les pêches. Équeutez les fraises et coupez-les dans le sens de la longueur. Coupez les autres fruits en petits morceaux.
- ♦ Placez les morceaux de fruits dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, le jus du citron et le sucre. Mélangez délicatement.
- ♦ Laissez macérer 15 minutes au frais avant de déguster.

★ **L'astuce magique**

Pour le goûter de vos enfants, ou le vôtre, parsemez la salade de 4 tranches de pain d'épice que vous aurez préalablement mixées et ajoutez 1 pincée de cannelle. Vous verrez, ils en redemanderont !

SOUFFLÉ AUX AMANDES

Antistress

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 80 g de poudre d'amande tamisée ; 30 g de Maïzena ; 1 c. à c. de bicarbonate de soude ; 30 g de fructose ; 1 c. à c. de miel liquide ; 3 œufs ; 4 c. à c. d'huile d'olive.

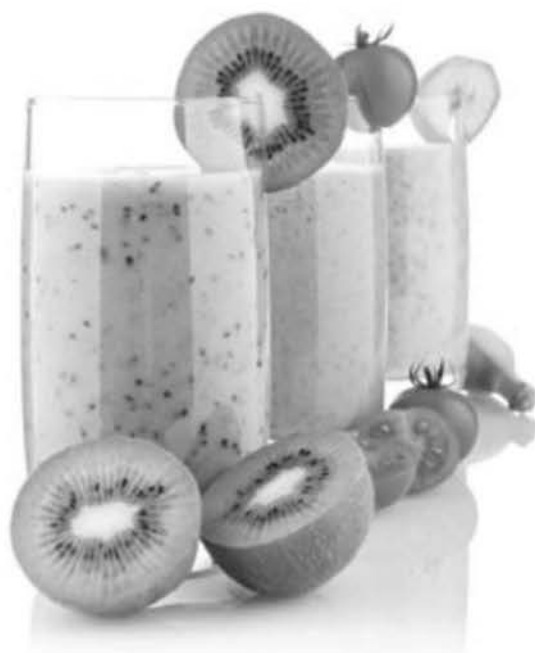
- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes avec le fructose.
- ♦ Ajoutez la poudre d'amande puis la Maïzena mélangée au bicarbonate. Incorporez les ingrédients par petites quantités tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux. Versez l'huile d'olive.
- ♦ Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la pâte.
- ♦ Versez la pâte dans 4 ramequins. Enfournez 15 minutes.

★ **L'astuce magique**

Pour une petite touche sucrée et fruitée, accompagnez ces soufflés d'un coulis de framboises ou de la compote de fruits rouges de la p. 150.

Les boissons

Élixir de Noël.....	160
Smoothie à fond la forme	161
Smoothie apaisant	162
Smoothie des îles.....	163
Smoothie vert taille fine.....	164



ÉLIXIR DE NOËL

*Revitalisante, reminéralisante,
spécial immunité*

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 4 clémentines ; 2 poires ; 2 pommes ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de miel liquide ; 2 verres de jus d'orange pur jus.

- ♦ Épluchez les clémentines, lavez les pommes et les poires. Découpez les fruits en dés.
- ♦ Placez-les dans un blender avec le miel et l'huile. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- ♦ Dégustez bien frais.

★ L'astuce magique

Préférez un miel de lavande ou d'eucalyptus en cas d'affections respiratoires et un miel d'acacia ou de romarin en cas de troubles gastro-intestinaux.

Pour une boisson lactée, ajoutez un yaourt brassé.

SMOOTHIE À FOND LA FORME

Vitaminé, superdynamisant

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 500 g de mûres ; 500 g de cassis ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 cm de racine de gingembre ; 2 verres de jus d'orange.

- ♦ Rincez les fruits. Pelez le gingembre.
- ♦ Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez.
- ♦ Consommez immédiatement.

★ **L'astuce magique**

Disposez la préparation dans un bac à glaçons et placez-le au congélateur. Vous obtenez ainsi des glaçons à laisser fondre dans un verre de jus d'orange ou de lait.

SMOOTHIE APAISANT

Pour un sommeil de bébé...

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : ½ litre de lait demi-écrémé ; 5 feuilles de menthe ; 4 pommes ; 2 c. à s. d'huile d'olive.

