

# maraboutchef

réussite garantie • recettes testées 3 fois

## salades pour changer



Salades classiques

Salades plats uniques

Salades d'accompagnement

Sauces et assaisonnements



Il y a seulement quelques années, une « salade », c'était de la laitue à la vinaigrette que l'on servait entre la viande et le fromage. L'été, on se lançait avec audace dans une « salade composée » presque aussi rituelle : du riz à la mayonnaise auquel on ajoutait des grains de maïs en conserve, des quartiers de tomates et des rondelles d'œuf dur, avec quelques olives noires pour décorer. Les salades d'aujourd'hui reviennent de loin !

On trouve maintenant au menu des restaurants, comme dans toutes les cuisines particulières, du mesclun et de la roquette assaisonnés à l'huile d'olive vierge et au vinaigre balsamique, associés à toutes les catégories d'aliments : pains et céréales, viandes, volailles, poissons et fruits de mer, graines et germes, noix, noisettes, amandes et pignons... Enrichies de produits exotiques, les salades ne connaissent plus de limites, ni de frontières.

Les recettes savoureuses que vous allez découvrir ici seront, nous l'espérons, une source d'inspiration. Car voici un livre qui se veut aussi novateur que le sujet dont il traite.

# Sommaire



- 4 **Salades vertes**  
Reconnaître en un clin d'œil une feuille de chêne ou une rougette.
- 8 **Germes et pousses**  
Comment les identifier.
- 10 **Choux et fanes asiatiques**  
Comment se repérer dans les différents choux, brocolis et autres légumes orientaux.
- 12 **Tomates, concombres et champignons**  
Tomate cerise ou olivette ? Champignon de Paris ou rosé des prés ? Concombre grec ou hollandais ? Ne choisissez plus au hasard.
- 14 **Les assaisonnements**  
Les vinaigrettes, sauces aux herbes et coulis qui parfument et réveillent les salades.
- 16 **Les mayonnaises**  
Pour égayer la verdure d'une touche crémeuse et ensoleillée.
- 18 **Les salades classiques**  
Des recettes éprouvées qui n'ont pas pris une ride.
- 42 **Les sauces cocktail et les purées de légumes**  
Pour les apéritifs, les buffets ou les entrées.
- 46 **Les plats uniques**  
Innovantes et savoureuses, les salades composées capables de satisfaire les plus gros appétits.
- 92 **Les salades d'accompagnement**  
Pour accompagner une grillade, un pique-nique ou pour un hors-d'œuvre, des salades de légumes, de choux, de haricots, de pâtes, de riz ou de couscous.
- 114 **Glossaire**
- 118 **Index**

