



# Repas

Claude  
Lebrun

au fil  
des jours

*Recettes et Diététique*



Belin

Claude Lebrun

# **REPAS AU FIL DES JOURS**

*Recettes et diététique*

Copyright © 2002 Editions Belin.

**Belin**

8 rue Férou - 75278 Paris cedex 06  
[www.editions-belin.com](http://www.editions-belin.com)

## DU MÊME AUTEUR

REPAS DE FÊTE ENTRE AMIS, RECETTES ET MANIÈRES DE TABLE

## AUX ÉDITIONS HERSCHER

LA CUISINE D'AUTOMNE AU MANOIR DU LYS, FRANCK QUINTON

LE JULES VERNE À LA TOUR EIFFEL

LES PRASLINES DE MONTARGIS

COLLECTION DES MOTS ET DES SAVEURS

L'AGNEAU, SOPHIE DENIS

LE BŒUF, SOPHIE DENIS

LE CAFÉ, CHRISTOPHE HARDY

CUISINER AUTREMENT AVEC LES CONFITURES, SOLVEIG DARRIGO

## AUX ÉDITIONS BELIN

LES SECRETS DE LA CASSEROLE, HERVÉ THIS

RÉVÉLATIONS GASTRONOMIQUES, HERVÉ THIS

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE DE CUISINE, HERVÉ THIS

CASSEROLES ET ÉPROUVETTES, HERVÉ THIS

---

MAQUETTE ET COUVERTURE : CLAUDINE PIZON

---

Le code de la propriété intellectuelle n'autorise que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » [article L. 122-5] ; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » [article L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C.F.C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris), l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Avant-propos

Introduction

- Quelques notions de diététique ■ Les aromates ■ Mode d'emploi

## LES HORS-D'ŒUVRE FROIDS ET LES ENTRÉES CHAUDES

*Ce qu'il est bon de savoir*

- Les « amuse-bouche » pour l'apéritif ■ Les crudités ■ Les salades
- Les assiettes composées ■ Les plats pour pique-nique ■ Les entrées chaudes

## LES POISSONS

*Ce qu'il est bon de savoir*

- Les poissons au court-bouillon ou à la vapeur ■ Les poissons à la poêle
- Les poissons au four ■ Les coquillages

## LES VIANDES

*Ce qu'il est bon de savoir*

- Le bœuf ■ L'agneau ■ Le veau ■ Le porc ■ Les volailles ■ Les autres viandes

## LES LÉGUMES ET LES FÉCULENTS

*Ce qu'il est bon de savoir*

- Les légumes aromates ■ Les légumes en feuilles ■ Les légumes à racines
- Les légumes fruits ■ Les autres légumes frais ■ Les légumes mélangés
- Les potages de légumes ■ Les féculents

## LES DESSERTS

- Les fruits ■ Les crèmes et entremets ■ Les pâtisseries

Index

Table des matières



Contrairement aux repas de fête où, quand on aime, on ne compte ni le temps, ni la dépense, ni les calories, les repas au fil des jours se veulent simples et rapidement exécutés. Mais l'important est que leur simplicité n'entraîne pas la monotonie et surtout, si l'on s'applique à ce qu'ils soient également diététiques, une certaine fadeur.

La gageure est que les recettes au fil des jours soient aussi appétissantes, savoureuses et diverses que celles des repas de fête, d'où la recherche d'assaisonnements originaux, plaisants, et d'accompagnements vite préparés, qui aiguisent l'appétit et la gourmandise.

On oublie souvent que la diététique est d'abord la démarche qui vise à une alimentation équilibrée comprenant l'ensemble des éléments nécessaires à une bonne santé ou au rétablissement de celle-ci. Le plus souvent, qui dit diététique pense aux régimes qui demandent de supprimer certains aliments et d'en privilégier d'autres, et surtout au souci de ne pas grossir. Aussi les ingrédients des recettes ont-ils été calculés (approximativement) en calories, afin d'indiquer un total pour chaque plat, travail fastidieux, mais qui sera, je l'espère, apprécié. De même, les propriétés diététiques des éléments nutritifs les plus valables sont signalées pour répondre à l'exigence première de la diététique.

Les recettes sont présentées en cinq parties : les hors-d'œuvre froids et les entrées chaudes ; les poissons ; les viandes ; les légumes et les féculents ; les desserts.

En ces temps de parité où les hommes préparent aussi les repas, quel genre faut-il adopter pour s'adresser, dans ces recettes, à la personne qui fait la cuisine ? Faut-il écrire « si vous êtes pressé » ou « si vous êtes pressée » ? Statistiquement, ce sont encore les femmes qui sont les plus nombreuses à préparer les repas *au fil des jours* et à se préoccuper de diététique pour leur famille. Aussi le parti pris de ce recueil est de s'adresser à *elles*, non sans préciser ici qu'on pense aussi à *eux*.

Découvrez donc cette « nouvelle » *cuisine au fil des jours*.

## Quelques notions de diététique

Contrairement à ce que pourrait laisser penser l'importance accordée à la diététique dans nombre de magazines, la préoccupation d'allier nourriture et santé n'est pas récente. Sans remonter à Hippocrate qui professait : « *Que la nourriture soit ton médicament* », le choix des aliments était régi, au Moyen Âge, par des considérations médicales, tant en ce qui concernait la qualité des aliments que leur préparation, d'où le nombre de *Régimes de santé* rédigés aux <sup>xiv</sup>e et <sup>xv</sup>e siècles. Quant au mot *diététique*, il est attesté dans son sens actuel dès 1549. En effet, on retrouve cette préoccupation dans des œuvres célèbres de la Renaissance, notamment le *De honesta voluptate*, de l'humaniste italien Platina, imprimé pour la première fois vers 1475 et maintes fois réimprimé tout au long du <sup>xvi</sup>e siècle. Au <sup>xviii</sup>e siècle, le souci de la diététique apparaît évident dans les titres de nombreuses publications, notamment des articles de *l'Encyclopédie* et des recueils de recettes, tels, en 1750, le *Dictionnaire des aliments, leurs qualités, leurs effets*, ou, en 1790, *La cuisine de santé*. Quant aux recommandations de l'auteur des *Étrennes aux vivans* (1786), elles ne sont pas loin de celles de nos modernes magazines : « *Si vous voulez jouir d'une bonne santé, ne buvez point de vin avec excès, faites de l'exercice après vos repas, ne dormez point dans le milieu du jour. Chassez les noirs soucis et ne vous mettez point en colère. Que l'air que vous respirez soit clair et serein.* »

Afin d'éviter de répéter des informations qui auraient leur place à la suite de nombreuses recettes, voici quelques indications générales sur les nutriments, les vitamines, les oligo-éléments, bases d'une alimentation bénéfique.

## I. LES TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS

**1. Les protéines.** Elles bâtissent, entretiennent et réparent tous les organes et les tissus des organismes vivants, animaux et végétaux. L'homme les décompose par la digestion en acides aminés qui sont assimilés pour former des protéines humaines. Ces acides aminés sont au nombre de vingt et un : treize que notre organisme est capable de synthétiser et huit qui doivent être nécessairement fournis par l'alimentation. L'absence d'un seul de ces huit acides aminés bloque toute la synthèse des protéines, d'où la gravité des problèmes de dénutrition.

Les plus complètes sont les protéines animales : celles de la viande, du poisson, des coquillages et crustacés, des œufs, du lait. Les protéines végétales sont incomplètes : il convient de leur en ajouter d'autres, soit animales (exemple, pain plus jambon), soit végétales (exemple, couscous plus pois chiches). On les trouve surtout dans les



légumineuses, les pâtes, le riz, le pain et, en moindre quantité, dans les fruits et les légumes. La consommation des protéines est particulièrement importante pour les enfants et les adolescents dont elles favorisent la croissance. Contrairement à une idée reçue, les personnes âgées en ont, elles aussi, besoin pour pallier la baisse de l'immunité et la fonte des muscles, causée notamment par la diminution de l'exercice physique. En ce qui concerne les régimes, les protéines sont très utiles dans les régimes amaigrissants, car elles sont peu caloriques, freinent l'appétit, et que leur digestion est assez lente pour retarder une nouvelle sensation de faim. Il existe même un régime amaigrissant « tout viande ». Les protéines les plus efficaces pour maigrir raisonnablement sont celles des viandes, des poissons et des laitages maigres.

Dans la consommation de viande, il faut veiller à éliminer les parties grasses, dangereuses pour les personnes présentant des risques cardio-vasculaires. Ne pas oublier non plus que la viande contient de l'acide urique, susceptible de provoquer goutte et calculs.

**2. Les lipides.** Ils comprennent les acides gras saturés ; les acides gras mono-insaturés, comme l'acide oléique très répandu dans notre alimentation (notamment dans les huiles) ; les acides gras poly-insaturés, groupe auquel appartiennent les acides gras essentiels que l'organisme ne peut synthétiser et qu'il est donc indispensable de trouver dans la nourriture (ils sont appelés parfois vitamine F). La composition de ces substances compliquées importe peu, mais leur rôle est capital pour la santé, en bien ou en mal ; aussi est-il nécessaire de les distinguer.

En diététique, il est plus pratique de parler de graisses que de lipides. Les graisses d'origine animale sont formées d'acides gras saturés. On les trouve dans les produits laitiers où elles sont facilement repérables : beurre, 96 % ; crème fraîche, 30 % ou plus ; fromages, jusqu'à 60 %. Mais ce sont le plus souvent des « graisses cachées » : viandes grasses, charcuteries, œufs, pâtisseries, produits dont on n'a pas toujours conscience qu'ils contiennent un pourcentage élevé de graisses.

Or ces graisses sont dangereuses pour la santé du fait de leurs acides gras saturés générateurs de cholestérol. Celui-ci se fixe en plaques, dites « plaques d'athérome », sur les parois des vaisseaux sanguins, diminuant leur souplesse et les obstruant en partie ou totalement. Ils sont responsables, avec d'autres facteurs, des maladies cardio-vasculaires, telles que l'angine de poitrine et l'infarctus, ainsi que des accidents cérébraux. Qu'il soit entendu que, dans les informations diététiques qui suivent chaque recette, l'expression « personnes à risques » signifie « personnes à risques cardio-vasculaires ». À l'inverse, les graisses des poissons contiennent des acides gras poly-insaturés qui agissent contre les athéromes.

Les graisses d'origine végétale contiennent surtout des lipides mono et poly-insaturés. Non seulement, elles ne présentent pas de danger, mais elles interviennent dans la prévention des risques cardio-vasculaires. Ce sont les margarines végétales, soit

aussi grasses que le beurre (mais ayant d'autres inconvénients), soit allégées (de 40 à 68 %), les fruits gras, comme l'avocat et les olives, et surtout les huiles. Celles-ci comprennent notamment :

- l'huile de tournesol, qui entre dans la composition des produits de régime contre le cholestérol, car sa teneur élevée en vitamine E antioxydante, agit dans la prévention des risques cardio-vasculaires ; on peut la faire chauffer, mais il faut éviter les températures des fritures ;
- l'huile de colza, qui est la meilleure pour les personnes à risques ; elle est réservée aux assaisonnements ;
- l'huile de pépins de raisin, qui convient bien aux personnes à risques et peut être chauffée ;
- l'huile de maïs, qui peut s'utiliser aussi bien à froid qu'à chaud ;
- l'huile d'olive, qui est bénéfique pour le cœur et réduit aussi le taux de cholestérol ; elle est généralement utilisée pour les assaisonnements, mais elle est aussi très stable, même fortement chauffée ;
- l'huile de noix, qui protège contre les risques cardio-vasculaires, grâce à sa très forte teneur en acides gras insaturés et en vitamine E ;
- l'huile d'arachide très communément utilisée, qui a l'avantage d'être très stable et donc de convenir pour les fritures, mais qui est moins efficace pour la prévention de certaines maladies.

Outre les risques plus ou moins graves pour le cœur, les graisses, animales ou végétales, présentent l'inconvénient majeur d'entraîner sur-poids et obésité, car elles sont très caloriques (100 g d'huile = 900 C, 100 g de beurre = 760 C). Les graisses « cachées » sont, elles, encore plus dangereuses, car on n'y prend pas garde. De plus, longues à digérer sous l'action de la bile, les graisses ralentissent le transit intestinal. Enfin, certaines graisses trop cuites ou « carbonisées » par la cuisson au barbecue peuvent être cancérogènes. De toutes façons, il faut bannir les graisses trop cuites et préférer les matières grasses crues.

Pourtant, les graisses sont indispensables à la santé, surtout celles qui contiennent des acides gras essentiels ayant un rôle protecteur contre les risques cardio-vasculaires, notamment les graisses de certains poissons gras des mers froides ; parmi les acides gras essentiels, ceux dits « omega-3 » empêchent la formation de caillots dans le sang et agissent sur les inflammations (arthrite). Les acides gras essentiels contenus aussi dans les huiles interviennent également dans quantité de réactions métaboliques, comme la reproduction des cellules et dans la croissance des enfants. Leur carence peut entraîner de graves lésions de la peau et des muqueuses et des troubles sanguins. Surtout, ils sont indispensables au développement du cerveau du fœtus et du bébé jusqu'à trois ans. C'est pourquoi les laits « infantiles » sont enrichis en acides gras essentiels. Quant aux femmes enceintes, elles ne doivent pas se priver de graisses par souci d'éviter de prendre du poids.



Enfin, les matières grasses sont savoureuses. En gastronomie comme pour les repas de tous les jours, la cuisine au beurre donne des plats succulents. Comme le dit Yan Jacquot, chef du « Toit de Passy » : *« Je ne peux imaginer de faire la cuisine sans beurre. Il exalte et révèle toutes les notes d'un plat. »* On pourrait chanter de même les louanges de la graisse d'oie, des rillettes à l'ancienne, du foie gras, des gâteaux à la crème, et de bien d'autres plats gras. Ce sont des délices qu'il faut savourer de temps en temps avec bonne conscience et modération, car le plaisir de manger fait aussi partie de la diététique.

**3. Les glucides.** C'est la source d'énergie de tous les muscles, y compris les muscles viscéraux (cœur) et l'aliment de base du système nerveux et surtout du cerveau. Les glucides, ou sucres, doivent représenter la moitié de la ration calorique journalière. Ils fournissent le glucose qui circule dans le sang et dont le taux doit rester constant (l'index glycémique des aliments permet aux diabétiques et aux obèses de le surveiller).

Il faut distinguer les glucides à pénétration rapide et ceux à pénétration lente. Les premiers sont utiles en cas de besoins énergétiques intenses, pour les sportifs ou pour les travailleurs de force. Ce sont le sucre, les bonbons, les confitures, les crèmes glacées, le miel, le chocolat, les boissons sucrées (jus de fruit, coca, etc.). En outre, ils sont bons pour le moral, car ils donnent des satisfactions gustatives. En temps normal, leur apport excessif déclenche une production d'insuline qui déséquilibre le métabolisme. Il faut les consommer après d'autres aliments pour que ces derniers freinent leur pénétration trop rapide, d'autant que leur surplus sera transformé en lipides et mis en réserve.

Les meilleurs glucides pour l'équilibre alimentaire sont ceux à pénétration progressive qui maintiennent un taux permanent de glucose dans le sang, évitant les « coups de pompe », physiques ou intellectuels (hypoglycémie). On les trouve dans les légumineuses (lentilles, haricots), les pommes de terre, les céréales (dont le riz) et leurs dérivés (farine, pain, semoule, pâtes), les légumes verts, les fruits (pris en fin de repas).

**4. Les fibres.** Ce sont notamment la pectine des fruits et la cellulose des légumes. Elles ne fournissent pas d'énergie, elles ne sont pas assimilables, mais sont très utiles quand même, car elles freinent l'assimilation des sucres rapides, régularisent le transit intestinal et interviennent dans la prévention du cancer du colon, des maladies cardio-vasculaires et de l'obésité. Mais elles retardent l'absorption des sels minéraux, donc point trop n'en faut, et elles ne sont bénéfiques qu'en présence d'une quantité suffisante d'eau.

## II. LES MICRO-NUTRIMENTS

**1. Les vitamines.** Comme leur nom l'indique, ce sont des substances indispensables à la vie, bien qu'elles n'existent qu'en très petites quantités. Mais l'homme ne pouvant les synthétiser doit les trouver dans son alimentation (sauf la vitamine D dépendant du rayonnement solaire). Elles ont un rôle de catalyseur dans les différentes réactions cellulaires, elles transforment les glucides et les lipides en énergie, elles rendent les protéines assimilables, ainsi que certains sels minéraux. Ce rôle capital est démontré *a contrario* par la gravité des maladies liées à leur carence : cécité pour la vitamine A, scorbut pour la vitamine C, rachitisme pour la vitamine D, etc. Il existe 13 vitamines : A, B1, B2, B3 (vitamine PP), B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E, K.

Sans entrer dans le détail des sources et des effets de ces vitamines, on retiendra quelques données simples qui seront affinées dans les remarques de diététique faisant suite à chaque recette. Ce dont il faut se souvenir avant tout, car l'information ne sera pas répétée dans ces remarques, c'est que les vitamines A (bêta-carotène), C, E et le sélénium activé par la vitamine E sont de puissants antioxydants qui protègent contre les radicaux libres (déchets qui se forment au contact de l'oxygène) et par là même préviennent les maladies cardio-vasculaires, la formation de certains cancers, le vieillissement prématuré et donc les maladies dégénératives. À vous de privilégier les aliments qui en contiennent.

**La vitamine A.** Elle se présente sous forme de rétinol d'origine animale (huile de foie de morue, foies de bovins, jaune d'œuf, lait entier, poissons gras, viandes en général) et sous forme de carotène (ou provitamine A) fourni par les végétaux les plus colorés (oranges, carottes, poivrons rouges et verts, épinards, etc.). Ses effets bénéfiques sur la vision (surtout de nuit) et sur la croissance sont bien connus. Elle est bonne également pour les muqueuses et pour la peau. Les substances qui produisent la vitamine A dans les végétaux sont le carotène et le bêta-carotène.

**Les vitamines B (de B 1 à B 12).** Elles se trouvent dans les levures, les germes de céréales, la viande (notamment foies d'animaux et abats), les produits laitiers, les légumes à feuilles. Les coquillages en sont particulièrement riches. Elles interviennent dans le métabolisme des protéines, des lipides, des glucides, dans la transmission de l'influx nerveux, la construction des tissus, des cellules, des globules rouges. Elles ont une action sur la peau et les cheveux. L'alcool inhibe leur absorption. La carence en acide folique (vitamine B 9) pendant la grossesse entraîne des malformations du fœtus ; les personnes âgées en ont aussi particulièrement besoin. Attention : la vitamine B 12 n'est fournie que par les aliments d'origine animale, d'où un danger à prévenir dans les régimes strictement « végétaliens ».



**La vitamine C (ou acide ascorbique).** Elle se trouve surtout dans les agrumes (orange, pamplemousse, citron), les fruits exotiques (kiwi, mangue), le persil et, en quantité moindre, dans tous les fruits et les légumes. Très fragile, elle est détruite par la chaleur et la lumière. En outre, fumer augmente considérablement les besoins en vitamine C. Elle intervient dans tous les métabolismes, notamment dans celui du collagène, des cellules de la peau et des vaisseaux. Elle est antioxydante et anti-infectieuse et stimule donc l'immunité. Elle joue sans doute un rôle dans la prévention des cancers.

**La vitamine D.** Elle se trouve dans l'huile de foie de morue, mais on utilise maintenant une vitamine de synthèse. Elle est produite naturellement au niveau de la peau par les rayons ultraviolets lors des expositions au soleil, si celles-ci sont suffisamment longues. Dans l'alimentation, les levures, les germes de blé, les champignons frais favorisent sa formation, ainsi que les poissons gras, le jaune d'œuf et le beurre. Elle est très fragile, car elle est sensible à la lumière et à l'oxydation. Cette vitamine est très connue pour avoir fait disparaître le rachitisme des bébés, auxquels on en donne maintenant systématiquement. Elle est indispensable à la minéralisation osseuse et intervient aussi dans les contractions musculaires. Associée au calcium, elle contribue à prévenir l'ostéoporose et donc les fractures des personnes âgées.

**La vitamine E.** Elle se trouve essentiellement dans les huiles végétales : huile de germes de blé, de maïs, de soja, de pépins de raisin, de colza, de tournesol, d'olive, de noix, d'arachide. Avec les vitamines A et C, c'est l'un des trois antioxydants majeurs, surtout lorsqu'elle est associée au sélénium. Elle « piège » les radicaux libres (bien connus en cosmétique) qui sont les produits de l'oxydation des tissus par l'oxygène, autrement dit des déchets qui empoisonnent lentement l'organisme et jouent un rôle dans les affections cardio-vasculaires, certains cancers et le vieillissement prématuré. En effet, elle prévient leur action toxique sur les graisses du sang (comme les autres antioxydants).

**La vitamine K.** Fabriquée par la flore intestinale de l'adulte, elle se trouve aussi dans les aliments végétaux (épinards, choux, choux-fleurs) ou d'origine animale (foie, jaune d'œuf, poisson). Fragile à l'air et à la lumière, elle est indispensable à la régulation de la coagulation du sang.

**2. Les sels minéraux.** Les sels minéraux de construction sont le calcium et le phosphore. Le calcium se trouve dans les produits laitiers, dans certaines eaux minérales (Contrexéville, Hépar et Vittel Grande Source entre autres), dans les fruits de mer, le persil et les légumes secs, les fruits secs et le chocolat. Quant au phosphore, il y en a dans tous les aliments. Tous deux se situent essentiellement dans les os qu'ils construisent et dont ils renouvellent les cellules.

Les autres sels minéraux importants sont le sodium, le potassium et le magnésium. Le sodium, principal constituant du sel de cuisine, se trouve aussi dans les abats, les crustacés, les coquillages, les viandes, les poissons ; il y en a très peu dans les végétaux. De lui dépend l'équilibre hydrique, d'où les risques de rétention d'eau et d'hypertension en cas d'excès. Il faut savoir que tous les aliments vendus cuisinés ou en conserve sont trop salés. Le potassium se trouve dans tous les aliments, notamment les lentilles, les fruits secs et le vin. Il est abondant dans toutes les cellules, il agit sur la contraction musculaire et l'excitation neuro-musculaire, d'où les crampes des sportifs après un effort intense qui fait perdre le potassium. Le magnésium se trouve dans l'enveloppe des céréales, d'où le danger de les raffiner : il est préférable de consommer du pain complet que du pain blanc, si l'on veut... raffiner ! On le trouve aussi dans les fruits de mer, les légumes secs, les fruits oléagineux (noix, noisettes), les fruits secs et certaines eaux minérales (Contrexéville, Hépar).

**3. Les oligo-éléments.** Les oligo-éléments sont absolument indispensables, bien qu'en très faible quantité dans l'organisme. Les plus importants sont le fer qu'on trouve dans les viandes (notamment le foie de bœuf et de veau), les poissons, les coquillages. Le fer des légumes (céréales, épinards, légumes secs, persil) est moins bien absorbé, mais la consommation de ceux-ci peut suffire pour diminuer, si nécessaire, l'apport de viande. Le sélénium se trouve dans les légumes secs, les céréales, la viande (notamment le foie), les poissons, les coquillages (les huîtres en particulier). Il est indispensable pour neutraliser les radicaux libres en association avec la vitamine E. Le zinc se trouve dans la viande, les poissons, le lait, les coquillages. Il intervient dans de très nombreuses réactions, il accroît l'immunité, il est nécessaire à la croissance des enfants et au bon état de la peau et des cheveux.

Les autres oligo-éléments, qui relèvent de prescriptions médicales, sont l'argent, le bismuth, le chrome, le cobalt, le cuivre, le fluor, l'iode, le lithium, le manganèse, le molybdène, le nickel, l'or, le soufre et le vanadium. Dans le traitement des carences, on associe souvent plusieurs oligo-éléments, par exemple argent, cuivre, or ou cobalt, nickel, zinc.

### III. QUELQUES MOTS SUR LES RÉGIMES

Pour être raisonnable, la ration alimentaire journalière ne doit pas être inférieure à 1 400 calories, sauf régime amaigrissant suivi médicalement. Une ration de 1 800 calories est plus « confortable » et expose moins à des carences. Pour les personnes fournissant des efforts physiques, elle doit être de 2 000 à 2 500 calories et peut atteindre 3 000 quand les dépenses d'énergie l'exigent.



Les informations diététiques suivant chaque recette renseignent sur les propriétés des aliments mis en œuvre. Elles permettent aux adultes, en privilégiant ce qui est bon pour eux et en écartant ce qui est néfaste, de dégager ce que doit être leur régime alimentaire pour se maintenir en bonne santé et atteindre le meilleur de leurs performances tant physiques que cérébrales. Quant à la personne responsable du choix des menus pour sa famille, elle y trouvera aussi des indications pour répondre aux besoins spécifiques de la femme enceinte, des enfants et des adolescents, des personnes âgées. Ces informations permettent également de savoir comment prévenir certains troubles fonctionnels ou y remédier pour accroître son bien-être. Elles fournissent aussi aux femmes et aux hommes préoccupés de leur « ligne » des recommandations pour suivre un régime « minceur » et à tout le moins éviter l'obésité. Elles peuvent même aider à prévenir les risques entraînés par certaines maladies, comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, les accidents cérébraux et certaines formes de cancers.

Donc, la diététique intervient, avant la pharmacopée, pour avoir une bonne santé ou la rétablir au fil des jours, grâce à des mets appétissants.

**N.-B.** Une grande partie des informations présentées ici ont été puisées dans les ouvrages suivants : docteur Pierre Dukan, *Dictionnaire de diététique et de nutrition* (Paris, Le Cherche Midi, 1998, 404 pp.), ouvrage clair, précis et complet, qui m'a bien facilité la tâche, et docteur Jean-Marie Bourre, *La diététique de la performance, intelligence, mémoire, sexualité* (Paris, Odile Jacob, 1995, 254 pp.). Les données de base concernant les calories sont celles de deux publications récentes : docteur Philippe Doroz, *Table des calories* (Paris, Maloine, rééd. 2002), et docteur Pierre Dukan, *Evaluateur* (Paris, Le Cherche Midi, 2002).

## Les aromates

Si, convaincue des effets nocifs des graisses animales, vous écarterez de votre cuisine les riches recettes du terroir et la grasse cuisine bourgeoise du XIX<sup>e</sup> siècle, les daubes bien lardées, les onctueuses sauces à la crème fraîche, les pâtisseries fondantes, il vous faut recourir à d'autres sources d'arômes et de saveurs : ce seront les aromates qui rehausseront vos mets de leurs odeurs agréables et pénétrantes. En principe, ils ne touchent que l'odorat, mais les sensations de l'odorat et du goût sont si mêlées que l'on confond arôme et saveur dans la dégustation d'un plat.

Les aromates sont d'une part des herbes de chez nous, les feuilles de certains arbustes et les condiments, d'autre part les épices, plus fortes, plus piquantes. Ils n'interviennent pas dans le calcul des calories, mais leurs effets ne sont pas pour autant négligeables.

### I. LES HERBES ET ARBUSTES AROMATIQUES

Si vous disposez de deux mètres carrés de bonne terre, faites donc un jardin d'herbes. Vous y sèmerez des fines herbes, cerfeuil, ciboulette (ou civette), estragon, persil, coriandre, pour assaisonner salades, omelettes et légumes. Vous y ajouterez de l'ache des montagnes (ou livèche, dont une seule feuille suffira à donner à vos potages un goût de céleri quand celui-ci est rare en hiver), du fenouil, de l'aneth, de la sauge, de la marjolaine ou de l'origan (qu'il faut cueillir fleuri), de l'oseille, du thym, de la sarriette, et force plants de basilic. Quant aux arbustes (laurier, romarin), trouvez-leur une place en dehors de votre jardin d'herbes, car ils sont volumineux. Notez qu'un certain nombre de ces plantes passent l'hiver : outre les arbustes, c'est le cas du thym, de la sarriette, de la sauge, de l'oseille, du persil (si vous l'avez semé assez tôt à la fin de l'été). Faute d'un jardin, aménagez sur votre terrasse ou votre balcon, un ou deux bacs qui vous fourniront des fines herbes, et quelques pots pour le thym et le basilic. Il existe d'autres herbes utilisées selon les régions : la camomille, la citronnelle, l'hysope, la lavande, la mélisse et le raifort pour sa racine. Autrefois, la majorité des herbes étaient employées pour un usage médicinal sous le nom de « simples ». Des jardins de « simples », formés de carrés entourés de buis taillé comme au Moyen Âge, ont été récemment aménagés dans certains lieux touristiques, donnant l'occasion de découvrir d'autres herbes oubliées qui peuvent aussi servir dans la cuisine.

Si vous ne pouvez cultiver vous-même vos herbes et arbustes, il vous reste à vous procurer ces aromates sur les marchés ou dans des magasins de légumes. Cueillis ou achetés, il est bon d'en faire quelques provisions à la belle saison, soit en les congelant



(mais le résultat est décevant), soit en les séchant (la saveur de l'estragon, du thym et du laurier est alors plus forte).

«Bouquet garni» : que met-on sous cette expression imprécise ? Le bouquet garni peut être tout simple : 3 brins de persil, 3 branchettes de thym, 1 feuille de laurier attachés ensemble par du fil de cuisine. Il peut être plus complet si l'on ajoute 2 morceaux de vert de poireau, 1 courte branche de céleri (tige et feuilles) et 1 branchette de sarriette. Vous pouvez composer aussi un bouquet d'herbes séchées avec 3 branchettes de thym, 2 d'origan ou de marjolaine et 1 de sarriette. Le bouquet garni convient dans les marinades, les bouillons, les ragoûts, tous les braisés. Certaines herbes aromatiques fortes s'emploient à part, comme la sauge, le romarin et la menthe.

L'ail, l'échalote, les petits piments, les légumes confits au vinaigre, en particulier les câpres, sont définis comme condiments pour marquer leur saveur forte et piquante qui relève davantage le goût des aliments.

## II. LES ÉPICES

Certaines épices sont connues dès l'Antiquité, comme en témoignent les recettes du célèbre cuisinier romain Apicius. Au Moyen Âge, de lentes caravanes en provenance d'Extrême-Orient les apportent en Arabie par l'intermédiaire de marchands arabes, et de là elles parviennent en Europe par la voie maritime. Pour échapper à cette sujétion, les Portugais, au <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle, cherchent et trouvent la route maritime directe vers l'Asie en contournant l'Afrique ; et en 1492, Christophe Colomb, parti dans le même but vers l'Ouest, découvre le Nouveau Monde. De nos jours, les épices, images d'une mondialisation ancestrale, nous arrivent des Antilles et des autres pays de l'Amérique tropicale, de Madagascar, de l'Inde et de l'Asie du Sud-Est.

Les épices les plus utilisées sont l'anis (ou badiane), la cannelle, la cardamome, le carvi (sorte de cumin), les clous de girofle, le cumin, le curcuma (utilisé dans le curry), le gingembre, le macis, la muscade, le paprika, les poivres (vert, noir, blanc), le safran, la vanille. Le poivre vert est cueilli avant d'être mûr ; on l'écrase parce qu'il est trop tendre pour être moulu. Le poivre noir, le plus couramment utilisé, est cueilli juste avant la pleine maturité ; c'est sa peau qui est noire. Le poivre blanc est cueilli bien mûr ; c'est l'intérieur du fruit dont la peau a été retirée. Les baies roses, le piment (ou poivre) de Cayenne et la maniguette (ou graine de paradis) sont assimilés aux poivres. Le quatre-épices est un mélange de girofle, muscade, poivre noir et cannelle (ou gingembre), mais il existe aussi une plante appelée quatre-épices dont les graines ont à peu près le même goût. Le curry (ou cari), abondamment consommé en Inde, est composé de gingembre, clous de girofle, curcuma, piment, coriandre, etc.

Les épices s'utilisant en petites quantités, il est prudent de noter la date de l'achat si vous les prenez au détail dans un magasin spécialisé ou la date à laquelle vous avez ouvert le flacon. Changez systématiquement les épices restantes au bout de trois ans.

**N.-B.** Vous trouverez des informations sur l'utilisation et les propriétés diététiques de tous les aromates (herbes et épices) à la fin de chacune des recettes dans laquelle ils entrent.

### III. LES BEURRES AROMATISÉS

Enfin, l'une des bases de ma cuisine étant, outre l'utilisation des herbes et des épices, l'usage des beurres aromatisés, il est plus simple d'en fournir ici les diverses compositions auxquelles vous serez invitée à vous reporter au cours des recettes.

**1. Les beurres aux herbes.** Ces beurres sont composés de 100 g de beurre demi-sel à 3%, de poivre, de 50 g de ciboulette ou de feuilles de basilic ou d'estragon ou de coriandre ou de persil plat, égouttées et essorées soigneusement. Hachez les herbes au mixer, ajoutez le beurre et le poivre, et mixez la préparation plus ou moins longtemps selon votre goût : vous pouvez aller jusqu'à la consistance d'une pommade, mais je préfère trouver quelques petits morceaux d'herbes dans le beurre. Goûtez la préparation et ajoutez, si nécessaire, un peu de sel ou d'herbes.

On peut faire aussi des beurres composés avec deux ou plusieurs herbes, par exemple un beurre fait avec 6 g de chacune des herbes suivantes, mélangées à 100 g de beurre demi-sel : basilic, menthe, romarin, sarriette, sauge et thym.

Si vous ajoutez deux gousses d'ail moyennes et une pointe de piment de Cayenne à 50 g de persil et à 100 g de beurre, vous obtenez un beurre d'« escargot » qu'on utilise beaucoup plus souvent que son nom l'indique.

Un beurre particulièrement savoureux est le beurre aux échalotes, à raison de quatre échalotes hachées finement et d'un peu de poivre pour 100 g de beurre demi-sel. Utilisez de préférence des échalotes longues très parfumées appelées « cuisses de poulet » ou les inégalables échalotes grises du val de Loire qui sont très fortes (faites-les blanchir quelques secondes, si vous redoutez de les consommer crues).

Vous pouvez préparer les beurres aux herbes pour plusieurs repas, selon vos menus, en les gardant au réfrigérateur dans de petits pots. Vous pouvez aussi, en plein été quand les herbes dégagent le meilleur de leurs arômes, préparer vos beurres pour les mettre au congélateur par petites portions enveloppées de film alimentaire correspondant chacune à l'assaisonnement d'un plat.



**2. Les beurres aux épices.** Pour 100 g de beurre demi-sel, ajoutez une cuillerée à café rase de poudre ou de grains (ou plus ou moins selon la force de l'épice). Vous pouvez préparer ainsi des beurres au cari (curry), au cumin, au curcuma, au gingembre, à la muscade, au paprika, au safran, au quatre-épices, etc., selon votre fantaisie. Quant aux beurres aux poivres, le quart d'une cuillerée à café rase suffit, surtout pour le poivre (ou piment) de Cayenne.

Placez le beurre en petits morceaux dans le bol du mixer et ajoutez les épices. Mixez le tout jusqu'à la consistance d'une pommade. Goûtez et rajoutez éventuellement un peu de sel ou d'épices.

Et, comme avec les herbes, vous pouvez faire des beurres composés avec deux épices, mais pas plus... Pensez au poivre blanc : un beurre de ciboulettes aromatisé au poivre blanc a une pointe d'originalité, mais surtout il est vraiment savoureux.

Si les lipides et les calories du beurre vous sont interdits, il existe des beurres allégés et des margarines végétales également allégées.

## Mode d'emploi

**1.** Le poids des légumes et des fruits est indiqué avant leur épluchage quand le poids des fines pluches est négligeable. Sinon, la recette signale qu'il s'agit du poids après épluchage. Les temps de préparation sont calculés à partir du moment où tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires sont rassemblés. Le temps des épluchages éventuels n'est pas compté. Les températures sont indiquées à la fois en degrés (°) et en divisions du thermostat (th.). En fait, tous les fours ne chauffent pas rigoureusement à la même température pour une même division du thermostat. Observez vous-même votre four et modifiez éventuellement les temps de cuisson. Notez par ailleurs que, quand la couleur du poivre n'est pas précisée, il s'agit de poivre noir.

**2.** Voici quelques poids et quelques contenances qui vous feront gagner du temps. Un petit œuf pèse 50 g, un œuf moyen, de 55 à 60 g, un gros œuf, environ 70 g (dans les recettes, on utilise des œufs moyens). Une cuillerée à soupe rase contient 1,5 cl de liquide, 10 g d'huile, 10 g de sel ou de sucre en poudre, 15 g de farine ; une cuillère à soupe bombée, 30 g de farine, 20 g de sel ou de sucre en poudre ; une cuillerée à café rase, 0,5 cl de liquide, 3 g de sel ou de sucre en poudre ; une cuillerée à café bombée, 6 g de sel ou de sucre en poudre et 6 g d'épices. Ces chiffres sont approximatifs et dépendent de la contenance exacte de vos cuillères. En outre, prenez la peine de mesurer avec précision la contenance de quelques verres et de quelques tasses, vous gagnerez du temps.

**3.** Le nombre de calories figurant dans chaque recette, pour 4 personnes, est approximatif : la cuisson de certains produits, par exemple, peut le modifier. Toutefois, les calculs ont été faits avec soin et fournissent donc une indication valable pour gérer vos menus. À vous de les diviser par 4 pour calculer le nombre de calories par personne. Comme pour les euros, le nombre des calories est arrondi à la décimale inférieure en-dessous de 5 et supérieure au-dessus.

Les calories des produits servant à la cuisson ou à l'assaisonnement ne sont pas indiquées à chaque recette, mais elles sont évidemment comptées dans le total des calories de chacune d'elles. Notez que : 1 dl d'huile égale 900 C, 1 cuillerée à soupe d'huile = 90 C, 100 g de beurre = 760 C (donc, en arrondissant, 20 g = 150 C, 40 g = 300 C, 60 g = 450 C).

Les calories des aromates ne sont pas comptées, sauf pour l'ail, les échalotes et parfois le persil.

**4.** L'utilisation de ce recueil ne se limite pas aux 110 recettes qu'il propose, car nombreuses sont celles qui comportent une partie « détachable » pouvant être adaptée à une autre recette. Ainsi, vous pourrez combiner les assaisonnements, les sauces, les accompagnements avec d'autres mets. Vous pourrez aussi jouer avec les aromates ou les épices pour agrémenter salades et légumes : une sauce présentée avec un poisson blanc peut être servie avec tous les autres poissons blancs ; l'accompagnement d'une viande peut passer d'une recette à l'autre. La seule contrainte est que les ingrédients se conviennent et vous conviennent ; c'est alors votre goût qui s'exercera. Ce livre est ouvert : il vous invite à choisir, à partir de recettes types, à votre gré et selon votre fantaisie. Il vous permettra de varier vos repas tout au long de l'année. La liberté est aussi un des plaisirs de la cuisine.

**5.** L'index en fin de volume regroupe les titres des recettes, leurs ingrédients et les informations diététiques.



# LES HORS-D'ŒUVRE FROIDS ET LES ENTRÉES CHAUDES

*Ce qu'il est bon de savoir*

## I. Les hors-d'œuvre froids

Les salades, conseillées dans les régimes amaigrissants, font en fait prendre du poids si elles sont assaisonnées d'une sauce rendue trop calorique par une quantité inconsidérée d'huile qui se trouve ingurgitée à l'étourdie : souvenez-vous que 100 g d'huile fournissent 900 calories et donc que les 20 g d'huile d'une sauce vinaigrette égalent 180 C.

Prenez l'habitude d'ajouter à vos sauces de salades une cuillerée à dessert rase de levure de bière ou de germes de blé ; mélangez bien et vous obtenez une sorte d'émulsion au goût de noisette, qui fera passer votre ajout inaperçu auprès des plus récalcitrants.

Le temps de préparation des salades vertes est calculé à partir du moment où elles sont épluchées, lavées, égouttées et essorées.

Les plus complets et les plus nutritifs des hors-d'œuvre froids peuvent faire des plats pour des pique-niques.

## 2. Les entrées chaudes

Les recettes en sont innombrables. Pensez aux « bouchées » garnies de viande ou de fruits de mer, aux quiches, aux soufflés, aux multiples recettes à base de fromages, aux non moins nombreuses recettes à base d'œufs. Je me contente d'en proposer ici quelques-unes un peu originales. Il est parfois pratique de les préparer à l'avance et de les réchauffer au moment de les servir.