- ♦ Lavez les pommes, ôtez le cœur, et découpez-les en petits morceaux.
- ♦ Mixez tous les ingrédients dans un blender.
- ♦ Dégustez aussitôt.

★ **L'astuce magique**

Pour un smoothie plus épais, diminuez le lait de moitié et ajoutez un yaourt nature.

SMOOTHIE DES ÎLES

Super-tonus, ventre plat

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : ½ litre de lait écrémé ; 1 ananas ; 2 mangues ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; ½ tasse à café d'expresso refroidi.

- ♦ Épluchez l'ananas et ôtez la partie centrale puis pelez les mangues et enlevez le noyau. Découpez les fruits en petits dés.
- ♦ Dans un blender, mixez les dés de fruits avec le lait. Ajoutez le café et l'huile d'olive.
- ♦ Dégustez immédiatement.

★ **L'astuce magique**

Pour un smoothie glacé, ajoutez 6 glaçons dans le blender et mixez le tout.

SMOOTHIE VERT TAILLE FINE

*La potion magique aux superlégumes,
super-minceur*

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingédients : 2 branches de céleri ; 60 g d'épinards ; 1 pastèque ; 30 g de mâche ; ½ litre d'eau ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; le jus de 1 citron.

- ♦ Découpez la pastèque, retirez les pépins. Détaillez la chair en petits dés.
- ♦ Dans un blender, mixez tous les ingrédients.
- ♦ Ajoutez progressivement de l'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

★ **L'astuce magique**

Si vous aimez les saveurs épicées, ajoutez une pincée de poivre de Cayenne.

Table des matières

Sommaire.....	5
Introduction	7
L'huile aux mille vertus	11
L'huile d'olive est... ..	12
Anticholestérol.....	12
Antibrûlures.....	12
Anticonstipation	13
Antidouleur	13
Anti-gueule de bois	14
Antitoux	14
Bonne pour la circulation.....	14
Bonne pour le cœur	14
Bonne pour les diabétiques	15
Bonne pour la digestion/antiballonnements	15
Bonne pour l'estomac	15

Coupe-faim.....	16
Trouver l'élue et savoir l'accommoder	17
Comment choisir son huile d'olive ?.....	17
Les clés d'une huile top chef.....	17
Comment lire une étiquette ?.....	18
Pourquoi privilégier l'huile d'olive vierge ou extra-vierge ?	19
Acheter une huile d'olive de qualité	20
Apprendre à déguster l'huile d'olive.....	21
Commencez par la méthode olfactive.....	21
Passez ensuite à la méthode gustative	21
Le fruité : des goûts et des couleurs	22
5 astuces pour une meilleure conservation	24
L'huile d'olive se plie en quatre pour nous.....	25
Artichaut toujours bien vert	25
Flageolets plus digestes.....	25
Fromage de chèvre trop sec	26
Glaçons à l'huile d'olive (pour rafraîchir et parfumer)	26
Oignons plus doux et plus digestes.....	27
Olives bien conservées.....	27
Pâtes incollables	28
Poêle moins grasse	28
Poulet bien doré.....	28
Salades et vinaigrettes.....	28
Tartes faciles à démouler.....	29
10 conseils super-malins pour réussir les fritures	29
Avec quoi cuisiner l'huile d'olive ?.....	33
Ses 20 meilleurs alliés	33
1. L'ail	33
2. Le basilic et le pesto	34

3. Le carpaccio	34
4. Le chèvre	35
5. Le chocolat	35
6. Le citron	35
7. Les crevettes	36
8. La feta.....	36
9. Les herbes de Provence.....	36
10. Les légumes, crus ou cuits	37
11. La mozzarella	37
12. Les œufs	38
13. Les olives	38
14. Le pain.....	38
15. Les pâtes à tarte ou à pizza, brick, cake.....	39
16. les pâtes.....	39
17. Le poisson (dorade, bar, saumon, thon)	39
18. Les salades.....	40
19. La tomate.....	40
20. La viande (le poulet, le bœuf...).....	40
Le minimum à avoir en cuisine	41
Les aromates	41
Les fruits et légumes.....	42
Les légumes secs et féculents	43
Quelques « prêts à l'emploi ».....	43
Les assaisonnements.....	43
Les sucrés.....	43
Mes petites recettes magiques à l'huile d'olive..	45
Les sauces	47
Mayonnaise	48
Sauce aïoli.....	49
Sauce aubergine parmigiano.....	50
Sauce au pesto.....	51
Sauce tomate.....	52