# Salades vertes



Roquette



Chicorée de Vérone



Lola verte



Mesclun



Rougette



Lola rosa



Chicorée



Pousses d'épinards

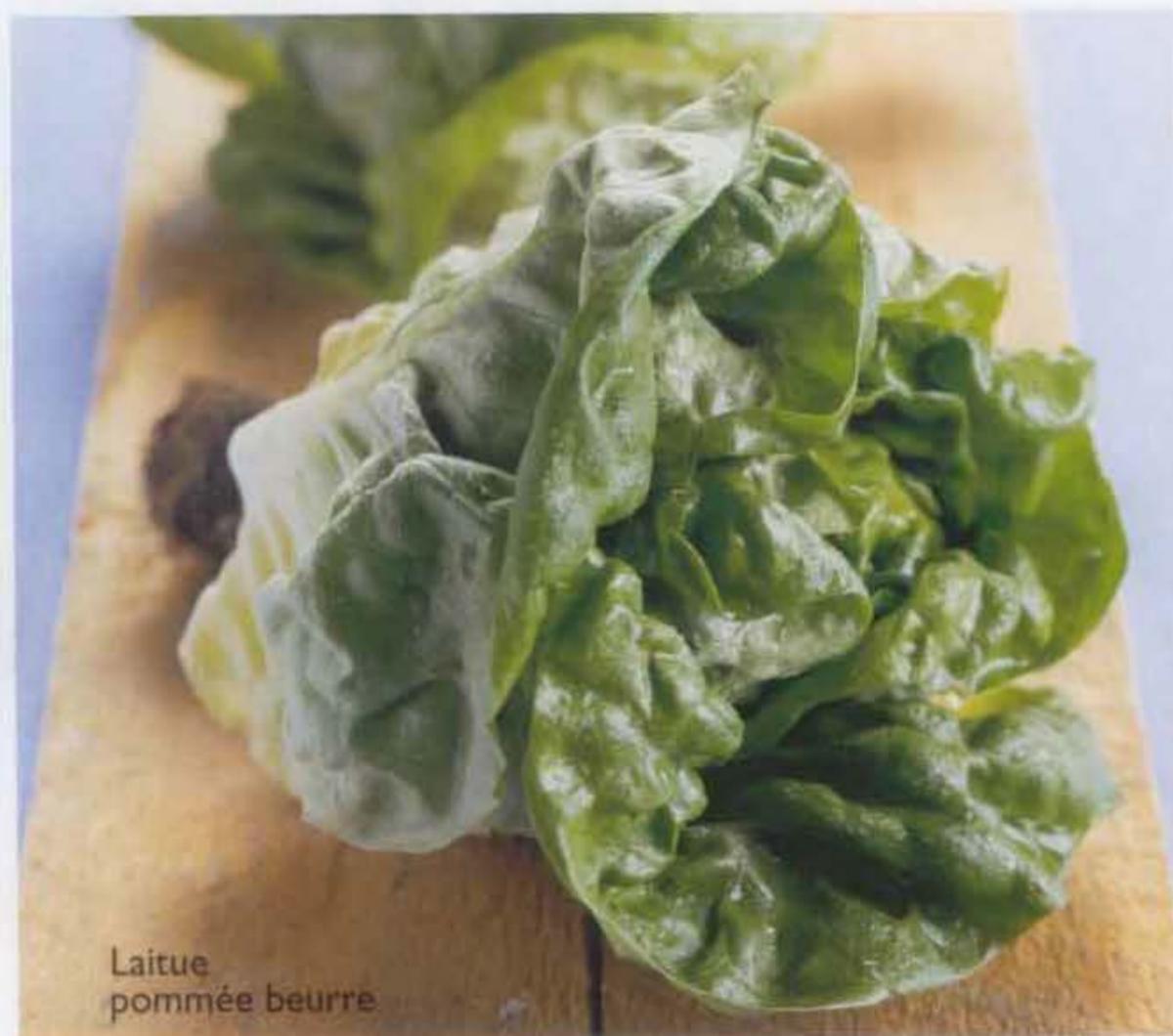


Blettes



Laitue croquante

# Salades vertes



Laitue  
pommée beurre



Feuille de chêne rouge



Mizuna



Romaine

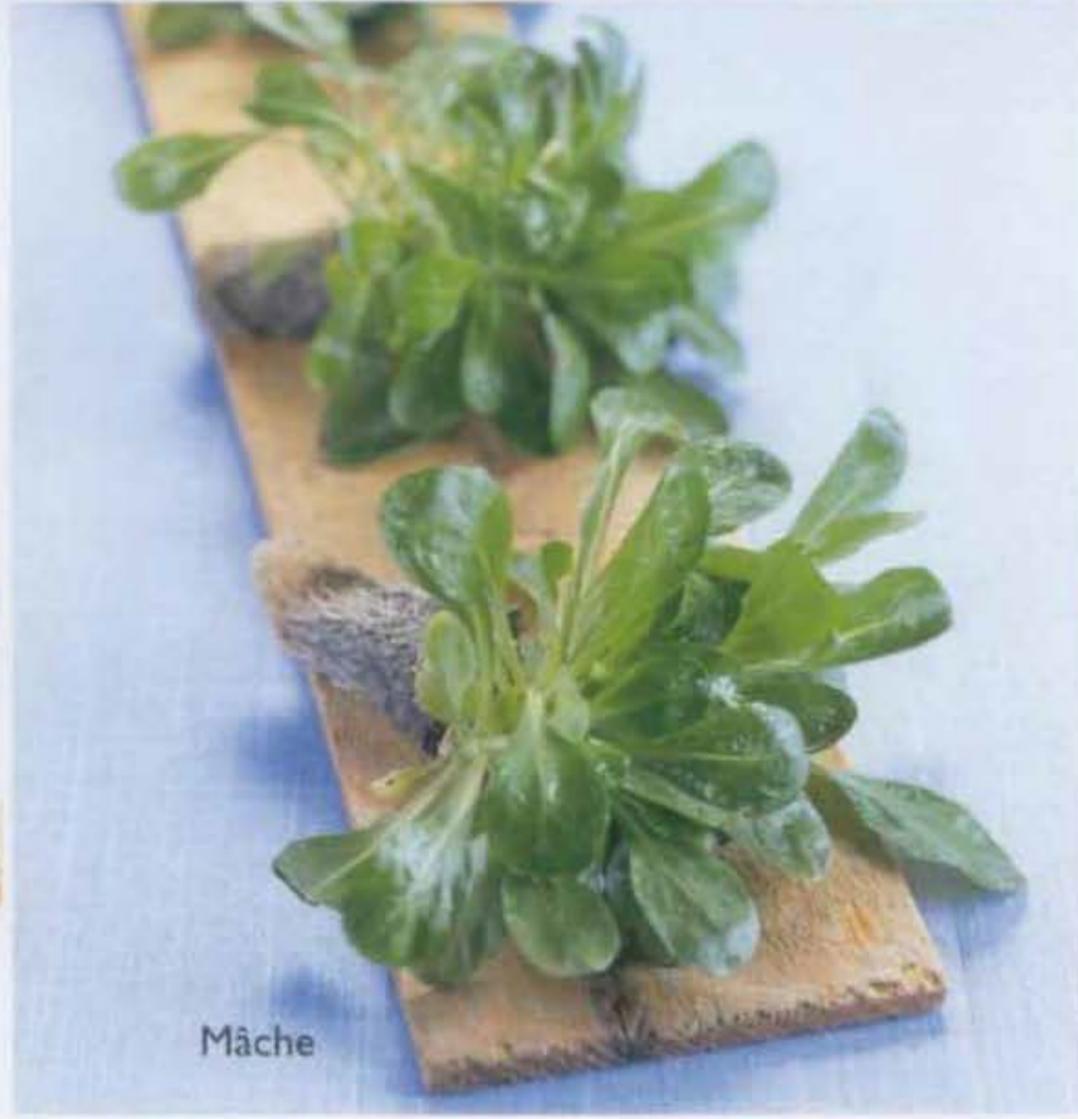
Feuille de chêne verte



Endives blanches et rouges