### 1... LES PETITS BLINIS AU BEURRE DE SAUMON FUMÉ

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn  
Calories : 900 C

- 12 blinis réductions
- 100 g de saumon fumé
- 40 g de beurre doux
- quelques gouttes de citron
- 12 petites pousses de fenouil
- poivre

Pour préparer le beurre de saumon, hachez d'abord le saumon au mixer, puis ajoutez le beurre, les gouttes de citron, le poivre. Vérifiez l'assaisonnement. S'il est l'heure de les utiliser, faites tiédir les blinis et tartinez-les avec votre préparation. Décorez chacun d'eux d'une petite pousse de fenouil et servez aussitôt.

Mais vous pouvez faire le beurre de saumon à l'avance et le garder au réfrigérateur. Pensez à le retirer assez tôt pour qu'il soit facile à étaler.

**N.-B.** Vous pouvez utiliser aussi du pain de mie toasté découpé en petits carrés.

**D** 100 g = 260 C (saumon), 760 C (beurre), 280 C (blinis), 1 blini réduction = 28 C.

Le saumon fumé est un peu plus gras que lorsqu'il est frais (cf. recette 32). Il est donc plus calorique et il est surtout considérablement plus salé : les hypertendus doivent y penser.

Le beurre est un dérivé du lait (les bienfaits de celui-ci sont détaillés dans le chapitre des desserts). C'est un corps gras d'origine animale, riche en acides gras saturés et en cholestérol, donc dangereux pour les personnes à risques, et son taux de matières grasses fait évidemment fuir celles et ceux qui doivent surveiller leur poids. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde et il ne faut

pas se priver de beurre sans raison. Ses vitamines sont précieuses : A, antioxydante et bénéfique pour la vision, la peau et l'immunité, E, également antioxydante, et D, bonne pour les os. Il faut savoir aussi que les jeunes enfants ont besoin d'acides gras saturés pour achever le développement de leur cerveau. Deux recommandations cependant : veillez à ne jamais faire trop chauffer le beurre, car dès que la température de cuisson atteint 120°, il libère des substances cancérigènes (fini le beurre noir) ; ne dépassez pas 40 % de matières grasses pour le beurre allégé, tout en pensant que les margarines à pourcentage égal sont tout aussi caloriques ■



## 2... LES CROSTINIS AUX FOIES DE VOLAILLES

POUR 8 PERSONNES

- 200 g de foies de volailles
- 100 g de beurre doux très fin
- 1 cuillerée à soupe de porto
- 1 cuillerée à soupe de cognac
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 ficelles de pain (125 g)
- sel, poivre

Préparation : 20 à 25 mn (en 2 fois)  
Cuisson : 5 mn  
Calories : 1 750 C

Vérifiez l'état des foies : ils doivent être parfaitement débarassés de toute tache et de tout filament. Coupez-les en 2. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle. Mettez les morceaux de foie à cuire à feu doux, car il ne faut pas qu'une croûte se forme à leur surface. Retournez-les. Vérifiez qu'ils ne sont plus saignants. Prolongez un peu la cuisson si nécessaire.

Mélangez-les au mixer avec le porto, le cognac, le beurre, le sel et le poivre. Goûtez la préparation, vérifiez son assaisonnement et, si elle n'est pas assez lisse, passez-la à travers un tamis. Mettez-la au moins 1 h au réfrigérateur. Pendant ce temps, coupez la baguette en rondelles d'1,5 cm d'épaisseur environ. Frottez-les d'ail, passez dessus l'huile d'olive au pinceau, d'un seul côté, avec parcimonie et mettez-les à dorer sous le gril du four, pas trop près. Surveillez-les bien : elles ne doivent pas noircir.

Garnissez-les, tièdes ou froides, de la préparation réalisée avec les foies.

**N.-B.** Il est indispensable que les foies soient extrêmement frais, sinon votre « foie gras » au beurre ne vaudra pas la peine que vous vous serez donnée.

**D** 100 g = 180 C (foie), 760 C (beurre), 275 C (pain), 135 C (ail), 1 dl = 145 C (porto), 225 C (cognac).

Le foie a une très bonne réputation. Ses protéines sont de bonne qualité. Il est riche en fer, bien assimilable, en zinc, qui accroît l'immunité, en vitamines du groupe B,

notamment la vitamine B 12 qu'on ne trouve pas dans les végétaux, en vitamine D si utile pour les os et en vitamine A, antioxydante. Mais, attention, il contient aussi du cholestérol et de l'acide urique.

Pour la diététique de l'huile, cf. Introduction, « Quelques notions de diététique » ■



*Tendres, surtout au printemps et en été, les crudités peuvent comprendre des petits bouquets de chou-fleur, des bâtonnets de carotte, de concombre, de céleri-branché, des petits oignons blancs, des radis, des tomates (en particulier des tomates cerises).*

### 3... LES CRUDITÉS AU BEURRE DE CIBOULETTE ET D'ESTRAGON

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn  
Calories : 420 C

- 400 g de crudités
- 40 g de beurre aromatisé  
(cf. Introduction,  
« Les aromates »)

Servez les crudités avec du pain grillé ou des toasts sur lesquels vous étalerez le beurre.

**D** 100 g = 30 C (crudités), 760 C (beurre).  
Bourrées de vitamines que la cuisson n'a pas endommagées et de sels minéraux, riches en fibres, peu caloriques, les crudités sont considérées comme indispensables et comme la panacée des régimes

minceur. Et pourtant il ne faut pas en abuser. Se souvenir que si la cuisson facilite la digestion, les aliments crus peuvent irriter le tube digestif. Quant aux tomates crues, leur acidité peut être douloureuse pour l'estomac ■

## 4... LES CRUDITÉS SAUCE À L'AVOCAT

### POUR 4 PERSONNES

- 400 g de crudités  
(cf. recette précédente)

Préparation : 20 mn  
Calories : 120 C (crudités),  
740 C (sauce)

### La sauce à l'avocat :

- 2 avocats bien mûrs  
de 150 g chacun (soit  
100 g de chair sans  
le noyau)
- 200 g de fromage blanc  
à 20 %
- 100 g de crème fraîche  
à 30 %
- 1/2 citron
- 1 petite cuillerée à café  
de tabasco
- sel, poivre

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixer. Mélangez bien pour obtenir une sauce homogène d'une belle couleur vert pâle. Goûtez : elle doit être bien relevée ; ajoutez un peu de tabasco, si nécessaire.

Servez la sauce dans une jatte dans laquelle chacun trempera ses crudités : c'est une sorte de « fondue » froide.

**D** 100 g = 30 C (crudités), 300 C (crème à 30 %), 80 C (fromage blanc à 20 %), 140 C (avocat).

Dérivée du lait, la crème fraîche contient au moins 30 % de matières grasses, mais elle peut en contenir plus. C'est donc un corps gras d'origine animale, riche en acides gras saturés et en cholestérol, que les personnes à risques et celles qui surveillent leur poids doivent éviter. Elle est cependant nettement moins grasse que le beurre et remplace avantageusement l'huile dans les sauces pour salades. Quant aux sauces à la crème qui accompagnent certaines viandes, quel délice ! Il ne faut donc pas s'en priver sans raison, d'autant qu'elle contient du carotène, de la vitamine A et du calcium. On trouve des crèmes allégées à 15 % (170 C) qui rendent bien service. Ne confondez pas la crème allégée à 15 % avec la crème fleurette qui est une crème liquide à 35 % de matières grasses. La crème fraîche à 15 % n'est pas bien fameuse, elle comporte, à

faibles doses, des épaississants, des émulsifiants, des stabilisants. Je préfère diluer 2 cuillerées à soupe bien pleines de crème fraîche à 30 % avec de l'eau ou du lait pour obtenir 100 g de crème fraîche à 20 %, environ, pure et nettement meilleure.

Le fromage blanc est également un dérivé du lait, obtenu par adjonction de ferments lactiques. Il contient beaucoup d'eau et des protéines plus concentrées que dans le lait. Ses matières grasses sont calculées en pourcentage par rapport au produit sec, soit 20 % ou 40 %. Riche en protéines, en calcium et en vitamines A et D, c'est un aliment recommandé aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes âgées. Peu calorique, il plaît aux candidats à la minceur et aussi aux diabétiques, car il perd des glucides à l'égouttage. Il ne faut pas le confondre avec les yaourts et les laits fermentés dont le calcul des matières grasses et des calories se fait sur d'autres bases ■

## 5... LES CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE ET À LA CORIANDRE

*Annoncer des carottes râpées, bonnes pour la santé, ne suscite pas toujours l'enthousiasme. Mais si vous leur donnez un petit air oriental, vous obtiendrez un satisfecit.*

**POUR 4 PERSONNES**

**Préparation : 15 mn**  
**Calories : 430 C**

- 400 g de carottes nouvelles épluchées
- 2 oranges moyennes bien mûres
- 2 échalotes longues
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide
- 1/2 citron bien mûr
- 4 tiges de coriandre fraîche
- sel, poivre

Râpez les carottes. Épluchez une des oranges à vif de telle façon qu'il ne reste pas du tout de blanc. Détaillez les quartiers et enlevez les peaux, au-dessus du plat de carottes pour ne pas perdre le jus. Ou, si vous êtes pressée, faites un jus d'orange et versez-le sur les carottes.

Préparez la sauce : huile, citron, échalotes finement émincées, sel, poivre.

Coupez finement, sur les carottes, les feuilles de coriandre lavées et essorées. Arrosez le tout avec la sauce et le jus de la seconde orange.

Mélangez bien et laissez reposer une petite demi-heure.

**N.-B.** Vous pouvez ajouter 30 g de raisins secs blonds qui auront gonflé 1/4 d'heure dans le jus d'une orange (100 C) et 30 g d'amandes ou de noisettes concassées (200 C). Il existe même une recette qui préconise d'ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger et 1/2 cuillerée à café de cumin, et, pourquoi pas, quelques petites olives noires. Préparez les carottes râpées au moment de les consommer pour préserver la vitamine C. N'en abusez pas, car crues elles sont un peu irritantes.

On peut remplacer la coriandre par 20 g de gingembre finement haché.

**D** 100 g = 35 C (carottes), 40 C (oranges), 75 C (échalotes).

Pour la diététique des carottes, cf. recette 70. Pour celle des oranges, cf. recette 95.

Quant aux échalotes, elles sont le plus souvent utilisées comme condiment ; crues,

elles ont un arôme particulier, très agréable, d'où leur présence dans beaucoup de vinaigrettes. Elles sont anti-infectieuses (parce qu'elles contiennent du soufre), comme les oignons, et le potassium agit sur les calculs rénaux et sur la goutte ■



*Si vous ne les reconnaissez pas toutes, repérez-les sur un étalage bien pourvu (marché, halles et même supermarché) : la batavia, bien croquante ; le chicon qui, blanchi, donne l'endive ; le cresson, acidulé, au premier rang en diététique ; la feuille de chêne, décorative, à employer dans des salades composées ; la frisée bien blanche au cœur ; la laitue, si tendre ; la mâche, excellente salade d'hiver (celle à feuilles rondes a plus de goût) ; le pissenlit diurétique comme son nom l'indique ; le pourpier, salade ancienne, à feuilles charnues, peu répandue et poussant à l'état sauvage dans les jardins ; la romaine, bien croquante ; la roquette, délicieuse pour ceux qui aiment son goût un peu agressif, utilisée dans le mélange méridional appelé mesclun ; la scarole, un peu dure, avec une pointe d'âcreté ; la trévis, à feuilles grenat, assez dure, à utiliser dans les salades composées.*

*La plus savoureuse des salades vertes est celle cueillie dans votre jardin, à la fraîche (en l'occurrence le matin, s'il y a du soleil) ou même juste une heure avant de la consommer. Rien à voir avec celles qui se sont ennuyées sur des étalages. Si vous disposez de deux autres mètres carrés à côté de vos aromates, garnissez-les de plants de salades selon les saisons, en les remplaçant toutes les trois semaines environ pour assurer votre autosuffisance. Elles pousseront sans autres soins que de les arroser abondamment et de les suivre sans impatience, car elles sont assez longues à pousser pour arriver à point. En dehors de ces circonstances heureuses, pensez qu'à part les mâches qui passent l'hiver dehors et les salades que vous aurez pu repérer comme ayant été cultivées en plein air, la plupart sortent de serres où elles poussent forcées par les engrais et arrosées de pesticides.*

*Après avoir enlevé les grosses feuilles, lavez les salades à grande eau (dans « une paire d'eau » au moins, comme disaient les grand-mères), sans les laisser tremper trop longtemps car elles perdraient vitamines et sels minéraux. Et si elles sont un peu fanées, faites comme pour les poissons qui ne vous inspirent pas, mangez autre chose.*

*Quant aux herbes, celles qu'on utilise dans les salades s'appellent des fines herbes ou encore des appétits parce qu'elles ouvrent... l'appétit : le cerfeuil, dont le parfum est si subtil qu'il convient de l'employer cru ou tout à fait en fin de cuisson, est diurétique et bon contre la goutte ; la ciboulette, qui rappelle l'ail en plus fin, est diurétique et digestive ; l'estragon, dont le parfum et la saveur sont si délicats ; le persil, riche en sels minéraux et en vitamine C, stimule l'appareil digestif et les reins.*

## 6... LA SALADE VERTE AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de salade verte (à votre choix)

### La sauce vinaigrette aux herbes :

- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, ou d'arachide, ou de colza, ou d'olive
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de vin à 6°
- cerfeuil ou ciboulette ou estragon
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Calories : 40 C (salades),  
180 C (sauce)

Commencez par préparer dans le saladier la sauce vinaigrette aux herbes pour qu'elle ait le temps de prendre du goût.

Mettez le sel, le poivre, le vinaigre (faites bien fondre le sel). Ajoutez l'huile et fouettez bien la sauce pour l'émulsionner (c'est-à-dire faire pénétrer le vinaigre dans l'huile) et n'oubliez pas les fines herbes.

**N.-B.** Pour ma sauce vinaigrette préférée, je remplace le vinaigre de vin par une cuillerée à café de vinaigre balsamique.

Au lieu des fines herbes, vous pouvez aromatiser votre salade avec 1/2 gousse d'ail ou 1 échalote hachée finement et ajouter 2 petites tomates coupées en morceaux (30 C) ou 2 œufs durs coupés en 4 (160 C) ou 8 olives noires (60 C).

Si vous êtes la seule à redouter l'excès de calories, tournez légèrement la salade 1 fois, servez-vous subrepticement, avant de la mélanger consciencieusement pour les autres convives.

**D** 100 g = 20 C (salades vertes).

Les salades sont donc très peu caloriques. Elles sont en outre rafraîchissantes, car elles contiennent beaucoup d'eau. Elles sont composées notamment de glucides, de vitamine A, de vitamines du groupe B, de vitamine C (surtout le cresson, puis la

mâche et le pissenlit). Notez que les vitamines se trouvent principalement dans la partie verte des feuilles. Les fibres des salades sont très utiles pour le transit intestinal et pour freiner l'absorption des sucres rapides et des graisses ■



## 7... LA SALADE DE MESCLUN AU MELON

### POUR 8 PERSONNES

- 200 g de mesclun
- 300 g de melon

#### Sauce vinaigrette aux herbes :

cf. recette précédente

Préparation : 15 mn

Calories : 140 C (mesclun au melon),  
180 C (sauce)

Préparez la salade au mesclun.

Formez des boules de melon avec un appareil à boules de glace. Si vous les trouvez trop grosses, coupez-les en 2. Si vous n'avez pas d'appareil, détaillez des morceaux de melon avec une cuillère à dessert.

**D** 100 g = 35 C  
(melon),  
20 C (mesclun).  
Pour la diététique du  
melon, cf. recette 96 ■

**N.-B.** Le mesclun est un mélange de roquette, de trévisse (ou de scarole), de laitue, de pissenlit et de cerfeuil. Vous pouvez ajouter de très fines tranches de jambon cru, coupées en 4 ou en 8, que vous chiffonnez.

## 8... LA SALADE D'ENDIVES AUX POMMES ET AUX NOIX

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'endives
- 1 pomme un peu acidulée de 150 g environ
- 8 noix

#### La sauce vinaigrette à l'huile de noix :

- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de vin à 6°
- 1 échalote longue
- sel, poivre

Préparation : 15 mn

Calories : 260 C (salade),  
185 C (sauce)

Préparez dans le saladier la vinaigrette à l'huile de noix.

Émincez les endives dans le sens de la longueur en fins bâtonnets que vous couperez en 2 s'ils sont trop longs.

Coupez en petits cubes la pomme épluchée.

Cassez en petits morceaux les cerneaux des 8 noix.

Mélangez les ingrédients de la salade et arrosez celle-ci avec la vinaigrette à l'huile de noix. Tournez bien et servez.

**N.-B.** Parmi les pommes un peu acidulées, il y a la reine des reinettes, la gala, la granny smith...



**D** 100 g = 20 C (endives), 55 C (pomme), 660 C (noix sèches).

Pour la diététique des pommes, cf. recette 99.

Bien que les noix fassent fuir par leur « poids » calorique, leur intérêt nutritionnel est tel qu'on aurait tort de s'en priver totalement. Elles contiennent des acides gras insaturés, des vitamines du groupe B, de la vitamine E antioxydante, du magnésium, du

potassium, du calcium. Leurs fibres freinent l'absorption du cholestérol et des graisses en général.

Les endives sont rafraîchissantes et peu caloriques. Contenant de la vitamine C et du sélénium, elles sont antioxydantes ; elles contiennent aussi du potassium (diurétique), des fibres et de la vitamine B9 (utiles aux femmes enceintes) ■

## 9... LA SALADE D'AVOCATS AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

- 2 avocats

La sauce aux épices :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- 1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de tabasco
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre blanc
- sel

Préparation : 15 mn  
Calories : 280 C (avocats),  
180 C (sauce)

Préparez la sauce aux épices à l'avance pour qu'elle prenne du goût : dans un saladier, mettez le sel et toutes les épices, mélangez-les ; ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive et battez bien la sauce.

Coupez la chair des avocats en petits morceaux ou en dés. Assaisonnez-les avec la sauce et servez bien froid.

**N.-B.** Si vous faites tremper pendant 4 ou 5 jours 10 olives noires dans 2,5 dl de bonne huile d'olive, vous obtiendrez une huile très savoureuse pour vos assaisonnements de salades.

**D** 100 g = 140 C (avocat).

L'avocat est un fruit gras (on peut même en tirer de l'huile). Il a un double effet bénéfique sur le cholestérol : ses acides gras insaturés augmentent le bon et l'acide linoléique diminue le mauvais. Il est riche en vitamines du groupe B, mais surtout en carotène (vitamine A) et en vitamines C et E, trois antioxydants qui font que l'avocat est recommandé pour les personnes à risques.

Il est également riche en sels minéraux (potassium, magnésium, phosphore) et en oligo-éléments (zinc, cuivre, fer, manganèse). Tous ses composants en font un aliment bon pour la santé et de plus il est énergétique. Mais il est très calorique. Que faire pour en consommer même quand on surveille son poids ? Supprimer l'huile dans l'assaisonnement et s'autoriser à en consommer de temps en temps ■

## 10... LA SALADE DES BERGERS CRÉTOIS

*Cette recette a beaucoup d'avantages. Elle s'improvise lorsque vous êtes restée à paresser sous les arbres en attendant un peu de fraîcheur et que rien n'est préparé pour le repas, mais vraiment rien ! Vous sortirez de votre mauvais pas en assurant que la longévité exceptionnelle des bergers crétois est due à la sobriété de leurs repas, autre avantage dont vous voulez faire bénéficier votre famille.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 laitue ou  
1 batavia bien craquante
- 4 tomates moyennes  
coupées en 8,  
même pas épépinées
- 12 petits dés de « feta »  
(fromage grec) ou de  
fromage de chèvre  
demi-sec
- 8 feuilles de basilic
- quelques feuilles  
de roquette (facultatif)
- 12 olives noires

### La sauce à l'huile d'olive pour salade composée :

- le jus d'un demi-citron
- 4 cuillerées à soupe de  
bonne huile d'olive vierge
- sel, poivre

**Préparation : 20 mn**  
**Calories : 550 C (salade composée),**  
**360 C (sauce)**

Préparez l'assaisonnement dans un grand saladier avec les feuilles de basilic et de roquette coupées finement. Goûtez-le : il doit être assez relevé. Ajoutez les autres composants. Remuez avec soin. Servez avec 8 tranches de pain frottées d'ail et arrosées d'un filet d'huile d'olive.

**N.-B.** Pour un repas plus complet, ajoutez 4 œufs durs coupés en 4 (240 C). Les repas méditerranéens se terminent par des fruits (melons, pastèques, pêches).

**D** 100 g = 20 C (salade), 20 C (tomates), 270 C (fêta), 290 C (olives noires).

Les ingrédients de cette préparation figurent tous dans le régime crétois qui est réputé comme le meilleur des régimes pour la longévité.

Comme l'ail, le basilic, à grandes ou petites feuilles, est inséparable de la cuisine médi-

terrannée. C'est l'une des plantes aromatiques les plus parfumées. Il a la réputation d'être tonique et antispasmodique, de soulager les crampes et les migraines et d'ouvrir l'appétit tant son parfum rend les mets « appétissants ». Attention aux olives noires très caloriques. Elles sont bonnes pour le cœur, comme l'huile d'olive ■



## 11... LA SALADE AUX ROUELLES D'OIGNONS FRITS

*Voici une savoureuse salade d'hiver, très appréciée de la famille.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de mâche ou d'endives ou de frisée
- 2 oignons (d'environ 200 g les 2)
- 6 noix
- 2 dl d'huile de friture (dont 1/2 dl absorbé)

### La sauce vinaigrette à l'huile de noix :

- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix
- 1 cuillerée à café de vin à 6° ou de vinaigre balsamique
- 1 échalote hachée
- sel, poivre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Calories : 250 C (salade), 180 C (sauce)

Préparez la vinaigrette à l'avance dans un saladier et mettez-y la salade sans la tourner.

Coupez les oignons en tranches rondes d'à peine 1 cm d'épaisseur.

Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Mettez les oignons à frire. Retournez-les pour qu'ils soient bien dorés des deux côtés. Ne les quittez pas des yeux, car les oignons noircissent très vite ; si nécessaire, baissez la température de la plaque pour qu'ils aient le temps de cuire.

Retirez-les, égouttez-les au-dessus de l'huile de friture et posez-les sur du papier absorbant. Les oignons frits se détachent en anneaux, c'est-à-dire en rouelles, qui sont décoratives.

Ajoutez celles-ci à la salade ainsi que les noix coupées en petits morceaux et mélangez délicatement.

**N.-B.** Au lieu des oignons, on peut faire frire de grosses échalotes rondes ou même des échalotes grises.

**D** 100 g = 20 C (mâche), 35 C (oignons), 75 C (échalotes), 660 C (noix sèches).

Peu calorique, la mâche est l'une des salades les plus riches en vitamine C. Elle contient aussi du carotène antioxydant qui

donne la vitamine A, des fibres, du sodium et du magnésium.

Pour la diététique des oignons, cf. recette 60, pour celle des échalotes, cf. recette 5 ■

## 12... LA SALADE TOURANGELLE

*C'est un plat du terroir tourangeau par excellence. Autrefois, dans les fermes, avec la soupe, cette salade faisait le souper.*

### POUR 4 PERSONNES

- 8 pommes de terre moyennes à chair ferme
- 1 chicorée frisée bien blanche, ou 1 chicon, ou 1 scarole
- 4 ou 6 échalotes longues, dont 2 grises
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin à 6°
- 4 cuillerées à soupe d'huile de noix
- sel, poivre

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 30 mn (pour les pommes de terre)**

**Calories : 1 100 C**

Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée avec leur peau dans une casserole à fond assez épais. En fin de cuisson, jetez l'eau, s'il en reste, et prolongez la cuisson à feu doux pour que les pommes de terre achèvent de perdre leur humidité. On peut aussi les faire cuire dans un «diable» sans eau du tout.

Faites une vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre, 3 des 4 cuillerées d'huile de noix et échalotes hachées menu (au couteau, de préférence).

Détaillez finement la salade et mélangez-la dans un grand saladier avec la vinaigrette.

Pelez vivement les pommes de terre très chaudes, en vous aidant d'une fourchette pour ne pas vous brûler. Écrasez-les grossièrement avec la fourchette et mélangez-les avec la salade qui s'attendrira sous l'effet de la chaleur. Ajoutez la quatrième cuillerée d'huile de noix. Remuez bien pour que la sauce imbibe aussi les pommes de terre.

Vérifiez l'assaisonnement (en général, rajoutez un peu de sel, à cause des pommes de terre).

**N.-B.** On peut ajouter des petits lardons revenus à la poêle. On mettra plus ou moins de pommes de terre selon l'usage que l'on veut faire de cette salade : plat principal ou accompagnement.

**D** 100 g = 85 C (pommes de terre), 20 C (salade), 75 C (échalotes).

Cette recette est un très bon moyen de consommer des salades un peu dures et donc de profiter de leurs vitamines et de

leurs fibres. Elle excite l'appétit et plaira aux petits mangeurs. Pour la diététique des salades, cf. recette 6, et pour celle des pommes de terre, cf. recette 89 ■



*Les hors-d'œuvre présentés en assiettes composées ont bien des avantages : celles-ci se préparent à l'avance et permettent de faire de jolies présentations.*

### 13... LES ASSIETTES À LA TOURANGELLE

*Voici un assortiment bien appétissant des produits du Jardin de la France.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 400 g de haricots verts
- 32 pointes d'asperges
- 200 g de cœurs de céleri
- 200 g de champignons de Paris
- 4 petits fonds d'artichauts
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin (à 6°)
- 200 g de crème fraîche à 30 %
- 1/2 citron
- 1 cuillerée à café de moutarde forte
- cerfeuil, ciboulette, estragon
- sel, poivre

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 1 200 C

Mettez les haricots verts à cuire à l'eau bouillante. Gardez-les un peu fermes. Salez en fin de cuisson. Faites cuire séparément, toujours à l'eau bouillante, les asperges et, dans une autre casserole, les fonds d'artichaut. Égouttez soigneusement les légumes.

Préparez les deux sauces : la sauce vinaigrette aux herbes (cf. recette 6) et la sauce à la crème fraîche (cf. recette 89). Détaillez les cœurs des 2 céleris en 24 petits cubes. Passez à l'eau les champignons, émincez-les et arrosez-les de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Assaisonnez à la vinaigrette, relevée d'une demi-cuillerée à café de la moutarde, les haricots verts, les pointes d'asperges, les cubes de céleri. Assaisonnez ensuite les champignons et les 4 fonds d'artichaut avec la sauce à la crème fraîche légèrement moutardée et saupoudrée de cerfeuil haché.

Disposez séparément dans chaque assiette le quart des haricots, 8 pointes d'asperges, 6 cubes de céleri et un fond d'artichaut garni du quart des champignons.

**D** 100 g = 30 C (haricots verts), 25 C (asperges), 15 C (céleri), 30 C (champignons), 40 C (artichauts), 300 C (crème fraîche à 30 %).

Pour la diététique des haricots verts, cf. recette 79 ; des asperges, cf. recette 77 ; du céleri, cf. recette 81 ; des champignons, cf. recette 78 ; des artichauts, cf. recette 84 ■

## 14... LES ASSIETTES DE SAUMON FUMÉ AU CURRY

POUR 4 PERSONNES

- 8 tranches de saumon fumé (400 g environ)
- 4 œufs
- 200 g (ou 2 dl) de crème fraîche à 30 %
- 1 cuillerée à café de curry
- 1 vingtaine de pousses de fenouil
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Calories : 1 660 C

Mettez dans la crème fraîche le curry, du sel, du poivre. Mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

Faites pocher les œufs et passez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Disposez sur chaque assiette 2 tranches de saumon, 1 œuf poché et 1 cuillerée à soupe de crème au curry.

Décorez avec 4 ou 5 pousses de fenouil.

**N.-B.** Vous pouvez agrémenter l'œuf poché avec des œufs de saumon ou... de caviar. Vous pouvez remplacer le curry par de la coriandre fraîche.

**D** 100 g = 260 C (saumon fumé), 300 C (crème fraîche à 30 %), 1 œuf = 80 C.  
Pour la diététique du saumon fumé,

*cf.* recette 1, pour celle de la crème fraîche, *cf.* recette 4, pour celle des œufs, *cf.* recette 19 ■



## 15... LES ASSIETTES DE MAGRET DE CANARD FUMÉ À LA MANGUE

### POUR 4 PERSONNES

- 20 tranches fines de magret de canard fumé (200 g environ)
- 2 mangues
- quelques feuilles d'endive ou de salade verte

**La sauce aigre-douce**  
(cf. recette 51)

Préparation : 10 mn  
Calories : 560 C (magret et mangue),  
320 C (sauce)

Détaillez, par personne, 1/2 mangue en tranches et disposez celles-ci « artistement » en éventail sur chaque assiette. Disposez de même 5 tranches de magret.

Complétez avec les quelques feuilles d'endive coupées en fins bâtonnets ou les quelques feuilles de salade verte. Arrosez le tout avec 1 cuillerée à soupe de sauce aigre-douce.

**N.-B.** Vous pouvez remplacer les 2 mangues par 2 pêches jaunes.

**D** 100 g = 170 C (canard), 60 C (mangue).

Pour la diététique du canard, cf. recette 52 ; pour celle de la mangue, cf. recette 95 ■

## 16... LES ASSIETTES DES SUPER-CERVEAUX

*Voici, d'après les indications fournies par Jean-Marie Bourre, dans sa Diététique de la performance, quatre assiettes ultra-performantes.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 foies de volaille (soit 200 g)
- 2 œufs
- 8 noix
- 100 g de lentilles
- 100 g de comté
- 200 g de mâches
- 3 cuillerées à soupe d'huile de noix ou d'olive
- 20 g de beurre
- 1/2 citron
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- sel, poivre

Préparation : 30 mn  
Cuisson (des lentilles) : 30 à 45 mn  
Calories : 1 770 C

Mettez les lentilles à cuire, à feu moyen, avec un bouquet garni. Faites durcir les 2 œufs. Écalez les noix et coupez les cerneaux en 2.

Faites revenir, à feu moyen, à la poêle les foies de volaille dans le beurre. Coupez-les en 2. Préparez la vinaigrette à l'huile de noix ou d'olive. Coupez le comté en fines lamelles.

Disposez dans chaque assiette un foie de volaille, la moitié d'un œuf dur, une bonne cuillerée à soupe de lentilles bien égouttées, 50 g de mâches. Salez légèrement les différents ingrédients et répartissez la vinaigrette sur le tout. Servez à chacun ce repas très calorique, car « notre cerveau est un ogre ».

**D** 100 g = 135 C (foies de volaille), 660 C (noix sèches), 330 C (lentilles), 390 C (comté), 20 C (mâche), 1 œuf = 80 C.

Le cerveau a besoin de glucose fourni par les sucres lents des lentilles, d'oxygène apporté par les globules rouges du sang qui le fixent grâce au fer des lentilles, de vitamines du groupe B, capitales pour son fonctionnement (lentilles, foie, œuf, noix), de protéines (lentilles, foie, fromage), d'oligo-éléments,

notamment zinc, magnésium, potassium (lentilles, noix), d'acides gras essentiels (huile de noix ou d'olive), de phosphore. Enfin, la mâche, riche en antioxydants, a aussi le mérite de rendre l'assiette plaisante, ce qui compte en diététique.

Pour la diététique de chacun des ingrédients, cf. recettes 2 (foies de volailles), 8 (noix), 91 (lentilles), 23 (comté), 11 (mâche), 19 (œufs) ■



## 17... LA SALADE COMPOSÉE AUX PÂTES

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de pâtes fantaisie (farfale par exemple)
- 100 g de mozzarella
- 4 tomates moyennes
- 8 tranches fines de noix de jambon fumé
- 8 olives noires
- 20 g de beurre

### Pour la sauce :

- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillerée à café de cumin ou de gingembre
- 1/2 cuillerée à café de tabasco
- 12 feuilles de basilic
- 1/2 citron
- sel, poivre

Préparation : 20 à 30 mn

Cuisson : 10 mn (pâtes) + 4 mn (jambon)

Calories : 2 000 C (salade composée), 360 C (sauce)

Faites cuire les pâtes *al dente* (juste cuites) dans une grande quantité d'eau salée additionnée d'1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide. Rincez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson et pour qu'elles ne collent pas. Mettez-les de côté.

Dans un saladier, préparez la sauce assez longtemps à l'avance pour qu'elle prenne du goût : d'abord le sel, le poivre, le jus du demi-citron, les deux huiles, le paprika, le tabasco et les feuilles de basilic coupées. Vérifiez l'assaisonnement.

Coupez la mozzarella en petits cubes. Coupez également en cubes les tomates pelées (après les avoir mises 2 mn dans l'eau bouillante) et épépinées.

Passez à la poêle dans le beurre bien chaud les tranches fines de jambon fumé, 1/2 mn de chaque côté, et mettez-les sur du papier absorbant.

Coupez en 3 ou 4 morceaux les olives noires dénoyautées. Réunissez dans le saladier tous les ingrédients et remuez soigneusement cette salade qui peut faire un plat principal pour un pique-nique.

**D** 100 g = 370 C (pâtes), 320 C (mozzarella), 20 C (tomates), 340 C (jambon fumé), 295 C (olives noires).

Pour la diététique des différents ingrédients, cf. recettes 93 (pâtes), 23 (mozzarella), 75 (tomates), 10 (olives noires) ■

## 18... L'OMELETTE FROIDE À LA RATATOUILLE

*Moins lourd que les traditionnelles charcuteries, c'est un plat inattendu, fort agréable pour un pique-nique. Sans compter que ce peut être une occasion de réviser la technique de l'omelette qui n'est pas si facile à réussir.*

### POUR 4 PERSONNES

- 8 œufs
- 20 g de beurre doux
- 1 branche d'estragon ou 1 petit bouquet de cerfeuil
- 200 g de ratatouille

**Préparation : 15 mn**  
**Cuisson (omelette) : 5 mn**  
**Calories : 900 C**

Cassez les œufs dans une jatte et assaisonnez-les. Ajoutez les feuilles d'estragon ou de cerfeuil finement coupées. Battez jusqu'à ce que les œufs soient bien mélangés. Sur feu assez fort, dans une poêle à fond épais de 28 cm de diamètre, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il mousse et commence à dorer. Versez les œufs et remuez avec le dos d'une fourchette dès que le mélange commence à épaissir. Soulevez les bords de l'omelette pour que la partie liquide glisse sous la partie cuite. Laissez le fond de l'omelette dorer en surveillant attentivement : le dessous ne doit pas noircir et le dessus doit rester, en principe, « baveux », bien que pour un pique-nique il est préférable qu'il soit un peu solide. Garnissez l'omelette de ratatouille et repliez-la. Faites-la glisser sur un plat pour qu'elle refroidisse, avant de l'envelopper dans du papier d'aluminium.

**N.-B.** Une poêle anti-adhésive facilite la tâche et donne une omelette brillante. Sinon, faites fondre un morceau de beurre sur le dessus de l'omelette.

Vous trouverez la préparation de la ratatouille à la recette 83. Si vous la consommez à table, et non en pique-nique, faites-la glisser sur un plat chaud et servez-la aussitôt pour qu'elle reste bien baveuse.

**D** 100 g = 55 C (ratatouille), 1 œuf = 80 C.

Pour la diététique des œufs, cf. recette 19, pour celle de la ratatouille, cf. recette 83 ■



### 19... LES BRICKS À L'ŒUF ET AU THON

*Les bricks à l'œuf et au thon sont un plat national tunisien. Naguère, on ne trouvait des feuilles de brick en France que dans les épiceries nord-africaines. Maintenant, on en trouve aussi dans certaines grandes surfaces.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 4 feuilles de brick
- 4 œufs moyens
- 1 oignon blanc moyen
- 120 g de thon blanc à l'huile
- 50 g de câpres
- 50 g de feuilles de persil plat
- 3 dl d'huile d'arachide (dont 1 dl absorbé)
- sel, poivre

**Préparation : 15 mn**  
**Cuisson : 3 mn (par brick)**  
**Calories : 1 100 C**

Préparez un hachis, dans un bol de mixer, avec le thon, les câpres, l'oignon coupé en morceaux, les feuilles de persil, peu de sel (car le thon est déjà salé), du poivre.

Faites chauffer l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, mais pas fumante.

Pendant ce temps, disposez sur une feuille de brick le hachis en couronne. Cassez un œuf au milieu, salez-le.

Repliez la feuille de brick en demi-lune, appuyez sur les bords et mettez-la dans la friture, les bords se collent aussitôt. Dès que l'un des côtés est doré, tournez le brick délicatement à l'aide de 2 cuillères en bois.

Retirez le brick, toujours avec les cuillères, dès que le second côté est doré. L'œuf doit rester mollet à l'intérieur, donc la cuisson ne doit pas durer plus de 3 mn.

Égouttez le brick au-dessus de la friture et placez-le sur du papier absorbant. Il reste chaud assez longtemps pour que vous ayez le temps de préparer les 3 autres bricks.

Agrémentez-les de quartiers de citron et de persil passé rapidement à la friture.

Mangez les bricks avec les doigts en commençant du côté de l'œuf.

**N.-B.** Si vous voulez que les bricks constituent le plat principal, comptez-en 2 par personne.

Si l'huile est trop chaude, la légère feuille de brick va roussir et perdre sa saveur, tout le charme de la feuille croustillante sera perdu : contrôlez donc la température avec un petit croûton de pain.

On peut congeler un paquet de feuilles de brick, mais il faut les utiliser en une fois ; sinon les feuilles restantes ne seront plus croustillantes à la cuisson.

**D** 100 g = 120 C (thon), 35 C (oignon), 30 C (persil), 345 C (bricks), 1 œuf = 80 C. Voilà un plat bien sympathique : le thon est réputé pour la qualité de ses protéines. Ses lipides sont riches en acides gras poly-insaturés et en oméga 3 qui « soignent » les excès de cholestérol et de graisses en suspension dans le sang. Il est donc recommandé aux personnes à risques. En outre, sa teneur en vitamine A antioxydante, en vitamines du groupe B (B2, B6, PP), en vitamine D et en fer est remarquable. Il contient aussi de l'iode et du sodium (comme tous les poissons de mer).

Quant à l'œuf, consommé dans tous les pays du monde, son blanc est une référence en matière de protéines et d'acides aminés. Ses lipides contiennent des substances indispensables au développement du cerveau du fœtus et du jeune enfant. Peu calorique et cependant nourrissant, il contient du fer, des vitamines A et E antioxydantes, des vitamines du groupe B indispensables pour le métabolisme et de la vitamine D. Cela dit la forte teneur en cholestérol du jaune en limite la consommation pour les personnes à risques. L'œuf, source de vie, a une très bonne image dans les représentations mentales...■



## 20... LES CRÊPES GARNIES AU SAUMON

*Les crêpes, dont vous trouverez ci-dessous la recette, peuvent recevoir de multiples garnitures (il suffit de détailler la carte des crêperies) : préparations aux œufs, aux légumes et même aux filets de poisson, merlan ou truite (cf. recette 30).*

### POUR 4 PERSONNES

#### Ma pâte à crêpes :

(2 crêpes par personne) :

- 170 g de farine
- 3 œufs moyens
- 4 dl de lait demi-écrémé
- 40 g de beurre doux
- 1 cuillerée à café un peu bombée de sel

**Préparation : 10 mn (1/2 h à l'avance)**

**Cuisson : 3 mn par crêpe**

**Calories : 1330 C**

Faites bouillir le lait avec le beurre (après en avoir réservé une petite noix pour beurrer la poêle). Battez les œufs au mixer. Ajoutez le lait avec le beurre fondu, le sel, la farine (si vous mettez les ingrédients dans un autre ordre, vous risquez d'obtenir une crème pâtissière). Laissez reposer la pâte une 1/2 h ou plus.

Beurrez, une seule fois, une crêpière anti-adhésive et mettez 1/2 louche de pâte par crêpe. Retournez la crêpe lorsqu'elle est dorée d'un côté et, quand elle est cuite des 2 côtés, gardez-la au chaud dans une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante ou à four doux en la couvrant.