Vinaigrette à la framboise.....	53
Vinaigrette minceur	54
Les soupes	55
Gaspacho	56
Soupe d'hiver	57
Soupe de poisson	58
Soupe froide aux petits pois	59
Soupe provençale	60
Les entrées.....	61
Anchoïade.....	62
Caviar d'aubergine	63
Chips de légumes.....	64
Crostino aux légumes.....	65
Délice de concombre	66
Guacamole.....	67
Melon au jambon cru	68
Mille-feuilles de betteraves	69
Mousse de crevettes.....	70
Rillettes de saumon.....	71
Roulés de mozzarella.....	72
Taboulé	73
Tapenade.....	74
Tartinade d'aubergine à l'huile d'olive	75
Tartare de saumon	76
Tartare de thon.....	77
Tomates mozzarella	78
Trio de tapas (mousse de tomates, croquettes de poulet et mini-brochettes)	79
Les pains et pâtes.....	81
Pâte brisée à l'huile d'olive	82

Pain aux noix et graines de lin.....	83
Pain aux olives	85
Pâte à pâtes	87
 Les plats principaux.....	 89
Agneau persillé.....	91
Aïgo boulido.....	92
Bar grillé à la compote de tomates.....	93
Bœuf mariné au romarin.....	94
Brick de chèvre/tomates.....	95
Brick thon/fromage frais	96
Brochettes d'agneau à la provençale	97
Bruschettas tomate-basilic-cèpes	98
Cake aux olives	99
Cake de légumes	100
Calamars au vin blanc.....	101
Carpaccio de bœuf.....	102
Carpaccio de saumon.....	103
Courgettes farcies aux légumes.....	104
Couscous minute	105
Cuisses de lapin rôties au four.....	107
Dorades farcies.....	108
Filet de bar en papillote	109
Gambas braisées.....	110
Gratin d'aubergines à la tomate.....	111
Moussaka.....	113
Œufs à la provençale.....	115
Omelette espagnole.....	116
Lasagnes à la bolognaise	117
Panzanella, la salade du Sud.....	118
Papillotes de saumon	119
Piperade.....	120
Poulet à la provençale	121

Poulet mariné aux herbes de Provence	122
Poulet minceur	123
Poulet sauce miel moutarde	124
Purée à l'huile d'olive	125
Purée de potiron	126
Ratatouille	127
Salade Caesar	128
Risotto aux noix de Saint-Jacques	129
Salade d'hiver.....	131
Salade grecque	132
Salade italienne	133
Salade niçoise.....	134
Salade printanière	135
Sauté de veau au romarin	136
Spaghettis citron-basilic	137
Tagliatelles aux crevettes	138
Tagliatelles de légumes.....	139
Tartare de légumes.....	140
Tarte à la tomate.....	141
Tartes aux légumes.....	142
Tomates à la provençale	143
Tomates confites.....	144
Tranches de bar au citron	145
 Les desserts.....	 147
Brioche provençale.....	148
Cake à l'huile d'olive et au citron	149
Compotée de fruits rouges	150
Glace à l'huile d'olive.....	151
Les fruits des Antilles	152
Mousse à la mangue.....	153
Papillote de fruits.....	154
Parfait au chocolat	155

Salade de fruits à l'huile d'olive	156
Soufflé aux amandes.....	157
Les boissons.....	159
Élixir de Noël	160
Smoothie à fond la forme.....	161
Smoothie apaisant.....	162
Smoothie des îles	163
Smoothie vert taille fine	164

DANS LA MÊME COLLECTION, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques au citron

Julie Frédérique
et Carole Garnier

Format : 11 × 17,8 cm (poche)
ISBN : 978-2-84899-457-4



Mes petites recettes magiques aux superépices

Carole Garnier

Format : 11 × 17,8 cm (poche)
ISBN : 978-2-84899-516-8



À DÉCOUVRIR AUSSI, AUX ÉDITIONS LEDUC.S



L'huile d'olive c'est malin

Julie Frédérique

Format : 11 × 17,8 cm (poche)

ISBN : 978-2-84899-429-1

Achevé d'imprimer par
Edipro Groupe
Dépôt légal : mars 2012