Mini-romaine



Mâche

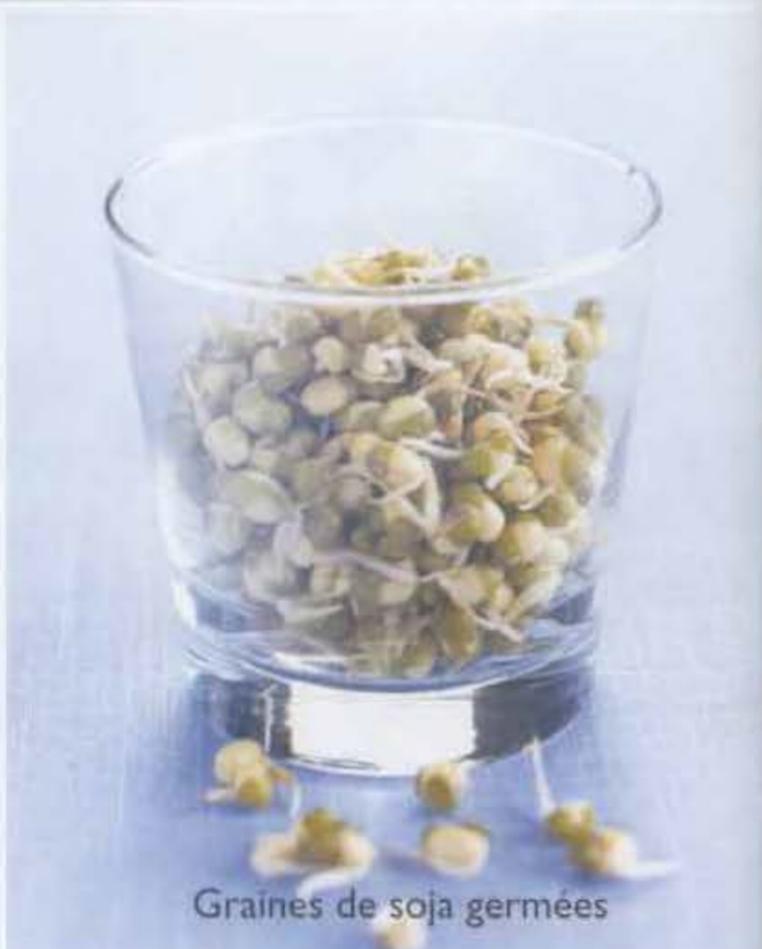
# Germes et pousses



Graines de moutarde germées



Cresson



Graines de soja germées



Vrilles de pois gourmands



Pousses de luzerne



Pois gourmands germés

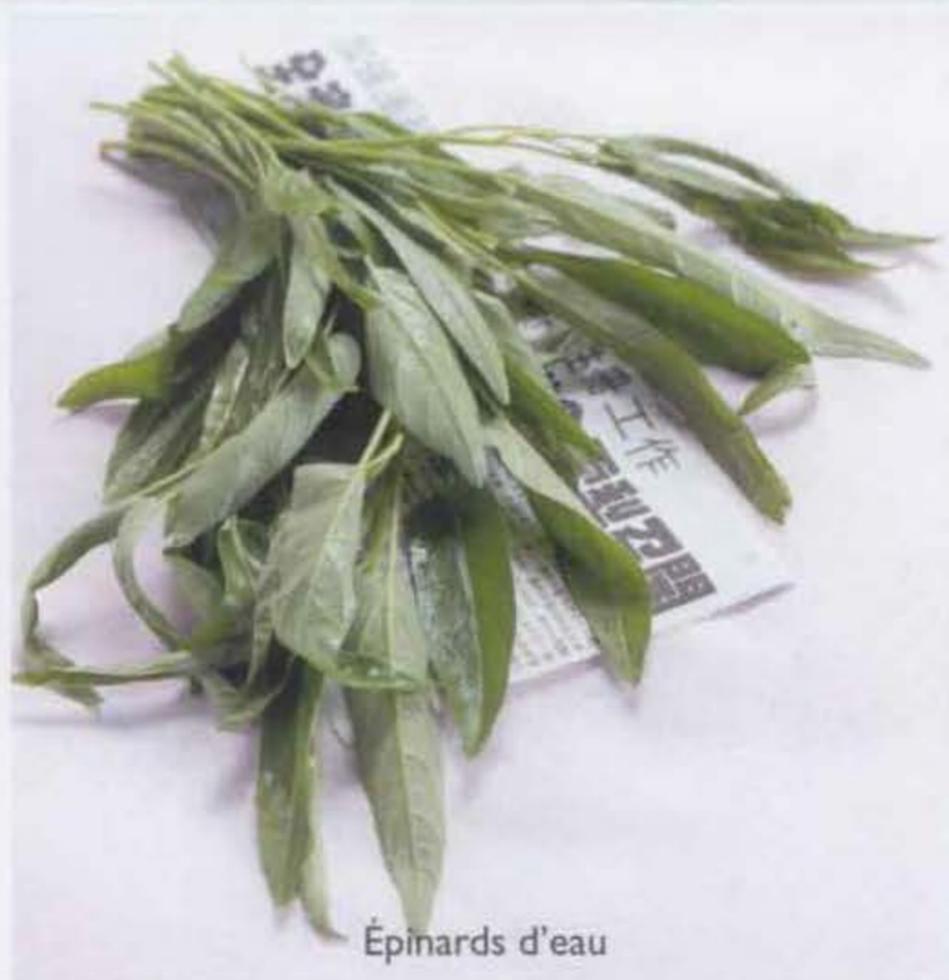
# Choux et fanes asiatiques



Bok choy (blettes chinoises)



Mini-bok choy



Épinards d'eau



Choy sum (chou fleuri)