**D** 100 g = 360 C (farine), 1 dl de lait demi-écrémé = 45 C, 1 œuf = 80 C.

Pour la diététique de la farine, cf. « Les féculents » (avec la recette 88), pour celle du lait, cf. « Les desserts, Ce qu'il est bon de savoir », pour celle des œufs, cf. recette 19 ■

#### Garniture au saumon :

- 2 tranches de saumon fumé (100 g)
- 2 dl de crème fraîche allégée
- 1/2 citron
- quelques pousses de fenouil
- sel, poivre

**Préparation : 5 mn**

**Calories : 680 C (crêpes),  
660 C (garniture)**

Placez la crème fraîche à l'endroit le plus froid du réfrigérateur.

Ensuite, assaisonnez la crème très froide avec le citron, le fenouil, le sel et le poivre, pour faire un contraste avec la crêpe chaude.

Garnissez celle-ci avec le saumon sur lequel vous étalerez la préparation à la crème fraîche.

**D** 100 g = 260 C (saumon fumé), 200 C (crème fraîche allégée à 20 %).

Pour la diététique du saumon fumé, cf. recette 1, pour celle de la crème fraîche, cf. recette 4 ■

## 21... L'OMELETTE DE LA MÈRE POULARD

*Spécialité du Mont-Saint-Michel où la mère Poulard l'inventa dans sa célèbre auberge, cette recette a une part de mystère : on ignore précisément quelle en est la technique. La version ci-dessous me paraît bonne.*

### POUR 4 PERSONNES

- 9 œufs
- 20 g de beurre
- une bonne pincée de muscade
- sel, poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 5 à 10 mn  
Calories : 870 C

Cassez les œufs dans 2 saladiers en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes modérément, ajoutez la muscade, le sel, le poivre. Dans l'autre saladier, battez les blancs au fouet ou à la fourchette, pour qu'ils soient mousseux, mais sans les monter en neige. Mélangez les blancs et les jaunes.

Dans une poêle très chaude, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien blond. Versez dans la poêle la préparation des œufs. Laissez l'omelette prendre, à feu moyen, sans la tourner ; il faut qu'elle reste moelleuse. Repliez-la avant de la servir sur un plat chaud.

**N.-B.** Une poêle anti-adhésive facilite la cuisson.

**D** 1 œuf moyen = 80 C.

Pour la diététique des œufs, cf. recette 19 ■

## 22... LA QUICHE AUX ASPERGES

*Pour les quiches et les tourtes, j'emploie la même pâte que pour les tartes sucrées : c'est une pâte brisée qui suscite une satisfaction unanime.*

### POUR 6 PERSONNES

#### Ma pâte brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre fin, bien froid
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillerée à café de sucre semoule
- 1 cuillerée à café bien rase de sel
- 7,5 cl d'eau bien froide

**Préparation : 20 mn (au moins 1 h à l'avance)**

**Cuisson : 25 mn environ**

**Calories : 1 520 C**

Mettez dans le bol d'un mixer la farine, le beurre en petites lamelles, le sucre, le sel. Faites tourner en surveillant la préparation et arrêtez dès que le beurre est grossièrement mélangé à la farine, faisant comme du sable. S'il en reste quelques petits morceaux, ce n'est pas grave, ils feront feuilletter la pâte.

Ajoutez le jaune d'œuf, faites tourner le mixer 3 secondes, puis ajoutez l'eau. Surveillez bien et dès que la pâte commence à s'amalgamer, c'est-à-dire presque aussitôt, arrêtez. Déposez la pâte dans un petit saladier fariné et mettez-la en boule sans la pétrir (moins on la travaille, mieux cela vaut). Placez le saladier couvert d'un linge dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur. Si vous faites la pâte la veille, mettez-la dans l'endroit le moins froid du réfrigérateur et sortez-la une demi-heure avant de l'utiliser.

Sur une plaque à pâtisserie farinée, étalez la pâte au rouleau en une longue bande que vous repliez en 3.

Tournez à 90° et refaites une autre longue bande qui sera repliée en 3 également. Tournez encore et étendez la pâte, pas trop fine si elle doit recevoir une garniture liquide. En la soulevant à l'aide du rouleau à pâtisserie, placez-la dans un moule bien beurré, de 24 cm de diamètre. Mettez-le à l'endroit le plus froid du réfrigérateur, le temps de préparer la garniture ...



**Ma garniture :**

- 5 dl de crème fraîche allégée
- 3 œufs moyens
- 50 g de comté
- 70 g d'emmental
- 1 cuillerée à café rase de muscade râpée
- sel, poivre

**Préparation : 10 à 15 mn**  
**Cuisson (sur la pâte) : 25 mn environ**  
**Calories : 1 670 C**

Râpez finement les fromages. Mixez la crème fraîche et les œufs. Ajoutez les fromages, la muscade, peu de sel à cause des fromages, le poivre. Mélangez bien et goûtez pour vérifier l'assaisonnement.

**Les asperges :**

- 30 asperges blanches de taille moyenne
- 2 branches d'estragon

**Cuisson : 25 mn**  
**Calories : 250 C (asperges),**  
**3 440 C (pour la quiche entière)**

Faites cuire les asperges à l'eau salée, coupez-les à 12 cm de longueur et égouttez-les soigneusement.

Pour réaliser votre quiche aux asperges, préchauffez le four à 250° (th. 8). Préparez la garniture. Sortez le moule du réfrigérateur, piquez la pâte avec une fourchette pour l'empêcher de se boursoufler à la cuisson.

Disposez les asperges sur la pâte, les pointes vers le milieu. Versez la garniture à laquelle vous aurez ajouté les feuilles d'estragon coupées finement. Mettez la quiche au four.

Au bout de 10 min, baissez la température à 225° (th. 7) et surveillez la cuisson.

Sortez la quiche lorsqu'elle est à point.

**N.-B.** On obtient peut-être de meilleurs résultats en faisant cuire la pâte 5 à 10 min à blanc (c'est-à-dire sans la garniture), après l'avoir piquée pour l'empêcher de monter. Si le four est très chaud quand vous y placez la tarte, cette cuisson à blanc n'est pas indispensable.

Avec une salade, cette quiche aux asperges peut faire un repas complet. Vous pouvez remplacer les asperges par des tomates, des champignons ou d'autres légumes, sans oublier d'ajouter des herbes (estragon, basilic). Si les calories de la pâte vous font reculer, faites des clafoutis de légumes avec la même garniture.

**D** 100 g = 360 C (farine), 200 C (crème allégée à 20 %), 390 C (comté), 380 C (emmental), 25 C (asperges), 1 œuf = 80 C.

Pour la diététique des différents ingrédients, cf. recettes 19 (œufs), 23 (fromages) et 77 (asperges) ■

## 23... LA TOURTE AU SAINTE-MAURE

*Le sainte-maure est un fromage de chèvre fabriqué dans la région de Sainte-Maure-de-Touraine. Cette recette peut être réalisée avec de nombreux autres fromages régionaux.*

### POUR 6 PERSONNES

- 350 g de pâte brisée
- 5 dl de crème fraîche allégée
- 3 œufs moyens
- 180 g de sainte-maure
- 3 branchettes de thym
- 2 pointes de poivre de Cayenne
- sel

Préparation : 10 à 15 mn

Cuisson : 25 mn

Calories : 3 150 C

Allumez le four à 250° (th. 8). Garnissez de pâte brisée (cf. recette 22) un moule de 24 cm de diamètre, à bords assez hauts (4 cm environ) et mettez-le au réfrigérateur.

Préparez la garniture : râpez grossièrement le sainte-maure, mélangez-le au mixer avec la crème fraîche, les œufs, les feuilles de thym, peu de sel (à cause du fromage), le poivre de Cayenne.

Sortez le moule du réfrigérateur. Piquez la pâte avec une fourchette pour l'empêcher de se boursoufler à la cuisson. Versez la garniture.

Mettez la tourte au four. Au bout de 10 mn, baissez la température à 225° (th. 7) et surveillez la cuisson.

Sortez la tourte lorsqu'elle est bien dorée.

**N.-B.** Le terme de *tourte* s'emploie généralement pour une garniture de viande recouverte de pâte. Je l'emploie ici pour différencier cette recette de la *quiche*, car la tourte demande un moule plus haut.

**D** 100 g = 190 C (sainte-maure).

Les fromages affinés au lait de vache comprennent les pâtes molles (type camembert), les pâtes pressées (type gruyère), les pâtes persillées (type roquefort). Il existe également des fromages de chèvre et de brebis. Tous ces fromages sont riches en protéines de très bonne qualité, d'autant plus concentrées que le fromage est plus ferme. Leur teneur en lipides est généralement élevée. Les fromages, concentrés de lait, sont les aliments les plus riches en calcium dont l'absorption est facilitée par la présence de vitamine D et de phosphore ; ce sont les fromages à pâte dure qui en ont la

plus forte teneur, notamment au plus près de la croûte. Le sel ajouté au cours de leur fabrication fait qu'ils sont contre-indiqués dans les régimes sans sel. Attention, les matières grasses des fromages sont riches en acides gras saturés, aussi sont-ils déconseillés aux personnes à risques... et aux obèses. Mais on trouve aujourd'hui beaucoup de fromages allégés (entre 20 et 30 %) qui restent assez goûteux. Enfin, leur richesse en calcium doit être prise en compte par les personnes sujettes aux calculs.

Pour la diététique des autres ingrédients, cf. recettes 20 et 22 ■



# LES POISSONS

---

## *Ce qu'il est bon de savoir*

Les enfants refusent de manger des poissons autres que rectangulaires, pêchés dans le congélateur, parce qu'ils craignent les arêtes. Et même pour les adultes, la dégustation d'un poisson bien préparé peut être gâchée par la présence de quelques arêtes inaperçues. Ah ! la maestria des maîtres d'hôtel issus d'une école hôtelière !

### 1. La fraîcheur à l'achat

Vous éduquez votre poissonnier habituel en lui expliquant ce qu'est pour vous un poisson frais, de telle sorte qu'il le sélectionne lui-même.

Plutôt que du poisson passable, il vaut mieux manger des pommes de terre.

Pour des repas au fil de jours, il ne faut pas avoir d'idées préconçues pour ce qui est du choix : prenez ce qui est extra-frais et pas trop cher. Reste à avoir une batterie de bonnes et simples recettes dans la tête et sous la main.

Les critères de fraîcheur :

- poisson entier : odeur agréable ou pas d'odeur du tout (attention à la raie et à la saumonette qui prennent très vite une odeur d'ammoniac), mucus transparent sur les écailles (c'est-à-dire poisson brillant) ; œil bombé, pupille noire et brillante ; branchies colorées, sans mucus ; corps raide restant horizontal si vous le tenez par la tête ; paroi abdominale du poisson vidé noire et adhérente ; vessie natatoire (le long de l'arête centrale) bien rouge. À rejeter : les poissons de plus en plus rouges du côté de la tête (c'est parfois le cas notamment des sardines et des harengs) ;



– filets de poisson : il n’y a pas de critères de fraîcheur en ce qui concerne les filets, sauf si vous demandez à votre poissonnier de lever les filets d’un poisson choisi par vous. Si, par commodité, vous devez acheter des filets préparés à l’avance, vous n’avez d’autre ressource que de vous fier à sa parole. Enquêrez-vous aussi de l’origine des poissons vendus en filets : ceux de perches viennent du Nil ! À tort ou à raison, ils ne me disent rien. Par contre, j’ai eu d’heureuses surprises avec des filets de poissons des antipodes, comme le beryx ou l’empereur... arrivés par avion.

Les coquillages doivent être vivants au moment de l’achat. Les crevettes doivent être brillantes et non poisseuses au toucher.

## **2. La préparation avant la cuisson**

Voici quelques conseils, mais pensez à faire faire le maximum par votre poissonnier. Dans les grandes surfaces, les vendeurs, frustrés peut-être, sont en général contents d’exercer leur métier au gré de vos demandes.

Pour les poissons plats (barbue, carrelet, limande, saint-pierre, sole, turbot), il est inutile de chercher à récupérer le peu de chair qui recouvre les arêtes entourant le poisson. Découpez celles-ci avec de bons ciseaux et sacrifiez le tout. Coupez aussi la queue et la tête. Vous vous retrouvez avec les quatre filets recouvrant l’arête centrale qu’il vaut la peine de garder pour le goût. Quand le poisson est cuit, il est très simple ensuite de lever les filets.

Les poissons ronds (bar, brochet, cabillaud, colin, lieu, merlan, mullet) sont compliqués à servir. Dégagez les bons morceaux et gardez pour le chat la partie molle, peu présentable, du côté du ventre. La dorade et le rouget sont particulièrement désagréables à préparer, car ils possèdent une rangée d’arêtes au milieu de chaque filet (se souvenir que les arêtes sont toujours en ligne). Quand vous êtes pressée, repérez cette ligne d’arêtes, coupez le filet de chaque côté, enlevez les arêtes et reconstituez le filet. Pour une préparation plus élaborée, retirez les arêtes une à une avec une pince à épiler. Cette opération est beaucoup plus facile sur le poisson cuit.



### 3. La diététique

Il convient de distinguer poissons maigres et poissons gras. Sont maigres : barbue, bar, brochet, cabillaud, carrelet, colin, lieu (jaune ou noir), limande, lotte, merlan, raie, rascasse, roussette (vendue sous le nom de saumonette), saint-pierre, sole... ; ils sont très bons poêlés, cuits à la vapeur, au four, dans un plat en terre, en papillotes ou en croûte de sel, au court-bouillon (mais celui-ci en diminue la valeur nutritive qui s'échappe dans le liquide). Sont gras : hareng, maquereau, mullet, sardine, saumon, thon, truite... ; ils sont bons à griller ou à poêler. Le turbot, semi-gras, peut aussi être cuit à la vapeur ou au court-bouillon.

Les poissons fournissent des protéines complètes contenant tous les acides aminés indispensables. Ils sont moins gras que la viande, donc moins caloriques et plus digestes, et le peu de graisse qu'ils ont est riche en acides gras insaturés protecteurs du cœur. De plus certains poissons gras contiennent des acides gras, dits oméga 3, qui freinent la formation des caillots dans le sang. Ce sont ces poissons surtout qui contiennent des vitamines A et D prévenant le rachitisme (d'où l'usage naguère de l'huile de foie de morue, d'atroce mémoire), des vitamines du groupe B, notamment B 12 (anti-anémique) et B 6. La présence de minéraux et oligo-éléments est intéressante : phosphore notamment, calcium, sodium et iode (dans les poissons de mer).

Les poissons surgelés en mer ont la même valeur nutritive que les poissons frais, mais ne doivent pas être conservés très longtemps au congélateur. Les conserves à l'huile, notamment les sardines, protègent le cœur et se gardent très longtemps. Les poissons provenant d'une installation d'élevage de qualité ont l'avantage d'être frais, mais même dans ce cas leur goût est souvent décevant.

Les poissons altérés peuvent provoquer des allergies. Fragile, certes, mais digeste et peu calorique, le poisson devrait être consommé au moins 2 ou 3 fois par semaine, d'autant plus qu'il limite les risques cardio-vasculaires. Il suffit de trouver des recettes rapides, simples et appétissantes. Comme pour les salades, vous pouvez combiner les poissons et les sauces présentés ici : à vous de juger ce qui va bien ensemble.



## 24... LES POISSONS AUX BEURRES AROMATISÉS

*Tous les poissons maigres, ainsi que le saumon et le thon, peuvent se cuire au court-bouillon ou à la vapeur et être accompagnés d'un simple beurre aromatisé.*

### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de poisson

#### Le court-bouillon :

- 2 l d'eau
- 5 dl de vin blanc sec, ou 8 cl de vinaigre, ou 5 cl de jus de citron
- 1 carotte
- 1 oignon moyen
- 1 bouquet garni (1 branchette de thym, 2 petites branches de céleri, 4 brins de persil, 1 feuille de laurier, 2 feuilles vertes de poireau)
- 1 zeste de citron de 10 cm de longueur
- 10 grains de poivre noir
- 1 cuillerée à soupe de sel gris

#### Les beurres aromatisés :

- 50 g de beurre demi-sel
- herbes ou condiments ou épices (cf. Introduction, « Les aromates »)

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 à 30 mn (court-bouillon), 10 à 20 mn (poisson)

Calories : 480 C environ (poisson),  
380 C (beurre aromatisé)

Préparez le court-bouillon à l'avance. Coupez la carotte en rondelles, émincez l'oignon, composez le bouquet garni et attachez-le avec du fil de cuisine. Versez tous les ingrédients dans un faitout ou une poissonnière. Faites cuire le court-bouillon couvert à petit feu et laissez-le refroidir.

Mettez le poisson dans le court-bouillon froid, amenez à ébullition et laissez le poisson pocher 10 mn dans le liquide juste frémissant.

Préparez le beurre aromatisé de votre choix que vous servirez froid et qui va tiédir sur le poisson, ou fondu au préalable dans une petite poêle à fond épais.

**N.-B.** Un court-bouillon est un bouillon court, juste ce qu'il faut pour couvrir le poisson. Il a pour inconvénient de faire fuir dans le bouillon certains éléments nutritifs, donc mieux vaut la cuisson à la vapeur. Si vous tenez tout de même à en faire un et si vous êtes pressée, choisissez des sachets chez votre poissonnier, ceux vendus dans les grandes surfaces dénaturent le goût du poisson. Ou résolvez-vous, à l'occasion de la cuisson d'un poisson délicat, à préparer un vrai court-bouillon comme ci-dessus, dont vous garderez plusieurs bocaux au congélateur.

**D** 100 g = 80 C environ (poisson), 760 C (beurre).

Les informations diététiques sur les poissons sont présentées à la fin des différentes recettes qui suivent ■



## 25... LE CABILLAUD À LA SAUCE VIERGE

*Le cabillaud, dont la chair est délicieuse, est de la morue fraîche qui pâtit des détestables souvenirs attachés à la consommation de celle-ci quand elle était conservée dans le sel.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 morceau entier de cabillaud de 800 g
- 2 l de court-bouillon

### La sauce vierge :

- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 tomates moyennes de 100 g chacune (bien mûres)
- 1 gousse d'ail non épluchée
- 1 cuillerée à soupe bombée de cerfeuil
- 1 de persil
- 1 d'estragon haché
- 6 grains de coriandre concassés ou 1 cuillerée à café rase de coriandre en poudre
- sel, poivre

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 20 mn**

**Calories : 640 C (cabillaud), 580 C (sauce)**

Mettez le poisson à cuire dans le court-bouillon froid. Faites chauffer jusqu'à ce que le liquide frémisses.

Pendant ce temps, préparez la sauce vierge. Dans une petite casserole à fond épais, versez l'huile d'olive, les tomates pelées, épépinées et coupées en petits cubes ; ajoutez tous les autres ingrédients et laissez infuser à feu très doux ou au bain-marie.

Sortez le poisson sur un plat chaud et servez-le avec la sauce vierge qui a la particularité d'être à peine tiède.

**N.-B.** Vous pouvez faire cuire le poisson à la vapeur et l'accompagner de pommes... vapeur.

Pour faire la sauce vierge l'hiver, remplacez le cerfeuil et l'estragon par des pluches de fenouil et quelques feuilles de sarriette. Vous pouvez ajouter quelques olives noires coupées en petits morceaux.

**D** 100 g = 80 C (cabillaud), 20 C (tomates), 135 C (ail).

Quand vous ne savez quel poisson choisir, prenez du cabillaud : outre le fait qu'il n'est pas cher, il est peu calorique puisque c'est un poisson maigre et il se conserve mieux que les poissons fragiles ; ses protéines complètes sont de bonne qualité et contiennent tous les acides aminés indis-

pensables ; il est riche en vitamine A, en vitamines du groupe B (notamment B 12), en vitamine D et en calcium, iode, phosphore et sodium.

La sauce vierge dont les vitamines ne sont pas détruites par la chaleur est rafraîchissante et fleure bon les herbes. Elle apporte de la vitamine C par les tomates, le persil et l'huile d'olive ■

## 26... LE COLIN À LA SAUCE BRETONNE DE DANIÈLE

*Il est devenu difficile de trouver un colin, ou merlu, très frais qui soit un vrai régal tant sa chair est fine : pêché au chalut et placé dans la glace, il attend parfois plusieurs jours en mer le retour du bateau au port. Restent les colins de petit bateau (pêche côtière)... Foncièrement bretonne, Danièle détient la recette d'une sauce simple et savoureuse particulièrement adaptée aux poissons maigres, notamment au colin.*

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g de colin (pris dans le milieu du poisson)
- 2 l de court-bouillon

### La sauce bretonne :

- 2 dl de crème fraîche à 30 %
- 20 g de beurre demi-sel
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1/2 citron bien mûr
- sel, poivre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn (poisson)

Calories : 680 C (colin), 300 C (sauce)

Pendant que le colin, mis dans le court-bouillon froid, poche à la limite de l'ébullition, préparez la sauce bretonne. Dans une petite casserole à fond épais, faites bouillir jusqu'à évaporation le jus du demi-citron. Surveillez bien, sinon le fond de la casserole finit par roussir. Ajoutez la crème fraîche. Laissez-la bouillotter à feu moyen pour qu'elle réduise de moitié, puis montez la sauce au beurre à partir de beurre froid (la sauce sera plus jolie).

Mettez l'assaisonnement au point (sel, poivre). Ajoutez des ciboulettes finement coupées. Laissez infuser le temps d'enlever la peau du colin et de le servir dans des assiettes chaudes. Puis répartissez la sauce bien chaude dans les 4 assiettes.

**N.-B.** Tous les poissons cuits à la vapeur ou au court-bouillon peuvent être servis avec cette sauce aussi simple que bonne. « Monter une sauce au beurre », c'est introduire le beurre dans celle-ci lamelle par lamelle, en fouettant vigoureusement pour réaliser une émulsion.

**D** 100 g = 85 C (colin), 300 C (crème fraîche à 30 %).

Le colin est un poisson maigre, mais fragile, très digeste, peu calorique, fournissant de bonnes protéines. Il contient du calcium en

quantité intéressante, du fer, du magnésium, de l'iode et de la vitamine PP. Il convient dans les régimes minceur, pour les personnes à risques et pour celles qui manquent de calcium ■



## 27... LE THON AUX TOMATES CONFITES

*Le thon blanc, germon (le meilleur) et albacore, est surtout destiné aux conserves au naturel ou à l'huile. Le thon rouge, pêché en Méditerranée, s'accommode des recettes provençales. Il est souvent braisé comme de la viande, mais comme il est gras, une cuisson à la vapeur a l'avantage d'éviter d'ajouter des matières grasses pour le faire cuire et d'éviter aussi qu'il ne devienne sec comme lorsqu'il est grillé ou poêlé.*

### POUR 4 PERSONNES

- 2 tranches de thon rouge ou blanc de 200 g chacune
- 400 g de gros sel gris
- thym, laurier, poivre

#### Les tomates confites :

- 12 tomates moyennes bien mûres
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre
- 12 feuilles de basilic
- sel, poivre

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h (tomates), 15 mn (poisson)

Calories : 560 C (thon), 480 C (tomates confites)

La veille, mettez le thon dans un plat creux sur une couche de sel mélangé avec le thym, le laurier et le poivre. Recouvrez-le de sel mélangé. Mettez le plat au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 200° (th. 6). Coupez les tomates, pelées et épépinées, en gros dés. Étalez-les dans un plat à four contenant l'huile d'olive. Retournez-les pour qu'elles en soient enrobées. Parsemez-les de l'ail écrasé. Salez, poivrez et saupoudrez de sucre. Mettez le plat au four. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les feuilles de basilic, préalablement hachées, et mélangez.

Retirez les tranches de thon de la saumure et lavez-les, 1 ou 2 mn, à l'eau courante. Mettez-les à cuire à la vapeur. Servez la moitié de chaque tranche sur une assiette chaude et accompagnez-la des tomates.

**N.-B.** Le basilic ne fait pas partie de la recette de base des tomates confites. Si vous ne disposez pas d'1 h pour faire confire les tomates, préparez-les de la même façon dans une poêle et faites-les réduire 1/2 h à feu moyen ; ainsi préparées, elles sont plus juteuses. Vous pouvez aussi servir le thon avec un beurre blanc ou un ailloli. Il faut savoir que le thon est très bon cru, en tartare ou en carpaccio, à condition de prendre la précaution de le passer quelque temps au congélateur pour éviter les risques de parasites ; de surcroît, il sera ainsi plus facile à couper.

Les qualités nutritionnelles du thon sont telles que cela vaut la peine d'en consommer de temps en temps.

**D** 100 g = 140 C (thon),  
20 C (tomates),  
135 C (ail).  
1 cuillerée à café de sucre = 20 C.  
Pour la diététique du thon, cf. recette 19 ■



## 28... LES FILETS DE DORADE AU BEURRE DE SAFRAN

POUR 4 PERSONNES

- 4 dorades royales (de 150 g chacune environ)

### La sauce au beurre de safran :

- 60 g de beurre demi-sel
- 2 doses de safran en poudre
- poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 15 mn  
Calories : 420 C (dorade), 450 C (sauce)

Mettez les dorades à cuire, de préférence à la vapeur. Salez-les. Lorsqu'elles sont cuites, levez les filets.

Faites fondre le beurre à feu doux et clarifiez-le. Ajoutez le safran et un peu de poivre et mélangez bien. Goûtez et réchauffez le beurre, si nécessaire.

Servez les filets de dorade sur des assiettes chaudes et arrosez-les avec le beurre de safran.

**N.-B.** « Clarifier du beurre » consiste à éliminer les protéines pour obtenir une matière grasse aussi pure que possible. Il faut pour cela faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole à fond épais, puis enlever la mousse qui se forme à la surface et verser avec précaution le beurre clarifié dans un bol en laissant dans le fond de la casserole les dépôts qui se sont formés.

Le beurre clarifié au safran fait un plat délicieux avec des brochettes bien grillées de noix de Saint-Jacques ou de langoustines.

La quantité de beurre donnée ici est parcimonieuse : vous pouvez aller jusqu'à 100 g, en doublant la quantité de safran.

**D** 100 g = 70 C (dorade), 760 C (beurre). La dorade est un poisson maigre de bonne qualité protéinique qui convient à tous les régimes. Elle contient du phosphore et une

bonne quantité de calcium. Très digeste, elle est un aliment de choix pour les enfants, même petits, et pour les personnes âgées ■

## 29... LES FILETS DE LIEU JAUNE, SAUCE À L'ANGLAISE

*À cause de sa parenté avec le lieu noir, pas bien fameux, le lieu jaune n'est pas toujours reconnu comme un poisson savoureux, ce qu'il est pourtant ; en outre, il n'est pas très cher.*

### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de filets de lieu jaune (soit 4 beaux filets)

### La sauce à l'anglaise :

- 60 g de beurre demi-sel
- 4 pointes de couteau de poivre de Cayenne
- 60 g de parmesan

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Calories : 540 C (lieu), 680 C (sauce)

Faites cuire les filets à la vapeur et disposez-les sur 4 assiettes chaudes.

Faites chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit couleur noisette. Étalez 1 pointe de poivre de Cayenne sur chaque filet, ainsi que le parmesan. Versez le beurre noisette très chaud de façon à cuire un peu le parmesan.

Vérifiez si l'assaisonnement est à point avec le beurre demi-sel. Sinon, salez légèrement.

**N.-B.** La sauce à l'anglaise fait merveille avec des œufs pochés.

**D** 100 g = 90 C (lieu), 380 C (parmesan), 760 C (beurre).

Le lieu jaune fournit presque autant de protéines que la viande. Ses acides gras poly-insaturés sont particulièrement bons pour les personnes à risques. Comme tous les poissons maigres, il convient aux diabétiques et aux personnes qui surveillent leur

poids, ainsi qu'aux personnes âgées (car il se digère facilement).

Il contient du potassium et du phosphore en quantité intéressante, ainsi que du magnésium et des vitamines du groupe B pourvoyeuses d'énergie.

Pour la diététique du parmesan, cf. recette 92 ■



## 30... LES FILETS DE MERLAN EN CRÊPES

*Les merlans très frais sont un régal et de plus ils sont peu chers. Cette présentation originale en fait un plat agréable.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de merlan (environ 500 g)
- 40 g de beurre demi-sel
- 1/4 de citron
- sel, poivre

#### La pâte à crêpes :

cf. recette 20

**Préparation :** 10 mn (pâte à crêpes), 10 mn (filets)

**Cuisson :** 10 mn (crêpes), 10 mn (filets)

**Calories :** 450 C (merlans), 680 C (crêpes), 300 C (beurre)

Préparez la pâte à crêpes au moins 1/2 h à l'avance.

Pendant que les filets, légèrement salés, cuisent à la vapeur, faites 4 grandes crêpes. Tenez celles-ci au chaud dans une assiette placée sur une casserole d'eau bouillante ou au four en les couvrant.

Faites fondre le beurre à petit feu dans une casserole. Ajoutez le citron, le poivre, goûtez et remettez un peu de sel si nécessaire.

Sur chaque assiette chaude, étalez une crêpe et posez au milieu de celle-ci le filet de merlan. Arrosez-le de beurre citronné. Repliez la crêpe en 3 et ajoutez dessus quelques gouttes de beurre citronné.

**N.-B.** Attention, le merlan est un poisson très fragile.

Vous pouvez faire infuser des ciboulettes dans le beurre citronné avant de le verser sur les filets.

Cette recette est très appréciée aussi avec des filets de truite.

**D** 100 g = 90 C (merlan), 1 crêpe = 170 C.

Poisson parmi les plus maigres, le merlan convient à tous les régimes et en particulier aux bébés et aux personnes âgées, car il est facile à manger et très digeste. Il contient du fer et de l'iode, du potassium et du sodium ■

## 31... LE TURBOT AU BEURRE BLANC

*Le turbot est succulent, mais il est cher. En l'accompagnant d'un beurre blanc, vous en faites un plat de fête.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 turbot d'environ 800 g à 1 kg
- 2 l de court-bouillon (cf. recette 24)

### Le beurre blanc :

- 8 échalotes grises
- 5 cl de vin blanc sec (muscadet ou sauvignon)
- 5 cl de vinaigre de vin blanc à 6°
- 200 g de beurre
- sel, poivre blanc

**Préparation :** 30 mn (dont 10 mn, 1/2 h à l'avance, pour la réduction des échalotes)

**Cuisson :** 30 mn (turbot), 30 mn (échalotes), 5 mn (beurre blanc)

**Calories :** 1 200 C (turbot), 1 580 C (beurre blanc)

Mettez le turbot à cuire au court-bouillon ou à la vapeur. Pendant ce temps, préparez le beurre blanc. Dans une petite casserole à fond épais, mettez les échalotes finement hachées dans le vin blanc et le vinaigre. Couvrez la casserole et faites réduire à feu moyen jusqu'à ce que la réduction ait la consistance d'une compote, ce qui demande au moins 30 mn. Faites-la tiédir et ajoutez de petits morceaux de beurre bien frais tout juste sortis du réfrigérateur, en fouettant vivement.

Quand l'émulsion est bien prise, vous pouvez chauffer plus fort jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent. Enlevez aussitôt la casserole du feu et battez énergiquement. Salez et ajoutez une pincée de poivre blanc.

Sortez aussitôt le poisson du court-bouillon, parez-le, c'est-à-dire enlevez la peau et les arêtes du tour du poisson et présentez celui-ci entier sur un plat très chaud. Levez les 4 filets et accompagnez-les du beurre blanc.

**N.-B.** Les échalotes grises récoltées en juillet dans la vallée de la Loire ont une saveur incomparable, mais elles ne se conservent pas au plus tard que Noël. Si ce n'est plus la saison des échalotes grises, prenez des échalotes longues, dites « cuisses de poulet ».

**D** 100 g = 120 C (turbot), 75 C (échalotes), 760 C (beurre).

Le turbot fournit de bonnes protéines. Classé dans les poissons semi-gras, il peut être consommé de temps en temps par les personnes qui surveillent leur poids, car

son nombre de calories par 100 g n'est pas très élevé. Ses lipides sont intéressants : ils sont riches en acides gras poly-insaturés et en oméga 3 bons pour le cœur. Il contient aussi des vitamines du groupe B et de la vitamine D ■



*Quantité de poissons, et notamment en filets, peuvent être panés et cuits à la poêle dans un beurre noisette. Pour la panure, cf. recette 72.*

### 32... LES PAVÉS DE SAUMON SAUCE AU BASILIC

*Saumon sauvage, saumon d'élevage : il est bon que la mention « élevage » soit mentionnée maintenant sur les étiquettes. Le saumon d'élevage concentre tous les désagréments des poissons d'élevage : fadeur, gras, répugnance quand on sait avec quoi ils sont nourris. Cependant, ceux qui sont élevés dans de larges espaces maritimes peuvent avoir la faveur des gourmets. C'est à votre poissonnier de vous guider.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de saumon découpés dans un filet de 600 g
- 60 g de beurre
- sel

#### La sauce au basilic :

- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 gousses d'ail
- 10 à 15 feuilles de basilic
- sel, poivre

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Calories : 1 020 C (saumon), 450 C (beurre), 370 C (sauce)

Rincez et épongez les pavés de saumon.

Préparez la sauce au basilic à l'avance pour qu'elle ait le temps de prendre goût : hachez au mixer les feuilles de basilic et les gousses d'ail ; ajoutez l'huile d'olive ; salez et poivrez.

**D** 100 g = 170 C (saumon frais), 135 C (ail). Le saumon frais est un poisson gras. Il est donc calorique, mais ses qualités diététiques sont si remarquables qu'il est autorisé même si on surveille son poids. Ses protéines sont de très bonne qualité et sa chair serrée calme bien la faim. Sa graisse est riche en acides gras poly-insaturés qui sont bons pour le cœur, notam-

ment parce qu'ils agissent sur le mauvais cholestérol et qu'ils contiennent des oméga 3 et des oméga 6 qui fluidifient le sang et empêchent la formation des caillots. En outre, le saumon est riche en vitamines A et B (en particulier B6, PP et B12 très rare en dehors de la viande). Il est riche en potassium et en phosphore, mais il contient peu de sodium.

Faites chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit noisette. Placez les pavés, côté peau, dans le beurre. Salez légèrement le dessus.

Baissez le feu et laissez-les cuire à feu moyen. Retournez-les à l'aide d'une spatule. Achevez la cuisson.

Servez les pavés dans des assiettes chaudes et, dans une saucière, la sauce au basilic froide qui contraste avec les pavés bien chauds.

**N.-B.** Il n'est pas nécessaire de fariner vos pavés si le beurre est bien chaud.

Retenez cette délicieuse sauce au basilic et sachez qu'elle s'accorde particulièrement bien avec des langoustines poêlées assaisonnées au vinaigre balsamique.

De par sa préparation, le saumon fumé est plus riche en protéines, plus gras, donc plus calorique ; il est surtout beaucoup plus salé : il ne convient pas aux hypertendus. Pour éliminer les risques entraînés par la fumaison, il suffit d'enlever la bordure plus foncée autour des tranches.

La saumonette, nom commercial de la rous-

sette, n'a aucun rapport avec le saumon. Certes, elle est de couleur rosée, mais elle est maigre. Riche en protéines, c'est une mine de sels minéraux et oligo-éléments : calcium, chlore, magnésium, phosphore, potassium, sodium, soufre. Sa chair assez fade, mais très tendre, convient bien aux bébés et aux personnes très âgées ■



## 33... LES ROUGETS AU BEURRE SALÉ

*Encore une recette qui étonne par sa simplicité et sa saveur.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 rougets très frais, d'environ 150 g chacun
- 40 g de beurre demi-sel
- poivre vert concassé

**Préparation : 5 mn**

**Cuisson : 15 mn**

**Calories : 900 C (rougets), 300 C (beurre)**

Pensez à faire écailler les rougets par votre poissonnier. Demandez-lui aussi d'enlever les arêtes centrales.

Rincez les poissons. Essuyez l'extérieur et l'intérieur avec du papier absorbant.

Faites chauffer la moitié du beurre dans une poêle anti-adhésive, assez grande pour faire cuire les 4 poissons à la fois.

Attendez que le beurre soit blond et bien chaud. Placez les rougets dans la poêle pour qu'ils soient bien saisis (la peau rose se détache). Baissez la température et laissez cuire à feu moyen 5 mn. Tartinez le dessus avec le reste du beurre et retournez les poissons. C'est alors que se produit le petit « miracle » : le beurre se colore des pigments de la peau et devient orangé et un parfum assez fort met l'eau à la bouche.

Laissez cuire encore 10 mn à feu modéré. Servez aussitôt dans des assiettes chaudes et assaisonnez-les de poivre vert.

**N.B.** Essayez de trouver du beurre demi-sel avec des grains de sel (beurre au sel de Guérande ou de Noirmoutier). Si cela vous arrange de faire cuire les rougets avant le repas, couvrez-les et gardez-les sur une casserole d'eau bien chaude. Faites-les éventuellement réchauffer avec précaution, mais le parfum si agréable risque de s'évaporer. Le foie de rouget a un goût fort : on peut le servir cuit, écrasé avec du beurre.

**D** 100 g = 150 C (rougets), 760 C (beurre). Le rouget, qui a comme tous les poissons des protéines de bonne qualité, est très riche en fer et en acides gras insaturés. Il est donc recommandé pour les personnes à

risques et pour les diabétiques. Il contient aussi des vitamines A et D (dans son foie, comme la morue), ainsi que du calcium et une assez forte proportion de sodium. Il est considéré comme semi-gras ■

## 34... LE COMPLET POISSON DE LA GOULETTE

*Tunisiens et touristes aiment aller consommer, le soir, dans les petits restaurants du port de la Goulette, près de Tunis, cette spécialité qui constitue un plat « complet ».*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 petites dorades grises d'environ 200 g chacune
- 4 tomates moyennes
- 4 œufs
- 1 citron
- 400 g de pommes de terre à frites
- 1 dl d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 2 l d'huile d'arachide pour friteuse (dont 1 dl seulement sera absorbé)
- sel, poivre

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 15 mn**

**Calories : 600 C (dorades), 1 490 C (accompagnement)**

Garnissez chaque assiette avec une tomate coupée en 4 et un quart de citron.

Mettez les dorades farinées à frire dans une poêle contenant le dl d'huile d'olive, d'abord à feu vif en les retournant une fois, puis à feu moyen.

Pendant ce temps, faites les frites. Veillez à ce qu'elles restent moelleuses.

Égouttez les dorades sur un papier absorbant.

Faites frire les œufs dans l'huile de cuisson des dorades. Disposez une dorade, un œuf et des frites dans chaque assiette. Salez et poivrez.

**N.-B.** Vous pouvez arroser les poissons avec 40 g de beurre demi-sel fondu dans lequel vous aurez fait infuser des graines de fenouil.

**D** 100 g = 75 C (dorade), 20 C (tomate), 400 C (pommes de terre frites), 360 C (farine), 1 œuf = 80 C.

C'est un plat riche en protéines. Les tomates et le citron apportent de la vitamine C. La friture n'est pas « diététique », mais en prenant des précautions pour que

l'huile soit propre et ne fume pas, pour que les pommes de terre conviennent pour faire des frites à bonne température et en égouttant bien le tout sur du papier absorbant, le complet poisson est à déguster avec plaisir et sans réserve ■



## 35... LES MAQUEREAUX GRILLÉS AUX ÉPICES

*Le goût du maquereau, sa chair un peu « bourrative » ne sont pas très emballants, sauf dans le cas des jeunes maquereaux, appelés lisettes, qui sont très tendres. Mais ses qualités nutritionnelles et son prix peu élevé incitent à chercher une recette qui excite l'appétit.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 maquereaux très frais (de 150 g chacun)
- 40 g de beurre demi-sel
- 2 dl de crème fraîche allégée
- 1 petit bouquet de feuilles de coriandre fraîche
- 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 1 cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à soupe de poivre vert concassé, sel

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 10 mn**

**Calories : 1 480 C**

Allumez le gril du four. Ouvrez les maquereaux en 2 et enlevez l'arête centrale et les autres arêtes. Côté chair, étalez 5 g de beurre sur chaque moitié. Répartissez gingembre, cumin et poivre vert, et ajoutez un peu de sel.

Mettez les maquereaux à griller côté chair, pas trop près du gril pour qu'ils ne risquent pas de se dessécher.

Servez-les sur des assiettes chaudes avec la crème fraîche chaude salée, poivrée et aromatisée à la coriandre.

**N.-B.** Si vous n'avez pas de coriandre fraîche, remplacez-la par 1 cuillerée à café de coriandre en poudre. Vous pouvez griller de même de grosses sardines (grasses) soit en les ouvrant en 2, soit en les laissant entières.