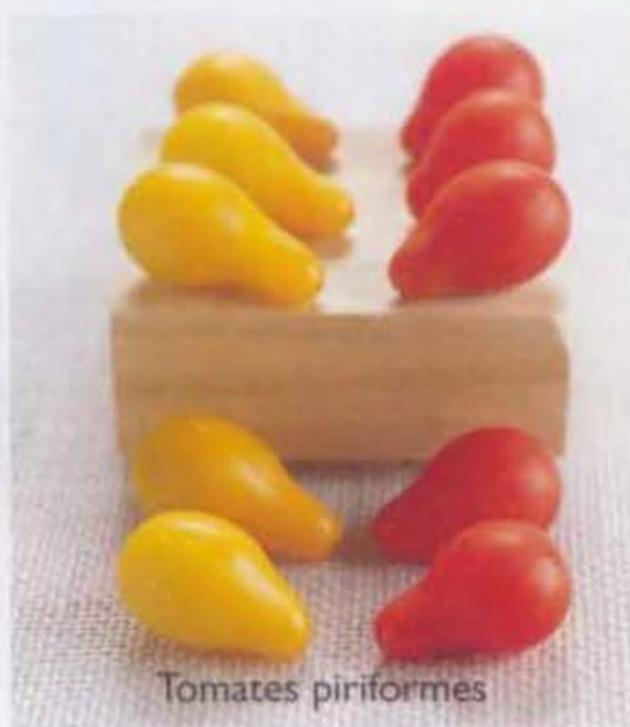


Brocolis chinois



Tat soi

# Tomates, concombres et champignons



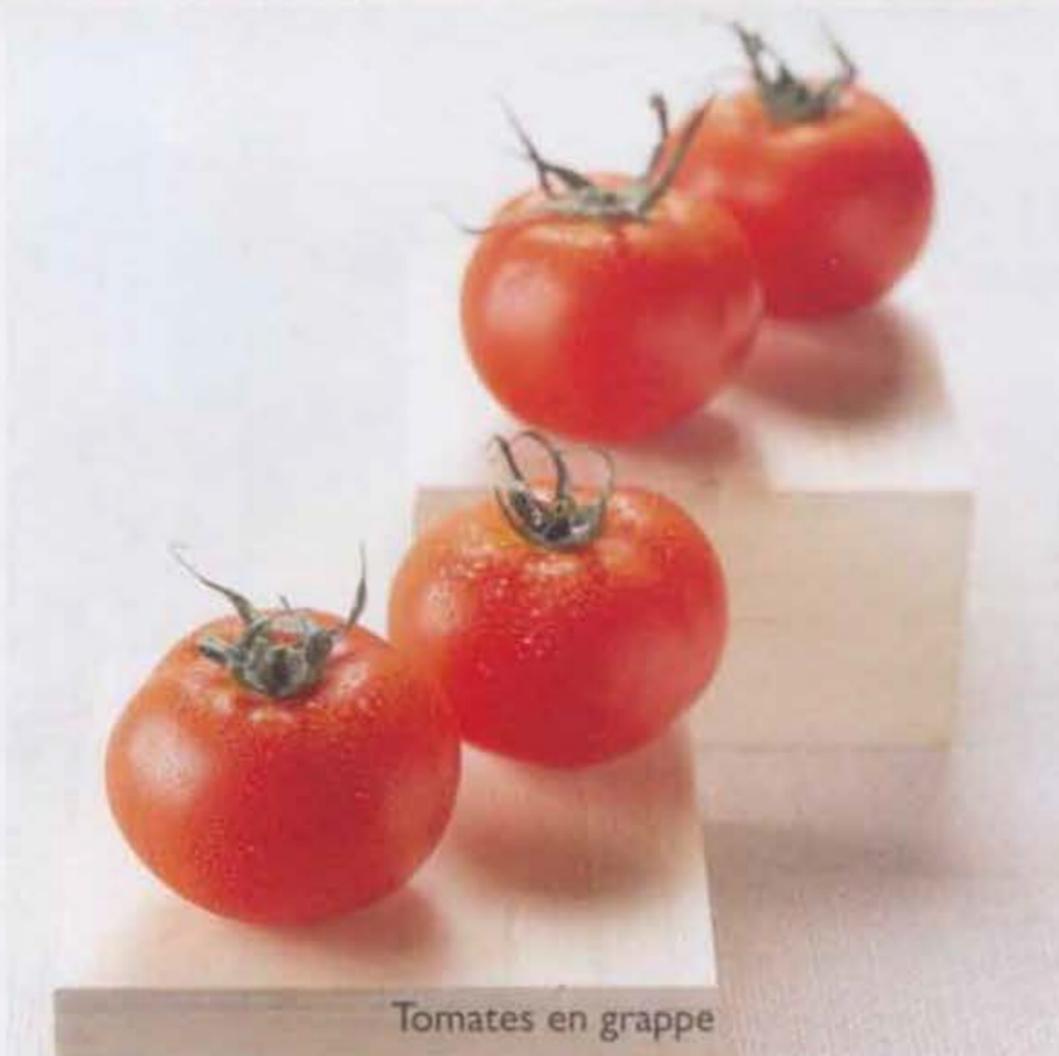
Tomates piriformes



Olivettes



Tomates cerises



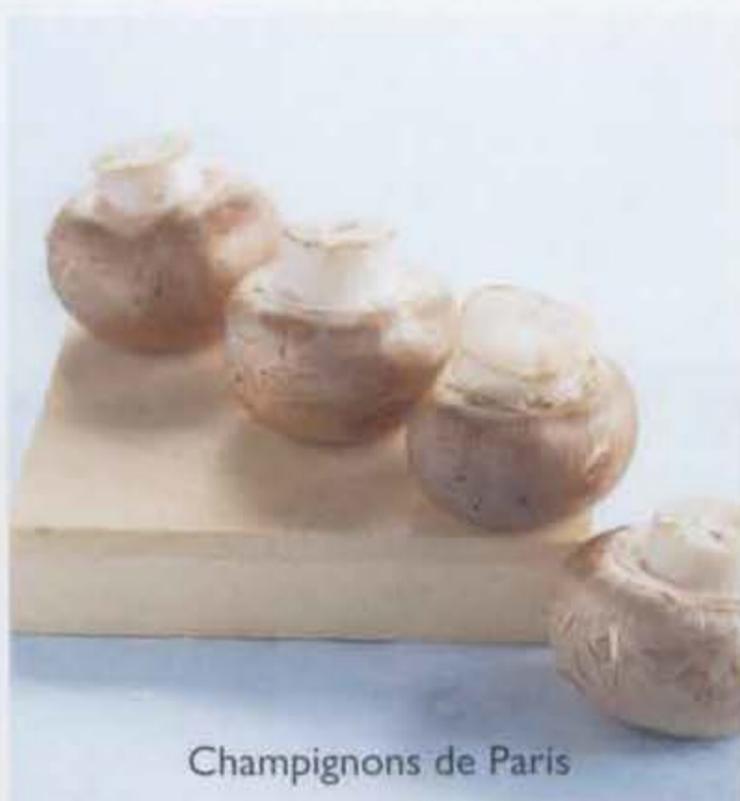
Tomates en grappe



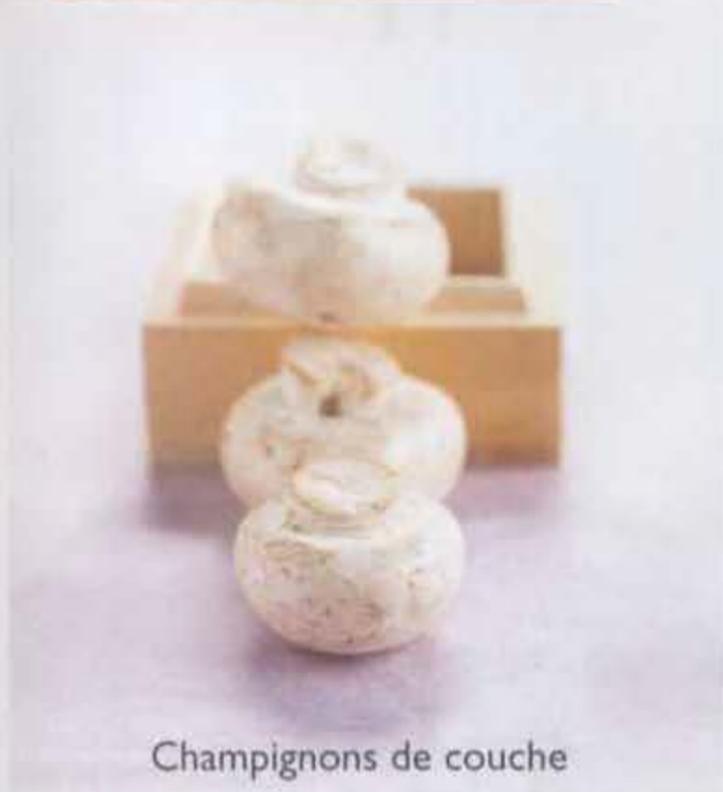
Tomates vertes



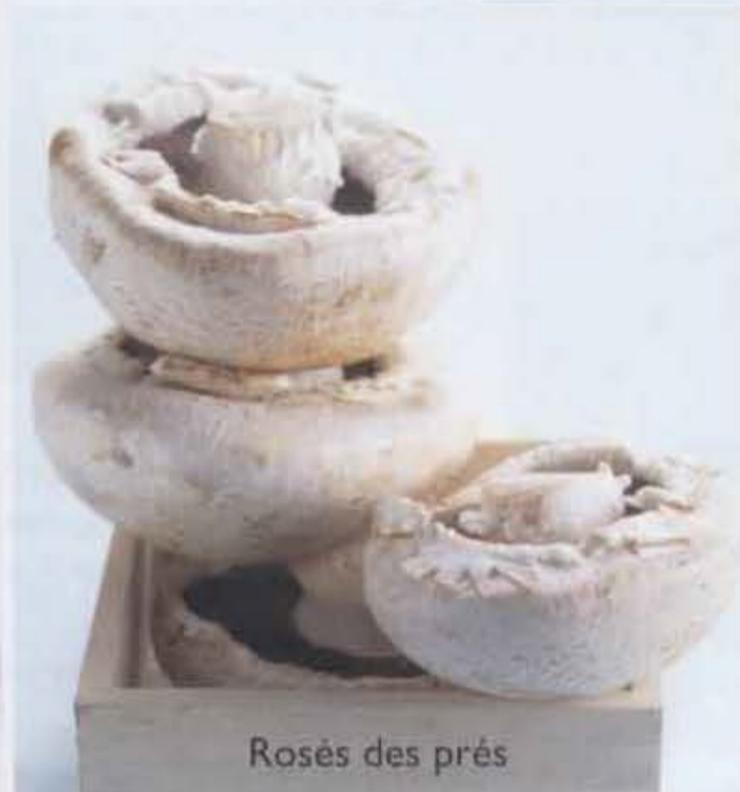
Champignons parfumés



Champignons de Paris



Champignons de couche



Rosés des prés



Concombre strié



Concombre « hollandais »



Pépinos

# Les assaisonnements

Vous pouvez mélanger tous les ingrédients dans un bocal en verre bien fermé ou les passer au mixeur, ce qui donnera à votre sauce une consistance plus épaisse et crémeuse.



Verser l'huile en dernier.



Ingrédients de base.



Secouez énergiquement le bocal.

## Vinaigrette

Pour 250 ml.

**60 ml de vinaigre**  
**180 ml d'huile d'olive**  
**1/2 c. c. de sucre (facultatif)**  
**1 c. c. de moutarde**  
**sel**

Mélanger tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

1 cuillerée à soupe lipides 14,3 g ; 535 kJ

## Sauce aux tomates fraîches

Pour 300 ml.

**3 grosses tomates (250 g) sans la peau ni les graines**  
**2 oignons nouveaux hachés**  
**80 ml de vinaigre de vin**  
**80 ml de sauce aux piments doux**  
**1 c. c. de moutarde de Meaux**  
**1 c. c. de sucre**  
**1 c. c. de poivre noir moulu**  
**2 c. s. de persil**  
**2 gousses d'ail**  
**sel**

Passez tous les ingrédients au mixeur.

1 cuillerée à soupe lipides 0,2 g ; 45 kJ

## Sauce légère

Pour 150 ml.

**100 g de babeurre**  
**2 c. s. de vinaigrette allégée**  
**1 c. s. de moutarde de Meaux**  
**1 c. s. de miel**  
**2 c. s. de ciboulette hachée**  
**sel**

Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

1 cuillerée à soupe lipides 0,4 g ; 944 kJ

## Sauce italienne

Pour 250 ml.

**2 c. s. de vinaigre de vin blanc**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**1/2 c. c. de sucre**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**180 ml d'huile d'olive**  
**1 c. s. de basilic frais haché**  
**1 c. s. de feuilles d'origan hachées**  
**sel**

Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

1 cuillerée à soupe lipides 14,3 g ; 538 kJ

Vinaigrette (en haut à gauche) ; sauce aux tomates fraîches (en haut à droite) ; sauce légère (en bas à gauche) ; sauce italienne (en bas à droite).



# Les mayonnaises

La vraie mayonnaise maison se fait dans un bol, dans lequel l'on verse l'huile au compte-gouttes tout en battant avec un fouet. Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez la monter au mixeur. Elle sera alors nettement plus épaisse, mais vous pourrez l'éclaircir avec un peu d'eau ou de lait tièdes.



Battre les jaunes d'œufs au fouet.



Ajouter l'huile peu à peu.