**D** 100 g = 130 C (maquereau), 200 C (crème fraîche à 20 %).

Classé parmi les poissons gras, le maquereau est pourtant moins gras qu'une viande peu grasse. C'est une providence pour les personnes à risques, car ses acides gras, notamment les oméga 3, protègent le cœur. Il contient des protéines de bonne qualité, du fer, du sodium, de l'iode, des vitamines B1, B6 et PP, pourvoyeuses d'énergie. Il est recommandé aux femmes enceintes, car il a une action bénéfique sur le cerveau du fœtus. Le maquereau en conserve au vin blanc est presque un plat national en France.

La coriandre se consomme fraîche. Sa saveur est très appréciée dans les salades. Elle agit sur les fermentations intestinales. La coriandre en poudre ou en grains a les mêmes propriétés.

Quant aux sardines (100 g = 160 C), elles ont un tel intérêt sur le plan diététique qu'on ne peut les passer sous silence. Leurs protéines sont d'excellente qualité. « Poissons bleus », elles sont riches en acides gras insaturés et en oméga 3, si bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux. Leurs vitamines sont précieuses : A et E, antioxydantes, D, pour les os. Elles contiennent aussi du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore ■

## 36... LE MULET AUX AROMATES

*C'est un poisson à ne pas oublier, car sa chair est savoureuse et ses qualités diététiques sont à prendre en compte.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 mulot de 800 g
- 40 g de beurre demi-sel

### Les aromates :

- 1 oignon moyen
- 8 échalotes, longues ou rondes
- 4 gousses d'ail
- 2 tomates moyennes
- 1 gros bouquet de persil plat
- 1 citron moyen bien mûr
- 3 branchettes de thym
- sel, poivre

**Préparation : 25 mn**

**Cuisson : 25 mn**

**Calories : 1 200 C (mulet), 300 C (beurre), 210 C (aromates)**

Allumez le four à 225° (th. 7). Rincez et épongez le mulot que votre poissonnier aura au préalable écaillé (ce qui n'est pas facile) et vidé. Salez et poivrez l'intérieur et garnissez-le de persil haché et de thym. Émincez l'oignon, coupez les échalotes et l'ail en tous petits dés. Pelez et épépinez les tomates, puis coupez-les en dés un peu plus gros. Hachez finement les feuilles de persil. Coupez le citron en rondelles. Vous devez avoir finalement un petit bol d'échalotes et d'ail, un de tomates, un de persil.

Beurrez un plat à four, en terre de préférence. Disposez l'oignon émincé dans le fond. Déposez le mulot, salez et poivrez-le. Mélangez les 3 bols d'aromates et répartissez le mélange sur le poisson. Ajoutez les rondelles de citron, des copeaux de beurre et le thym effeuillé.

Mettez le plat au four. Surveillez la cuisson. Arrosez-le et couvrez-le d'un papier sulfurisé, si nécessaire. Si le jus est trop court, ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau. Apportez le plat sur la table, écarter les aromates hachés ; enlevez le poisson et posez-le sur un plat chaud pour lever les filets. Placez ceux-ci directement sur 4 assiettes chaudes. Répartissez les aromates et la sauce sur les filets.

...



**N.-B.** Vous pouvez demander à votre poissonnier d'enlever toutes les arêtes du mullet ou le faire vous-même : il sera moins présentable, mais bien plus facile à servir.

On ajoute souvent du vin blanc dans les recettes de poisson au four ; c'est une affaire de goût. Si vous voulez en mettre, utilisez 3 dl de vin blanc sec, du sauvignon par exemple. Cette recette convient très bien au lieu jaune. Vous pouvez remplacer les aromates par un hachis de champignons, d'échalotes et de persil.

Vous pouvez utiliser cette recette pour faire cuire des filets de poisson en papillotes ; mais ne faites pas cuire de cette façon des poissons entiers, sinon vos convives seront bien embarrassés par les arêtes. Le mullet étant assez gras donne de bons résultats s'il est grillé doucement au barbecue et servi avec une sauce au basilic.

**D** 100 g = 150 C (mulet), 20 C (tomates), 35 C (oignons), 75 C (échalotes), 135 C (ail). Pourtant classé parmi les poissons semi-gras, le mullet est moins gras qu'une viande maigre. Ses graisses sont insaturées et il

contient des oméga 3. Aussi est-il recommandé pour les personnes à risques. Il est riche également en magnésium et en vitamine B6 (qui aide à fixer le magnésium) ■

## 37... LE BAR EN CROÛTE DE SEL

### POUR 4 PERSONNES

- 1 bar de 1 kg
- 2 kg de gros sel marin gris
- 1 branchette de thym

### La sauce légère au beurre :

- 80 g de beurre doux
- 1/4 de citron
- sel, poivre

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 30 à 40 mn  
Calories : 1 100 C (bar), 600 C (sauce)

Préchauffez le four à 250° (th. 8). Rincez et séchez le bar non écaillé. Salez, poivrez l'intérieur. Mettez-y une branchette de thym. Dans une cocotte en fonte, disposez une couche de sel épaisse, placez le bar sur celle-ci. Recouvrez-le du reste du sel. Veillez à ce qu'aucune partie du poisson ne soit à découvert. Mettez la cocotte au four sans la couvrir. Baissez la température à 225° (th. 7).

Préparez la sauce : dans une casserole à fond épais, mettez le beurre froid et 4 cuillerées à soupe d'eau ; faites-le fondre à feu moyen, puis portez-le à ébullition. Laissez la préparation bouillir en lui imprimant un mouvement circulaire. L'émulsion se fait et la sauce devient onctueuse. Ajoutez du sel, un peu de poivre et un peu de jus de citron. Goûtez la sauce pour vérifier l'assaisonnement et gardez-la bien chaude au bain-marie.

Apportez la cocotte sur la table, cassez la croûte de sel et retirez le bar avec précaution afin de ne pas entraîner avec le poisson des grains de sel gris qui le saleraient désagréablement. Mettez-le sur un plat chaud, dégagez les filets. Posez ceux-ci sur des assiettes chaudes, accompagnés de la sauce servie dans une saucière bien chaude.

**N.-B.** Protégez le fond de la cocotte par un papier sulfurisé. Certaines recettes proposent une croûte de sel comprenant de la farine : 1 kg de gros sel, 200 g de farine, 3 blancs d'œuf, un peu de thym effeuillé, un peu d'eau.

Une cuisson qui donne des résultats voisins consiste à remplacer le gros sel par des algues qui dégagent une bonne odeur iodée.

**D** 100 g = 110 C (bar), 760 C (beurre).  
Le bar est un poisson particulièrement  
maigre, mais quand on choisit de le servir,

on se préoccupe plus de gastronomie que  
de diététique ■



## 38... LA TERRINE DE LOTTE DE MARYVONNE

### POUR 4 PERSONNES

- 900 g de filets de lotte
- 10 œufs
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 1 citron vert
- 1 cuillerée à café bien pleine de poivre vert concassé
- sel

### La sauce mayonnaise :

- 1 œuf
- 100 g d'huile de tournesol
- 1/2 citron
- sel, poivre

Préparation : 30 mn

Cuisson : 55 mn (dont 35 mn au four)

Calories : 720 C (lotte préparée), 990 C (sauce)

Allumez le four à 180° (th. 5). Mettez les filets de lotte à cuire dans un court-bouillon froid dans lequel vous aurez ajouté les tranches du citron vert. Amenez le court-bouillon presque à ébullition et faites pocher les filets à feu moyen.

Égouttez-les bien. Enlevez les quelques peaux qui restent. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Placez-les dans un moule beurré rectangulaire, de taille adéquate pour qu'ils soient assez serrés.

Battez au mixer les œufs entiers, le poivre vert concassé et le concentré de tomates qui donnera une jolie couleur à la terrine. Salez, vérifiez l'assaisonnement et versez cette préparation sur les filets de lotte.

Mettez la terrine à cuire. Lorsqu'elle vous paraît à point, sortez-la, mettez-la à refroidir et servez-la avec la mayonnaise que vous aurez préparée pendant la cuisson.

**N.-B.** La lotte entière est odieuse à préparer : pensez bien à demander à votre poissonnier d'enlever la colonne vertébrale et les peaux difficiles à détacher, de façon à dégager les filets.

Vous pouvez alléger la mayonnaise en ajoutant 50 g de crème fraîche et l'aromatiser d'1 cuillerée à dessert de cognac, ce qui la rendra plus facile à digérer.

Cette terrine de lotte convient très bien pour un buffet. Dans ce cas, il faut évidemment adapter les quantités au nombre de vos invités.

Une recette courante consiste à faire rôtir la lotte au four avec beaucoup d'ail.

**D** 100 g = 80 C (lotte), 90 C (concentré de tomates), 30 C (citron vert), 1 œuf = 80 C. La lotte est un poisson maigre de bonne qualité en ce qui concerne les protéines. Comme les autres poissons maigres, il est

recommandé aux personnes à risques, à celles qui surveillent leur poids, ainsi qu'aux diabétiques. Elle contient du phosphore, des vitamines du groupe B et peu de sodium ■

## 39... LES COQUILLES SAINT-JACQUES EN VINAIGRETTE LÉGÈRE

*La chair de la coquille Saint-Jacques est si fine qu'elle n'est vraiment succulente que lorsque celle-ci est achetée vivante. Et les préparations les meilleures sont les plus discrètes : celles qui mettent sa saveur en valeur, sans que rien ne la masque.*

### POUR 4 PERSONNES

- 16 noix de coquilles Saint-Jacques

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 10 mn  
Calories : 300 C (noix), 180 C (sauce)

### La sauce vinaigrette légère :

- 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ou de colza
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc à 6°
- sel, poivre blanc

Choisissez les coquilles avec votre poissonnier et demandez-lui de les ouvrir.

Allumez le gril du four.

Préparez la vinaigrette légère et goûtez-la pour vérifier si elle est à point.

Disposez 4 noix dans chacune des 4 plus belles coquilles et mettez celles-ci à cuire sous le gril.

Lorsqu'elles sont cuites et légèrement dorées, sortez-les du four et versez le jus rendu par les noix dans la vinaigrette. Mélangez bien, arrosez les noix avec cette sauce et servez une coquille par personne.

**N.-B.** La saison de pêche de la coquille Saint-Jacques est fixée de novembre à mars. En dehors de cette période, elles sont congelées ou importées. Il vaut mieux le savoir quand on en prend au restaurant. Vous pouvez remplacer le vinaigre de vin blanc par une cuillerée à café de vinaigre balsamique.

**D** 100 g = 75 C (4 noix).

C'est un aliment peu gras convenant au « régime minceur ». Ses protéines sont de même qualité que celles du poisson. Il est

riche en calcium, en magnésium et en cuivre qui favorise l'assimilation du fer et la formation des globules rouges ■



## 40... LES COQUILLES SAINT-JACQUES AUX ÉCHALOTES

POUR 4 PERSONNES

- 16 noix de coquilles Saint-Jacques
- 40 g de beurre doux
- 50 g d'échalotes, grises de préférence
- sel, poivre

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Calories : 300 C (noix), 300 C (beurre), 40 C (échalotes)

Vous avez demandé à votre poissonnier d'ouvrir les coquilles (choisies avec lui).

Nettoyez soigneusement les 16 noix en enlevant barbes et substance noire. Égouttez-les sur un papier absorbant.

Allumez le gril du four. Mettez un peu de beurre dans le fond de chacune des 4 coquilles. Placez 4 noix par coquille.

Répartissez sur les noix les échalotes coupées en très fines rondelles. Ajoutez le beurre, un peu de sel et un peu de poivre.

Calez les coquilles dans un plat, sur une couche de sel, et passez-les au four 5 à 10 mn, pas trop près du gril, jusqu'à ce que les échalotes soient dorées.

Servez chaque coquille sur une assiette chaude. Puis invitez les convives à en renverser le contenu et à arroser les noix avec le jus qui s'est formé dans la coquille.

**D** 100 g = 75 C (4 noix), 75 C (échalotes),  
760 C (beurre) ■

# LES VIANDES

*Ce qu'il est bon de savoir*

## 1. La diététique

Qui dit viandes dit protéines complètes de très bonne qualité. Elles contiennent les vingt et un acides aminés nécessaires à la vie (dont huit ne peuvent être synthétisés par l'homme). De plus, leurs autres atouts sont leur teneur en fer, bien assimilé et souvent déficitaire dans l'organisme, et la présence des vitamines B, en particulier la B 12 qui ne se trouve (à quelques exceptions près) que dans les viandes et en plus forte quantité dans les foies. La viande est l'un des meilleurs remèdes contre l'anémie, grâce également à ses sels minéraux : outre le fer, le cuivre, le zinc qui accroît les défenses immunitaires, le phosphore, le potassium et le sélénium antioxydant.

La viande se digère bien, s'assimile bien et rassasie. Les protéines étant un nutriment bâtisseur, il est important que les adolescents en consomment suffisamment et, contrairement à l'idée reçue, elle est nécessaire aussi aux personnes âgées qui la délaissent quand elle est difficile à mâcher.

Les graisses des viandes sont riches en acides gras saturés et en cholestérol ; elles sont dangereuses car elles encrassent les artères et contribuent à provoquer des maladies cardio-vasculaires. Il suffit d'en être averti et de choisir des viandes maigres (plus chères), d'éliminer soigneusement les graisses visibles, d'utiliser de préférence un mode de cuisson où la viande ne trempe pas dans la graisse, et de ne pas ajouter dans les sauces, des graisses d'origine animale (beurre, crème fraîche). Il faut aussi dégraisser soigneusement les braisés et les bouillons.



Attention : un jus trop foncé provenant d'une viande poêlée ou rôtie à température trop élevée, ou les parties noircies par une cuisson trop forte, au barbecue par exemple, doivent être éliminés. De plus, il arrive qu'une cuisson trop vive fasse durcir la viande. Enfin, la consommation de viandes doit être limitée chez les insuffisants rénaux et les personnes sujettes à la goutte, car les protéines produisent de l'acide urique.

## 2. La qualité

A-t-on jamais demandé à son boucher autre chose qu'un « petit bifteck bien tendre » ? Et pourtant un même morceau peut être plus ou moins savoureux selon l'âge et l'état de la bête dont il provient. D'où l'intérêt des labels.

En ce qui concerne la saveur de la viande, il faut savoir que la plupart des arômes qui font que vous vous régalez sont concentrés dans le gras : « La viande a le goût de son gras » (Jean-Marie Bourre). C'est pourquoi une viande persillée où des filaments de graisse se mêlent aux fibres, est si bonne, l'entrecôte par exemple. Il faut distinguer les morceaux maigres et quelques morceaux gras, à griller, à poêler ou à rôtir, et la plupart des morceaux gras, à braiser ou à bouillir.

Pour qu'une viande soit tendre, il faut qu'elle soit rassise, c'est-à-dire qu'elle ait séjourné pendant dix jours dans une chambre froide. D'autre part, sous l'effet d'une cuisson longue, dans les braisages en particulier, le tissu conjonctif dur se transforme en gélatine qui donne un moelleux délectable aux viandes cuites de cette façon. N'hésitez pas à demander conseil aux vendeurs du rayon « boucherie » des supermarchés : comme les poissonniers, regrettant parfois de ne pas avoir leur propre magasin, ils vous renseigneront avec plaisir.

*Sauf dans les régions de traditions où l'on tue encore le bœuf gras à l'occasion du Carnaval, la meilleure viande de bœuf est celle de taurillons et de génisses élevés pour la boucherie. La viande de bœuf provient pour une grande part de vaches laitières de réforme qui sont alors destinées à la boucherie. La qualité de leur viande va du correct au pire.*

*Les morceaux les plus chers sont le filet, très tendre et assez fade, le faux-filet, plus savoureux, ainsi que l'entrecôte, les côtes de bœuf, le rumsteck qui fournit des pavés, des rôtis et des biftecks. Ces derniers sont pris aussi dans la bavette et l'onglet, ou encore dans le gîte et la tranche, morceaux de la cuisse qui fournissent également des rôtis. Les autres morceaux du bœuf, moins tendres et moins chers, sont cuits en braisé, en ragoût et en pot-au-feu.*



## 41... L'EMBEURRÉE DE BIFTECK HACHÉ

*Le jour où vous avez envie de commettre un gros péché contre la diététique – mais les péchés donnent souvent beaucoup de satisfactions – faites une embeurrée de bifteck haché.*

### POUR 4 PERSONNES

- 500 g de bifteck haché
- 200 g de beurre demi-sel
- sel, poivre

**Préparation : 10 mn**

**Cuisson : 4 mn**

**Calories : 850 C (bifteck haché), 1 520 C (beurre)**

Malaxez à la fourchette la viande hachée et le beurre mou jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Poivrez, goûtez, rajoutez un peu de sel si nécessaire. Reconstituez les biftecks.

Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites cuire les biftecks embeurrés à feu assez vif, 2 mn de chaque côté. Servez-les arrosés du jus qui s'est échappé dans la poêle.

**N.-B.** Vous pouvez agrémenter votre embeurrée avec des échalotes coupées en fines rondelles (ou hachées), frites au beurre. Vous pouvez aussi les aromatiser avec des fines herbes ou des épices. Apprécies des enfants et de leurs mères, les biftecks hachés doivent répondre à des conditions d'hygiène très sévères dans la préparation, car la viande hachée s'altère très vite (et cela est d'autant plus vrai pour le steak tartare qui se consomme cru). Pour un résultat qui satisfasse petits et grands, la meilleure méthode est de hacher soi-même au couteau une viande de bonne qualité et bien dénervée. Hachée au mixer, elle est plus sèche à la cuisson, trop granuleuse ou trop lisse. Si vous faites des biftecks hachés de 4 cm d'épaisseur, ce seront des hamburgers.

**D** 100 g = 170 C (bifteck haché à 10 % de MG), 760 C (beurre).

La viande de bœuf est nécessaire aux enfants et aux adolescents parce qu'ils sont en période de croissance. S'ils rechignent devant un bifteck, préparez-leur cette recette : ils se régaleront et en redemanderont. Et félicitez vos bébés et vos enfants

s'ils refusent obstinément les biftecks hachés congelés : c'est qu'ils auront le goût fin quand ils seront grands. Si par commodité il vous arrive d'en utiliser, veillez à ne pas les faire cuire trop longtemps, car ils se transforment alors en une « semelle » dont même un chat ne voudrait pas ■

## 42... LE ROSBIF AU YORKSHIRE PUDDING

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de rosbif bardé (pris dans le rumsteck)
- 125 g de farine
- 2,5 dl de lait
- 2 œufs moyens ou gros
- 1 cuillerée à café rase de muscade en poudre ou râpée
- 1 cuillerée à café un peu bombée de sel
- poivre

Préparation : 10 mn (pour l'accompagnement)

Cuisson : 30 mn (pour le tout)

Calories : 1 050 C (rosbif), 720 C (Yorkshire pudding)

Préchauffez le four à 250° (th. 8). Pendant ce temps, prélevez la moitié de la barde de lard qui entoure le rôti (il y en a toujours trop). Coupez-la en petits morceaux dans un plat en terre, ovale ou rectangulaire, de 30 cm de longueur.

Mettez le plat au four. Surveillez les petits morceaux de lard pour qu'ils soient bien rissolés et qu'ils aient rendu leur graisse, ce qui demande 5 à 10 mn.

Le temps pour vous de confectionner la pâte : mélangez dans un saladier la farine, les œufs puis versez le lait et ajoutez la muscade et le sel.

Versez la pâte du Yorkshire pudding dans le plat brûlant et attendez que le four soit remonté à 250°. Placez alors le rosbif sur une autre grille, posée à 10 ou 15 cm au-dessus du plat. C'est parti. Déplacez une fois le rôti en cours de cuisson pour qu'il arrose une plus grande partie du Yorkshire pudding.

Au bout de 15 à 20 mn, sortez le rosbif ; salez, poivrez-le et enveloppez-le de papier d'aluminium pour qu'il repose et reste chaud.

10 mn plus tard, le Yorkshire pudding est prêt : le tour est un peu sec, le centre, qui a reçu la graisse, est plus moelleux : c'est un vrai régal de gourmand. Avec une bouteille de bourgogne ou de bordeaux, voilà une joyeuse recette pour les dimanches.

Coupez le rôti en tranches sur un plat chaud et partagez le Yorkshire pudding.

**D** 100 g = 135 C (bœuf, viande maigre), 360 C (farine), 1 dl de lait = 45 C, 1 œuf = 80 C.

Le rôti possède les meilleures des qualités reconnues à la viande de bœuf. C'est souvent un plat festif, préparé à l'occasion

d'une réunion de parents ou d'amis, et le plaisir de le manger ensemble fait partie de la diététique. Il en est de même du Yorkshire pudding. C'est un plat de base enrichi ici par la graisse du rôti qui ajoute un autre plaisir à la dégustation de cette recette ■



*On distingue les agneaux de lait, de moins de six semaines, dont la viande est très tendre, mais un peu fade, et les agneaux plus âgés qui ont mangé de l'herbe et dont la chair est plus colorée et plus goûteuse.*

*C'est une viande riche en acides gras saturés qui ne convient donc pas aux personnes à risques, mais elle est si savoureuse que celles-ci peuvent bien se permettre d'en consommer de temps en temps.*

*Le gigot d'agneau est un plat national français (et britannique), souvent servi à l'occasion des fêtes, quand les convives sont nombreux. C'est avec la noix et la selle le morceau le moins gras que tous peuvent consommer, en éliminant la graisse du jus de cuisson du rôti. Il faut le faire cuire à température élevée et bien le saisir. On peut aussi en faire des brochettes à griller au barbecue.*

*Les côtes ont une noix maigre, mais le reste est très gras. Le meilleur mode de cuisson consiste à les griller, éventuellement au barbecue. On peut les servir en « carrés » de plusieurs côtes. L'épaule est grasse, mais on peut la dégraisser et surtout dégraisser le jus de cuisson. Les autres morceaux font de bons sautés et de savoureux ragoûts... dont il faut dégraisser le jus.*

*Le mouton est plus fort en odeur et en goût, ce que certaines personnes apprécient.*

### 43... LA SELLE D'AGNEAU AUX FIGUES

*La selle est un morceau à rôtir commode quand on est peu nombreux et elle est même meilleure que le gigot. Comme pour tous les rôtis, il faut réussir la cuisson, et mon boucher préféré m'a confié la marche à suivre. Mais la selle d'agneau est chère : c'est un plat du dimanche que l'accompagnement de figues rend plus raffiné.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de selle d'agneau
- 40 g de beurre
- sel, poivre

#### Les figues au porto :

- 12 figues belles et bien mûres
- 3 dl environ de porto
- 1 feuille de laurier

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn (agneau), 30 mn (figues)

Calories : 1 410 C (selle d'agneau), 300 C (beurre), 560 C (figues au porto)

Préchauffez le four à 250° (th. 8) pendant 15 mn.

Placez la selle, après en avoir enlevé la graisse visible, sur une grille dans un plat à four, sans assaisonnements, ni aromates. Baissez la température à 200° (th. 6) et laissez la selle au four 20 mn environ (sur la base de 15 mn par livre). Au bout de ce temps, sortez-la : salez-la, poivrez-la, beurrez-la et remettez-la au four éteint pour 15 mn, en la retournant 2 ou 3 fois.

Pendant la cuisson de la selle, mettez dans une petite casserole à fond épais les figues que vous faites pocher dans le porto aromatisé par le laurier, pendant 30 mn environ. Gardez les figues au chaud et faites réduire le porto pour obtenir un sirop que vous verserez sur les figues pour les rendre brillantes.

Quand la selle est cuite, gardez-la au chaud et préparez la sauce : enlevez la graisse, et grattez les sucs de cuisson, ajoutez un peu d'eau chaude, si nécessaire, et portez à ébullition ; vérifiez l'assaisonnement.

Préparez des assiettes bien chaudes et apportez sur la table le rôti dans son plat pour qu'il ne refroidisse pas. Coupez des tranches un peu épaisses, répartissez-les dans les assiettes, arrosées du jus de cuisson et accompagnées des figues et de leur sirop.

**N.-B.** La saveur de la selle d'agneau rôtie est si délectable qu'il faut la préserver intacte, sans même ajouter une branchette de thym.

**D** 100 g = 235 C (selle d'agneau), 70 C (figues), 1 dl de porto = 145 C.

La selle, comme le gigot, est un morceau relativement maigre que l'on peut se permettre de temps en temps, même en cas de risques cardio-vasculaires ou si l'on surveille son poids.

Les figues sont des fruits fragiles dont il existe plusieurs variétés. Vous en trouvez des blanches, des vertes et surtout des violettes. Elles contiennent beaucoup de glu-

cides, des vitamines A, B et C, du potassium et du calcium. Elles agrémentent des hors d'œuvre (jambon sec, saumon), des viandes (agneau, porc, volailles) et font de très bonnes compotes épicées. La figue sèche atteint 275 C pour 100 g ; elle est très nourrissante et constitue un bon aliment de l'effort. De tout temps, on a reconnu à la figue la propriété de calmer la toux et les maux de gorge et ses petites graines facilitent le transit intestinal ■



## 44... L'ÉPAULE D'AGNEAU AUX ÉPICES ET AUX FRUITS SECS

*Si l'on recherche une cuisine parfumée et savoureuse, les recettes méditerranéennes et orientales sont à retenir à cause de l'emploi des épices et aussi, comme dans cette recette, des fruits secs.*

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g d'épaule d'agneau
- 100 g d'abricots secs
- 40 g de raisins secs
- 3 dl de muscat
- 1 petit citron
- 1 cuillerée à soupe rase de miel
- 1 cuillerée à café rase de cannelle en poudre
- 2 étoiles de badiane ou 1 cuillerée à café rase de graines d'anis
- 2 clous de girofle
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

**Préparation : 15 à 20 mn**

**Cuisson : 1 h**

**Calories : 2 320 C (épaule d'agneau), 940 C (accompagnement)**

Faites tremper les fruits secs dans le muscat au moins 3 h ou faites-les chauffer légèrement dans le vin.

Coupez les morceaux d'épaule bien dégraissés en cubes de 60 g chacun environ. Faites chauffer l'huile dans la cocotte et faites revenir les morceaux d'agneau de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient très dorés. Retirez-les et jetez la graisse.

Mettez le miel dans la cocotte, faites-le un peu caraméliser à feu vif.

Retirez la cocotte du feu et ajoutez le jus du citron. Mélangez jusqu'à obtention d'un liquide homogène.

Remettez les morceaux d'épaule. Tournez-les bien pour les enrober de miel. Salez, poivrez. Ajoutez les épices, les fruits secs et le muscat.

**D** 100 g = 290 C (agneau), 300 C (fruits secs), 310 C (miel).

L'épaule d'agneau est assez grasse, mais si on la dégraisse avant la cuisson et qu'on retire en outre la graisse fournie par les morceaux d'épaule mis à dorer à feu vif, elle devient tout à fait acceptable pour un régime

« minceur ». Les épices aident à sa digestion. Quant aux fruits secs, ils sont composés essentiellement de glucides, de fibres et d'eau. Ils sont riches en sels minéraux, en calcium, en fer, en magnésium, en vitamine A. Ils sont très énergétiques.

Portez à ébullition à feu vif. Puis couvrez et baissez la température afin que la viande mijote environ 1 h. Retournez les morceaux une ou deux fois.

Enlevez le couvercle 1/4 d'heure avant la fin de la cuisson, afin que le jus réduise jusqu'à la consistance d'un sirop.

Servez la viande entourée des fruits, dans un plat bien chaud.

**N.-B.** Vous pouvez laisser entier le morceau d'épaule et le servir comme un rôti, mais la viande sera moins imprégnée des parfums.

Veillez à ne pas forcer sur les épices et à ce que la viande n'attache pas : donc surveillez attentivement la cuisson.

On peut mettre également des dattes (100 g) et une cuillerée à soupe de cognac.

L'anis étoilé, fruit de la badiane, soulage les digestions difficiles. Il est revenu à la mode dans la cuisine, par exemple pour aromatiser des desserts.

La cannelle est une écorce vendue en bâtons d'une dizaine de cm, mais on l'utilise surtout en poudre. Elle parfume agréa-

blement les fruits cuits. Elle était jadis réputée pour combattre l'asthénie.

Le clou de girofle, au parfum fort, s'utilise dans la préparation de viandes et aussi dans les desserts. Il est analgésique et antibactérien ■



## 45... LE NAVARIN D'AGNEAU À LA VAPEUR

*Le navarin est réalisé avec des morceaux gras. Cuit à la vapeur, il sera moins gras et délicatement parfumé par les légumes printaniers.*

### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de collier
- 600 g de hauts de côtes
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de petits oignons blancs
- 1 botte de petites carottes nouvelles
- 1 botte de petits navets nouveaux
- 200 g de pois gourmands ou 1 verre de petits pois écosés
- 2 branchettes de sarriette fraîche
- 4 branchettes de thym frais
- 1 branchette de romarin
- 2 l de bouillon de bœuf fait avec des tablettes concentrées
- sel, poivre

Préparation : 40 mn

Cuisson : 1 h

Calories : 2 400 C (agneau), 175 C (légumes)

Découpez la viande en morceaux de 4 cm de côté environ (ou faites faire le travail par votre boucher). Mettez ces morceaux, salés et poivrés, à cuire à la vapeur du bouillon, à feu moyen.

Pendant cette cuisson, préparez les légumes. Laissez un peu de tige verte aux carottes et aux navets. Si les légumes sont petits, laissez-les entiers, sinon coupez-les en deux.

Après 1/2 h de cuisson de la viande, ajoutez les légumes, l'ail, les herbes aromatiques et un peu de sel. Laissez cuire une autre 1/2 h et servez bien chaud avec un beurre aromatisé au cumin ou au curcuma.

**N.-B.** Il vous faut un cuit-vapeur assez grand ; si vous n'en avez pas, vous pouvez en improviser un avec une grande passoire posée sur un récipient de taille adéquate.

Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe en fin de cuisson.

Vous pouvez aussi servir ce plat avec une sauce crétoise (cf. recette 55).

**D** 100 g = 200 C (agneau dégraissé), 35 C (oignons), 35 C (carottes), 20 C (navets), 60 C (pois gourmands), 135 C (ail). Pour la diététique de l'agneau, cf. recette précédente. En effet, les morceaux du navarin cuits à la vapeur ne sont pas plus caloriques que l'épaule. Pour la diététique des légumes, cf. recette 81.

Le thym est l'un des aromates le plus souvent utilisé. Frais ou séché, il a un arôme si agréable qu'on ne peut s'en passer. En outre, il est antiseptique : en fumigation, il soigne les rhumes. Il facilite aussi la digestion. Une herbe voisine est le serpolet ■

*Il faut distinguer le veau fermier élevé sous la mère dont il boit le lait directement au pis – sa viande est très tendre, mais assez fade – et le veau nourri de farines et de lait donné au seau, dont la viande est plus ferme et plus rose. Il convient de se méfier des veaux élevés « en batterie », c'est-à-dire serrés dans de grands hangars pour en tirer rapidement un profit maximum et dont la viande peut contenir des résidus d'antibiotiques, étant donné les mauvaises conditions dans lesquelles se déroule leur courte vie.*

*Du morceau le plus maigre au morceau le plus gras, on trouve l'esca-lope, cuite à la poêle ou que l'on peut paner ; les côtes, plus savoureuses ; le quasi, particulièrement tendre ; les morceaux de la cuisse, comme la noix qui fournit les rôtis ; l'épaule, bonne en rôtis ou en blanquette. Les autres mor-ceaux sont meilleurs en braisés, comme l'osso buco. Quant au foie de veau, ses qualités sont bien connues.*

*La viande de veau, jeune, donc, laissant échapper de l'eau, et peu grasse, doit être arrosée pendant la cuisson des pièces épaisses et demande un accom-pagnement de sauce. Une cuisson trop élevée en température ne lui convient pas du tout.*



## 46... LE QUASI DE VEAU AUX PETITS OIGNONS POÊLÉS

*Voici, pour se reposer des saveurs exotiques, un simple rôti de veau aux petits oignons. On le choisira dans le quasi, le morceau à rôtir le plus tendre, et comme l'expression «aux petits oignons» est entrée dans la langue courante pour désigner une préparation particulièrement soignée, on peut en alliant veau et oignons s'attendre à un plat du dimanche tout à fait savoureux (mais cher).*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de veau dans le quasi
- 20 g de beurre
- 4 échalotes
- 1 branchette de thym
- sel, poivre

### Les petits oignons poêlés :

- 400 g de petits oignons «grelots»
- 40 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe rase de sucre en poudre
- sel, poivre

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h à 1 h 15 (rôti), 30 mn (oignons)

Calories : 1 750 C (quasi cuisiné), 460 C (oignons poêlés)

Préchauffez le four à 200° (th. 6).

Placez le rôti dans un plat à four beurré (en terre, de préférence). Salez-le, poivrez-le et enduisez-le de beurre ; il serait préférable que votre boucher l'ait entouré sur l'épaisseur d'une barde fine et étroite. Ajoutez dans le plat les échalotes en rondelles et la branchette de thym.

Au bout de 10 mn, baissez la température du four à 180° (th. 5). À mi-cuisson, ajoutez 3 à 4 cuillerées à soupe d'eau chaude dans le jus du plat. Arrosez le rôti à 2 ou 3 reprises avec le jus ainsi obtenu.

Pendant la cuisson du rôti, préparez les petits oignons (épluchés au préalable) : faites-les «blanchir», c'est-à-dire plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-les et séchez-les dans un torchon. Faites fondre le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit très chaud ; mettez les oignons dans la poêle et faites-les «revenir», c'est-à-dire tournez-les pour qu'ils soient bien enrobés de beurre. Saupoudrez-les du sucre et salez-les légèrement. Faites-les dorer en les surveillant, retournez-les avec précaution et laissez-les cuire à petit feu 20 mn environ. Vérifiez la cuisson.

**D** 100 g = 175 C (quasi), 75 C (échalotes), 35 C (oignons).

Le veau est une viande blanche, maigre, donc peu calorique, et de plus sa graisse est parmi les moins saturées. Ses protéines

Lorsque le rôti est cuit, mettez-le sur un plat chaud, puis coupez des tranches un peu épaisses. Grattez les sucs collés dans le fond du plat à rôtir, ajoutez-les au jus et amenez à ébullition pour que la sauce soit chaude et bien mélangée.

Servez dans des assiettes chaudes avec les petits oignons bien chauds et bien brillants.

**N.-B.** Le rôti de veau est un plat qui demande de l'attention. Il exige une cuisson douce, sinon il durcit et sèche ; aussi doit-il cuire assez longtemps.

Vous pouvez, 1/4 d'heure avant la fin de la cuisson, mettre les petits oignons cuits dans le plat du rôti pour qu'ils parfument celui-ci ; c'est une affaire de goût ; moi, je n'aime pas qu'ils se ramollissent.

Si cela vous paraît souhaitable, vous pouvez aussi réchauffer quelques minutes dans le four les tranches de rôti avant de les servir.

Le rôti de veau est souvent accompagné de petits champignons émincés cuits au beurre ou de champignons sauvages, bien meilleurs, des girolles par exemple.

sont de bonne qualité et donnent des plats digestes qui conviennent aux enfants et aux personnes fragiles. Elle contient du fer, du

zinc, des vitamines B1, B2, PP et surtout B12 (anti-anémique) ■



## 47... LE JARRET DE VEAU AUX ÉPICES

*Étonnamment rapide à préparer et délicieux.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 jarret avant de 1 kg
- 20 g de beurre doux
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 3 clous de girofle
- 3 graines de cardamome
- 10 graines de cumin
- 1/2 cuillerée à café rase de cannelle en poudre
- sel, poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 1 h 30 à 2 h  
Calories : 2 220 C (jarret cuisiné)

Faites dorer soigneusement le jarret dans une cocotte avec le beurre et l'huile. Retournez-le bien sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il soit un peu « caramélisé ».

Ajoutez les épices. Salez, poivrez.

Mouillez avec un verre d'eau (2 dl).

Laissez mijoter 1 h 30 à 2 h. Retirez les épices. Servez dans un plat très chaud, et utilisez des assiettes chaudes.

**N.-B.** On a tort de négliger les bas morceaux : ils contiennent de la gélatine qui rend la viande très savoureuse après une longue cuisson. Le jarret est particulièrement moelleux s'il est cuit dans de bonnes conditions. Le jarret antérieur est plus tendre, mais le jarret postérieur fournit plus de viande et de moelle. C'est ce dernier que l'on choisit pour l'osso buco.

Beaucoup de légumes peuvent être servis en accompagnement. Ma sélection : des petits oignons dorés à la poêle ou des grains de raisin également à la poêle (cf. recettes 46 et 56).

Il est bon d'avoir dans sa panoplie plusieurs recettes de viandes à cuire à la cocotte qui, comme le jarret, peuvent attendre plusieurs heures, voire un ou deux jours.

**D** 100 g = 180 C (jarret).

Pour la diététique du veau, cf. recette précédente ■

## 48... LE JARRET DE VEAU DU LENDEMAIN EN RISOTTO

*Avec les restes d'un jarret aux épices, préparez un risotto.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de riz basmati (ou autre)
- 1 cuillerée à café de cumin
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- 1 cuillerée à soupe de la graisse de cuisson du jarret et ce qui reste de glace de viande
- sel, poivre

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 15 mn  
Calories : 900 C (riz cuisiné)

Faites cuire le riz à la créole dans 2 l d'eau salée.

Rincez-le à l'eau froide et égouttez-le.

Faites réchauffer le riz dans une poêle ou une casserole avec la graisse. Ajoutez la glace de viande, le cumin, le poivre de Cayenne et le reste du jarret en petits morceaux. Remuez soigneusement. Complétez l'assaisonnement en sel. Laissez mijoter 10 mn environ.

Servez dans un plat bien chaud : on se régale.

**N.-B.** Le risotto se fait en principe à partir de riz sec revenu dans la graisse. Mais cette recette-ci est plus diététique.

Si vous faites un vrai risotto, utilisez du riz rond.

Une glace de viande est le jus de cuisson dont on a enlevé la graisse.

Les 900 C comprennent le riz (700 C) et le reste du jarret (évalué à 200 C).

**D** 100 g = 180 C (jarret), 350 C (riz),  
100 C (glace de viande).  
Sur la diététique du veau, cf. recette 46 ■



*Le porc est un animal consommé depuis la plus haute Antiquité et extrêmement répandu dans les pays où il ne tombe pas sous le coup d'un interdit religieux. Autrefois, le porc était un animal de la basse-cour, il vaguait au milieu des poules et il était heureux. On le nourrissait de pommes de terre, de grains et de bons déchets pour qu'il soit bien gras quand on le tuait en hiver. Aujourd'hui, ces malheureuses bêtes sont pour la plupart élevées en « batterie » dans des espaces restreints : on ne les considère plus que comme des usines à viande.*

*Le porc est réputé gras. En effet, les rares porcs nourris à la ferme, comme autrefois, fabriquent sous leur couenne une épaisse couche de lard qu'on déguste avec délices, bien piqué d'ail, quand on cuit un rôti « fermier ». Il est vrai que maintenant les porcs provenant de races sélectionnées sont moins gras. Leurs morceaux les plus maigres, comme le jambon, le filet ou la noix de côtelette, peuvent être inclus dans les régimes « minceur » ; ils sont permis aussi aux personnes à risques.*

## 49... LE FILET MIGNON POÊLÉ À LA SAUGE

*C'est le morceau le plus maigre du porc.*

### POUR 4 PERSONNES

- 500 g de filet paré et dégraissé
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 20 g de beurre
- 12 feuilles de sauge
- sel, poivre

### La réduction d'échalotes :

- 8 échalotes (les grises sont les meilleures)
- 20 g de beurre
- 2 dl de vin blanc sec (sauvignon par exemple)
- sel, poivre

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 10 mn (porc), 30 mn (échalotes)

**Calories :** 815 C (porc cuisiné), 370 C (réduction d'échalotes)

Commencez par préparer la réduction d'échalotes : hachez-les grossièrement et mettez-les à dorer dans une casserole à fond épais avec le beurre, à feu moyen. Quand elles ont pris couleur et goût, versez le vin blanc, salez et poivrez ; couvrez et laissez réduire à feu moyen. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les feuilles de sauge pour qu'elles infusent. Veillez à ce qu'il reste 1 dl de liquide.

Détaillez le filet mignon en tranches peu épaisses (1 cm environ). Faites chauffer dans une poêle le beurre et l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Mettez les tranches de porc dans la poêle et attendez qu'elles soient bien saisies et un peu colorées. Retournez-les, salez, poivrez.

Mettez les tranches dans un plat chaud et déglacez la poêle avec la réduction d'échalotes à la sauge, c'est-à-dire grattez les sucs et mélangez-les à la réduction.

Versez celle-ci sur les tranches. Servez sur des assiettes chaudes.

**D** 100 g = 115 C (porc maigre, filet mignon), 75 C (échalotes), 65 C (vin blanc). La viande de porc contient des protéines moins abondantes que dans le bœuf, mais de bonne qualité. Elle a une forte teneur en vitamine B1 (indispensable aux cellules nerveuses pour l'assimilation du glucose). Elle contient du fer, bien assimilable, du potassium, du sodium, du phosphore, mais

aussi du cholestérol et de l'acide urique. Il faut veiller à la faire cuire suffisamment pour détruire d'éventuels parasites, très rares d'ailleurs maintenant. La sauge est un aromate fort qui n'est bon que frais. Elle facilite la digestion et a un effet bénéfique sur le système nerveux. Elle est antiseptique, dépurative et soulage les maux de tête ■



## 50... LE RÔTI DE PORC AUX POMMES AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

- 1 rôti de porc de 1 kg dans le filet, non bardé
- 2 brins de romarin
- 2 brins de thym
- 40 g de beurre
- sel, poivre

**Les pommes aux épices :**  
cf. recette 99

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h 15

Calories : 2 300 C (porc cuisiné), 1 380 C (pommes aux épices)

Préchauffez le four à 225° (th. 7). Posez le rôti dans un plat à four beurré, en terre de préférence, et assez grand pour recevoir aussi les 8 pommes ; salez et poivrez. Mettez-le au four.

Au bout d'1/4 d'heure, ajoutez les aromates effeuillés et un peu d'eau ; ensuite arrosez souvent le rôti. 1/2 h avant la fin de la cuisson, mettez autour du rôti les pommes préparées avec les épices.

Penchez le plat pour recueillir le jus sans abîmer les pommes et arrosez une ou deux fois le rôti : le sucre du miel des pommes va lui donner une appétissante couleur dorée.

Quand le rôti est cuit, apportez le plat sur la table, coupez des tranches assez épaisses et laissez vos convives se servir.

**N.-B.** Choisissez des pommes qui ne se défont pas : royal gala, idared, granny smith, reinettes du Mans.

**D** 100 g = 200 C (filet de porc).  
Pour les informations diététiques concernant le porc, cf. recette précédente.  
Le romarin a un parfum fort, donc il faut l'utiliser avec précaution. Outre ses pro-

priétés aromatiques qui s'accordent bien avec les viandes, il est stimulant et facilite la digestion. Il est aussi antiseptique et diurétique et – peut-être – aphrodisiaque... en quantité suffisante ■

## 51... LES JOUES DE PORC POÊLÉES À LA SAUCE AIGRE-DOUCE

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g de joues de porc
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge
- 40 g de beurre
- 1/2 feuille de laurier
- sel, poivre

### La sauce aigre-douce :

- 20 g de gingembre environ
- 2 dl de vinaigre d'alcool coloré à 6°
- 80 g de sucre en poudre
- 1 cuillerée à moka de poivre concassé

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 20 mn (viande)  
Calories : 1740 C (joutes de porc cuisinées), 80 C (sauce)

Coupez les joues de porc en tranches assez épaisses (2 cm environ). Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle sans que le mélange soit brûlant. Faites dorer légèrement les tranches de joues des deux côtés. Baissez la température.

Ajoutez le sel et le laurier en petits morceaux. Laissez cuire à feu moyen 15 mn, retournez les tranches 1 fois et surveillez (la viande sera dure si la chaleur est trop forte). Pendant ce temps, préparez la sauce aigre-douce. Épluchez le gingembre et détaillez-le en fins bâtonnets (comme des allumettes). Dans une petite casserole à fond épais, réalisez un caramel, en faisant cuire le sucre seul jusqu'à ce qu'il soit de couleur caramel et en arrêtant la cuisson avec 1 dl de vinaigre. Laissez le caramel fondre dans le vinaigre et ajoutez le gingembre et le poivre concassé. Goûtez et remettez du vinaigre selon votre goût (pas nécessairement tout le second dl).

Faites mijoter la sauce 5 mn après l'avoir portée à ébullition et laissez-la infuser à feu doux. Réchauffez-la au moment de servir et versez-la sur les tranches de joues disposées sur un plat chaud.

**N.-B.** La sauce aigre-douce est si simple et si rapide à réaliser que vous pouvez la faire « au fil des jours ». En outre, elle se prépare à l'avance.

Des pêches jaunes en conserve, égouttées et coupées en petits dés, accompagnent merveilleusement tout ce qui est servi avec cette sauce (magrets de canard, pigeons, porc rôti).

**D** 100 g = 180 C (joutes de porc), 400 C (sucre en poudre).

Pour les informations diététiques sur le porc, cf. recette 49 ■



## 52... LA CANETTE À LA MANGUE

*Les canards ne pâtissent pas d'un élevage industriel. Ils sont donc plus savoureux que les poulets. Ils sont habituellement servis avec des petits navets étuvés. Voici une recette pour changer, en sachant que les canettes sont plus tendres que les canards.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 canette de 1,2 kg
- 2 brins d'estragon
- 2 mangues bien mûres de 300 g chacune
- 40 g de beurre
- 1 cuillerée à café de vinaigre
- 100 g de sucre en poudre
- sel, poivre

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Calories : 3 360 C (canette cuisinée)

Préchauffez le four à 225° (th. 7).

Enlevez l'excès de graisse à l'intérieur de la canette, salez, poivrez, ajoutez les brins d'estragon. Ne mettez pas de beurre, ni dedans ni dessus. Salez et poivrez l'extérieur.

Placez la canette sur une grille dans un plat à four en terre. Ajoutez en cours de cuisson 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau dans le jus. Arrosez-la 2 ou 3 fois et surveillez-la : elle doit rester un peu rosée.

Pendant qu'elle cuit, coupez les mangues en tranches un peu épaisses dans le sens de la longueur (comme on fait des aiguillettes). Mettez-les à dorer et à cuire dans une poêle avec le beurre.

Préparez un caramel en faisant chauffer, à feu moyen, le sucre dans une petite casserole à fond épais et en tournant sans arrêt jusqu'à ce qu'il prenne une couleur « caramel » ; arrêtez sa cuisson avec le jus qui a coulé des mangues, un peu du jus du rôti et le vinaigre et laissez-le fondre dans le liquide.

Quand la canette est cuite, mettez-la sur un plat chaud en attente dans le four.

**D** 100 g = 190 C (canette), 60 C (mangue). La viande du canard est grasse, donc calorique, mais c'est surtout sous sa peau que la graisse s'accumule, ainsi que le cholestérol.

Ses graisses sont en partie insaturées, aussi les personnes à risques peuvent-elles manger du canard de temps en temps. En revanche, les personnes sujettes

Enlevez du plat de cuisson, avec une cuillère ou en l'aspirant, la graisse qui surnage sur le jus ; grattez le fond du plat pour détacher les sucs. Versez le jus dans une petite casserole et portez-le à ébullition pour que le mélange se fasse et pour le réchauffer. Vérifiez l'assaisonnement. Retirez la canette du four et levez les 2 filets, les 2 cuisses et les 2 ailes. Disposez-les dans un plat chaud et entourez-les artistement des tranches de mangues que vous arroserez du caramel liquide. Servez le jus du rôti dans une saucière bien chaude.

**N.-B.** Si vous êtes plus de 4, servez 2 canettes.

Ne mangez pas la peau, même si vous ne surveillez pas votre poids...

Quand vous versez le liquide sur le caramel, méfiez-vous des projections brûlantes et ne vous affolez pas si cela se passe mal : au bout de quelques minutes, les morceaux de caramel durcis auront fondu dans le liquide.

à la goutte et aux calculs rénaux doivent s'en abstenir, car la teneur de la chair en acide urique est élevée.

Pour les informations diététiques concernant la mangue, cf. recette 95 ■

## 53... LE POULET CONGOLAIS

*Encore une recette aux fruits, originale et très vite réalisée avec un poulet rôti.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet de 1,2 kg environ
- 4 branchettes de thym ou de romarin
- 4 bananes
- 8 tranches d'ananas frais ou au sirop
- 200 g de riz long (basmati, par exemple)
- 40 g de beurre
- sel, poivre

**Préparation : 20 mn**  
**Cuisson : 1 h (poulet)**  
**Calories : 3 660 C (poulet cuisiné)**

Préchauffez le four à 225° (th. 7). Enlevez l'excès de graisse à l'intérieur du poulet. Salez et poivrez l'intérieur ; mettez la branchette de romarin. Salez et poivrez également l'extérieur.

Placez le poulet sur une grille dans un plat à four. Faites-le dorer sur un côté, sur l'autre, puis sur le dos. En cours de cuisson, ajoutez un peu d'eau au jus et arrosez-le plusieurs fois.

Pendant ce temps, faites cuire le riz à la créole dans l'eau bouillante salée. Égouttez-le et gardez-le au chaud.

Vérifiez si le poulet est cuit en faisant couler le jus qui se trouve à l'intérieur : s'il est encore rosé, le poulet n'est pas assez cuit. Quand il est à point, découpez-le et mettez-le sur un plat chaud à attendre dans le four.

Grattez le fond du plat de cuisson pour bien récupérer les sucs. Faites bouillir ce jus, goûtez-le pour vérifier l'assaisonnement et laissez-la au chaud le temps de préparer la garniture.

**D** 100 g = 170 C (poulet), 100 C (banane épluchée), 50 C (ananas).

Le poulet est de consommation très courante en France. Son élevage industriel en « batterie » a fourni des produits si médiocres et si dangereux (à cause de l'emploi de farines animales) que la législation a fait remonter sa qualité. Il est prudent cependant de choisir

des poulets avec un label qui certifie en principe que leur alimentation a été saine et qu'ils ont couru, un peu, en plein air.

Le poulet est une viande blanche. Ses protéines sont d'excellente qualité et contiennent tous les acides aminés indispensables. C'est une viande maigre ; seule la peau est très grasse et concentre du cholestérol, il



Faites fondre les 40 g de beurre dans une poêle et faites dorer les 4 bananes jusqu'à ce qu'elles soient molles ; gardez-les au chaud dans le four. Dans la même poêle, faites dorer les tranches d'ananas, en ajoutant éventuellement quelques cuillerées de sirop ou de jus.

Dans un plat un peu profond, mettez le riz et arrosez-le avec le jus du poulet. Mettez dessus les morceaux de poulet sur lesquels vous verserez le jus de cuisson et entre lesquels vous disposerez les bananes et les tranches d'ananas.

**N.-B.** Il est d'usage de mettre, avec le sel et le poivre, une noix de beurre à l'intérieur du poulet avant cuisson, mais ce n'est pas indispensable. Il en est de même pour l'extérieur, qu'il faut cependant saler et poivrer. Choisissez, si vous le pouvez, un plat à four en terre : vous aurez moins à surveiller le jus. Si la quantité de beurre vous paraît trop parcimonieuse, augmentez-la. Vous pouvez garder une partie du jus de cuisson du poulet ; lorsqu'il sera refroidi, enlevez la graisse, et vous aurez une délicieuse « glace » de viande qui enrichira vos légumes ou vos pâtes.

faut donc éliminer cette peau, dans les régimes « minceur » et pour les personnes à risques. D'autant que la graisse présente dans la viande est riche en acides gras insaturés, bons pour le cœur et les vaisseaux. Cette viande contient beaucoup de potassium, peu de fer (bien assimilable), et des vitamines B et... de l'acide urique comme

toutes les viandes. Tendre et très digeste, elle convient particulièrement aux bébés, aux enfants et aux personnes âgées.

La dinde a à peu près les mêmes caractéristiques. Elle contient de plus des vitamines C et E antioxydantes.

Pour les informations diététiques sur les bananes et les ananas, cf. recette 95 ■

## 54... LE POULET PANÉ À L'AILLOLI

*Le poulet pané frit à bonne température est sec et non pas gras.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet de 1,2 kg

#### La panure :

- 150 g de chapelure croustillante
- 2 œufs
- 2 l d'huile pour friture (dont 2 dl seront absorbés)
- sel, poivre

#### L'ailloli :

- 2 dl d'huile d'olive vierge
- 2 œufs
- 4 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Calories : 4 000 C (poulet pané), 1 980 C (ailloli)

Préparez d'abord l'ailloli. Hachez très finement les gousses d'ail au mixer, puis réduisez-les en purée au pilon. Mélangez-les avec les jaunes des 2 œufs en battant très vivement. Versez l'huile en un mince filet sans arrêter de tourner la préparation. Ajoutez pour finir le sel, le poivre et le citron. Découpez le poulet : les 2 blancs, les 2 cuisses, les 2 pilons, les 2 ailes. Dans un récipient assez plat, battez les 2 œufs, salez et poivrez-les. Étalez la chapelure en couche épaisse dans un autre plat. Faites chauffer l'huile dans une friteuse à 170°.

Enduisez soigneusement les morceaux de poulet avec les œufs battus, puis passez-les dans la chapelure en tassant un peu celle-ci sur chaque morceau.

Plongez-les dans l'huile de friture en 2 fois pour que l'huile ne refroidisse pas trop. Surveillez la cuisson : les morceaux panés doivent être un peu roux pour qu'ils soient bien cuits à l'intérieur.

Sortez les morceaux de poulet avec une araignée en les égouttant bien. Déposez-les sur du papier absorbant. Appuyez légèrement du papier sur les morceaux. Présentez-les avec la sauce ailloli.

**N.-B.** Si vous trouvez compliqué de réduire en purée les gousses d'ail, contentez-vous de les hacher très finement au mixer. Si vous n'êtes pas sûre de réussir l'ailloli comme ci-dessus, faites une mayonnaise comme vous en avez l'habitude et ajoutez l'ail à la fin.

Il faut compter que les morceaux de poulet absorbent 2 dl d'huile dans la cuisson à la friture.

**D** 100 g = 150 C (poulet), 380 C (chapelure), 700 C (ailloli), 1 œuf = 80 C.

Pour les informations diététiques concernant le poulet, cf. recette précédente ■

## 55... LES CUISSES DE POULET À LA SAUCE CRÉTOISE

*La sauce crétoise réunit les principaux ingrédients reconnus pour favoriser la longévité des habitants de la Crête.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 cuisses de poulet « label rouge »
- 1 petit bouquet de thym
- sel, poivre

### La sauce crétoise :

- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates bien mûres
- 12 olives noires à la grecque
- 12 feuilles de basilic
- 1/2 citron bien mûr
- sel, poivre

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 45 mn  
Calories : 1 120 C (poulet), 530 C (sauce)

Dépouillez les cuisses de leur peau ; si elle s'enlève mal, passez les cuisses quelques minutes à l'eau bouillante. Enlevez soigneusement la graisse.

Mettez les cuisses à cuire dans de l'eau salée aromatisée de thym. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, préparez la sauce crétoise. Dans un bol, commencez par mettre le sel, puis le jus de citron, l'huile d'olive et la gousse d'ail hachée. Battez cette sauce pour l'émulsionner. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et coupées en petits dés, les olives noires dénoyautées et coupées en petits morceaux, et les feuilles de basilic grossièrement coupées. Mélangez bien et laissez en attente pour que la sauce prenne goût.

Servez les cuisses de poulet bien égouttées et accompagnées de cette sauce.

**N.-B.** Pensez à faire macérer, pendant 4 ou 5 jours ou plus, une dizaine d'olives noires coupées en 2 dans 2,5 dl d'huile : vous obtiendrez une huile qui rendra encore meilleures vos sauces de salades.

Ce mode de cuisson du poulet convient évidemment très bien dans les régimes « minceur ».

**D** 100 g = 140 C (cuisse de poulet), 20 C (tomate), 135 C (ail), 295 C (olives noires).

Pour les informations diététiques concernant le poulet, cf. recette 53 ■



### 56... LE FAISAN AUX RAISINS

*Un pintadeau bien nourri au grain vaut mieux qu'un faisan d'élevage. Mais si vous avez la chance que l'on vous donne un faisan sauvage, cette recette en fera un festin pour un repas du dimanche. Beaucoup de personnes aiment les viandes accompagnées de fruits. Le goût légèrement acidulé du raisin s'accorde très bien avec les volailles, notamment le canard, et avec le gibier.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 1 faisan (environ 800 g)
- 50 g de raisins secs blonds
- 200 g de chasselas
- 1/2 feuille de laurier
- 4 échalotes grises assez grosses
- 50 g de beurre doux
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1 dl de cognac
- sel, poivre

**Préparation :** 1/2 h

**Cuisson :** 3/4 d'heure à 1 h

**Calories :** 700 C (faisan), 1 030 C (accompagnement)

Faites macérer les raisins secs dans le cognac au moins 1/2 h.

Salez et poivrez l'intérieur du faisan. Remplissez-le avec les raisins macérés et la demi-feuille de laurier. Fermez l'ouverture par laquelle il a été vidé, avec du fil de cuisine à l'aide d'une aiguille à brider.

Dans une cocotte en fonte, mettez 10 g de beurre et l'huile et faites chauffer le mélange jusqu'à ce qu'il commence à fumer et à se colorer. Faites dorer le faisan à feu moyen, en le surveillant pour qu'il n'attache pas au fond. Tournez-le et retournez-le avec une cuillère de bois pour qu'il soit bien doré « sur toutes les coutures ». Ajoutez les échalotes hachées finement. Salez le faisan d'une main légère. Voyez s'il y a assez de graisse pour que les échalotes ne brûlent pas (c'est l'écueil de cette recette).

Placez le couvercle, bien hermétique et garni de glaçons (s'il s'y prête), sur la cocotte et, en principe, ne l'ouvrez pas avant la fin de la cuisson. Baissez la température. La vapeur dégagée par la cuisson va se condenser au contact du couvercle froid et retomber sur le faisan et dans le fond de la cocotte, donnant assez de liquide mêlé à la graisse de cuisson pour que les échalotes donnent le meilleur d'elles-mêmes. Ce serait un sacrilège d'ajouter un peu d'eau à ce type de cuisson : c'est sans eau que les fumets

et les arômes se conjuguent et imprègnent la chair. Vous pouvez tout de même jeter un coup d'œil une fois, pour vous assurer que tout se passe bien.

20 mn avant le début du repas, passez à la poêle, dans 40 g de beurre, les grains de chasselas, lavés et épépinés si possible. Quand ils sont un peu dorés, versez-les dans la cocotte. Remontez un peu la température et laissez le tout mijoter jusqu'au moment de servir. La courte sauce va s'émulsionner toute seule.

Vérifiez l'assaisonnement (un peu de poivre peut-être ?) et servez sur des assiettes chaudes.

**N.-B.** Selon la taille du faisan, ce plat conviendra pour 3 ou 4 personnes. La poule faisane est plus tendre que le faisan. Vous pouvez accompagner ce plat de cèpes à la bordelaise sautés avec un hachis d'échalotes et de persil.

**D** 100 g = 120 C (faisan), 80 C (raisin frais), 300 C (raisin sec), 75 C (échalotes), 220 C (cognac).

La viande du faisan est riche en protéines. Elle est très maigre s'il est sauvage, plus grasse s'il est d'élevage. Elle convient à tous les régimes, mais c'est un plat de fête que sa préparation rend calorique.

Le raisin est un fruit calorique, très riche en

sucres quand il est bien mûr. Riche en potassium et pauvre en sel, il est diurétique et, de plus, légèrement laxatif. Alcalin, il rééquilibre l'acidité de l'estomac. Il contient peu de vitamine C, mais beaucoup de vitamines du groupe B, B1, B5, PP, cette dernière ayant une action protectrice sur les petits vaisseaux, de même que les polyphénols des pigments, surtout dans les raisins noirs ■

## 57... LE LAPIN À LA CRÈME DE GENEVIÈVE

POUR 4 PERSONNES

- 8 tranches de râble de lapin de 3 cm d'épaisseur (soit 2 râbles d'environ 250 g chacun)
- 3 tranches de lard de poitrine fumé et découenné (ou 150 g de lardons)
- 3 échalotes, dont 1 grise (si vous en avez)
- 1 cuillerée à soupe bien pleine de crème fraîche allégée
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 2 branchettes de thym
- 1/2 feuille de laurier
- poivre

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 1 h environ  
Calories : 1 450 C (lapin cuisiné)

Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Faites-y dorer les lardons, puis les morceaux de lapin (ceux-ci sans précipitation), à feu moyen. Ajoutez le thym et le laurier, les échalotes hachées, du poivre (pas de sel à cause des lardons) et fermez hermétiquement.

Faites cuire à feu doux 1 h environ, sans ajouter d'eau et sans ouvrir le couvercle. Si votre cocotte a un couvercle creux, mettez-y des glaçons pour que la vapeur se condense mieux sous le couvercle.

Au moment de servir, enlevez les morceaux de lapin, ajoutez la crème que vous mélangerez aux sucs de viande. Remettez ensuite les morceaux de lapin et vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

**N.-B.** Le râble, c'est le dos du lapin sans les pattes ni les cuisses, on en trouve dans les supermarchés. Tout le lapin peut d'ailleurs se préparer de la même façon.

Si vous craignez que les échalotes n'attachent, jetez un coup d'œil et mettez, si nécessaire, 2 cuillerées à soupe d'eau.

Vous pouvez ajouter des champignons émincés ou des petits champignons entiers, environ 300 g, ou mieux, un mélange de champignons des champs et des bois vendu dans les supermarchés. Vous pouvez aussi ajouter 2 tomates moyennes, pelées, épépinées et coupées en petits cubes. Vous mettrez champignons et tomates dans la cocotte en même temps que la crème.

**D** 100 g = 160 C (lapin), 260 C (lardons), 200 C (crème fraîche à 20 %).

Le lapin est très maigre, donc peu calorique et riche en bonnes protéines. Sa teneur en cholestérol et en purines étant peu élevée, il convient très bien à tous les régimes et, de plus, il n'est jamais élevé en « batterie ».

Le laurier est un aromate fort, à utiliser avec

parcimonie, sinon il couvre les autres parfums. Il est stimulant et anti-infectieux. Mais ses propriétés thérapeutiques n'ont pas beaucoup d'intérêt, tant on en use en petites quantités. En matière d'aromates, c'est leur usage répété qui peut avoir un effet, par exemple le persil, l'ail, les fines herbes que l'on consomme très souvent ■



## LES LÉGUMES ET LES FÉCULENTS

---


*Ce qu'il est bon de savoir*

Issus directement de la terre nourricière, les légumes sont une source de bienfaits pour la santé. Certes, leurs protéines ne sont pas aussi complètes que celles de la viande et du poisson (d'où le danger de régimes exclusivement végétariens), mais leurs vitamines, leurs sels minéraux et leurs fibres les rendent irremplaçables. Il n'y a guère de contre-indication à leur consommation : ils conviennent à tous les régimes et contribuent à améliorer bien des dysfonctionnements. De plus, ils aident à retrouver ou conserver la « ligne » en rassasiant au prix de peu de calories.

Encore faut-il qu'ils soient sains. On aimerait qu'une traçabilité soit établie aussi pour eux. Certes, on trouve maintenant des légumes « bio », mais pas toujours aussi « bio » qu'on l'espère, même s'ils le sont plus que les autres. Il faudrait que les producteurs et les intermédiaires assument la responsabilité de l'innocuité des modes de culture. Mais les carottes en sacs plastiques sont tout à fait muettes sur leur origine : n'a-t-on pas abusé des nitrates ou autres engrais dont la concentration est dangereuse pour les bébés ? Les salades bien vertes ont-elles respiré le grand air ? Même sur les sacs de pommes de terre qui affichent le nom d'un producteur ou d'une marque, on ne sait rien du sol qui les a nourries. Et pourtant il peut y avoir des crus de légumes comme il y a des crus de vins. On les aimerait mieux si on les connaissait mieux.

C'est fou ce que les légumes apportent peu de calories et ce que leurs assaisonnements en apportent beaucoup !





De nombreux légumes ont des vertus antioxydantes. Cela signifie qu'ils préviennent le vieillissement, les maladies cardio-vasculaires et certaines formes de cancer.

Le problème de la vitamine C réside dans le fait qu'elle disparaît quand les légumes ne sont plus frais, elle est détruite par la chaleur et la lumière. Il convient donc d'acheter des légumes très frais, de bon aspect, de les consommer sans attendre et, dans toute la mesure du possible, de limiter les effets de la cuisson. D'ailleurs des légumes encore un peu croquants sont plus délectables que réduits en bouillie. La cuisson à la vapeur limite les dégâts et de plus elle garde les sels minéraux qui, sinon, se dissolvent dans l'eau, ce qui n'est intéressant que si l'on veut obtenir un bon bouillon.

Les calories sont calculées pour 100 g de légumes non épluchés : à vous de faire de petites « pluches » pour ne pas fausser exagérément le nombre de calories ainsi fourni, qui, de toute façon, ne peut être qu'approximatif.

Pour conclure, trouvez des légumes frais, encore « vivants », cueillis depuis très peu de temps et renseignez-vous sur leur mode de culture.

*Certains légumes font fonction d'aromates : c'est le cas de l'ail, de l'échalote, de l'oignon qui sont définis comme condiments, parce que leur odeur et leur saveur sont fortes, mais cela peut être le cas aussi du céleri, des carottes, des navets, du poireau. Plus ou moins finement coupés, ces légumes sont disposés en une couche assez épaisse au fond de la cocotte ou du plat à rôtir devant recevoir une viande ou un poisson ; leurs parfums et leurs saveurs se fondent au cours de la cuisson et rehaussent ainsi l'odeur et le goût de l'aliment à cuire. Ces légumes employés comme aromates sont essentiels à la cuisine.*

*Le poireau peut être considéré comme un aromate, car à part la fondue de poireaux à l'estragon qui accompagne très bien le poisson, il n'est pas très appétissant en tant que légume, alors qu'il est indispensable dans les potages et dans quelques sauces à la crème fraîche. Ses propriétés diététiques, surtout dans sa partie verte qui contient les trois antioxydants majeurs, sont telles qu'on devrait l'aimer davantage.*



## 58... L'AIL CONFIT

*L'ail a mauvaise réputation à cause de son odeur, surtout s'il est consommé cru ; on peut atténuer ce désagrément en mâchant de la menthe ou des grains de café. L'ail confit accompagne au mieux les viandes, rouges ou blanches.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 tête d'ail (100 g)
- 2 dl d'huile d'olive, dont 1/2 dl est absorbé
- 1/2 feuille de laurier
- sel

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 2 h  
Calories : 225 C

Mettez les gousses d'ail épluchées et le laurier dans l'huile à température moyenne (environ 120°). Laissez-les confire 2 h. Égouttez-les soigneusement au-dessus de l'huile, puis sur un papier absorbant. Salez-les légèrement.

**N.-B.** Notez que l'ail n'absorbe qu'un demi-décilitre de l'huile du bain de cuisson.

**D** 100 g = 135 C (ail, 1 gousse d'ail moyenne = 15 C).

Bon pour le cœur et les vaisseaux, l'ail diminue la tension artérielle et le taux de cholestérol ; il fluidifie le sang et contribue à empêcher la formation de caillots. Il est diurétique par sa forte teneur en potassium. Contenant du sélénium antioxydant, il renforce les défenses immunitaires, d'autant qu'il est

étonnamment riche en oligo-éléments (cuivre, iode, manganèse, nickel, soufre, zinc). Il est anti-infectieux et peut-être même agit-il dans la prévention des cancers. Abondamment utilisé dans la cuisine méditerranéenne, il contribue aux bienfaits reconnus de celle-ci. Donc, n'hésitez pas : consommez de l'ail tous les jours ! ■

## 59... L'AIL AU GRIL

*Indispensable dans la salade tunisienne à base de légumes grillés, l'ail cuit de cette façon est très bon aussi dans la ratatouille.*

### POUR 4 PERSONNES

- 3 têtes d'ail (300 g)
- sel

Préparation : 5 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 400 C

Enlevez les premières peaux des têtes d'ail, en laissant la dernière. Placez les têtes enveloppées de papier d'aluminium sous le gril du four. Surveillez la cuisson. Tournez-les quand elles risquent de noircir. Salez en fin de cuisson.

**N.-B.** À la saison des barbecues, l'ail sera meilleur s'il est cuit sur des braises pas trop vives.

**D** 100 g = 135 C (ail).

Pour les informations diététiques sur l'ail,  
cf. recette précédente ■

## 60... LES PETITS OIGNONS CONFITS

*Les oignons constituent un délicieux accompagnement des viandes, à condition qu'ils soient petits.*

### POUR 4 PERSONNES

- 400 g de petits oignons
- 40 g de beurre doux
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre ou de miel
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 440 C

Enlevez seulement la petite peau très fine de chaque oignon s'il s'agit d'oignons blancs et laissez 2 cm de tige. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Faites dorer les oignons en les remuant de temps en temps. Ajoutez le sucre et le sel. Puis versez de l'eau suffisamment pour les recouvrir. Couvrez. Faites-les cuire un quart d'heure à l'étouffée à feu moyen. Enlevez le couvercle et laissez toute l'eau s'évaporer, en surveillant la cuisson. Vérifiez l'assaisonnement et servez les petits oignons luisants et légèrement caramélisés.

**N.-B.** Condiments autant que légumes, les oignons ont de nombreux usages : crus ou frits, dans les salades ; cuits, autour d'un rôti, dans les pâtés, les tomates farcies, les ratatouilles, les sauces.

L'oignon a deux inconvénients. Le premier est qu'il fait pleurer quand on l'épluche, mais il existe plusieurs remèdes : il suffit de l'éplucher dans un courant d'air ou sous l'eau. Le second est qu'il caramélise très vite ; aussi quelques minutes d'inattention entraînent-elles des catastrophes : odeur âcre, résidus charbonneux immangeables ; ici le remède est d'être très attentif, lorsqu'on fait cuire des oignons à feu vif.

**D** 100 g = 35 C (oignons), 1 cuillerée à café de sucre = 20 C ou de miel = 30 C.

L'oignon est assez riche en glucides, en potassium (diurétique). Il contient aussi du soufre et des oligo-éléments précieux (sélénium, manganèse, cobalt, fluor), et surtout les trois meilleurs antioxydants (carotène qui donne la vitamine A, vitamines C et E) qui préservent si bien la santé. L'oignon est

presque un médicament et était considéré comme tel au Moyen Âge : il protège le cœur et les artères, fluidifie le sang, il est bon contre le diabète, la goutte, les calculs rénaux, les rhumatismes, l'obésité, et il a une légère action sur les infections (rhume). Donc mangez des oignons, aromatisez-en vos préparations. Les intestins fragiles les supportent mieux crus que cuits ■



## 61... LES ÉCHALOTES CONFITES

*Les échalotes sont plus parfumées que les oignons, surtout les échalotes grises cultivées dans la vallée de la Loire.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'échalotes longues « cuisses de poulet » ou d'échalotes grises
- 1 gousse d'ail
- 2 dl d'huile (moitié arachide, moitié olive) dont 1/2 dl est absorbé
- 1 branchette de thym
- sel, poivre

Préparation : 10 mn

Cuisson : 2 h

Calories : 520 C

Mettez les échalotes à cuire dans l'huile avec la gousse d'ail écrasée, le thym, le sel et le poivre, 2 h à feu moyen. Égouttez-les bien au-dessus de l'huile, puis sur un papier absorbant, et servez-les en accompagnement d'une viande.

**N.-B.** En ce qui concerne le calcul des calories, il faut distinguer, comme pour l'ail, la quantité d'huile absorbée par les échalotes (4 cuillerées à soupe) et celle nécessaire au bain d'huile.

**D** 100 g = 75 C (échalotes), 1 gousse d'ail = 15 C.

Les échalotes ont les mêmes propriétés dié-

tétiques et les mêmes vertus que les oignons : se reporter donc à la recette précédente et à la recette 5 ■

### 62... LES BROCOLIS À LA VAPEUR ET AU BEURRE AROMATISÉ

*Comme tous les légumes de la famille des choux, les brocolis sont bons pour la santé, mais ils doivent être consommés très frais ; ensuite, ils jaunissent et tournent en graines (en fait, les brocolis sont des bourgeons de fleurs... de chou).*

#### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de brocolis
- 40 g de beurre aromatisé
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 15 à 20 mn  
Calories : 480 C

Détaillez les brocolis en bouquets et rejetez la partie ferme. Faites-les cuire à la vapeur en les salant légèrement. Faites fondre le beurre aromatisé choisi, sans qu'il brunisse, et arrosez-en les bouquets.

Servez dans un plat chaud.

**N.-B.** Sur le beurre aromatisé, cf. Introduction, « Les aromates ». Vous pouvez choisir le beurre à la coriandre (fraîche ou en poudre) ou le beurre au basilic. Il peut être servi froid et fondre à la chaleur des légumes ou fondu pour que les aromates développent davantage leurs parfums.

Les brocolis sont aussi très savoureux si vous les cuisez à l'étouffée dans 5 cuillerées à soupe d'eau salée et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, durant 10 mn, à feu vif, dans une cocotte bien fermée.

**D** 100 g = 30 C (brocolis), 360 C (beurre). Les brocolis sont peu caloriques et conviennent dans les régimes « minceur ». Ils contiennent de la vitamine C, du soufre, du

calcium et des fibres, mais aussi de l'acide urique (50 mg par 100 g) et sont donc mauvais pour les personnes sujettes à la goutte et aux calculs rénaux ■

## 63... LES BROCOLIS À LA CRÈME FRAÎCHE AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de brocolis

La sauce à la crème fraîche aux épices :

- 100 g de crème fraîche à 30 %
- 1/2 citron bien mûr
- 2 cuillerées à café de quatre-épices
- tabasco
- sel, poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 20 mn  
Calories : 480 C

Faites cuire les brocolis à la vapeur.

Pendant ce temps préparez la sauce en battant la crème fraîche avec le jus du demi-citron. Ajoutez les cuillerées de quatre-épices et quelques gouttes de tabasco. Salez, poivrez.

Égouttez les brocolis. Arrosez-les de la sauce. Mélangez sans craindre de les écraser un peu. Faites réchauffer le tout quelques minutes, si vous le jugez utile.

**N.-B.** Vous pouvez utiliser seulement 1 ou 2 des épices constituant le mélange des quatre-épices (gingembre, clou de girofle, muscade, cannelle).

**D** 100 g = 30 C (brocolis), 300 C (crème fraîche à 30 %).

Pour la diététique des brocolis, cf. recette précédente ■



## 64... LES ENDIVES AU BEURRE AROMATISÉ

*Quand les tomates disparaissent et que les endives leur succèdent, tous ceux qui surveillent leur ligne sont rassérénés par cette source de légumes si peu caloriques.*

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g d'endives pas trop grosses
- 40 g de beurre aromatisé aux échalotes
- sel

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 20 mn  
Calories : 440 C

La préparation demande quelques précautions : gardez les endives au frais et dans l'obscurité, sinon elles verdissent et deviennent plus amères. Enlevez quelques feuilles si elles sont un peu flétries ou tachées. Creusez un cône du côté de la racine pour diminuer leur amertume. Lavez-les, mais ne les laissez pas tremper dans l'eau.

Faites-les cuire à l'eau bouillante salée et égouttez-les bien.

Servez-les bien chaudes avec le beurre aromatisé aux échalotes, tout juste fondu, ou faites chauffer le beurre jusqu'à ce que les échalotes soient juste dorées, puis faites dorer les endives dans le beurre.

**N.-B.** Sur le beurre aromatisé aux échalotes, cf. Introduction, « Les aromates ».

Les endives accompagnent très bien le poisson et le veau. Elles entrent dans la composition de beaucoup de salades. On peut aussi les faire « braiser » avec du beurre, à feu doux, dans une cocotte bien fermée, sans ajouter d'eau.

**D** 100 g = 15 C (endives), 75 C (échalotes), 760 C (beurre).

Les endives contiennent du sélénium en quantité intéressante, ainsi que de la vita-

mine C, d'où leur vertu antioxydante. Elles sont riches en potassium (diurétique), en fibres et surtout en eau (cf. recette 8) ■

## 65... LES ENDIVES AU BACON

*Pour changer des sempiternelles endives entourées d'une tranche de jambon blanc, servez-les avec du bacon.*

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g d'endives
- 8 tranches de bacon (environ 100 g)
- 40 g de beurre doux

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Calories : 550 C

Faites cuire les endives à l'eau bouillante salée et égouttez-les longuement.

Faites chauffer 20 g de beurre dans une grande poêle et passez les tranches de bacon dans le beurre, 30 secondes de chaque côté. Enlevez-les et gardez-les au chaud. Ajoutez dans la poêle les 20 g de beurre restants, grattez les sucs de la cuisson du bacon et mélangez-les bien au beurre.

Faites réchauffer le jus ainsi obtenu dans lequel vous mettez les endives à dorer. Servez-les bien chaudes avec le bacon.

**N.-B.** N'ajoutez pas de sel à cause du bacon.

**D** 100 g = 15 C (endives), 130 C (bacon).  
Sur la diététique des endives, cf. recette précédente ■

## 66... LES PETITS FLANS AUX ÉPINARDS

*Bien verts et appétissants, mais assez longs à préparer, les épinards frais sont souvent concurrencés par les épinards congelés, et c'est bien dommage. L'épinard est un légume fragile à faire cuire rapidement.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1,5 kg d'épinards frais
- 3 œufs moyens
- 2 dl de crème fraîche allégée
- 40 g de beurre
- 1 cuillerée à café rase de muscade râpée ou en poudre
- sel, poivre

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 1 415 C

Allumez le four à 200° (th. 6).

Faites étuver les épinards dans 30 g de beurre, à feu doux, le moins longtemps possible puisqu'ils vont recuire au four. Hachez-les assez fins et passez-les au mixer.

Battez les œufs avec la crème fraîche, la muscade, le sel, le poivre.

Versez les épinards dans cette préparation et remuez bien. Répartissez le tout dans 8 moules à darioles ou à babas soigneusement enduits au pinceau avec le beurre restant fondu. Mettez ces flans au four dans un récipient contenant de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient montés, dorés et fermes. Démoulez-les pour les servir aussitôt.

**N.-B.** «Étuver les épinards» consiste à les faire cuire dans une poêle ou une casserole à feu assez vif avec une noix de beurre, ou 2 cuillerées à soupe d'huile, en les remuant 2 ou 3 fois jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit évaporée. Si vous ne devez pas servir immédiatement les flans, vous pouvez les garder au chaud dans un bain-marie ou les servir froids pour un buffet.

Ces petits flans peuvent être préparés avec d'autres légumes : asperges, céleri-rave, cèpes, champignons de Paris, haricots verts, petits pois. Très appréciés de Marie de Médicis, les épinards donnent lieu à de nombreuses recettes à la... florentine.



**D** 100 g = 25 C (épinards), 200 C (crème allégée à 20 %) 1 œuf = 80 C.

L'épinard est l'un des champions des légumes peu caloriques. Il contient de nombreux sels minéraux : calcium, sodium, magnésium, beaucoup de potassium (diurétique). Il contient aussi des oligo-éléments, notamment du sélénium qui, avec les vitamines C et E, en fait un très bon antioxydant.

Le fer qui a fait sa renommée avec Popeye est mal absorbé. En revanche, ses fibres en font un aliment intéressant, car il rassasie rapidement. Toutefois, très riche en acide oxalique et en acide urique, il est déconseillé aux personnes sujettes aux crises de goutte et aux calculs rénaux. Pour conserver les vitamines des épinards, le mieux est d'en consommer les tendres pousses crues en salade ■

## 67... LES ÉPINARDS À LA GLACE DE VIANDE

### POUR 4 PERSONNES

- 1,5 kg d'épinards frais (ou 1 kg d'épinards congelés)
- 3 dl de glace de viande
- 1 cuillerée à café rase de muscade
- sel, poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 10 mn  
Calories : 675 C

Hachez les épinards, étuvés ou cuits à l'eau bouillante salée et bien égouttés.

Assaisonnez-les de glace de viande, ainsi que de muscade et de poivre.