Ajouter de l'eau tout en battant.

## Mayonnaise classique

Pour 180 ml.

- 2 jaunes d'œufs**
- 1 c. s. de jus de citron**
- 1/2 c. c. de sel**
- 1 c. c. de moutarde**
- 250 ml d'huile d'olive**

Battez au fouet ou au mixeur les œufs, le citron, le sel et la moutarde. Versez progressivement l'huile en filet, sans cesser de battre.

1 cuillerée à soupe lipides 27,7 g ;  
1 040 kJ

## Mayonnaise américaine

Pour 300 ml.

- 80 ml de sauce tomate épaisse**
- 80 ml de sauce liquide**
- 1 c. s. de sauce Worcestershire**
- 1/2 c. c. de sauce Tabasco**
- 180 ml de mayonnaise classique**

Ajouter les ingrédients à la mayonnaise.

1 cuillerée à soupe lipides 16,7 g ;  
668 kJ

## Mayonnaise au curry

Pour 180 ml.

- 1 c. s. de poudre de curry**
- 180 ml de mayonnaise classique**

Faites chauffer légèrement le curry à sec dans une poêle. Lorsqu'il commence à sentir, laissez refroidir, puis ajoutez-le à la mayonnaise.

1 cuillerée à soupe lipides 27,9 g ;  
1 054 kJ

## Mayonnaise aux herbes

Pour 180 ml.

- 2 c. s. de ciboulette hachée**
- 2 c. s. de persil haché**
- 2 c. s. de basilic haché**
- 180 ml de mayonnaise classique**

Ajoutez les herbes à l'aide d'un fouet.

1 cuillerée à soupe lipides 27,7 g ;  
1 040 kJ

## Aïoli

Pour 180 ml.

- 3 gousses d'ail écrasées**
- mêmes ingrédients que pour la mayonnaise classique**

Procédez comme pour la mayonnaise classique, en ajoutant l'ail au début.

1 cuillerée à soupe lipides 27,7 g ;  
1 040 kJ

Mayonnaise américaine (en haut à gauche);  
mayonnaise au curry (en haut à droite);  
mayonnaise aux herbes (en bas à gauche);  
aïoli (en bas à droite).



# Les salades classiques

Leur réputation a traversé les modes et les frontières : ce sont les grands classiques de la salade.

## Salade Cæsar

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

On raconte qu'elle a été créée dans les années vingt à Tijuana, au Mexique, par un restaurant dont le chef italien s'appelait Cæsar Cardini.

- 7 tranches de pain de mie épaisses
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 100 g de parmesan
- 1 grosse laitue romaine
- 5 boîtes de filets d'anchois allongés, égouttés et fendus en deux dans le sens de la longueur

### Mayonnaise à l'ail et au citron

- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. s. de jus de citron
- 1/2 c. c. de moutarde
- 5 boîtes de filets d'anchois allongés, égouttés
- 180 ml d'huile d'olive



Faites dorer les croûtons.



Découpez le parmesan en lamelles.



Versez l'huile pour la mayonnaise.

- 1 Retirez la croûte des tranches de pain de mie, puis coupez-les en dés de 1 cm de côté. Faites-les revenir dans la poêle avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 2 Avec un couteau économe, taillez de fines lamelles de parmesan.
- 3 Dans un saladier, mélangez les feuilles de romaine, la moitié des anchois, des croûtons, du parmesan et de la mayonnaise aux anchois. Parsemez le restant d'anchois, de croûtons, de parmesan et de mayonnaise sur le dessus de la salade.

**Mayonnaise** Passez au mixeur le jaune d'œuf, l'ail, le jus de citron, la moutarde et les anchois. Puis, toujours en mixant, ajouter l'huile petit à petit.

**Par portion** lipides 65 g ; 335 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade peut constituer à elle seule un repas léger. Pour un plat plus consistant, on peut y ajouter du poulet émincé.

### LES ASTUCES DU CHEF

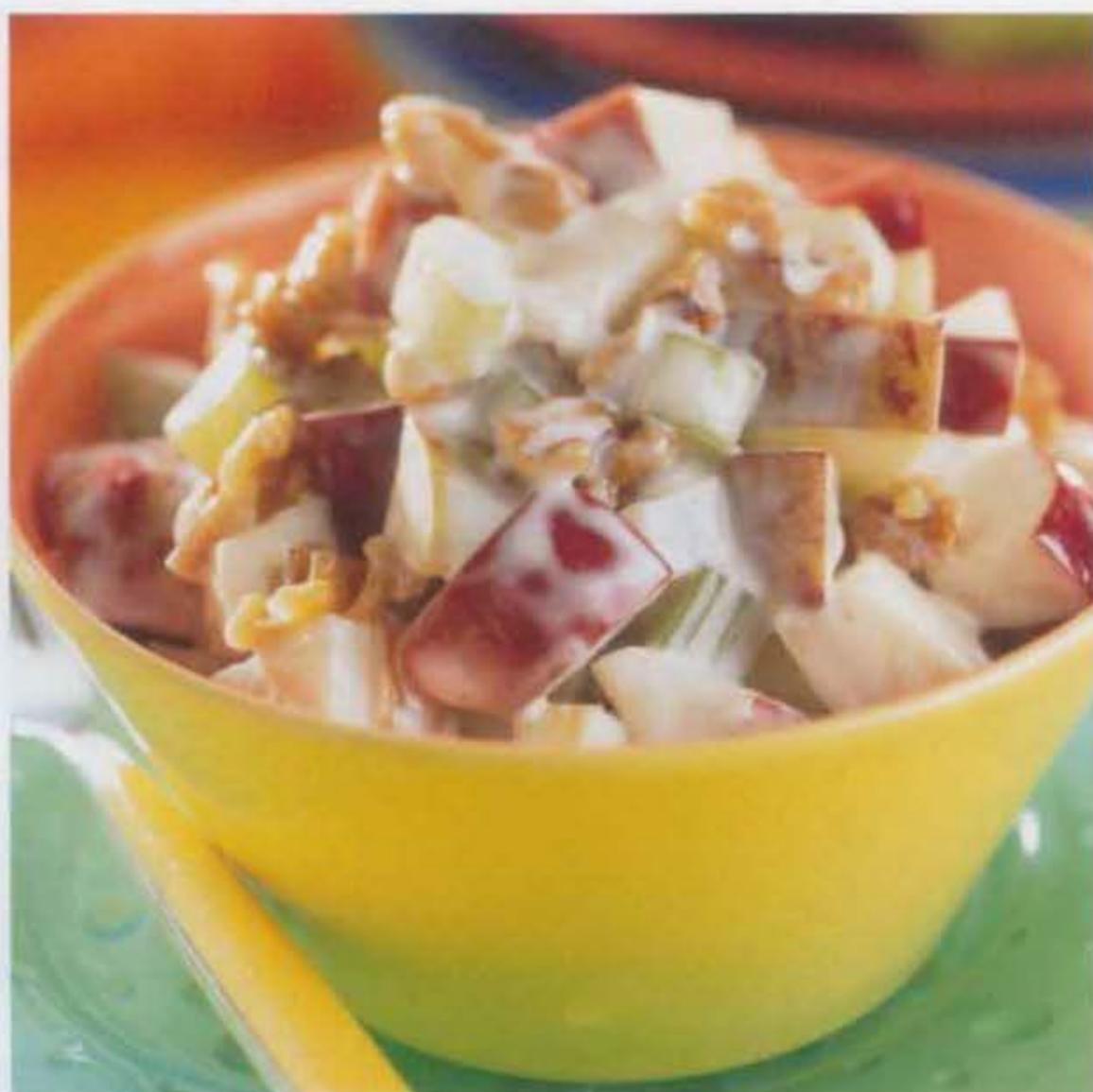
La mayonnaise peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur.