**N.-B.** La glace de viande est la succulente gelée qui se trouve sous la graisse dans tout jus de rôti refroidi et que vous garderez au congélateur pour des recettes de ce genre.

**D** 100 g = 20 C (épinards frais), 30 C (épinards congelés), 100 C environ (glace de viande).

Sur la diététique des épinards, cf. recette précédente ■

## 68... LES FENOUILS À LA VAPEUR ET AU BEURRE AROMATISÉ

*Venu d'Italie à la Renaissance, le fenouil a une saveur très délicate légèrement anisée.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 bulbes de fenouil de taille moyenne (environ 600 g)
- 40 g de beurre aromatisé
- sel, poivre

Préparation : 10 m  
Cuisson : 20 mn  
Calories : 420 C

Coupez les tiges au ras des bulbes et gardez les petites pousses vertes. Retirez la première épaisseur, parfois un peu dure.

Mettez les fenouils coupés en deux à cuire à la vapeur. Salez-les légèrement, égouttez-les et servez-les bien chauds avec le beurre aromatisé qui va fondre à la chaleur des fenouils ou que vous avez fait fondre dans une petite poêle.

**N.-B.** Vous pouvez utiliser les petites pousses vertes des fenouils pour faire le beurre aromatisé ou choisir un autre aromate, basilic ou safran par exemple. Sur le beurre aromatisé, cf. Introduction, « Les aromates ».

Les fenouils accompagnent bien le poisson et les viandes rôties dont le jus les enrichira.

On peut l'utiliser aussi dans les ragoûts de légumes, dans les légumes au wok et en salade.

**D** 100 g = 20 C (fenouils), 760 C (beurre). Peu calorique, le fenouil est intéressant pour les régimes « minceur », d'autant qu'il est riche en fibres. Il contient en outre de la vitamine B9, qui renforce l'immunité et surtout le trio antioxydant, carotène, vitamine C, vitamine E. C'est un « végétal de sécurité ». De

plus, le potassium et le magnésium, légèrement diurétiques, agissent sur l'hypertension artérielle. Enfin, ses acides gras essentiels sont bons pour le cœur. Ce légume est une pharmacopée à lui tout seul : il est bon d'en user et d'en abuser ■

## 69... LES FENOUILS ÉTUVÉS AU GINGEMBRE

*Cette recette est délicieuse, pour changer des sages fenouils cuits à la vapeur.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 bulbes de fenouil (environ 600 g)
- 20 g de gingembre frais
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge
- sel, poivre blanc

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 20 mn**

**Calories : 300 C**

Préparez les fenouils en commençant par couper les tiges au ras des bulbes, en retirant la première épaisseur, parfois un peu dure, et en les éminçant. Détaillez le gingembre en fins bâtonnets.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou une poêle à fond épais. Faites dorer les fenouils à feu assez vif. Ajoutez le gingembre, le sel, le poivre blanc. Mélangez bien. Couvrez et laissez les fenouils étuver à couvert, c'est-à-dire cuire doucement sous un couvercle bien hermétique. Servez ces fenouils seuls ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

**D** 100 g = 20 C (fenouils).

Pour la diététique des fenouils, cf. recette précédente ■



*Les carottes et les navets sont des légumes à racines qui, comme beaucoup d'autres légumes, peuvent être servis cuits à la vapeur avec un beurre aromatisé, à la coriandre par exemple. Mais ils se prêtent aussi à beaucoup d'autres recettes. En voici deux, bien savoureuses.*

### 70... LES CAROTTES CONFITES

*On appelle généralement « confits » les fruits et les légumes que l'on a traités pour les conserver. Mais c'est aussi un mode de cuisson à base d'eau et de matière grasse qui se continue jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Il est moins diététique que la cuisson à la vapeur, mais des petites carottes confites, bien brillantes et bien fondantes, mettent l'eau à la bouche.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de carottes
- 40 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 540 C

Coupez les carottes en rondelles ou en cubes.  
Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais.  
Versez les carottes et mélangez bien pour qu'elles s'enrobent de beurre. Ajoutez le sucre. Laissez-les caraméliser très légèrement.

**D** 100 g = 35 C (carottes), 1 gousse d'ail = 15 C.

Attention, pour les régimes amaigrissants et pour le régime des diabétiques, à la teneur

des carottes en sucres rapides. Elles contiennent du carotène (provitamine A) et de la vitamine C, antioxydants, ainsi que du fer, du calcium et du potassium. Elles sont

Ajoutez de l'eau chaude jusqu'à recouvrir les carottes, du sel, peu de poivre et les 2 gousses d'ail coupées en 2. Amenez à ébullition, puis faites cuire les carottes à feu moyen en surveillant le liquide : il ne doit pas en rester en fin de cuisson. Elles seront alors luisantes et très appétissantes.

**N.-B.** Si les carottes dont vous disposez vous paraissent trop dures, faites-les blanchir 10 mn à l'eau bouillante ou coupez-les en 2 et enlevez le cœur ligneux.

Vous pouvez aromatiser les carottes confites avec 4 gousses d'ail (au lieu de 2), ou avec une cuillerée à café bien pleine de cumin en poudre, ou avec 8 feuilles de sauge ou de la coriandre fraîche. Vous pouvez aussi les servir simplement cuites à la vapeur avec un beurre d'escargot (ail et persil).

riches en fibres, qui régularisent le transit intestinal, et en pectines, qui limitent l'absorption du cholestérol. Leur principale qualité est leur richesse en carotène : de ce fait,

elles sont bonnes pour la vision nocturne et pour la peau, elles favorisent le bronzage et donnent un joli teint aux « bébés carottes ». Donc, mangez souvent des carottes ! ■

## 71... LES PETITS NAVETS PRIMEURS ÉTUVÉS

*Comme légumes, les navets ne sont bons qu'au printemps : ronds comme de petites toupies, vendus avec leurs fanes, et si tendres... Plus gros, ils restent indispensables dans les potages.*

### POUR 4 PERSONNES

- 600 g de navets primeurs
- 40 g de beurre demi-sel
- 1 cuillerée à soupe rase de sucre en poudre
- 1 dl de bouillon de volaille
- sel, poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 20 mn  
Calories : 585 C

Préparez les navets, en veillant à n'enlever qu'une fine peau et à laisser un peu de tige verte.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse à fond épais. Mettez, en une seule couche, les navets, coupés en 2 ou en entier s'ils sont petits ; ajoutez du sel, un peu de poivre et le sucre. Faites-les dorer à feu moyen, en les retournant. Ajoutez le bouillon chaud, couvrez hermétiquement et mettez les navets à étuver tout doucement.

**N.-B.** Vous pouvez ajouter en fin de cuisson quelques feuilles de romarin prises dans le haut d'une tige ou une petite cuillerée à café de cumin.

Les navets s'accordent très bien avec le canard : vous les arroserez d'un peu de son jus bien chaud.

**D** 100 g = 20 C (navets), 1 dl de bouillon de volaille = 55 C, 1 cuillerée à café de sucre en poudre = 20 C.  
Le navet est un légume assez riche en glu-

cides (sucre), potassium (diurétique), soufre (antiseptique), calcium, vitamine C, fibres (qui protègent, peut-être, de certains cancers) ■



## 72... LES AUBERGINES PANÉES

*Je n'aime pas beaucoup les aubergines : elles sont bien fades à l'état naturel et surtout très gourmandes en graisse. Paradoxalement, c'est en les faisant frire panées qu'elles sont le moins grasses.*

### POUR 4 PERSONNES

- 600 g d'aubergines

#### La panure :

- 2 petits œufs
- 100 g de chapelure ultra-fine
- 2 dl d'huile de friture (1 d'arachide, 1 d'olive) dont 1/2 dl est absorbé
- sel, poivre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Calories : 120 C (aubergines), 805 C (panure)

Choisissez des aubergines fermes et sans graines, donc pas trop grosses. Coupez-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur, sans les éplucher. Ne les salez pas.

Pour les paner, trempez-les dans les œufs battus, salés, poivrés, et enrobez-les soigneusement de chapelure. Faites-les frire dans une poêle avec de l'huile bien chaude (vérifiez au préalable la température avec un petit morceau de pain qui doit dorer sans brunir). Surveillez-les, retournez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés et cuites à l'intérieur.

Égouttez-les, épongez-les sur du papier absorbant en les pressant légèrement pour obtenir une panure bien sèche. Servez-les sur un plat chaud.

**N.-B.** Ce mode de cuisson est valable pour tous les légumes panés.

Si vous voulez déguster ces aubergines panées avec des convives, servez-les avec l'apéritif ou en entrée.

L'aubergine a aussi sa place dans les ratatouilles et autres recettes méditerranéennes.

**D** 100 g = 20 C (aubergines), 380 C (chapelure), 1 œuf = 80 C.

Légume parmi les moins caloriques, l'aubergine est riche en potassium (diurétique). Elle contient aussi un peu de magnésium et

de fer et beaucoup de pectine : or celle-ci limite, au niveau de l'intestin, l'absorption des sucres, des graisses et du cholestérol ; c'est une substance protectrice ■

## 73... LES COURGETTES AU CURRY

*Les courgettes font partie des légumes fades : c'est une gageure d'en faire des plats appétissants. Un impératif : choisir de petites courgettes d'environ 150 g chacune, sauf si elles doivent être farcies.*

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g de petites courgettes
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 3 gousses d'ail
- 200 g de crème allégée
- 2 cuillerées à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillerée à café rase de muscade en poudre ou râpée
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- 2 petites doses de safran
- 1 cuillerée à café rase de curry
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 10 mn  
Calories : 700 C

Coupez les courgettes en rondelles d'1 cm d'épaisseur à peu près. Mettez-les dans une casserole d'eau froide salée avec le bouquet garni et les 3 gousses d'ail, et chauffez jusqu'à ébullition. Laissez-les cuire 5 à 10 mn à découvert à feu moyen (il faut qu'elles restent fermes). Versez-les dans une passoire, passez-les à l'eau froide, égouttez-les et placez-les sur un linge ou un papier absorbant.

Pendant la cuisson des courgettes, préparez la sauce : mélangez au mixer ou dans un bol la crème fraîche, le sel, le curry, le safran, la muscade, la pointe de poivre de Cayenne. Versez la sauce dans une poêle et faites-la tiédir.

Ajoutez les courgettes, remuez, laissez bien réchauffer à feu moyen et servez.

**N.-B.** Vous pouvez aussi servir les courgettes, cuites comme ci-dessus, avec un beurre d'escargot (ail, persil).

**D** 100 g = 25 C (courgettes), 200 C (crème fraîche à 20 %), 380 C (parmesan). Si peu calorique et pauvre en glucides, la courgette convient aux régimes « minceur » et aux diabétiques. De plus, elle est riche en fibres qui limitent l'absorption des sucres,

des graisses et du cholestérol. Elle est légèrement diurétique grâce au potassium qu'elle contient et, ayant une faible teneur en sodium, elle convient aux personnes qui souffrent d'hypertension ■

## 74... LE FLAN DE COURGETTES AU FROMAGE

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de courgettes bien tendres (donc pas trop grosses)
- 4 œufs
- 40 g de gruyère râpé
- 2 dl d'huile de friture (tournesol ou arachide), dont 1/2 dl est absorbé
- sel, poivre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 30 à 40 mn  
Calories : 1 120 C

Allumez le four à 175° (th. 5). Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les frire (pas trop) dans une poêle contenant l'huile de friture.

Égouttez-les bien dans une passoire, puis sur un papier absorbant.

Mélangez les œufs et le gruyère râpé, salez (pas trop, à cause du gruyère).

Beurrez un plat à four, en terre de préférence. Versez les courgettes, puis la préparation œufs-fromage. Étalez celle-ci pour qu'elle imbibe toutes les courgettes. Vérifiez l'assaisonnement.

Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

**N.-B.** Il existe du gruyère allégé, moins savoureux, à 18% de matière grasse.

N'achetez pas de gruyère râpé à l'avance, râpez-le vous-même au moment de vous en servir.

Dans le calcul des calories, notez qu'1/2 dl d'huile seulement est absorbé par les courgettes, à condition que l'huile de friture soit bien chaude.

**D** 100 g = 25 C (courgettes), 380 C (gruyère), 1 œuf = 80 C.

Sur la diététique des courgettes, cf. recette précédente ■



## 75... LES TOMATES FARCIES

*Les recettes de tomates sont innombrables. En voici une, très classique, les tomates farcies.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 très grosses tomates ou 8 moyennes
- 200 g de chair à saucisses
- 50 g de mie de pain rassis
- 1/2 verre de lait
- 1 gros œuf ou 2 moyens
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 2 échalotes grises (ou longues)
- 1 gros bouquet de persil
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- sel, poivre, chapelure

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h

Calories : 1 325 C

Allumez le four à 225° (th. 7).

Préparez les tomates : coupez leur « chapeau », puis creusez-les, en gardant ce que vous enlevez ; salez-les et attendez au moins 1/2 h pour les retourner afin qu'elles s'égouttent.

Quant à la farce, pour obtenir un mélange homogène, le mieux est de procéder de la façon suivante : hachez dans un bol de mixer l'ail et l'oignon coupé en morceaux ; ajoutez les feuilles de persil, puis la mie de pain trempée dans le lait et bien essorée, l'œuf, une cuillerée à café bien rase de sel, du poivre et le poivre de Cayenne.

Quand tout est bien mélangé, ajoutez la chair à saucisses, les cœurs de tomates qui ont été enlevés et un peu de jus. Faites bien tourner le tout pour obtenir une farce plus ou moins fine selon les goûts. Tassez la farce dans les tomates bien égouttées. Ajoutez de la chapelure sur le dessus et un bon copeau de beurre. Faites-les cuire pendant 30 à 40 mn. La tradition veut que l'on remette les « chapeaux » 10 mn avant la fin de la cuisson, mais est-ce bien utile ?

**D** 100 g = 20 C (tomate), 325 C (chair à saucisse), 275 C (mie de pain), 35 C (oignons), 130 C (ail), 30 C (persil), 1 dl de lait = 45 C.

La tomate est la star des régimes amaigrissants. Elle est remarquablement riche en sels minéraux (calcium, magnésium, potassium surtout) et contient aussi du fer, du

zinc, des vitamines (C, E) et du carotène, donc les trois meilleurs antioxydants. Croquée comme un fruit, crue en salade, cuite de multiples façons, elle ensoleille les mois d'été quand elle atteint sa pleine maturité ; mais quand elle n'est pas assez mûre, elle est acide et donc irritante.

L'astuce, c'est que l'on peut parfumer la farce de bien des façons différentes. Par exemple, on peut ajouter une quinzaine de feuilles de basilic haché et un peu de thym effeuillé, ou une poignée de feuilles d'estragon, ou une vingtaine de feuilles de marjolaine, ou 6 feuilles de sauge, ou un beau bouquet de feuilles de coriandre, ou encore 100 g de champignons émincés revenus au beurre.

Vous pouvez ajouter 2 cuillerées à café de quatre-épices (cannelle, muscade, gingembre, girofle) ou une cuillerée à café rase de cumin, à la place des herbes : vous obtiendrez des tomates farcies qui feront office de petits pâtés.

**N.-B.** Vous pouvez remplacer les 200 g de chair à saucisses par 200 g d'un mélange de chair à saucisses et de veau haché. Vous pouvez aussi acheter chez votre charcutier de la chair à saucisses déjà salée ou un mélange haché, moitié porc, moitié veau, salé également, moins « rustique » et plus fin.

Avec cette farce, vous pouvez garnir des courgettes, des aubergines, des poivrons.

Le persil contient du carotène, précurseur de la vitamine A, et il a une forte teneur en vitamine C. Il contient aussi des sels minéraux : calcium, magnésium, phosphore, potassium, soufre. Il stimule l'appareil digestif et les reins, dissout les calculs rénaux, calme les piquûres d'insectes. Il est

anti-inflammatoire, désintoxiquant, diuratif, diurétique. La cuisson lui fait perdre une partie de sa vitamine C, mais il a tant de qualités par ailleurs qu'il faut penser à en employer beaucoup et souvent, encore plus quand il est cru ■

## 76... LES TOMATES AUX ŒUFS À LA TOURANGELLE

*Combien de soirs de septembre, lorsque les tomates sont très mûres, avons-nous préparé cette « piperade » septentrionale, savoureuse recette du terroir !*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 grosses tomates ou 6 moyennes bien mûres
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail ou plus, selon les goûts
- 1 bonne poignée de feuilles de persil
- 100 g environ de mie de pain rassis
- 4 œufs
- 40 g environ de beurre doux
- sel, poivre

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 20 mn**

**Calories : 2 000 C**

Dans une poêle, faites blondir avec le beurre le gros oignon coupé en petits dés. Ajoutez les tomates, pelées, épépinées et coupées en morceaux, puis les gousses d'ail hachées, les feuilles de persil, la mie de pain rassis en petits morceaux, du sel et du poivre.

Faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir une purée. Cassez dans cette purée les œufs que vous laissez cuire entiers ou que vous mélangez.

Servez : c'est un délice rustique.

**N.-B.** Vous pouvez ajouter une pointe de piment, mais ce n'est plus alors la vraie recette tourangelle.

Au persil frisé, je préfère le persil plat, plus parfumé.

Si les tomates sont acides, ajoutez une cuillerée à café rase de sucre en poudre.

**D** 100 g = 20 C (tomate), 35 C (oignons), 135 C (ail), 30 C (persil), 275 C (mie de pain), 1 œuf = 80 C.

Pour la diététique de la tomate, cf. recette

précédente, pour celle des autres ingrédients, cf. recettes 60 (oignons), 58 (ail), 75 (persil), 19 (œuf) ■



## 77... LES ASPERGES À LA CRÈME FRAÎCHE AUX ÉPICES

*Il existe deux sortes d'asperges, les blanches et les vertes. Les blanches sont un légume traditionnel et cher. Il faut les peler et généralement il reste des fibres. Mais c'est un peu un plat de fête. Les vertes sont meilleur marché. Elles ne s'épluchent pas, on supprime simplement la partie ligneuse. Elles cuisent plus vite que les blanches.*

### POUR 4 PERSONNES

- 32 asperges moyennes (environ 1,5 kg)

**Préparation :** 10 mn

**Cuisson :** 30 mn (blanches), 10 mn (vertes)

**Calories :** 375 C (asperges), 600 C (sauce)

### La crème fraîche aux épices :

- 2 dl de crème fraîche à 30 %
- 1/2 dl de vinaigre de vin à 6°
- 1/2 cuillerée à café de muscade, autant de gingembre, autant de poivre vert concassé
- sel

Faites cuire les asperges, blanches ou vertes, à l'eau bouillante salée, dressées si vous avez un appareil spécial (les pointes en haut, cela va de soi) ou liées par bottes de 8. Pendant ce temps, mettez dans un bol la crème fraîche et les épices ; mélangez bien ; ajoutez sel et vinaigre.

Quand les asperges sont cuites, égouttez-les et servez-les sur une serviette de table repliée (qui absorbera l'excédent d'eau), accompagnées de la crème aux épices.

**N.-B.** Une sauce aux fines herbes (ciboulette, estragon, cerfeuil) convient bien aussi, de même que la traditionnelle sauce mousseline, voire même un simple beurre fondu. Celui-ci se prépare en faisant fondre doucement 100 g de beurre demi-sel, auquel vous ajoutez du poivre.

Vous pouvez aussi les servir avec des œufs à la coque, les asperges tenant lieu de mouillettes, ou panées, après les avoir coupées à 10 cm de la pointe (cf. recette 72).

**D** 100 g = 25 C (asperges), 300 C (crème fraîche à 30 %).

L'asperge est l'un des légumes les moins caloriques. Elle est riche en vitamines A et C. Mais cette dernière est détruite par la cuisson dans l'eau ; c'est pourquoi la cuisson à la vapeur, qui garde également les

sels minéraux, est recommandée. L'asperge est diurétique car riche en potassium, mais peut irriter les reins et la vessie. Riche en phosphore et en acide urique, elle favorise la goutte et la formation des calculs. Elle est donc à consommer avec modération. Notez aussi qu'elle est riche en fibres ■

## 78... LA DUXELLES DE CHAMPIGNONS DE PARIS

*Le nom de « duxelles » désigne un hachis de champignons et d'échalotes, peut-être du nom du marquis d'Huxelles qui, au XVIII<sup>e</sup> siècle, en aurait été l'inventeur. Les champignons de Paris sont appelés ainsi parce qu'on les cultive dans d'anciennes carrières souterraines des environs de la capitale. Les blonds ont plus de saveur que les blancs, mais ils n'ont rien à voir de toute façon avec les délicats champignons des bois et des prés si parfumés et si rares. Il convient donc de rehausser les champignons cultivés par des aromates.*

### POUR 4 PERSONNES

- 500 g de champignons de Paris
- 50 g d'échalotes
- 20 g de beurre
- 1/2 cuillerée à café de muscade
- 1 bouquet de persil plat
- 1/4 de citron bien mûr
- sel, poivre

**Préparation : 20 mn**  
**Cuisson : 20 mn**  
**Calories : 355 C**

Hachez finement les champignons au couteau ou au mixer ; hachez de même les échalotes, à part ; hachez aussi le persil finement.

Dans une poêle à fond épais, faites fondre les échalotes avec du beurre, sans qu'elles prennent couleur ; ajoutez les champignons, mélangez bien, salez, poivrez. Augmentez la température et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'il ne reste plus de jus. Ajoutez le persil et le jus de citron. Mélangez et laissez cuire encore quelques minutes. On peut utiliser la duxelles pour garnir des fonds d'artichauts ou des tartelettes salées.

**N.-B.** Vous pouvez enrichir la recette d'1/2 dl de crème fraîche à 30% (ou plus).

La duxelles s'harmonise très bien avec le veau.

Les champignons entrent dans les sauces de beaucoup de recettes de la cuisine bourgeoise. On peut en faire aussi des soufflés, des quiches ou les farcir et les cuire au four ou sur le barbecue. On peut même en faire un beurre aromatisé.

**D** 100 g = 30 C (champignons), 75 C (échalotes), 30 C (persil).

Les champignons de Paris sont composés essentiellement de protéines et de beaucoup d'eau. Il y a bien peu d'éléments positifs dans

cet aliment qui concentre aisément tous les poisons de la pollution. C'est vrai même pour les champignons sauvages qui poussent à l'air libre ■



## 79... LES HARICOTS VERTS AUX TOMATES FRAÎCHES

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de haricots verts
- 4 tomates moyennes (400 g environ)
- 16 feuilles de basilic haché
- 20 g de beurre
- sel, poivre

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 410 C

Faites cuire les haricots verts à la vapeur ou à l'eau bouillante, sans les couvrir pour qu'ils restent verts ; salez l'eau en fin de cuisson. Égouttez-les.

Passez les tomates à l'eau bouillante, puis à l'eau froide pour enlever facilement la peau. Coupez-les en 2, enlevez les graines et détaillez-les en petits cubes. Salez-les légèrement. Coupez les feuilles de basilic et mettez-les, avec les tomates, sur les haricots verts. Mélangez bien. Laissez quelques minutes sur le feu pour que les légumes s'aromatisent. Servez.

**N.-B.** Les haricots verts peuvent bénéficier de nombreux accompagnements : beurre d'échalotes (c'est ce que je préfère), beurre d'ail et de persil, champignons de Paris sautés au beurre et aux herbes, tomates confites, rouelles d'oignons frits, assiette tourangelles...

Vous pouvez aussi assaisonner vos haricots verts d'une « glace » de viande ; pour cela, vous aurez enlevé soigneusement la graisse, complètement refroidie, du jus d'un rôti de viande (bœuf, veau, poulet, canard) et vous aurez mis cette « glace », c'est-à-dire le jus pris en gelée, dans de petits pots conservés au congélateur pour enrichir vos haricots verts ou tout autre légume.

**D** 100 g = 30 C (haricots verts), 20 C (tomates).

Très peu caloriques, les haricots verts sont souvent consommés par les personnes qui surveillent leur poids. Ils sont cependant riches en protéines qui calment bien la faim, ainsi qu'en fibres (notamment pectines) qui limitent l'absorption au niveau de l'intestin, des sucres rapides, du cholestérol et des graisses. Aussi sont-ils bons entre autres pour les diabétiques. Ils sont riches en vita-

mines A, C, E, antioxydantes, et en vitamines B1, B2, B6, PP, en sels minéraux (potassium, magnésium, calcium), en fer et en oligo-éléments (manganèse, zinc, bore, cuivre, fluor, nickel, cobalt, sélénium). Pour sauvegarder les vitamines, autant que faire se peut, faites cuire les haricots verts à la vapeur, limitez au minimum le temps de cuisson (ils sont, de surcroît, bien meilleurs croquants) et évitez de les réchauffer ■



## 80... LES PETITS LÉGUMES DE PIERRE

*C'est une recette très rafraîchissante quand on a fait quelques excès de table. Pierre se nourrit tous les jours de ses petits légumes et on explique, en souriant, par les vertus de ce simple régime, son étonnante vitalité.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de jeunes carottes
- 200 g de jeunes navets
- 200 g de pommes de terre nouvelles
- 100 g d'oignons blancs
- 40 g de beurre demi-sel
- 1 petit bouquet de ciboulette
- sel, poivre

**Préparation : 15 mn**  
**Cuisson : 30 mn**  
**Calories : 615 C**

Placez dans un cuit-vapeur les carottes, puis les navets, puis les oignons blancs, enfin les pommes de terre, le tout coupé en petits dés. Faites cuire 30 mn, ou plus si les carottes ne sont pas à point.

Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement : soit beurre frais et ciboulette hachée, soit beurre fondu et ciboulette hachée et infusée dans le beurre.

Versez les légumes dans un plat de service, en terre ou en grès de préférence pour garder la chaleur. Ajoutez l'assaisonnement et tournez bien.

**N.-B.** Vous pouvez ajouter aux légumes 100 g de céleri branche et à la ciboulette, une ou deux autres herbes, par exemple de l'estragon ou du cerfeuil. Vous pouvez aussi utiliser un beurre aromatisé (cf. Introduction, « Les aromates »).

Les meilleures pommes de terre de printemps sont celles de Noirmoutier ; à défaut, les charlottes sont très savoureuses. Pierre consomme aussi ses petits légumes aux autres saisons, mais c'est au printemps qu'ils sont particulièrement délicieux.

**D** 100 g = 35 C (carottes), 20 C (navets), 80 C (pommes de terre), 35 C (oignons).  
 Pour les informations diététiques concer-

nant les différents légumes, cf. recettes 70 (carottes), 71 (navets), 89 (pommes de terre), 60 (oignons) ■

## 81... LE CLAFOUTIS AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

POUR 4 PERSONNES

- 100 g de carottes
- 100 g de navets
- 100 g de pois gourmands
- 100 g d'oignons blancs
- 1 branche de céleri (sans les feuilles)
- 100 g de pointes d'asperges
- 50 g d'échalotes
- 1 branche d'estragon
- 4 ou 5 brins de cerfeuil
- 3 œufs
- 20 g de beurre
- 3 dl de crème allégée
- 1/2 cuillerée à café de muscade
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- sel, poivre

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 30 à 40 mn  
Calories : 1 210 C

Allumez le four à 175° (th. 5).

Coupez les carottes, les navets, les oignons, le céleri en petits dés, les pois gourmands en 2. Faites blanchir tous les légumes 5 mn à l'eau bouillante salée (s'ils sont très tendres, c'est inutile).

Faites-les étuver dans le beurre ; ils doivent rester craquants. Salez-les légèrement.

Faites votre préparation à la crème : mélangez les œufs battus, la crème fraîche, la muscade, le poivre de Cayenne, salez, poivrez. Ajoutez les légumes, ainsi que les échalotes crues finement hachées et les feuilles d'estragon coupées. Versez le tout dans un moule beurré plus haut qu'un moule à tarte et mettez au four.

Au moment de servir, parsemez le clafoutis de pluches de cerfeuil coupées.

**N.-B.** «Étuver» consiste à mettre les légumes dans très peu de beurre fondu, puis à les couvrir hermétiquement et à les laisser développer leurs arômes à feu doux dans le jus qu'ils ont rendu.

Si vous utilisez un moule en porcelaine à four, vous pouvez apporter le clafoutis directement sur la table.

**D** 100 g = 15 C (céleri branche), 35 C (carottes), 20 C (navets), 60 C (pois gourmands), 35 C (oignons), 25 C (asperges), 75 C (échalotes), 200 C (crème fraîche à 20 %). Le céleri branche contient du potassium et

du calcium, mais ses fibres sont assez dures. Il est intéressant surtout comme aromate. Pour les informations diététiques concernant les autres légumes, cf. recettes 70 (carottes), 71 (navets), 60 (oignons) ■

## 82... LES LÉGUMES AU WOK

*Le wok est un récipient de métal évasé comme une poêle profonde sans queue, dans lequel on fait sauter rapidement les légumes en les remuant, avec très peu d'huile ; aussi restent-ils croquants. Si vous ne possédez pas de wok, utilisez une grande poêle en inox ou antiadhésive.*

### POUR 4 PERSONNES

- 100 g de haricots verts
- 100 g de champignons de Paris
- 1 poivron vert
- 1 branche de céleri
- 100 g d'oignons
- 15 à 30 g de gingembre (selon les goûts)
- 1/2 cuillerée à café de poivre blanc
- 2 à 3 cuillerées à dessert de vinaigre de Xérès
- 1/2 dl d'huile d'arachide ou de tournesol
- sel

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 6 à 7 mn**

**Calories : 580 C**

Préparez les légumes : émincez les oignons et les champignons, coupez le poivron en lanières, le céleri en bâtonnets et le gingembre en fines tranches.

Faites chauffer l'huile dans le wok jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, faites sauter le gingembre. Ajoutez les oignons, faites-les sauter 2 mn en remuant, puis faites de même avec les haricots verts, le poivron et le céleri, 2 autres minutes. Finissez par les champignons, le sel, le poivre blanc, le vinaigre. Faites encore sauter le tout 2 à 3 mn. Et servez bien chaud.

**N.-B.** Vous pouvez aussi faire sauter au wok un autre mélange composé de 100 g de brocolis en petits bouquets, 100 g de pois gourmands, 100 g de champignons et 100 g d'oignons émincés, plus sel, poivre blanc et vinaigre comme ci-dessus.

**D** 100 g = 30 C (haricots verts), 30 C (champignons de Paris), 25 C (poivrons verts), 15 C (céleri), 35 C (oignons).

Les poivrons contiennent des quantités intéressantes de vitamine C et de carotène, précurseur de la vitamine A, surtout s'ils sont rouges. C'est un précieux antioxydant qui contient aussi de la vitamine E. Il est

riche en sels minéraux, potassium, phosphore, magnésium, calcium. Pour le rendre plus digeste, il faut le faire griller au four, puis l'envelopper dans du papier journal pour pouvoir enlever facilement la peau. Pour la diététique des autres légumes, cf. recettes 79 (haricots verts), 78 (champignons), 81 (céleri), 60 (oignons) ■



## 83... MA RATATOUILLE

*Parfois je suis lassée des aromates traditionnels de la ratatouille (thym, laurier, persil, etc.) et je n'aime pas du tout qu'elle baigne dans trop de jus, ce qui la fait ressembler à une soupe. Alors, je fais une petite ratatouille toute simple, à ma façon.*

### POUR 4 PERSONNES

- 2 poivrons
- 8 petites courgettes
- 4 tomates moyennes
- 6 gousses d'ail
- 8 feuilles de basilic
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge
- sel

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 30 mn ou plus  
Calories : 560 C

Coupez les légumes en petits dés.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte ou un fait-tout à fond épais. Mettez les poivrons à dorer, en remuant avec une cuillère en bois, pendant 5 bonnes minutes. Ajoutez les courgettes. Mélangez. Laissez dorer, en surveillant pour que les légumes n'attachent pas.

Mettez les tomates pelées et épépinées, les gousses d'ail coupées en 2, le poivre de Cayenne, le sel.

Remuez bien. Couvrez. Laissez cuire à feu moyen 1/2 h ou plus. Avant de servir, ajoutez les feuilles de basilic coupées.

**N.-B.** Vous pouvez ajouter aux légumes 1 branche de céleri et 4 quartiers de citron.

Il faut que les différents légumes restent fermes et que leurs couleurs restent bien distinctes. Disons que c'est une ratatouille *al dente*.

Un plat voisin est la piperade basquaise qui comporte des œufs.

**D** 100 g = 25 C (poivrons), 25 C (courgettes), 20 C (tomates), 135 C (ail).  
Pour les informations diététiques concer-

nant les différents légumes, cf. les recettes 58 (ail), 73 (courgettes), 75 (tomates), 82 (poivrons) ■

## 84... LE « FRITTO MISTO »

*Souvenir savoureux des restaurants en plein air dans les chaudes soirées romaines, le «fritto misto» est tout simplement un mélange de légumes panés.*

### POUR 4 PERSONNES

- 100 g de haricots verts
- 100 g de courgettes
- 100 g d'aubergines
- 1 poivron vert ou rouge
- 1 fond d'artichaut

#### La panure :

- 2 œufs
- 100 g de chapelure ultra-fine
- 2 l d'huile de friture (1 l d'arachide, 1 l d'olive), dont 1 dl est absorbé
- sel, poivre

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Calories : 160 C (légumes), 995 C (panure)

Faites chauffer l'huile dans une friteuse à 170°.

Faites blanchir, environ 10 mn, les haricots verts et le fond d'artichaut ; séchez-les bien.

Coupez les courgettes et les aubergines en rondelles, les poivrons en lanières, le fond d'artichaut en 4. Salez légèrement.

Pour paner les légumes, cf. recette 72.

Plongez les légumes panés dans la friteuse, en 2 fois afin que l'huile ne refroidisse pas. Au bout de 5 mn au moins, quand ils sont bien dorés et cuits à l'intérieur, retirez-les avec une araignée, en les égouttant bien. Mettez-les sur du papier absorbant, posez dessus, sans trop appuyer, un autre papier absorbant.

Versez-les sur un plat chaud et servez-les avec une mayonnaise ou un aïoli (cf. recette 54).

**N.-B.** On peut ajouter des langoustines frites, dites «scampi fritti», ou de grosses moules panées justifiant la dénomination «moules frites».

Dans le calcul des calories, comptez que les légumes absorbent 1 dl d'huile.

**D** 100 g = 30 C (haricots verts), 25 C (courgettes), 20 C (aubergines), 25 C (poivrons), 40 C (artichauts), 385 C (chapelure).

L'artichaut est un légume très riche en protéines, nourrissant et rassasiant. Ses vitamines sont tonifiantes (C, B1, B6). Ses sels minéraux en font un aliment intéressant (potassium, phosphore, magnésium et sur-

tout calcium). Il contient aussi du fer. Ses fibres sont mal tolérées par les intestins fragiles.

Pour les informations diététiques concernant les autres légumes, cf. recettes 79 (haricots verts), 73 (courgettes), 72 (aubergines), 82 (poivrons) ■

*Devinette : potager vient-il de potage, c'est-à-dire ce qui est cuit dans un pot, ou potage vient-il de potager ? Réponse : potager vient de potage, c'est le jardin où l'on cultive les légumes du potage.*

## 85... MON POTAGE PRÉFÉRÉ

### POUR 4 PERSONNES

- 6 poireaux
- 3 carottes
- 3 navets moyens
- 1 ou 2 tomates moyennes
- 50 g de champignons
- 4 branches de céleri (avec leurs feuilles vertes)
- les queues d'un gros bouquet de persil
- 4 gousses d'ail
- 1 échalote grise
- 2 clous de girofle piqués dans 1 oignon
- 2 petites branches de sarriette
- 1 cuillerée à soupe de gros sel gris

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 à 45 mn (pas plus)

Calories : apport négligeable (si le bouillon est servi clair)

Laissez les poireaux entiers (tout le blanc et un peu de vert) pour pouvoir les consommer ensuite comme légumes. Coupez, en petits dés, carottes, navets, céleri, tomates et champignons. Coupez les queues de persil en fins morceaux. Mettez à cuire les légumes, ainsi que les aromates, dans 3 l d'eau froide salée.

Servez le bouillon, bien chaud l'hiver, tiède ou froid l'été, avec des croûtons dorés au beurre et parfumés à l'ail.

**N.-B.** Vous pouvez passer les légumes au mixer, puis à travers un tamis fin en utilisant un pilon : vous obtiendrez un bouillon un peu plus épais et un peu plus calorique (710 C). Votre bouillon sera bien meilleur si vous faites étuver les légumes dans 20 g de beurre avant de verser l'eau et, évidemment, s'il est fait avec de tendres légumes de printemps. Vous obtiendrez un succulent bouillon de viande, bien moins gras qu'un pot-au-feu de bœuf, en procédant de la façon suivante : commencez par mettre 800 g de jarret de veau dans l'eau froide salée, amenez lentement le bouillon à ébullition (pour pouvoir enlever l'écume produite par le jarret) et ajoutez les légumes. (Vous servirez la viande du jarret avec une sauce crétoise, cf. recette 55.)

**D** 100 g = 30 C (poireaux), 35 C (carottes), 20 C (navets), 20 C (tomates), 30 C (champignons), 15 C (céleri), 75 C (échalotes), 135 C (ail), 30 C (persil). Pour

les informations diététiques, cf. recettes 70 (carottes), 71 (navets), 75 (tomates), 78 (champignons), 81 (céleri), 5 (échalotes), 58 (ail), 75 (persil) ■



## 86... LE POTAGE DE SANTÉ

*Lorsque vous vous sentez l'estomac lourd et que les toxines raidissent vos muscles, vous pouvez recourir à ce bouillon «détoxiquant», autant nourriture que médicament selon les conceptions anciennes.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de céleri branche
- 200 g de carottes
- 100 g d'épinards
- 50 g de persil
- sel (très peu)

**Préparation : 10 mn**

**Cuisson : 30 mn**

**Calories : 130 C (bouillon et légumes)**

Coupez les carottes et le céleri en tous petits cubes. Hachez grossièrement les épinards et le persil. Versez les légumes dans 2 l d'eau. Portez à ébullition. Laissez bouilloter 30 minutes sur feu moyen.

Buvez, au cours de la journée, le litre 1/2 de bouillon ainsi obtenu.

**N.-B.** Si vous consommez aussi les légumes, diurétiques et également «détoxiquants», cette cure vous fera l'estomac et le pied légers.

Il existe une seconde version de ce potage avec 200 g de carottes, 200 g de fenouils ou de haricots verts, 100 g de navets, 100 g de tomates bien mûres.

**D** 100 g = 15 C (céleri), 35 C (carottes), 25 C (épinards), 30 C (persil). Pour les informations diététiques de chacun des légumes, cf. recettes 81 (céleri), 70 (carottes), 66 (épinards), 75 (persil).

Ces bouillons, peu caloriques, concentrent tous les bienfaits des légumes qui les composent : ce sont des mines de sels minéraux. Toutefois, attention : les épinards contiennent de l'acide urique ■

## 87... LE VELOUTÉ AUX HARICOTS SECS

*Les légumes secs ne sont pas « ma tasse de thé », mais ils ont tant de qualités diététiques qu'il faut bien en préparer de temps en temps, en s'efforçant de les rendre appétissants. Si votre famille les boude, faites un velouté qui, lui, passera très bien.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de haricots secs
- 100 g d'oignons
- 1 tomate moyenne
- 20 g de beurre
- 1 dl de crème fraîche épaisse à 30 %
- 1 branchette de thym
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- 2 l d'eau
- sel, poivre

**Préparation : 15 mn**  
**Cuisson : 1 à 2 h**  
**Calories : 1 065 C**

Faites tremper les haricots pour qu'ils se réhydratent.

Faites fondre au beurre, dans une cocotte, les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez les tomates et les haricots trempés. Mélangez pour qu'ils s'enrobent de beurre et complétez avec l'eau, le sel, le poivre et le thym.

Lorsque les haricots sont bien cuits, passez-les au mixer ou au moulin à légumes à grille fine. Mélangez cette purée avec le bouillon. Ajoutez la crème fraîche. Vérifiez l'assaisonnement.

Faites réchauffer le velouté et servez-le avec des pluches de cerfeuil simplement coupées.

**N.-B.** On peut agrémenter le velouté avec des petits croûtons dorés au beurre.

On peut faire un velouté semblable avec d'autres légumes secs.