Ne salez pas ou très peu cette salade, car les anchois sont déjà très salés.



Romaine et mini-romaine.





Pelez les côtes du céleri.



Concassez grossièrement les noix.

## Salade Waldorf

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES**

Une spécialité new-yorkaise, grande habituée de toutes les tables américaines qui a fait le tour du monde : elle a été créée au début du xx<sup>e</sup> siècle par les chefs cuisiniers du prestigieux hôtel Waldorf-Astoria.

**4 pommes rouges (600 g)**  
(pommes Starking)

**60 ml de jus de citron**

**5 tiges de céleri (350 g)**  
épluchées

**120 g de noix hachées**

### Mayonnaise

**2 jaunes d'œufs**

**2 c. s. de jus de citron**

**1 c. c. de moutarde**

**250 ml d'huile d'olive**

**1 c. s. d'eau tiède**

- 1 Enlevez le trognon des pommes et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron.
- 2 Coupez les branches de céleri en morceaux et mettez-les dans le saladier avec les noix.
- 3 Intégrez la mayonnaise.

**Mayonnaise** Battez au fouet ou au mixeur les œufs, le citron et la moutarde. Versez progressivement l'huile en filet, sans cesser de battre. Ajoutez l'eau.

Par portion lipides 63 g ; 2 776 kJ

**Suggestion de présentation** Les Américains en font volontiers l'accompagnement d'un poulet rôti.

### LES ASTUCES DU CHEF

En hors-d'œuvre, servez-la sur un lit de grandes feuilles de laitue.

L'eau tiède permet d'éclaircir une mayonnaise trop épaisse qu'il est parfois difficile d'intégrer à une salade.

La mayonnaise peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur.



Pomme Starking.

# Poulet à la thaïlandaise

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Une recette de la région de Chiang Mai, au nord-ouest de la Thaïlande, qui peut aussi être réalisée avec du bœuf ou du porc.

2 c. s. d'huile

1 c. s. de citronnelle\* hachée

2 piments hachés

1 gousse d'ail écrasée

1 c. s. de gingembre râpé

750 g de poulet haché

4 feuilles de citronnier kaffir\* (facultatif)

1 c. s. de sauce de poisson (nuoc-mâm)

80 ml de jus de citron

1 oignon blanc haché (150 g)

1 botte de coriandre hachée

100 g de germes de soja

1 botte de basilic frais

1 botte de menthe fraîche

100 g de cresson

1 concombre (170 g) coupé en fines lamelles

sel

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.

1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle ou dans un wok. Faites-y revenir la citronnelle, le piment, l'ail et le gingembre. Ajoutez le poulet et remuez pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit.

2 Ajoutez les feuilles de kaffir en morceaux, la moitié de la sauce de poisson (nuoc-mâm) et du jus de citron. Faites chauffer 5 minutes.

3 Mélangez dans un saladier, l'oignon, la coriandre, le soja, le basilic, la moitié de la menthe, le cresson et le concombre. Versez le restant de la sauce de poisson (nuoc-mâm), d'huile

et de jus de citron. Salez après avoir goûté (attention, le nuoc-mâm est déjà très salé).

4 Répartissez la salade dans les assiettes. Recouvrez de poulet haché.

5 Décorez de feuilles de menthe.

Par portion lipides 17,7 g : 1 446 kJ

**Suggestion de présentation** On peut faire précéder cette salade d'une soupe thaï.

## L'ASTUCE DU CHEF

Faites revenir le poulet par petites quantités, pour éviter qu'il s'agglomère.



Citronnelle hachée.



Enlevez les graines des piments.



Basilic.



# Chevelure de sirène

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Le brocoli chinois utilisé dans cette recette peut être remplacé par des feuilles d'épinards ou de tout autre légume asiatique. Le secret de la recette consiste à bien laisser sécher les lanières de feuilles avant de les faire frire.

**1 kg de brocoli chinois\***  
**2 c. c. d'eau**  
**2 c. c. de sucre roux**  
**75 g de noix de cajou non salées**  
**2 c. c. de graines de sésame\***  
**1 coquille Saint-Jacques séchée\***  
**ou surgelée**  
**huile de friture**  
**1 c. c. de sucre**  
**1/2 c. c. de sel**

- 1 Enlevez les tiges et les côtes des feuilles de brocoli.
- 2 Versez l'eau et le sucre roux dans une sauteuse. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous. Ajoutez les noix de cajou et les graines de sésame. Remuez bien. Faites refroidir les noix de cajou sur un plat huilé.
- 3 Coupez la coquille Saint-Jacques en tout petits morceaux.
- 4 Faites chauffer l'huile dans la sauteuse et jetez-y les lanières de brocoli par petites poignées. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis versez-les dans un saladier avec le sucre et le sel. Remuez. Parsemez de noix de cajou et de morceaux de coquille Saint-Jacques.

Par portion lipides 7,4 g ; 476 kJ

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.



Coupez le brocoli en lanières.



Roulez les noix de cajou dans le sucre et les graines de sésame.



Saupoudrez les lanières de sel et de sucre.



Coquille Saint-Jacques séchée.



# Poulet au chou à la vietnamienne

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

Le *Ga Xe Phai* est l'une des salades les plus populaires du Vietnam. Elle nécessite un demi-poulet grillé ou rôti.



Chips à la crevette avant et après cuisson.

- 1 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Jetez-y les chips. Quand elles sont soufflées, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 2 Dans un saladier, mélangez le poulet, le chou, l'oignon, les carottes et la menthe, avec la sauce. Remuez.
- 3 Parsemez de coriandre. Servez les chips à part.

**Assaisonnement** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 14,3 g (sans l'huile de friture) ; 1 053 kJ

#### Suggestion de présentation

Au Vietnam, cette salade figure dans les repas de fête. Précédée d'une soupe aux vermicelles de soja, elle peut accompagner un plat de poulet.

#### LES ASTUCES DU CHEF

Les chips à la crevette peuvent être préparées la veille, et conservées dans un récipient hermétique.

Pour réduire les matières grasses, au lieu de les faire frire, posez-les sur les bords du plateau du four à micro-ondes très chaud. Elles seront soufflées en 30 secondes.

#### huile de friture

- 20 g de chips à la crevette
- 300 à 400 g de poulet cuit émincé
- 300 g de chou blanc coupé en lanières
- 1 oignon moyen (150 g) coupé en fines lamelles
- 2 carottes râpées grossièrement
- 1/2 bouquet de menthe hachée
- 2 c. s. de feuilles de coriandre

#### Assaisonnement

- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 piment rouge finement haché
- 1 c. s. de vinaigre blanc
- 2 c. s. de jus de citron vert
- 2 c. s. d'huile
- 1 c. s. de sauce de poisson (nuoc-mâm)
- 2 c. c. de sucre

# Gado gado

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 35 MINUTES**

En Indonésie, l'expression « gado gado » est l'équivalent de « méli-mélo ». Tous les ingrédients sont servis froids sur un plat, et chaque convive mélange ceux de son choix avec la sauce aux cacahuètes.