**D** 100 g = 280 C (haricots secs), 35 C (oignons), 20 C (tomates), 300 C (crème fraîche à 30 %).

Les haricots secs les plus consommés sont les blancs, parce qu'ils ne sont pas chers, bien que les flageolets verts soient plus fins. Ils sont très riches en glucides à absorption lente (les diabétiques peuvent

en consommer) et en protéines d'assez bonne qualité. Ils contiennent aussi du potassium et du fer en quantité intéressante. Leur préparation en velouté supprime l'inconvénient qui leur est reproché de provoquer de fâcheuses fermentations et n'entraîne pas d'accompagnements gras comme dans la cuisine de terroir ■

*Les féculents regroupent les céréales (dont le riz) et tous les dérivés (farines, pains, pâtes, semoules), les farineux (pommes de terre), les légumineuses (lentilles, pois, haricots) et quelques fruits (châtaignes, marrons). Ils sont constitués essentiellement de glucides complexes qui donnent des sucres lents libérant progressivement leur énergie pour alimenter les muscles et le cerveau. Ce sont des aliments peu coûteux qui, sous des formes diverses selon les pays, constituent la base de l'alimentation. On considère qu'ils doivent couvrir la moitié des besoins caloriques journaliers. Ils sont autorisés, avec précaution, aux diabétiques et dans les régimes minceur. Comportant aussi des fibres et leur digestion étant lente, ils peuvent irriter les intestins fragiles.*

### 88... LES POMMES DE TERRE EN PAPILLOTES

*Il importe de distinguer les pommes de terre à chair ferme et les pommes de terre qui se défont. Les premières, rattes, belles de Fontenay, B.F. 15, charlottes, rosas, rosevals, sont bonnes pour presque tous les emplois, et notamment en robe des champs. Les secondes, bintjes, agatas entre autres, sont bonnes pour les purées et les gratins, et chacun sait que les bintjes font d'excellentes frites. Il existe quantité d'autres espèces de pommes de terre dont les noms sont empruntés à des prénoms féminins : rosa, chérie, lola, manon, rosabelle, amandine, mona lisa, viola. L'essentiel est de s'enquérir à quelle famille elles appartiennent et d'être attentif aux nuances de goût de ces précieux tubercules.*

#### POUR 4 PERSONNES

- 12 pommes de terre moyennes (à chair ferme), environ 1 kg
- 80 g de beurre  
herbes séchées de Provence (ou d'ailleurs) ou thym (frais ou séché), sarriette, origan (ou marjolaine), laurier (frais ou séché)
- sel, poivre

**Préparation : 20 mn**  
**Cuisson : 1 h**  
**Calories : 1 450 C**

Faites chauffer le four à 250° (th. 8). Découpez 12 carrés de papier d'aluminium de 15 cm de côté. Posez sur chaque carré une pomme de terre non épluchée, mais bien lavée et bien essuyée.

Sur chacune d'elle, posez un morceau de beurre, une pincée de chaque herbe, puis le sel et le poivre. Repliez les deux côtés opposés du carré de papier et fermez par un



pli. Repliez les deux autres côtés de façon à constituer une papillote bien hermétique.

Mettez à cuire 1 h environ au four très chaud. Vous pouvez piquer les papillotes au bout de 45 mn pour voir si les pommes de terre sont cuites (cela dépend de leur grosseur).

**N.-B.** Vous pouvez utiliser aussi les braises d'une cheminée ou d'un barbecue.

Il existe d'autres recettes de pommes de terre en papillotes : par exemple, pommes de terre épluchées ou non, coupées en deux et garnies de beurre et d'estragon.

**D** 100 g = 85 C (pommes de terre), 760 C (beurre).

Pour la diététique de la pomme de terre, cf. recette suivante.

L'origan, qui est plus parfumé quand il est séché, entre dans la composition des mélanges d'herbes séchées de la cuisine méditerranéenne et aromatise entre autres

les pizzas, les tomates et les grillades au barbecue. La marjolaine, plus douce, s'utilise dans les ragoûts, en fin de cuisson. Tous deux facilitent la digestion et le sommeil et calment les maux de tête.

La sarriette est aussi aromatique que le thym. Elle parfume les bouillons. Autrefois, elle passait pour aphrodisiaque ■

## 89... LES POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS À LA CRÈME

*On dit parfois en robe de chambre.*

### POUR 4 PERSONNES

- 800 g à 1 kg de pommes de terre (à chair ferme)

### La sauce à la crème fraîche aux échalotes :

- 250 g de crème fraîche épaisse à 30 ou 40 %
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de vin à 6°
- 4 échalotes longues
- sel, poivre

Préparation (pour la sauce) : 10 mn

Cuisson : 20 à 25 mn

Calories : 1 620 C

Faites cuire les pommes de terre, avec leur peau, à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, mettez dans un bol le sel, le poivre, le vinaigre ; mélangez bien ; ajoutez les échalotes finement hachées, puis la crème fraîche ; remuez bien le tout.

Quand les pommes de terre sont cuites, enlevez l'eau, remettez-les quelques minutes sur le feu pour qu'elles perdent leur humidité et servez-les tout simplement avec le bol de crème fraîche aux échalotes.

**N.-B.** Chacun sait que la plus simple façon de manger des pommes de terre en robe des champs consiste à y ajouter du beurre demi-sel. On peut aussi les assaisonner de beurre aromatisé ou faire une « embeurrée », c'est-à-dire écraser les pommes de terre à la fourchette avec beaucoup de beurre demi-sel.

**D** 100 g = 80 C (pommes de terre), 75 C (échalotes), 320 C (crème fraîche à 30 %). Répandue en France grâce à Parmentier, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, la pomme de terre est aujourd'hui la base presque universelle de l'alimentation. Les pommes de terre ne font grossir que si on leur ajoute des matières grasses. Frites et souvent trop salées, elles

peuvent être redoutables (100 g de frites = 400 C, 100 g de chips = 580 C). Elles sont riches en vitamine C quand elles viennent d'être récoltées, mais la perdent rapidement. Elles contiennent des sucres lents, ainsi qu'une quantité intéressante de magnésium à condition de ne pas les éplucher si on les cuit à l'eau ■

## 90... LA PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de pommes de terre (bintje)
- 60 g de beurre (ou plus)
- 2 dl de lait demi-écrémé
- 2 oranges à peau fine
- 2 échalotes
- sel

Préparation et cuisson : 30 mn  
Calories : 1 280 C

Mettez les pommes de terre épluchées dans de l'eau froide salée, portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen 20 mn. Surveillez la cuisson pour qu'elles soient ni trop cuites, ni pas assez.

Videz-les dans une passoire, secouez-les pour qu'elles ne gardent pas d'eau.

Passez-les dans un moulin à légumes de type ancien à manivelle. Remettez cette purée dans une casserole et incorporez le beurre à l'aide d'une spatule, morceau par morceau, en chauffant doucement. Plus il y a de beurre, meilleure est la purée. Vérifiez l'assaisonnement en sel.

Ajoutez le lait bouillant pour obtenir la consistance qui vous convient. Allégez la purée au fouet.

Faites frire, dans 10 g de beurre, les échalotes coupées en rondelles fines jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Épluchez les oranges à vif (sans laisser de blanc), détaillez les quartiers, enlevez leur peau, coupez-les en deux.

Mélangez échalotes et oranges à la purée. Vérifiez l'assaisonnement.

Formez des boules, disposez-les sur un plat et passez-les au four pour les dorer.

**N.-B.** Vous pouvez éventuellement passer la purée à travers un tamis ou une passoire fine pour qu'elle soit encore plus savoureuse.

Vous pouvez faire cette recette à partir d'une « embeurrée » de pommes de terre (cf. indications, recette précédente).

**D** 100 g = 85 C (pommes de terre), 75 C (échalotes), 40 C (oranges, 1 orange = 70 C), 760 C (beurre), 1 dl de lait demi-

écrémé = 45 C. Pour la diététique des pommes de terre, cf. recette précédente, et pour celle des oranges, cf. recette 95 ■



## 91... LES LENTILLES À LA CRÈME FRAÎCHE AUX HERBES

*Les lentilles au lard sont très caloriques et lourdes à digérer, mais avec de la crème fraîche et des herbes qui les rafraîchissent, les lentilles sans lard peuvent constituer un mets agréable.*

### POUR 4 PERSONNES

- 250 g de lentilles
- 2 échalotes
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- sel, poivre

### La crème fraîche aux herbes :

- 2 dl de crème fraîche allégée
- 50 g d'herbes aromatiques mélangées
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin à 6°
- sel, poivre

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 40 mn (20 mn en autocuiseur)**

**Calories : 810 C (lentilles), 400 C (sauce)**

Il n'est plus nécessaire de faire tremper les lentilles ; contentez-vous de les laver, puis mettez-les à cuire à l'eau froide. Ajoutez le sel, le poivre, les échalotes et le bouquet garni. Portez à ébullition, puis continuez la cuisson à feu doux. Dès que les lentilles sont bien cuites, égouttez-les. Pendant la cuisson, hachez finement les herbes aromatiques dont vous disposez : ciboulette, persil, cerfeuil, estragon, marjolaine (ou origan), coriandre, quelques feuilles de sarriette, de thym, de romarin. Mélangez-les à la crème fraîche, avec le sel, le poivre et le vinaigre. Servez les lentilles bien chaudes : la crème fraîche tiédira à leur contact.

**N.-B.** Le plat sera encore meilleur si vous ajoutez aux lentilles 50 g d'échalotes coupées en rondelles et bien dorées au beurre. Selon les saisons et les ressources du lieu, 3 ou 4 sortes d'herbe peuvent suffire.

**D** 100 g = 320 C (lentilles), 75 C (échalotes), 200 C (crème fraîche à 20 %).

Les lentilles sont le féculent qui contient les sucres les plus lents, ce qui permet aux diabétiques d'en consommer. Elles ne sont pas si dangereuses que cela pour les personnes qui surveillent leur poids, car elles sont rassasiantes : on n'a pas faim pendant un bon moment. Elles sont riches en protéines (mais celles-ci sont incomplètes), en

vitamines du groupe B (notamment PP), énergisantes, en phosphore, en calcium, en fer, en zinc et particulièrement en fibres, ce qui est bénéfique sauf pour les intestins fragiles (il suffit alors de les servir en purée ou en potage). C'est un très bon aliment que les observations récentes réhabilitent après une désaffection injustifiée ; il faudrait en manger régulièrement ■

## 92... LES PÂTES « AL PESTO »

*Menu trois-étoiles des enfants, les pâtes sont la providence des mères en panne de temps ou de nourriture. Comment les agrémenter pour en faire un plat succulent ? Les Italiens sont maîtres en la matière : le « pesto » est la version italienne du pistou.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de pâtes

#### La sauce « al pesto » :

- 1 gros bouquet de basilic (environ 20 feuilles)
- 1 cuillerée à soupe de pignons
- 2 cuillerées à soupe de pecorino (fromage de brebis rapé)
- 2 gousses d'ail
- 30 g de parmesan râpé
- 1 dl d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- sel, poivre

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 8 mn (pâtes)  
Calories : 760 C (pâtes), 1 420 C (sauce)

Commencez par préparer le « pesto » en trouvant un mortier et un pilon !

Hachez grossièrement, au couteau ou au mixer, les gousses d'ail épluchées ; pilez-les au mortier, avec une pincée de sel.

Lavez et épongez le basilic, puis détachez les feuilles, hachez-les grossièrement et pilez-les au mortier ; incorporez le parmesan, le pecorino et les pignons.

Ajoutez l'huile en filet et tournez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Mettez au frais.

Faites cuire les pâtes *al dente* (c'est-à-dire encore fermes) dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, en laissant un peu d'eau, et versez-les dans un plat creux chaud avec le beurre ; remuez pour faire fondre celui-ci.

Apportez les pâtes sur la table avec le bol de « pesto » et chacun fera son mélange.

**N.-B.** Le pecorino est un fromage italien à pâte dure, fait avec du lait de brebis, qu'il faut râper juste avant de l'utiliser.

**D** 100 g = 380 C (pâtes), 380 C (parmesan), 380 C (pecorino), 670 C (pignons). Pour la diététique des pâtes, cf. recette suivante.

Le parmesan est un fromage italien que l'on consomme râpé. C'est le plus riche en calcium de tous les fromages et il contient

beaucoup de protéines de bonne valeur biologique, ainsi que des vitamines A et B (B6, B12). Mais, attention, il est très salé. Les pignons sont les graines oléagineuses des pommes de pin parasol. Ils sont très caloriques ■

## 93... LES TAGLIATELLES À LA CARBONARA DE SAUMON

*Un bon plat familial qui, accompagné d'une salade, suffit pour un dîner.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de tagliatelles
- 200 g de saumon fumé
- 3 œufs moyens
- 2 dl de crème fraîche allégée
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre, aneth

Préparation : 15 à 20 mn  
Cuisson : 6 mn (tagliatelles)  
Calories : 2 010 C

Faites cuire les tagliatelles dans une grande quantité d'eau salée.

Coupez les tranches de saumon en lamelles.

Faites bouillir la crème fraîche pendant 5 mn, à petits bouillons, pour qu'elle s'épaississe ; puis, hors du feu, ajoutez les lamelles de saumon. Poivrez fortement, ajoutez les œufs crus, battus en omelette, et mélangez bien.

Versez la préparation sur les pâtes égouttées et bien chaudes.

Réchauffez le tout à petit feu (sinon les œufs tournent).

Ajoutez l'aneth haché (ou, si vous n'en avez pas, des pousses de fenouil).

Vérifiez si le plat est assez salé par le saumon ; sinon rajoutez un peu de sel. Servez dans un plat chaud.

**D** 100 g = 380 C (pâtes), 260 C (saumon fumé), 200 C (crème fraîche à 20 %), 1 œuf = 80 C.

Les pâtes contiennent des protéines et des glucides, comme la farine de blé dur avec laquelle elles sont faites. Leurs glucides sont des sucres lents qui maintiennent un index glycémique constant. Elles peuvent être consommées par les diabétiques, contrairement aux idées reçues, à condition de les faire cuire *al dente*, c'est-à-dire encore fermes, et de ne pas en abuser. Les enfants et les adolescents en mangent volontiers. Les athlètes, surtout en période

de compétition, privilégient cet aliment qui contient les glucides complexes dont ils ont besoin en grande quantité. Si elles ne sont pas surchargées par du fromage ou un autre aliment gras, les pâtes conviennent aussi aux personnes qui surveillent leur poids. En revanche, celles-ci devront se méfier de tous les accommodements gastronomiques, de même que les personnes qui craignent le cholestérol, des pâtes enrichies aux œufs.

Pour la diététique du saumon fumé, cf. recette 1 ■



## LES DESSERTS

---

### *Ce qu'il est bon de savoir*

Actuellement, des campagnes de promotion, par l'intermédiaire de la presse écrite et des médias, recommandent la consommation de fruits en abondance. Prenez garde : les fruits sont sucrés et font prendre du poids, si on en abuse ; ils peuvent irriter l'estomac, s'ils ne sont pas assez mûrs ; ils sont fades, s'ils ont été trop abondamment arrosés et cueillis avant leur maturité ; ils sont pollués par les pesticides et les « conservateurs », s'ils proviennent de cultures intensives. Ceci pour dire qu'il convient de les choisir avec discernement, car des fruits sains, cueillis à maturité, sont riches en sucres, certes, mais aussi en vitamines, en sels minéraux et en fibres, et constituent une précieuse source de santé.

Avec les entremets, les crèmes et les pâtisseries, les calories s'envolent. Il est assez aberrant de servir un plat très calorique à la fin d'un repas, si ce n'est que la nourriture ingérée auparavant freine l'absorption des sucres rapides. Mais qui n'est pas gourmand de desserts ? Réservons-les pour les repas de fête qu'ils couronnent et, pour les repas au fil des jours, choisissons plutôt des fruits crus ou cuits.

L'emploi du lait dans les entremets est l'occasion de chanter ses louanges. Le lait, aliment premier de tous les mammifères, est une source économique de très bonnes protéines. Un litre de lait entier fournit 630 calories, c'est dire qu'il est très énergétique. Il contient de la lysine, acide aminé indispensable à la vie, que l'on ne trouve pas dans les céréales. À l'état naturel, il est très gras, d'où l'intérêt, de ce point de vue, de pouvoir disposer de lait demi-écrémé et



écrémé. Ses matières grasses, essentiellement des triglycérides, sont riches en acides gras saturés nécessaires au développement cérébral du bébé et du jeune enfant, mais nocifs, on le sait, pour les personnes à risques, d'autant que le lait est riche en cholestérol. Il contient du lactose, glucide qui facilite sa digestion. Il est surtout reconnu pour être la meilleure source de calcium, il contient également du phosphore, dans une proportion optimum pour la fixation du calcium. Aussi, lait et laitages sont-ils indispensables à la croissance et à l'entretien des os, non seulement pour les enfants et les adolescents, mais aussi pour les personnes âgées menacées d'ostéoporose. La matière grasse du lait est très riche en vitamine A et en vitamine D (importante pour les os), mais ces deux vitamines ne se trouvent plus dans les produits écrémés. Le lait contient aussi des vitamines B1 et B2, dégradées par la lumière, d'où la nécessité d'emballages opaques. Il ne contient pas de fer et certains régimes déséquilibrés qui privilégient les produits laitiers au détriment de la viande peuvent être dangereux. Il présente par contre une assez forte quantité de sodium. Au total, consommés avec discernement, le lait et les produits laitiers sont à la fois tout à fait nécessaires et tout à fait bénéfiques pour l'équilibre nutritionnel et... pour confectonner de savoureux desserts.

## 94... LA SALADE DE FRUITS DE L'ÉTÉ

*Pour rompre la monotonie d'un dessert consistant en un seul fruit – bien pratique en temps de vacances – il est agréable de présenter de temps en temps une salade de fruits composée selon les ressources du lieu.*

### POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pêches, blanches de préférence (2 pêches)
- 200 g d'abricots (6 abricots)
- 100 g de melon
- 50 g de groseilles
- 100 g de framboises
- 50 g de sucre semoule

Préparation : 20 mn  
Calories : 525 C

Plongez les pêches dans l'eau bouillante pour enlever facilement leur peau et refroidissez-les aussitôt. Coupez-les en 4 quartiers, puis chaque quartier en 3. Coupez de même les abricots, puis le melon en petits dés. Ajoutez les fruits rouges et le sucre.

Versez le tout dans une jolie jatte transparente. Mélangez avec une cuillère à bords arrondis pour que les fruits ne s'abîment pas.

Couvrez et laissez dans une pièce fraîche 3 ou 4 heures. Si besoin est, mettez la jatte 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

**N.-B.** Le secret de la réussite est que tous les fruits soient bien mûrs et bien parfumés. Si certains fruits ne sont pas satisfaisants, ne les mettez pas. Choisissez et achetez les fruits 3 ou 4 jours à l'avance pour en avoir qui soient à point. Pour le sucre, je recommande le sucre de canne blond, à la délicate saveur.

Une variante de cette recette consiste à ajouter 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger et 2 dl de vin blanc liquoreux. On peut aussi décorer et parfumer cette salade de sommités de menthe.

Il existe une variété de pêches rouges, appelées pêches de vigne, dont la saveur est inégalable.

**D** 100 g = 45 C (pêches), 55 C (abricots), 35 C (melon), 30 C (groseilles), 40 C (framboises), 400 C (sucre en poudre).

Une tendre pêche blanche, arrivée à pleine maturité et qui dégage son parfum : pour moi, rien n'excite mieux l'appétit. Encore

...



...

faut-il savoir d'où elle est partie : les cultures intensives donnent des fruits fades et gorgés d'eau et pour peu qu'en plus ils soient cueillis avant d'être mûrs (pour éviter les pertes pendant le transport, car ils sont fragiles), les fruits cultivés ainsi, et notamment les pêches, qu'elles soient blanches ou jaunes, vous donneront toutes les désillusions. En revanche, les bonnes pêches sont à la fois délicieuses et pleines d'excellents composants : vitamines A et C (antioxydantes), fibres (notamment les pectines) qui limitent l'absorption des graisses et du sucre, potassium, magnésium, phosphore, fer.

L'abricot est assez sucré pour que sa consommation soit limitée dans les régimes amaigrissants et pour les diabétiques. Il est très riche en vitamine A (donc précieux comme antioxydant), en potassium et en fibres. Quant à l'abricot sec, très riche en vitamine A et en potassium, il est si calorique qu'on pourrait le recommander pour les voyages interplanétaires.

Le melon, peu sucré et peu calorique, convient à tous ceux qui doivent limiter leur consommation de glucides. Sa chair, orangée, est l'une des meilleures sources de carotène et, à un moindre degré, de vitamine C, tous deux antioxydants. Elle contient aussi des vitamines du groupe B, mais c'est surtout sa richesse en potassium (diurétique) et ses fibres qui font de ce fruit appétissant et rafraîchissant un bon facteur d'élimination qui convient à tous. Il se consomme en hors-d'œuvre avec du jambon coupé en tranches très fines ou en dessert, en sorbet et surtout en « granité » et pourquoi pas ? en confiture. Il est nécessaire qu'il soit bien mûr.

Les groseilles, également peu sucrées et peu caloriques, sont riches en calcium et contiennent aussi du phosphore. Naturellement acidulées, elles doivent être bien

mûres pour être bonnes. On ne les utilise pas pour des raisons diététiques, mais tout simplement parce qu'on les aime et pour décorer les salades de fruits et autres desserts. À noter que la gelée de groseilles s'utilise avec les pommes au four, ainsi que pour les accompagnements de gros gibier. De même les framboises peu sucrées conviennent aux diabétiques. Leur richesse en sels minéraux est remarquable, magnésium, calcium et surtout potassium. Elles contiennent une proportion intéressante de vitamine C et de fibres dont l'intérêt est connu. C'est un fruit fragile, qu'il faut utiliser rapidement. Outre les confitures et gelées, on en fait d'excellents coulis pour agrémenter d'autres fruits ou d'autres desserts.

La menthe est rafraîchissante par son odeur même ; elle facilite la digestion et stimule le système nerveux, elle est antispasmodique et calme la toux ; elle soigne les piqûres d'insectes et éloigne les moustiques.

Le sucre est un glucide pur, très rapidement digéré, aliment essentiel du cerveau et des muscles et grand fournisseur d'énergie en cas d'efforts intenses. À l'inverse des sucres lents, il est proscrit pour ceux qui se soucient de leur ligne et pour les diabétiques qui doivent surveiller leur taux de glycémie. D'autant qu'ingéré à jeun, il donne faim sous l'effet de l'insuline et que, lorsque ses composés sont abondants dans l'organisme, ils se transforment en graisses, et on sait que les bonbons donnent des caries. Le sucre roux (appelé cassonade s'il provient de la canne à sucre) est moins raffiné que le blanc. Qu'il soit blanc ou roux, le sucre combat l'acidité et surtout procure des satisfactions gustatives, du simple morceau de sucre à la barbe à papa, en passant par les bonbons, les boissons sucrées, les pâtisseries et la masse plastique colorée et soyeuse travaillée par les confiseurs des fêtes foraines ■

## 95... LA SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

*Ce dessert est particulièrement bien venu l'hiver quand c'est l'été dans l'hémisphère Sud. Celui-ci nous envoie des fruits gavés du soleil de là-bas (ce qui n'est valable que pour les fruits envoyés par avion, car ceux transportés par bateaux sont cueillis trop verts).*

### POUR 4 PERSONNES

- 1 mangue bien mûre (environ 300 g)
- 2 kiwis
- 1 orange moyenne à peau fine
- 1 clémentine bien fruitée
- 1 petit ananas bien mûr
- 1 banane (facultatif)
- 1 petit citron
- 50 à 80 g de sucre roux (selon les goûts)
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

**Préparation : 20 mn**  
**Calories : 665 C**

Découpez la mangue en « copeaux » assez petits, les kiwis en rondelles, l'ananas en cubes, l'orange en quartiers dépouillés de leur peau, la clémentine en quartiers et peut-être la banane coupée en 2, puis en cubes.

Arrosez les fruits du jus du citron. Ajoutez le sucre. Remuez avec soin à l'aide d'une cuillère en bois ou à bords arrondis pour ne pas les abîmer.

Laissez macérer à température ambiante 2 h au moins.

Mettez le saladier au réfrigérateur 1 h avant de servir et ajoutez éventuellement l'eau de fleur d'oranger.

Accompagnez cette salade de tuiles aux amandes ou de petits gâteaux à l'anis.

**N.-B.** La mangue et l'ananas perdent beaucoup de poids à la préparation. Les calories sont évidemment calculées sur les fruits préparés.

Si vous avez acheté une mangue encore dure et sans parfum, patientez : elle n'est bonne pour la santé que mûre à point, quand la chair est souple sous la pression du doigt. Quant à l'ananas, choisissez-le bien : il doit être lourd, de couleur uniforme, bien parfumé, avec des feuilles encore vertes.

**D** 100 g = 60 C (mangue), 50 C (ananas), 50 C (kiwi), 95 C (banane), 40 C (orange), 45 C (clémentine), 25 C (citron), 400 C (sucre en poudre).

La mangue est un trésor en diététique. Moyennement calorique (essentiellement

par ses glucides), elle contient les 3 principales substances antioxydantes : les vitamines A, C et E. Plus riche en carotène que l'abricot et le melon, elle couvre l'apport quotidien recommandé en vitamine A et contient presque autant de vitamine C que

...



l'orange, de 2 à 8 fois plus de vitamine E que la plupart des autres fruits frais, ainsi que des fibres et du fer également plus que les autres fruits. Faites donc chaque semaine une salade de fruits frais comportant une mangue bien mûre.

Les composants minéraux de l'ananas en font un fruit intéressant : potassium, magnésium, un peu de fer. Il contient surtout de la vitamine C et du carotène. Par ailleurs, il est riche en fibres et en glucides.

Le kiwi, qui vient de Nouvelle-Zélande, tient son nom du sobriquet désignant les Néo-Zélandais. Il est remarquable par sa richesse en vitamine C (il couvre les besoins de la journée) et en vitamine E, antioxydantes. Il est peu calorique et riche en minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre, zinc). Plantez donc dans votre jardin un arbre à kiwis : vous en récolterez, si le climat est clément.

La teneur en glucides de la banane est élevée quand elle est mûre (condition pour qu'elle soit digeste). La banane est énergétique, d'autant qu'elle contient du magnésium et du potassium. Elle est recommandée pour les enfants, les sportifs, les adultes faisant des travaux pénibles. Elle est donnée aussi, pochée, aux bébés dont elle est souvent la première nourriture autre que liquide.

L'orange est remarquable par sa teneur en vitamine C et de ce fait très abondamment consommée. En effet, la vitamine C stimule les réactions de défense de l'organisme et donc renforce l'immunité, notamment face aux affections respiratoires ; une orange couvre à peu près la totalité de l'apport quotidien recommandé. Elle contient également des vitamines PP et E, ainsi que du carotène, donc les trois antioxydants majeurs. Elle accroît l'absorption du fer et elle est riche en calcium, magnésium, potassium, phosphore. Ses fibres sont bien tolérées et la pectine qu'elle contient retarde l'absorption des sucres et limite celle du cholestérol.

Comme l'orange, la clémentine est riche en vitamine C. Elle contient du calcium, du magnésium, du fer. La mandarine, supplantée à cause de ses pépins par la clémentine, est plus parfumée.

À poids égal, le citron contient encore plus de vitamine C que l'orange, ainsi que du calcium et du potassium. Peu calorique, il est abondamment utilisé pour les assaisonnements qu'il relève de sa saveur acidulée, mais il peut irriter l'estomac quand il n'est pas assez mûr. Pensez à bien laver les citrons traités.

Pour la diététique du sucre, cf. recette 94 ■



## 96... LES FRAISES AU MELON

POUR 4 PERSONNES

- 1 melon de Cavaillon de 800 g à 1 kg
- 400 g de fraises
- 8 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre roux (soit 100 g environ)
- 3 dl de Bordeaux rouge

Préparation : 20 mn (la veille)

Calories : 750 C (sans compter le melon)

Découpez une ouverture ronde d'au moins 5 cm de diamètre autour du melon. Par cette ouverture, à l'aide d'une petite cuillère, enlevez toutes les graines de façon que la pulpe soit à vif. Introduisez 2 cuillerées de sucre, puis 1/3 des fraises ; recommencez 2 fois l'opération ; finissez par les 2 dernières cuillerées de sucre. Versez le vin et fermez hermétiquement le melon avec la partie qui a été enlevée. Mettez-le au frais pendant 24 h.

Au moment de servir, versez les fraises et leur jus dans une jolie coupe transparente et accompagnez-les de tuiles aux amandes ou de petits gâteaux à l'anis. Vous consommerez le melon délicatement parfumé à un autre repas.

**N.-B.** Écartez les grosses fraises qui sont souvent fades et préférez les petites garriguettes si parfumées quand elles sont bien mûres ou encore les maras des bois. La difficulté est de choisir le vin : il ne doit pas être trop tannique. Sans être nécessairement un bordeaux, il doit avoir du bouquet.

**D** 100 g = 35 C (fraises), 35 C (melon), 400 C (sucre en poudre), 1 dl de bon vin = 70 C.

Les fraises, très peu caloriques, sont recommandées dans les régimes amaigrissants. Contenant peu de glucides, elles peuvent être consommées par les diabétiques. Elles sont parmi les fruits les plus riches en vitamine C et, à un moindre degré, en vitamine A. Leur teneur en sels minéraux est supérieure à celle de la plupart des fruits (calcium, magnésium, potassium). Elles contiennent des fibres et aussi beaucoup d'eau. Mais elles ont l'inconvénient de libérer de l'histamine qui provoque de l'urticaire chez les personnes sensibles.

Quelques mots sur les propriétés diététiques du vin. Les méfaits de l'alcoolisme

ont porté à l'écart des régimes de santé. Or on en fait aujourd'hui un « aliment thérapeutique » : il intervient favorablement dans la protection cardio-vasculaire, car une des substances qui le composent empêche la formation des caillots et l'alcool « dégrasse » les artères. Il contient des éléments antioxydants, entre autres des polyphénols, présents dans le tanin, dont on vient de découvrir qu'ils ont une action de prévention contre les cancers. Il faut cependant être prudent : à cause de son acidité qui attaque les estomacs fragiles et de l'action de l'alcool qui entraîne une vasodilatation (tension artérielle et problèmes veineux). Donc le vin est bon, mais à consommer avec modération : 2 verres par jour et de préférence rouge.

Pour la diététique du sucre, cf. recette 94 ■

## 97... LES PRUNEAUX À L'ORANGE

*Les pruneaux ont deux vertus : ils sont énergétiques comme tous les fruits secs et ils sont laxatifs. L'obligation d'en consommer pour l'une ou l'autre de ces raisons n'est pas un motif suffisant pour ne pas en faire un dessert savoureux.*

### POUR 4 PERSONNES

- 20 pruneaux (environ 200 g), vendus dénoyautés
- 100 g de sucre roux (ou cassonade)
- 1 orange bien mûre, à peau assez fine
- 2,5 dl de vin blanc liquoreux

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 30 mn  
Calories : 1 180 C

Faites tremper les pruneaux 2 ou 3 h dans du thé, sauf si les pruneaux que vous employez sont réhydratés à 35 %, autrement dit demi-secs.

Mettez-les avec le sucre dans une casserole à fond épais. Coupez l'orange en 2 sans l'éplucher, puis détaillez chaque moitié en 6 ou 8 quartiers.

Ajoutez le vin et portez à ébullition. Baissez la température. Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'écorce de l'orange soit « confite ».

Versez les pruneaux dans une coupe et faites réduire le jus jusqu'à la consistance d'un sirop épais qui les fera briller.

**N.-B.** Comme vin, choisissez un muscat, ou un marsala, ou un vin de Loire (par exemple un layon).

**D** 100 g = 180 C (pruneaux demi-secs), 400 C (sucre en poudre), 40 C (orange), 140 C (vin liquoreux).

Le pruneau est très énergétique : il contient 68 g de sucre pour 100 g (ce qui permet une très bonne conservation), du fer, une proportion intéressante de calcium. La cellulose, la pectine, le sorbitol et un autre composant rare de la prune conjuguent leurs effets dans le pruneau, connu comme laxatif depuis des temps anciens : « des petits pruneaux pour lâcher le ventre » recommande le *Médecin malgré lui*.

Pour la diététique du sucre, cf. recette 94 ■



## 98... LES POMMES CARAMÉLISÉES

*Les Français mangent beaucoup de pommes. Et la France est le premier exportateur mondial de ce fruit. Au XIX<sup>e</sup> siècle, il y a eu des centaines de variétés de pommes. Actuellement, les variétés commercialisées sont environ une vingtaine. Les plus vendues sont les goldens. Les plus appréciées, au fil des mois, sont les reines des reinettes, à l'automne, puis les galas et les royal galas, légèrement acidulées, les belles de Boskoop, les reinettes du Canada et, au milieu de l'hiver, les reinettes du Mans, excellentes pour toutes les préparations, mais difficiles à trouver. Les « Croqueurs de pommes », désespérés par la disparition de tant de variétés intéressantes par leur précocité, leur goût ou leurs qualités de conservation, s'efforcent de sauver celles-ci dans un « Conservatoire de la pomme ».*

*Quant aux pommes caramélisées, on s'étonne qu'une préparation aussi simple et aussi rapide puisse être aussi bonne.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes (soit environ 150 à 200 g chacune)
- 40 g de beurre doux
- 40 g de sucre en poudre roux

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 10 mn  
Calories : 810 C

Épluchez les pommes en faisant des « pluches » fines. Coupez les pommes en 4, enlevez les pépins, coupez chaque quart en 6 de façon à obtenir des petits cubes plus ou moins réguliers. Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et blond.

Versez les pommes dans la poêle et remuez-les avec une cuillère en bois pour qu'elles soient bien enduites de beurre. Laissez-les cuire 4 à 5 mn à feu moyen. Ajoutez le sucre. Retournez les pommes en veillant à ne pas les abîmer et laissez le caramel au beurre se former sans encombre, ce qui se fera tout seul si la température de la plaque n'est pas trop élevée. Soyez attentive à ce que les pommes ne noircissent pas ou n'attachent pas.

Poursuivez la cuisson et servez les pommes tièdes.

**N.-B.** Vous pouvez ajouter les graines d'un bâton de vanille ouvert ou un peu de vanille liquide ou de sucre vanillé.

**D** 100 g = 35 C (pommes), 400 C (sucre en poudre).

Pour la diététique des pommes, cf. recette suivante, pour celle du sucre, cf. recette 94 ■



## 99... LES POMMES AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

- 8 pommes moyennes
- 16 clous de girofle
- 2 gousses de vanille
- 1 cuillerée à café rase de muscade râpée
- 1 cuillerée à café rase de coriandre en poudre
- 1 cuillerée à café rase de gingembre en poudre
- 1 cuillerée à café rase de cardamome
- 8 étoiles de badiane (ou anis étoilé)
- 2 cuillerées à soupe de miel d'acacia

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

Calories : 1 060 C

Allumez le four à 225° (th. 7).

Mélangez dans le miel les épices et les grains de vanille grattés dans les gousses ouvertes. Remuez bien.

Épluchez les pommes et enlevez les pépins avec un vide-pomme ou un couteau pointu.

Placez-les dans un plat à four (en terre) beurré. Enduisez-les, avec un pinceau si nécessaire, du mélange miel-épices. Piquez 2 clous de girofle et une étoile de badiane sur chaque pomme et mettez-les à cuire.

Servez-les tièdes ; mais elles sont également bonnes froides.

**N.-B.** Choisissez des pommes qui ne se défont pas (des reinettes, par exemple). Vous pouvez vous contenter du miel, des clous de girofle et de l'anis, sans ajouter les autres épices.

**D** 100 g = 55 C (pommes), 310 C (miel). La pomme est par excellence le fruit des régimes amaigrissants. C'est un très bon réducteur d'appétit, parce que, comme elle est assez dure, il faut bien la mâcher et qu'ainsi elle rassasie. De plus, elle est riche en pectines qui retardent la pénétration des sucres (et du cholestérol) dans le sang. D'autre part, elle a une action apaisante sur le sommeil.

Elle contient des glucides à raison de 9 à 15 g pour 100 g, selon la variété (9 g pour la royal gala), beaucoup d'eau, des fibres, une bonne proportion de potassium (diurétique), du magnésium, du calcium, de la vitamine C qui se trouve surtout dans la peau, d'où l'intérêt de manger des pommes de culture biologique sans les éplucher (ce qui, d'autre part, fortifie les gencives).

En outre, ce fruit, présente beaucoup d'avantages, en dépit des ennuis qu'il a causés à Adam, et l'on dit bien : « Une pomme chaque matin éloigne le médecin. » La consommation de deux ou trois pommes par jour abaisse significativement, semble-t-il, le taux de cholestérol et donc les risques cardio-vasculaires. Enfin, la pomme régularise le transit intestinal : crue, elle arrête les diarrhées ; cuite, elle est laxative.

Le miel, symbole d'une production biologique, contient du calcium, du sodium, du potassium et de la vitamine C. Il pénètre rapidement dans l'organisme, aussi ne convient-il pas aux diabétiques et aux personnes surveillant leur ligne ; mais il est bon pour les sportifs après un effort intense.

Pour la diététique du sucre, cf. recette 94 ■

*Abusons des crèmes puisque les laitages sont bons pour la santé et que les crèmes sont bonnes pour les gourmands.*

## 100... LA CRÈME ANGLAISE AU CARAMEL

*Voici une façon astucieuse de faire rapidement cette crème anglaise.*

### POUR 4 PERSONNES

- 1/2 l de lait demi-écrémé
- 5 œufs
- 70 g de sucre en poudre blond ou blanc (soit 5 cuillerées à soupe rases)

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 5 mn  
Calories : 1 130 C

Dans une casserole à fond épais, mettez le sucre à cuire jusqu'à ce qu'il devienne liquide et se transforme en caramel marron clair. Éliminez les bulles en le remuant. Faites chauffer le lait à part et ajoutez-le en prenant garde aux projections de caramel. Tournez pour que celui-ci fonde dans le lait.

Mélangez les jaunes d'œuf dans une jatte. Versez le lait au caramel, bien chaud, par petites quantités, en remuant. Mettez la crème ainsi formée dans la casserole et faites chauffer la préparation à feu moyen sans cesser de remuer. Dès qu'un premier léger bouillon se manifeste, retirez la casserole du feu et versez la crème, à travers une passoire fine, dans une coupe bien froide. Remuez-la encore 1 fois ou 2 pour baisser sa température et mettez-la à refroidir en attendant de la servir.

**N.-B.** J'économise sur les calories du sucre ; si vous préférez une crème plus sucrée, mettez 100 g de sucre.

Une autre façon de voir si la crème est prise est d'observer si elle nappe la cuillère, c'est-à-dire si elle reste sur celle-ci au lieu de couler comme un liquide. ...

...

Si vous voulez faire une crème au chocolat, ajoutez une cuillerée à soupe bien bombée de cacao pur non sucré aux jaunes d'œuf.

Pour faire une crème anglaise sans caramel, fouettez le sucre avec les jaunes d'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis procédez comme ci-dessus.

Notez que les œufs associés à un laitage font un plat complet sur le plan diététique.

**D** 100 g = 400 C (sucre en poudre), 1 l de lait demi-écrémé = 450 C, 1 œuf = 80 C.

Pour la diététique du lait, *cf.* Les desserts, « Ce qu'il est bon de savoir », pour celle des œufs, *cf.* recette 19.

Le chocolat (100 g = 500 C) est riche en fer, en phosphore, en potassium, en vitamines B ; il contient aussi du magnésium et des substances qui « remontent le moral ». Dire

que le chocolat est très calorique est une mauvaise querelle. Certes, plus il est gras et sucré, meilleur il est, qu'il soit noir ou au lait. Mais le cacao pur non sucré n'a que 200 C pour 100 g. On trouve aujourd'hui des chocolats à croquer à 80 % de cacao et on peut utiliser du cacao pur pour les desserts.

Pour la diététique du sucre, *cf.* recette 94 ■



## 101... LA CRÈME PÂTISSIÈRE EXPRESS

POUR 4 PERSONNES

- 1/2 l de lait demi-écrémé
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre (5 cuillerées à soupe bombées)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 30 g de farine (1 cuillerée à soupe très bombée)
- 1 pincée de sel

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 2 à 3 mn  
Calories : 1 100 C

Voici d'abord la recette traditionnelle qui sert principalement à garnir les fonds de tarte et les pâtisseries. Fouettez les jaunes d'œuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine en continuant à fouetter.