- 2 grosses pommes de terre (400 g) coupées en grosses tranches**
- 2 carottes (250 g) coupées en grosses tranches**
- 150 g de haricots verts coupés en deux**
- 1/2 chou vert (600 g)**
- huile de friture**
- 300 g de tofu ferme coupé en dés de 2 cm**
- 2 tomates (350 g) coupées en quartiers**
- 2 petits concombres (250 g) coupés en grosses tranches**
- 150 g de germes de soja**
- 4 œufs durs coupés en quartiers**

## Sauce aux cacahuètes

- 150 g de cacahuètes grillées et non salées**
- 1 c. s. d'huile**
- 1 oignon (80 g) haché**
- 1 gousse d'ail écrasée**
- 3 piments rouges finement hachés**
- 1 c. s. de gingembre râpé**
- 1 c. s. de jus de citron vert**
- 1 c. s. de sucre roux**
- 1/2 c. c. de pâte de crevette\***
- 25 cl de lait de coco concentré de tamarin\***
- 1 c. s. de ketjap manis\* ou sauce de soja sucrée**

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.

- 1 Faites cuire séparément, à la vapeur ou au micro-ondes, les pommes de terre, les carottes et les haricots verts. Les pommes de terre doivent être tendres, et les haricots encore bien verts.
- 2 Pendant ce temps, plongez les feuilles de chou dans une casserole d'eau bouillante. Puis rincez-les à l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en lanières.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une friteuse et faites-y dorer les dés de tofu. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Disposez séparément sur un plat les pommes de terre, les carottes, les haricots, le chou, le tofu, les tomates, le concombre, le soja et les œufs durs. Servez la sauce à part.

**Sauce aux cacahuètes** Concassez grossièrement les cacahuètes au mixeur. Faites revenir dans l'huile, l'oignon, l'ail et le piment. Ajoutez-y les cacahuètes et le reste des ingrédients. Portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes, pour obtenir une sauce épaisse. Laissez refroidir. Servez dans un bol à part.

Par portion lipides 47 g ; 2 990 kJ

## Suggestion de présentation

Ce plat peut constituer un repas végétarien léger, mais il peut aussi accompagner poulet, poissons ou viandes.



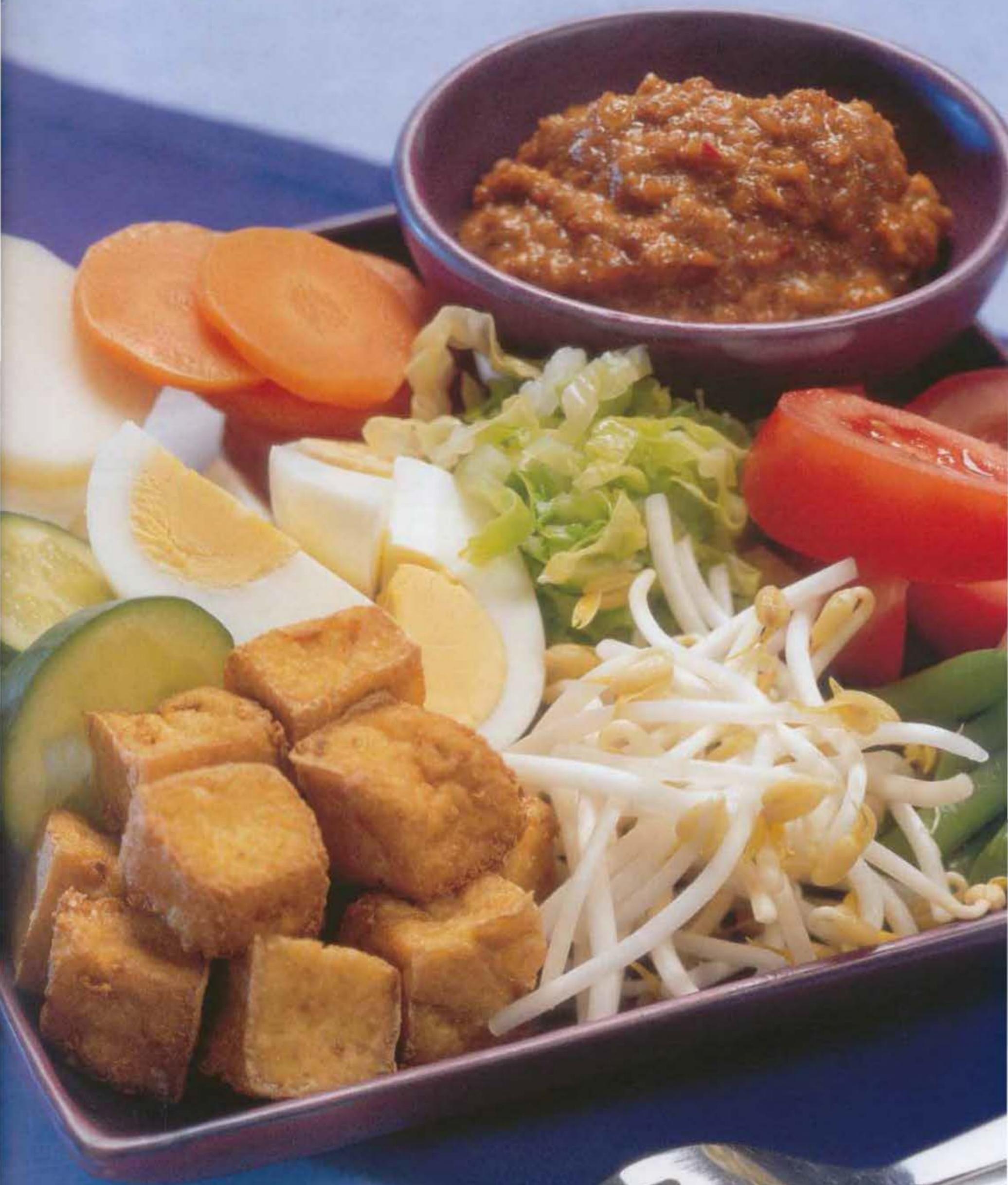
Faites frire le tofu.