Faites bouillir le lait avec le sel, puis ajoutez-le progressivement au mélange précédent. Fouettez bien la préparation ainsi obtenue, reversez-la dans la casserole et faites-la cuire à feu doux, en la fouettant constamment. Lorsque la crème devient un peu plus liquide, c'est que la farine est cuite : versez alors la crème dans une coupe.

Voici maintenant la recette express. Faites bouillir le lait et versez-le bouillant dans le bol du mixer. Ajoutez aussitôt les sucres, la farine et ensuite les jaunes d'œuf. Faites tourner le mixer : la crème est faite. Si vous êtes pressée, notamment pour garnir un fond de tarte, vous pouvez l'utiliser sans la faire cuire (elle cuira avec la tarte). Pour la servir en dessert, il faut la faire cuire 2 ou 3 mn en fouettant toujours. Versez-la alors dans une coupe.

**N.-B.** Quand la crème est destinée à être servie comme dessert, je ne mets que 20 g de farine.

Pour faire une crème pâtissière au chocolat, ajoutez une cuillerée à soupe très bombée de cacao pur non sucré aux jaunes d'œuf ou directement dans le mixer.

**D** 100 g = 360 C (farine).  
Pour la diététique de la farine, cf. « Les fécu-

lents » (avec la recette 88) et pour celle des autres ingrédients, cf. recette précédente ■

## 102... LES ŒUFS AU LAIT

*C'est un dessert de Mamie qui réveille les souvenirs d'enfance. Quel dommage de ne pas avoir cinq minutes à consacrer à la confection de vrais œufs au lait au lieu de se rabattre sur des produits industriels contenant des produits artificiels !*

### POUR 4 PERSONNES

- 5 dl de lait demi-écrémé
- 4 œufs moyens
- 100 g de sucre semoule (soit 5 cuillerées à soupe bombées)
- 1 cuillerée à café de vanille liquide ou 1 bâton de vanille

**Préparation : 5 mn**  
**Cuisson : 30 à 40 mn**  
**Calories : 950 C**

Préchauffez le four à 175° (th. 5).

Faites bouillir le lait, battez les œufs entiers avec le sucre, ajoutez la vanille.

Versez, par petites quantités, le lait chaud sur les œufs. Mettez la préparation, à travers une passoire fine, directement dans un moule de porcelaine à four de 16 à 18 cm de diamètre ou dans des ramequins (petits moules individuels).

Placez les œufs au lait au four dans un bain-marie ou simplement dans un moule plus grand et assez haut rempli aux 2/3 d'eau bouillante.

Laissez cuire une demi-heure ou un peu plus jusqu'à ce que le dessus soit doré ou même un peu bruni et que les œufs au lait soient fermes.

**N.-B.** Parfois la couche supérieure est granuleuse, mais si l'eau du bain-marie est assez haute et maintient le moule à bonne température, cela ne doit pas se produire. Prenez un moule assez haut pour que la préparation n'arrive qu'aux trois quarts.

Autrefois, on posait un couvercle sur la préparation pendant la cuisson. Autrefois aussi, on parfumait la préparation avec une cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger au lieu de vanille. Si vous utilisez un bâton de vanille, plus parfumé que la vanilline liquide, coupez-le en 2 et faites-le infuser dans le lait ou grattez les petites graines au couteau pour les mettre dans la préparation.

**D** 100 g = 400 C (sucre en poudre), 1 œuf moyen = 80 C, 1 l de lait demi-écrémé = 450 C. Pour la diététique des œufs, cf. recette 19,

et pour celle du lait, cf. Les Desserts, « Ce qu'il est bon de savoir », pour celle du sucre, cf. recette 94 ■

## 103... LA CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

*Si vous renversez les œufs au lait sur un plat de service, vous obtenez une crème renversée. Il faut que ceux-ci soient bien pris pour être fermes. Et comme une crème renversée est un dessert qui se veut raffiné, il convient de se donner la peine de faire un vrai caramel maison.*

### POUR 4 PERSONNES

- 5 dl de lait entier ou demi-écrémé
- 4 œufs
- 100 g de sucre semoule (5 cuillerées à soupe bombée)

#### Le caramel :

- 4 morceaux de sucre

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 35 à 40 mn  
Calories : 950 C (crème), 80 C (caramel)

Pour la préparation des œufs au lait, procédez comme pour la recette précédente.

Pour le caramel, faites fondre les 4 morceaux de sucre à feu doux dans un moule en métal ; il devient liquide, puis se colore.

Surveillez très attentivement la cuisson jusqu'à ce que le caramel devienne brun clair. Répartissez-le dans le fond et sur les côtés du moule en faisant tourner celui-ci.

Il vous reste à verser la préparation des œufs au lait dans le moule et à mettre celui-ci au four dans un bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Choisissez un joli plat et quand ils sont bien froids, passez une lame de couteau autour du moule, puis mettez le plat de service sur le moule et « renversez » le contenu avec précaution : les œufs au lait se sont transformés en crème renversée au caramel.

**N.-B.** Vous pouvez préparer le caramel dans une petite poêle à fond épais ou dans une petite casserole de cuivre et le répartir dans le moule avec un pinceau.

Pour juger de la couleur du caramel, penchez le moule (ou la casserole).

Vous pouvez le rendre plus liquide en ajoutant 5 cl d'eau chaude.

Il existe du caramel tout prêt dans le commerce, mais qui n'a rien à voir avec le caramel maison.

**D** 1 morceau de sucre n° 4 = 20 C (caramel).

Pour la diététique de la crème et du sucre, cf. recette précédente ■



## 104... LE RIZ AU LAIT

*Le riz est l'aliment le plus consommé au monde et le féculent le plus facile à digérer. Le riz au lait est un dessert traditionnel à ne pas oublier et il existe bien des façons de l'agrémenter.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de riz à grains ronds
- 3/4 de l de lait demi-écrémé
- 1 noix de beurre
- 150 g de sucre en poudre blond
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 45 mn  
Calories : 1 750 C

Lavez abondamment le riz pour éliminer l'amidon. Dans une grande casserole d'eau salée, portez le riz assez lentement à ébullition. Laissez-le « crever » 10 mn. Rincez-le pour enlever le reste de l'amidon.

Faites bouillir le lait dans une casserole avec le sucre vanillé et le sel. Versez le riz et mélangez-le au lait. Couvrez à demi et laissez-le cuire sur feu très doux sans le remuer jusqu'à ce que le lait soit presque totalement absorbé. Quand le riz est cuit, retirez-le du feu et ajoutez le sucre et le beurre.

Servez ce simple entremets bien frais.

**N.-B.** Vous pouvez parfumer le lait avec un petit bouquet de zestes de citron et d'orange ou avec des zestes râpés. Autrefois, on l'aromatisait avec des feuilles de pêcher. Vous pouvez ajouter dans le riz au lait des raisins secs blonds, et l'accompagner de crème anglaise à la vanille ou de caramel liquide. Pour la crème anglaise, cf. recette 100 ; pour le caramel, cf. recette 103.

Pour obtenir un caramel liquide, arrêtez la cuisson en ajoutant 1/2 dl d'eau.

**D** 100 g = 380 C (riz blanc), 400 C (sucre en poudre), 1 l de lait demi-écrémé = 450 C. Le riz comprend des glucides complexes dont l'amidon. C'est un sucre lent qui est autorisé aux diabétiques et interdit aux personnes surveillant leur « ligne ». Ses protéines manquent d'un acide aminé essentiel, la lysine, d'où l'intérêt du riz au lait, car

le lait en contient. Le riz est riche en vitamines B1 et PP qui se trouvent dans son enveloppe, d'où l'intérêt de le consommer complet ou étuvé (étuver le riz lui restitue ses vitamines). Notons que c'est en observant que les personnes mangeant du riz blanc souffraient du béri-béri et que le riz complet les en guérissait qu'a été décou-

verte la première vitamine, la vitamine B1. Le riz est astringent et bien utile pour régulariser les dérangements intestinaux des bébés. Le riz à grains longs est servi avec les plats salés, notamment les poissons, celui à grains ronds est utilisé pour le risotto et pour les entremets sucrés. Le riz au lait, énergétique et riche en glucides, protéines

et calcium (à cause du lait), convient particulièrement aux enfants et aux adolescents en période de croissance, aux adultes ayant à fournir des efforts physiques importants et aux personnes âgées.

Pour la diététique du lait, cf. Les desserts, « Ce qu'il est bon de savoir », pour celle du sucre, cf. recette 94 ■

## 105... LE GÂTEAU DE RIZ AUX POMMES

*À partir du riz au lait de la recette précédente, vous pouvez réaliser un gâteau original agrémenté de compote de pommes.*

### POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs
- 600 g de pommes
- 200 g de sucre en poudre roux
- 1/4 de l d'eau
- 4 clous de girofle
- 1 cuillerée à café bombée de cannelle
- 1 cuillerée à café rase de cardamome

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Calories : 1 750 C (riz), 1 460 C (pommes)

Faites bouillir l'eau et le sucre pour obtenir un sirop. Faites réduire celui-ci en le surveillant jusqu'à ce qu'il devienne blond caramel. Ajoutez les épices : têtes de clous de girofle écrasées, cannelle, cardamome.

Lavez les pommes pour éliminer les produits chimiques utilisés pour leur conservation. Épluchez-les, coupez-les en 4, enlevez les pépins et coupez les quartiers en 2 (en 3, si les pommes sont grosses).

Dans une cocotte en fonte ou une casserole à fond épais, versez le sirop aux épices, ajoutez les pommes, remuez bien pour enrober les pommes de sirop. Faites-les cuire à feu moyen en les remuant de temps en temps jusqu'à ce que la compote soit épaisse.

Mélangez-la alors au riz, ajoutez les jaunes d'œuf bien battus et mettez cette préparation au four dans un plat beurré (en terre de préférence), à feu moyen (175°, th. 5), jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme. Vous pouvez aussi utiliser un moule haut enduit de caramel : vous le démoulez sur un plat.

...

...

**N.-B.** Ce gâteau est également délicieux si vous remplacez les pommes par des abricots. Vous le servirez alors avec un coulis d'abricots (400 g de fruits et 200 g de sucre passés au mixer).

**D** 400 C (sucre), 55 C (pommes), 1 œuf = 80 C.

Pour la diététique du riz au lait, cf. recette

précédente ; pour celle des pommes, cf. recette 99 ■

## 106... LE FLAN À LA NOIX DE COCO

### POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte de lait condensé de 2,5 dl
- 2,5 dl de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 150 g de noix de coco râpée
- 1 pincée de sel

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 30 mn**

**Calories : 1 385 C**

Préchauffez le four à 200° (th. 6).

Battez les jaunes d'œuf dans une jatte ou dans le bol d'un mixer, ajoutez les autres ingrédients et mélangez le tout soigneusement.

Beurrez un moule (en terre de préférence), remplissez-le de la préparation. Mettez-la à cuire au four, dans un bain-marie.

Retirez-la quand le flan est bien doré.

**N.-B.** Vous pouvez utiliser du lait condensé écrémé. Le flan n'est pas raté s'il se sépare en 2 couches, flan dessous, noix de coco dessus : c'est sa nature.

**D** 100 g = 470 C (noix de coco), 330 C (lait condensé), 1 l de lait demi-écrémé = 450 C, 1 œuf = 80 C.

La plupart des lipides de la noix de coco sont saturés et riches en cholestérol. De

plus, elle est très calorique. Aussi ne faut-il pas en abuser.

Pour la diététique du lait, du sucre et des œufs, cf. recette 100 ■



## 107... LES PETITS GÂTEAUX À L'ANIS

*Pâtisserie marocaine originale, les petits gâteaux à l'anis peuvent remplacer les tuiles avec ou sans amandes.*

### POUR 4 PERSONNES

- 250 g de farine
- 70 g de sucre
- 1 cuillerée à soupe rase d'anis en grains
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 3/4 de sachet de levure chimique
- 1 dl d'eau

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Calories : 1 720 C

Préchauffez le four à 175° (th. 5).

Mettez la farine et la levure dans le bol d'un mixer ; ajoutez l'huile, le sucre, l'anis et 1 dl d'eau. Mélangez pour obtenir la consistance d'une pâte à tarte.

Façonnez des petits cônes et placez-les sur une plaque beurrée. Faites-les cuire 20 mn en les surveillant : ils ne doivent pas dorer.

Faites-les refroidir sur une grille et conservez ceux que vous n'aurez pas mangés dans une boîte hermétique.

**D** 100 g = 360 C (farine), 400 C (sucre en poudre), 1 dl d'huile = 960 C.

L'anis facilite la digestion. Pour la diététique des différents ingrédients, cf. recette

101 ■

## 108... LES SCONES

*Si vous disposez de dix minutes au début de l'après-midi, préparez donc des scones pour l'arrivée des écoliers. Le dimanche, préparez-en pour le goûter familial ou pour le thé avec des amis : ils sont aussi simples que bons.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de farine
- 10 g de levure de boulanger (vendue en petits cubes)
- 1,5 dl de lait entier ou demi-écrémé
- 50 g de beurre demi-sel
- 1 cuillerée à café rase de sel
- 1 jaune d'œuf

**Préparation : 10 mn (1 h ou plus avant la cuisson)**

**Cuisson : 15 à 20 mn**

**Calories : 1 210 C**

Faites dissoudre la levure dans 2 cuillerées à soupe de lait tiédi. Mettez la farine dans un saladier. Faites un trou au milieu. Versez-y le reste du lait ainsi que la levure délayée. Ajoutez le beurre ramolli et le sel. Faites une pâte molle et bien homogène. Laissez-la gonfler 1 h dans un endroit chaud.

Faites chauffer le four à 250° (th. 8). Étalez la pâte sur une plaque à pâtisserie en appuyant légèrement avec un rouleau de telle façon qu'elle ait 2 cm d'épaisseur. Découpez des ronds de pâte d'environ 6 cm de diamètre avec un verre ou un emporte-pièce. Rassemblez la pâte restante et façonnez 2 ou 3 autres scones.

Disposez-les tous avec précaution, car la pâte est molle, sur une plaque à four beurrée. Rectifiez-les s'ils ne sont plus tout à fait ronds. Dorez-les au jaune d'œuf.

Quand les scones sont cuits et donc bien gonflés, disposez-les sur un plat ou une assiette. Coupez-les en 2 et offrez-les tartinés de beurre doux ou demi-sel, ou de confiture, ou de Nutella, ou d'une autre préparation de votre choix.

**D** 100 g = 360 C (farine), 760 C (beurre),  
1 l de lait demi-écrémé = 450 C.

Les scones sont bien moins gras que les pains au chocolat ou les croissants et ils se

prêtent à des garnitures simples et saines.  
Pour la diététique des différents ingrédients, cf. recette 101 ■

## 109... LA TARTE RENVERSÉE AUX POIRES ET AUX AROMATES

*Les poires, tendres, sucrées et parfumées, sont très agréables à manger crues. Elles permettent aussi de réaliser de savoureux desserts. La williams et la guyot sont des poires d'été, fragiles et qui ne se conservent pas. La conférence, la passe-crassane et quelques autres variétés se succèdent du début de l'automne à la fin de l'hiver. La doyenné du comice convient particulièrement pour les tartes, mais pour cette recette, c'est la williams qui est la meilleure.*

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de pâte brisée (cf. recette 22)
- 4 poires fermes (600 g environ)
- 100 g de sucre en poudre roux
- 40 g de beurre
- 15 boutons de romarin
- 15 baies roses

**Préparation : 20 mn**  
**Cuisson : 30 mn**  
**Calories : 2 000 C**

Préchauffez le four à 225° (th. 7).

Choisissez un moule de 24 cm de diamètre, à bord assez haut (5 cm). Enduisez le fond avec le beurre ramolli ; étalez le sucre, répartissez dessus les 15 boutons des extrémités des brindilles de romarin et les 15 baies roses.

Épluchez les poires, enlevez les pépins et coupez chacune d'elles en 4. Disposez les quartiers de poires bien serrés dans le moule, la pointe vers le centre et le côté arrondi sur le sucre.

Posez le moule sur une plaque, à feu moyen, et faites cuire les poires, en les surveillant, 15 mn environ jusqu'à ce qu'un caramel bien doré se forme sous les fruits.

Étalez la pâte pour obtenir un cercle un peu plus grand que le diamètre du moule. Placez ce cercle sur les poires et faites pénétrer la pâte entre les bords du moule et les fruits jusqu'à ce qu'elles touchent le fond.

Mettez la tarte à cuire, à four chaud, 25 à 30 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

Retirez-la du four, laissez-la refroidir, posez le plat de service sur le moule et démoulez-la en la retournant.



**N.-B.** Si les poires ne sont pas assez caramélisées, passez la tarte quelques minutes sous le gril du four.  
On accompagne traditionnellement les tartes renversées de crème fraîche bien froide et légèrement sucrée.

**D** 100 g = 50 C (poires), 500 C (pâte brisée), 400 C (sucre en poudre).

La poire, riche en eau, est un fruit rafraîchissant, d'où l'expression « garder une poire pour la soif ». Elle n'est pas très calorique, selon qu'elle est plus ou moins sucrée. Elle

est riche en vitamines C, B1 et B6. Sa teneur en sels minéraux est intéressante (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium). Pour la diététique des autres ingrédients, cf. recette 101 ■

## 110... MA TARTE AU CITRON

*Cette recette est qualifiée de succulente par mes convives habituels ou occasionnels.*

### POUR 6 PERSONNES

- 300 g de pâte Brisée (cf. recette 22)
- 2 petits œufs entiers
- 150 g de sucre en poudre
- 60 g de beurre doux
- 2 petits citrons bien mûrs

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 20 à 25 mn  
Calories : 2 750 C

Allumez le four à 250° (th. 8).

Garnissez un moule à fond détachable de 26 cm de diamètre et de 4 à 5 cm de hauteur, soigneusement beurré, avec la pâte Brisée étalée en couche assez fine.

Piquez le fond de la pâte avec une fourchette. Faites de petites coupures pour agrémenter le bord et mettez le moule à l'endroit le plus froid du réfrigérateur.

Préparez la garniture. Mélangez dans un bol de mixer, les œufs entiers, le sucre, le zeste d'un citron. Faites tourner assez longtemps pour que le sucre soit bien fondu. Ajoutez le jus des deux citrons et le beurre ramolli. Tournez encore. Goûtez : si le mélange vous paraît un peu acide, rajoutez un peu de sucre. Versez sur la pâte de la tarte et mettez au four.

Surveillez la cuisson. Si la pâte se soulève, piquez-la pour qu'elle s'aplatisse. Si le dessus brunit trop, protégez-le avec un papier sulfurisé.

Avant de sortir la tarte du four, vérifiez que la pâte soit bien croustillante. Laissez-la refroidir sur une grille.

**N.-B.** Il y a deux moyens de rater cette recette : que les bords du moule, et en conséquence de la pâte, ne soient pas assez hauts, car la pâte va se rétracter en cuisant de la moitié environ de sa hauteur et la garniture risque de couler sous la pâte ; que les citrons ne soient pas assez mûrs et donc que leur jus soit trop acide ; si vous avez des doutes, goûtez-le avant de le verser dans la préparation, et si c'est le cas, ne mettez que le jus d'un seul citron.

**D** 100 g = 500 C (pâte Brisée), 400 C (sucre en poudre), 760 C (beurre), 30 C (citron).

Pour la diététique des œufs, cf. recette 19, pour celle du citron, cf. recette 95, pour celle du sucre, cf. recette 94 ■

Avant-propos	6
Introduction	7
Quelques notions de diététique	7
Les aromates	15
Mode d'emploi	19

## LES HORS-D'ŒUVRE FROIDS ET LES ENTRÉES CHAUDES 21

*Ce qu'il est bon de savoir*

### LES « AMUSE-BOUCHE » POUR L'APÉRITIF 22

1. Les petits blinis au beurre de saumon fumé 22
2. Les crostinis aux foies de volaille 23

### LES CRUDITÉS 24

3. Les crudités au beurre de ciboulette et d'estragon 24
4. Les crudités sauce à l'avocat 25
5. Les carottes râpées à l'orange et à la coriandre 26

### LES SALADES 27

6. La salade verte aux herbes 28
7. La salade de mesclun au melon 29
8. La salade d'endives aux pommes et aux noix 29
9. La salade d'avocats aux épices 30
10. La salade des bergers crétois 31
11. La salade aux rouelles d'oignons frits 32
12. La salade tourangelles 33

### LES ASSIETTES COMPOSÉES 34

13. Les assiettes à la tourangelles 34
14. Les assiettes de saumon fumé au curry 35
15. Les assiettes de magret de canard fumé à la mangue 36
16. Les assiettes des super-cerveaux 37

### LES PLATS POUR PIQUE-NIQUE 38

17. La salade composée aux pâtes 38
18. L'omelette froide à la ratatouille 39



<b>LES ENTRÉES CHAUDES</b>	<b>40</b>
19. Les bricks à l'œuf et au thon	40
20. Les crêpes garnies au saumon	42
21. L'omelette de la mère Poulard	43
22. La quiche aux asperges	44
23. La tourte au sainte-maure	46

## **LES POISSONS** **47**

*Ce qu'il est bon de savoir*

<b>LES POISSONS AU COURT-BOUILLON OU À LA VAPEUR</b>	<b>50</b>
24. Les poissons aux beurres aromatisés	50
25. Le cabillaud à la sauce vierge	51
26. Le colin à la sauce bretonne de Danièle	52
27. Le thon aux tomates confites	53
28. Les filets de dorade au beurre de safran	54
29. Les filets de lieu jaune, sauce à l'anglaise	55
30. Les filets de merlan en crêpes	56
31. Le turbot au beurre blanc	57

<b>LES POISSONS À LA POÊLE</b>	<b>58</b>
32. Les pavés de saumon sauce au basilic	58
33. Les rougets au beurre salé	60
34. Le complet poisson de la Goulette	61

<b>LES POISSONS AU FOUR</b>	<b>62</b>
35. Les maquereaux grillés aux épices	62
36. Le mulot aux aromates	63
37. Le bar en croûte de sel	65
38. La terrine de lotte de Maryvonne	66

<b>LES COQUILLAGES</b>	<b>67</b>
39. Les coquilles Saint-Jacques en vinaigrette légère	67
40. Les coquilles Saint-Jacques aux échalotes	68

---

## **LES VIANDES** **69**

*Ce qu'il est bon de savoir*

### **LE BŒUF** **71**

- 41.** L'embeurrée de bifteck haché 72
- 42.** Le rosbif au Yorkshire pudding 73

### **L'AGNEAU** **74**

- 43.** La selle d'agneau aux figues 74
- 44.** L'épaule d'agneau aux épices et aux fruits secs 76
- 45.** Le navarin d'agneau à la vapeur 78

### **LE VEAU** **79**

- 46.** Le quasi de veau aux petits oignons poêlés 80
- 47.** Le jarret de veau aux épices 82
- 48.** Le jarret de veau du lendemain en risotto 83

### **LE PORC** **84**

- 49.** Le filet mignon poêlé à la sauge 85
- 50.** Le rôti de porc aux pommes aux épices 86
- 51.** Les joues de porc poêlées à la sauce aigre-douce 87

### **LES VOLAILLES** **88**

- 52.** La canette à la mangue 88
- 53.** Le poulet congolais 90
- 54.** Le poulet pané à l'ailloli 92
- 55.** Les cuisses de poulet à la sauce crétoise 93

### **LES AUTRES VIANDES** **94**

- 56.** Le faisan aux raisins 94
- 57.** Le lapin à la crème de Geneviève 96

<b>LES LÉGUMES ET LES FÉCULENTS</b>	<b>97</b>
<i>Ce qu'il est bon de savoir</i>	
<b>LES LÉGUMES AROMATES</b>	<b>99</b>
58. L'ail confit	100
59. L'ail au gril	101
60. Les petits oignons confits	102
61. Les échalotes confites	103
<b>LES LÉGUMES EN FEUILLES</b>	<b>104</b>
62. Les brocolis à la vapeur et au beurre aromatisé	104
63. Les brocolis à la crème fraîche aux épices	105
64. Les endives au beurre aromatisé	106
65. Les endives au bacon	107
66. Les petits flans aux épinards	108
67. Les épinards à la glace de viande	109
68. Les fenouils à la vapeur et au beurre aromatisé	110
69. Les fenouils étuvés au gingembre	111
<b>LES LÉGUMES À RACINES</b>	<b>112</b>
70. Les carottes confites	112
71. Les petits navets primeurs étuvés	114
<b>LES LÉGUMES FRUITS</b>	<b>115</b>
72. Les aubergines panées	115
73. Les courgettes au curry	116
74. Le flan de courgettes au fromage	117
75. Les tomates farcies	118
76. Les tomates aux œufs à la tourangelles	120
<b>LES AUTRES LÉGUMES FRAIS</b>	<b>121</b>
77. Les asperges à la crème fraîche aux épices	121
78. La duxelles de champignons de Paris	122
79. Les haricots verts aux tomates fraîches	123



<b>LES LÉGUMES MÉLANGÉS</b>	<b>124</b>
<b>80.</b> Les petits légumes de Pierre	124
<b>81.</b> Le clafoutis aux légumes de printemps	125
<b>82.</b> Les légumes au wok	126
<b>83.</b> Ma ratatouille	127
<b>84.</b> Le « fritto misto »	128
 <b>LES POTAGES DE LÉGUMES</b>	 <b>129</b>
<b>85.</b> Mon potage préféré	129
<b>86.</b> Le potage de santé	130
<b>87.</b> Le velouté aux haricots secs	131
 <b>LES FÉCULENTS</b>	 <b>132</b>
<b>88.</b> Les pommes de terre en papillotes	132
<b>89.</b> Les pommes de terre en robe des champs à la crème	134
<b>90.</b> La purée de pommes de terre à l'orange	135
<b>91.</b> Les lentilles à la crème fraîche aux herbes	136
<b>92.</b> Les pâtes « al pesto »	137
<b>93.</b> Les tagliatelles à la carbonara de saumon	138

<b>LES DESSERTS</b>	<b>139</b>
<i>Ce qu'il est bon de savoir</i>	
<b>LES FRUITS</b>	<b>141</b>
94. La salade de fruits d'été	141
95. La salade de fruits exotiques	143
96. Les fraises au melon	145
97. Les pruneaux à l'orange	146
98. Les pommes caramélisées	147
99. Les pommes aux épices	148
<b>LES CRÈMES ET ENTREMETS</b>	<b>149</b>
100. La crème anglaise au caramel	149
101. La crème pâtissière express	151
102. Les œufs au lait	152
103. La crème renversée au caramel	153
104. Le riz au lait	154
105. Le gâteau de riz aux pommes	155
106. Le flan à la noix de coco	156
<b>LES PÂTISSERIES</b>	<b>157</b>
107. Les petits gâteaux à l'anis	157
108. Les scones	158
109. La tarte renversée aux poires et aux aromates	159
110. Ma tarte au citron	161

L'index renvoie, non pas aux pages, mais aux numéros des recettes. Il comporte les titres, en *italique*, des 110 recettes et les ingrédients de chacune de celles-ci, y compris les aromates (les chiffres en **gras** renvoient à la recette qui fournit les informations diététiques, D).

**N.-B.** Pour la diététique des trois principaux nutriments (protéines, lipides, glucides) et des micro-nutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments), se reporter à l'Introduction («Quelques notions de diététique»).

## A

Abricots, 44, **94**  
 Agneau, 43, 44, 45  
 Ail, 2, 6, 10, 25, 27, 32, 36, 45, 54, 55, 58, 59, 61, 70, 73, 76, 83, 85, 92  
*Ail au gril*, 59  
*Ail confit*, 58  
 Ailloli, 54  
 Ananas, 53, **95**  
 Aneth, 93  
 Anis, 44, 99, 107  
 Artichauts, 13, **84**  
 Asperges, 13, 22, **77**, 81  
*Asperges à la crème fraîche aux épices*, 77  
*Assiettes à la tourangelle*, 13  
*Assiettes de magret de canard fumé à la mangue*, 15  
*Assiettes de saumon fumé au curry*, 14  
*Assiettes des super-cerveaux*, 16  
 Aubergines, 72, **84**  
*Aubergines panées*, 72  
 Avocats, 3, 4, **9**

## B

Bacon, 65  
 Badiane, 44, 99  
 Baies roses, 109  
 Bananes, 53, **95**  
 Bar, 37  
 Barbue, 31  
*Bar en croûte de sel*, 37  
 Basilic, 10, 17, 27, 32, 55, 62, 79, **83**, 92  
 Beurre, 1  
 Beurre aromatisé à la ciboulette et à l'estragon, 3  
 Beurre aromatisé à la coriandre, 62  
 Beurre aromatisé au basilic, 62  
 Beurre aromatisé au fenouil, 68  
 Beurre aromatisé au safran, 28  
 Beurre aromatisé au saumon fumé, 1  
 Beurre aromatisé aux échalotes, 64  
 Beurre blanc, 31  
 Beurres aromatisés, 24  
 Bifteck, 41  
 Blinis, 1  
 Bœuf, **41**, 42  
 Bouquet garni, 24



*Bricks à l'œuf et au thon*, 19  
 Brocolis, 62, 63  
*Brocolis à la crème fraîche et aux épices*, 63  
*Brocolis à la vapeur et au beurre aromatisé*, 62

## C

Cabillaud, 25  
*Cabillaud à la sauce vierge*, 25  
 Canard, 15, 52  
 Cannelle, 44, 47, 105  
 Canette, 52  
*Canette à la mangue*, 52  
 Câpres, 19  
 Carottes, 5, 45, 70, 80, 81, 85, 86  
*Carottes confites*, 70  
*Carottes râpées à l'orange et à la coriandre*, 5  
 Céleri, 13, 24, 81, 85, 86  
 Cerfeuil, 6, 13, 18, 25, 81, 87  
 Chair à saucisses, 75  
 Champignons de Paris, 13, 78, 82, 85  
 Chapelure, 72, 84  
 Chasselas, 56  
 Chicon, 12  
 Chicorée, 12  
 Chocolat, 100  
 Ciboulette, 3, 6, 13, 26, 80  
 Citron, 1, 4, 10, 13, 16, 17, 24, 26, 30, 34, 36, 37, 38, 44, 55, 78, 95, 110  
*Clafoutis aux légumes de printemps*, 81  
 Clémentine, 95  
 Cognac, 2, 56  
 Colin, 26  
*Colin à la sauce bretonne de Danièle*, 26  
*Complet poisson de la Goulette*, 34  
 Comté, 16, 22  
 Coquilles Saint-Jacques, 39, 40  
*Coquilles Saint-Jacques aux échalotes*, 40  
*Coquilles Saint-Jacques en vinaigrette légère*, 39  
 Coriandre, 5, 9, 25, 35, 62, 99  
 Courgettes, 73, 74, 83, 84  
*Courgettes au curry*, 73  
 Court-bouillon, 24  
*Crème anglaise au caramel*, 100  
 Crème fraîche, 4, 14, 20, 22, 23, 35, 57, 63, 66, 73, 77, 81, 90, 93  
*Crème pâtissière express*, 101  
*Crème renversée au caramel*, 103  
 Crêpes garnies, 20  
 Cresson, 6  
*Crostinis aux foies de volaille*, 2  
 Crudités, 3, 4  
*Crudités au beurre de ciboulette et d'estragon*, 3  
*Crudités sauce à l'avocat*, 4  
*Cuisses de poulet à la sauce crétoise*, 55  
 Cumin, 5, 35, 47  
 Curry, 14, 73

## D

Dorade, 28, 34  
*Duxelles de champignons de Paris*, 78

## E

Échalotes, 5, 11, 12, 31, 36, 40, 46, 49, 56, 61, 64, 78, 81, 85, 89, 90  
*Échalotes confites*, 61  
*Embeurrée de bifeck haché*, 41

Emmental, 22  
 Endives, 8, 64, 65  
*Endives au bacon*, 65  
*Endives au beurre aromatisé*, 64  
*Épaule d'agneau aux épices et aux fruits secs*, 44  
 Épinards, 66, 67, 86  
*Épinards à la glace de viande*, 67  
 Estragon, 3, 6

## F

Faisan, 56  
*Faisan aux raisins*, 56  
 Farine, 22, 34, 101, 107, 108  
 Fenouils, 1, 14, 20, 25, 68, 69  
*Fenouils à la vapeur et au beurre aromatisé*, 68  
*Fenouils étuvés au gingembre*, 69  
 Feta, 10  
 Figues, 43  
*Filet mignon poêlé à la sauge*, 49  
*Filets de dorade au beurre de safran*, 28  
*Filets de lieu jaune sauce à l'anglaise*, 29  
*Filets de merlan en crêpes*, 30  
*Flan à la noix de coco*, 106  
*Flan de courgettes au fromage*, 74  
 Foies de volaille, 2, 16  
 Fraises, 96  
*Fraises au melon*, 96  
 Framboises, 94  
 «Fritto misto», 84  
 Fromage blanc, 4  
 Fromages, 22, 23, 74

## G

Garniture pour quiche, 22  
*Gâteau de riz aux pommes*, 105  
 Gingembre, 5, 9, 35, 69, 77, 99  
 Girofle, 44, 47, 85, 99, 105  
 Glace de viande, 67  
 Groseilles, 94  
 Gruyère, 74

## H

Haricots secs, 87  
 Haricots verts, 13, 79, 82, 84  
*Haricots verts aux tomates fraîches*, 79  
 Huile, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 25, 32, 38, 39, 44, 47, 51, 54, 55, 57, 58, 61, 69, 72, 74, 82, 83, 84, 92, 93, 107

## J

Jambon fumé, 17  
*Jarret de veau aux épices*, 47  
*Jarret de veau du lendemain en risotto*, 48  
*Joues de porc poêlées à la sauce aigre-douce*, 51

## K

Kiwi, 95

## L

Lait, 20, 75, 100, 101, 102, 103, 104, 106  
 Laitue, 7  
 Lapin, 57  
*Lapin à la crème de Geneviève*, 57  
 Lard de poitrine, 57  
 Lardons, 57  
 Laurier, 24, 27, 43, 51, 56, 57, 58, 73, 88, 91

*Légumes au wok*, 82

Lentilles, 16, 91

*Lentilles à la crème fraîche aux herbes*,  
91

Levure, 107, 108

Lieu jaune, 29

Lotte, 38

## M

Mâche, 6, 11, 16

Magret de canard, 15

Mangue, 15, 52, 95

Maquereau, 35

*Maquereaux grillés aux épices*, 35

Margarine, 1

Marjolaine, 88

Melon, 7, 94, 96

Merlan, 30

Mesclun, 7

Miel, 44, 60, 99

Moutarde, 13

Mozzarella, 17

Mulet, 33, 36

*Mulet aux aromates*, 36

Muscade, 20, 42, 66, 67, 73, 77, 81, 99

Muscat, 44

## N

*Navarin d'agneau à la vapeur*, 45

Navets, 45, 71, 80, 81, 85

Noix, 8, 11, 16

Noix de coco, 106

## O

Œufs, 6, 10, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22,  
34, 54, 66, 72, 75, 81, 84, 93, 100, 102,  
105, 106, 108, 110

*Œufs au lait*, 102

Oignons, 11, 19, 36, 45, 46, 60, 87, 76,  
80, 81

Olives noires, 10, 17, 25, 55

*Omelette de la mère Poulard*, 21

*Omelette froide à la ratatouille*, 18

Orange, 5, 90, 95, 97

Origan, 88

## P

Pain, 76

Paprika, 17

Parmesan, 92

Pâte à crêpes, 21

Pâte à tarte, 22

Pâtes, 17, 92, 93

*Pâtes « al pesto »*, 92

*Pavés de saumon sauce au basilic*, 32

Pêches, 15, 94

Pecorino, 92

Persil, 19, 24, 25, 36, 73, 75, 76, 78, 85,  
86, 91

*Petits blinis au beurre de saumon fumé*, 1

*Petits flans aux épinards*, 66

*Petits gâteaux à l'anis*, 107

*Petits légumes de Pierre*, 80

*Petits navets primeurs étuvés*, 71

*Petits oignons confits*, 60

Pignons, 92

Pissenlit, 7

Poireau, 24, 85

Poires, 109



Pois gourmands, 81  
*Poissons aux beurres aromatisés*, 24  
 Poivre blanc, 9, 69  
 Poivre de Cayenne, 23, 29, 44, 48, 73, 75, 81, 83  
 Poivre noir, 24, 26, 30  
 Poivre vert, 33, 35, 38, 77  
 Poivron, 82, 83, 84  
 Pommes, 8, 50, 98, 99, 105  
*Pommes aux épices*, 99  
*Pommes caramélisées*, 98  
 Pommes de terre, 12, 25, 80, 88, 89, 90  
*Pommes de terre en papillotes*, 88  
*Pommes de terre en robe des champs à la crème*, 89  
 Porc, 49, 50, 51  
*Potage de santé*, 86  
*Potage préféré*, 85  
 Poulet, 53, 54, 55  
*Poulet congolais*, 53  
*Poulet pané à l'ailloli*, 54  
 Pruneaux, 97  
*Pruneaux à l'orange*, 97

## Q

*Quasi de veau aux petits oignons poêlés*, 46  
*Quiche aux asperges*, 22

## R

Raisins, 5, 44, 56  
 Ratatouille, 18, 83  
*Ratatouille*, 83  
 Riz, 48, 53, 104  
*Riz au lait*, 104  
 Romarin, 45, 50, 53, 109

Roquette, 10  
*Rosbif au Yorkshire pudding*, 42  
*Rôti de porc aux pommes aux épices*, 50  
 Rouget, 33  
*Rougets au beurre salé*, 33

## S

Safran, 28, 73  
 Sainte-maure, 23  
 Salades, 6, 7, 8, 9, 11, 15  
*Salade aux rouelles d'oignons frits*, 11  
*Salade composée aux pâtes*, 17  
*Salade d'avocats aux épices*, 9  
*Salade de fruits d'été*, 94  
*Salade de fruits exotiques*, 95  
*Salade de mesclun au melon*, 7  
*Salade d'endives aux pommes et aux noix*, 8  
*Salade des bergers crétois*, 10  
*Salade tourangelles*, 12  
*Salade verte aux herbes*, 6  
 Sarriette, 25, 45, 85, 88  
 Sardines, 35  
 Sauce aigre-douce, 15, 51  
 Sauce à l'anglaise, 29  
 Sauce à la crème fraîche aux échalotes, 89  
 Sauce à la crème fraîche aux épices, 77, 63  
 Sauce à l'avocat, 4  
 Sauce à l'huile d'olive pour salades composées, 10  
 Sauce aux épices, 9  
 Sauce bretonne, 26  
 Sauce légère au beurre, 37  
 Sauce mayonnaise, 38

Sauce vierge, 25  
 Sauce vinaigrette à l'huile de noix, 8, 11  
 Sauce vinaigrette aux herbes, 6, 13  
 Sauce vinaigrette légère, 39  
 Sauge, 49  
 Saumon, 1, 14, 20, 32, 93  
 Saumonette, 32  
 Scarole, 7  
 Scones, 108  
*Selle d'agneau aux figues*, 43  
 Sucre, 22, 27, 60, 70, 71, 94, 98, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110

## T

Tabasco, 4, 98, 17, 63  
 Tagliatelles, 93  
*Tagliatelles à la carbonara de saumon*, 93  
*Tarte au citron*, 110  
*Tarte renversée aux poires et aux aromates*, 109  
*Terrine de lotte de Maryvonne*, 38  
 Thon, 19, 27

*Thon aux tomates confites*, 27  
 Thym, 23, 24, 27, 36, 45, 50, 53, 55, 57, 61, 73, 87, 88, 91  
 Tomates, 6, 10, 17, 24, 34, 36, 38, 55, 75, 83, 76, 79, 85, 87  
 Tomates confites, 27  
*Tomates aux œufs à la tourangelles*, 76  
*Tomates farcies*, 75  
*Tourte au sainte-maure*, 23  
 Trévisse, 7  
 Turbot, 31  
*Turbot au beurre blanc*, 31

## V

Vanille, 99, 102  
 Veau, 46, 47, 48  
*Velouté aux haricots secs*, 87  
 Vin, 31, 49, 96, 97  
 Vinaigre, 6, 8, 11, 12, 13, 31, 39, 51, 77, 82, 89, 91  
 Volaille, 2, 16