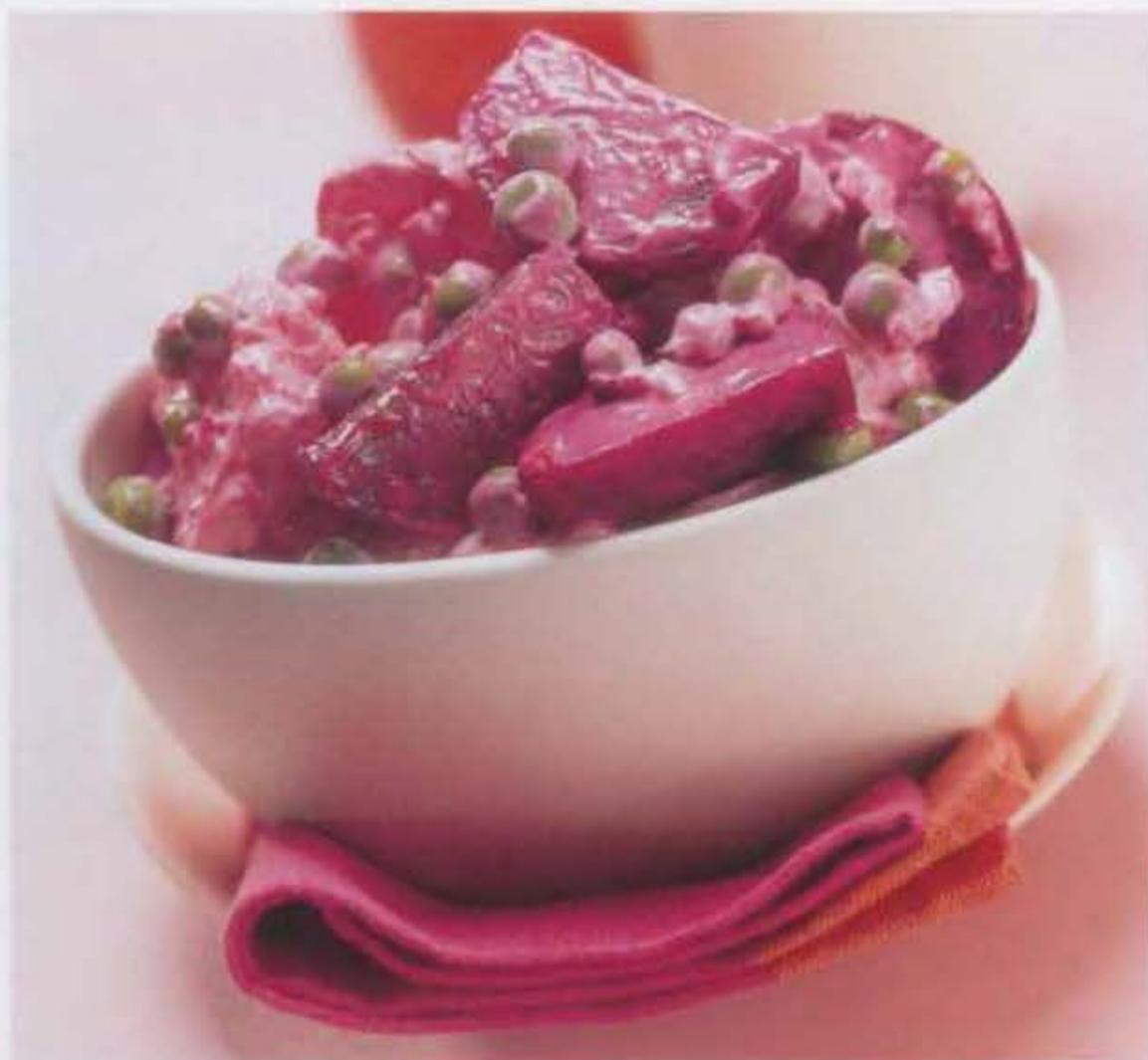


Coupez le concombre et les haricots.



Râpez le gingembre.





Épluchez les betteraves.



Coupez les pommes de terre et les betteraves en demi-rondelles.

## Betteraves à la russe

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

Les betteraves et les petits pois frais utilisés dans cette recette peuvent être remplacés par des betteraves en conserves et des petits pois surgelés. Vous pouvez, pour des raisons diététiques, utiliser pour la mayonnaise de la crème fraîche allégée.

**4 betteraves fraîches (700 g)**  
**3 belles pommes de terre nouvelles (600 g)**  
**180 g de petits pois frais écosés**  
**1 oignon rouge (100 g) finement haché**

### Mayonnaise à la crème

**1 jaune d'œuf**  
**2 c. c. de moutarde**  
**2 c. c. de vinaigre de vin blanc**  
**120 ml d'huile d'olive**  
**120 ml de crème fraîche**

- 1 Enveloppez chaque betterave dans du papier alu, et mettez-les dans un four chaud pendant 40 minutes. Laissez refroidir, épluchez-les et découpez-les en demi-rondelles.
- 2 Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en demi-rondelles. Faites-les cuire à la vapeur ou au micro-ondes. Faites cuire les petits pois à la vapeur. Ils doivent rester croquants.
- 3 Répartissez les betteraves, les pommes de terre, les petits pois et l'oignon dans quatre bols. Versez-y la sauce et remuez avant de servir.

**Mayonnaise à la crème** Battez au fouet ou au mixeur le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre. Ajoutez l'huile en filet jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse. Intégrez la crème fraîche au fouet.

Par portion lipides 43,9 g ; 2 324 kJ

**Suggestion de présentation** Très bonne garniture pour le bœuf et l'agneau.

### LES ASTUCES DU CHEF

En épluchant les betteraves, enlevez 1 cm à chaque bout, en évitant de les percer, de manière à conserver leur couleur rouge. Pour les pommes de terre, choisissez une espèce qui ne s'écrase pas à la cuisson (belle de Fontenay, roseval).



Pommes de terre nouvelles.

# Salade niçoise

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 5 MINUTES**

Il en existe plusieurs versions, mais la véritable recette est celle qui vient de Nice et qui sent bon le soleil et le Midi : tomates, câpres, ail et olives, thon, anchois, haricots verts et basilic.

- 1 oignon rouge (150 g)**
- 4 tomates olivettes (300 g)**
- 2 branches de céleri épluchées (200 g)**
- 3 œufs durs**
- 200 g de haricots verts**
- 400 g de miettes de thon à l'huile**
- 12 filets d'anchois allongés (en boîte) coupés en deux dans le sens de la longueur**
- 100 g d'olives niçoises**
- 2 c. s. de câpres égouttées**
- 2 c. s. de basilic frais haché**
- Sauce au citron et à l'ail**
- 120 ml d'huile d'olive**
- 60 ml de jus de citron**
- 1 gousse d'ail écrasée**

- 1 Coupez l'oignon en tranches très fines et les tomates en quartiers (enlevez les graines). Coupez le céleri en petits morceaux. Coupez les œufs durs en quartiers.
- 2 Épluchez les haricots verts. Faites-les cuire à la vapeur ou au micro-ondes (ils doivent rester croquants). Rincez à l'eau froide et égouttez.
- 3 Déposez sur un plat, par couches successives, l'oignon, les tomates, le céleri, les haricots, le thon et les anchois. Parsemez de quartiers d'œufs durs, d'olives, de câpres et de basilic. Versez l'assaisonnement.

**Sauce au citron et à l'ail** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 50,3 g ; 2 646 kJ

**Suggestion de présentation** La salade niçoise peut être servie pour un repas léger ou en hors-d'œuvre, avant un poisson grillé par exemple.

## L'ASTUCE DU CHEF

Les olives niçoises, cultivées sur les collines arides de Provence, sont lisses et très petites. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des olives noires plus grosses.



Olives niçoises.



Coupez le basilic en fines lanières.



Arrangez les légumes sur les assiettes.



# Thon à la tunisienne

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES

Cette salade originaire de Tunis est aussi délicieuse que colorée. Elle est aussi très relevée. Vous pouvez, selon vos goûts, enlever ou ajouter des piments.



Enlevez les pépins et la chair des tomates.



Dénoyautez les olives.



Faites revenir l'ail et les épices.

**2 œufs durs**

**1 poivron vert (200 g) coupé en petits morceaux**

**2 tomates épépinées (350 g) et coupées en petits morceaux**

**4 petits oignons blancs finement hachés**

**2 boîtes d'anchois égouttés et finement hachés**

**10 olives vertes (30 g) dénoyautées et hachées**

**2 piments épépinés et finement hachés**

**2 c. c. de feuilles de menthe ciselées**

**200 g de miettes de thon**

**1 c. s. de câpres égouttées**

## Sauce à la harissa

**2 c. s. d'huile d'olive**

**1 gousse d'ail écrasée**

**1 c. c. de graines de coriandre**

**1 c. c. de graines de cumin**

**1 c. s. de jus de citron**

**2 c. s. de vinaigre de vin rouge**

- 1 Écrasez les œufs durs à la fourchette.
- 2 Mélangez-les aux autres ingrédients. Versez l'assaisonnement et remuez.

**Sauce à la harissa** Faites chauffer l'huile dans une poêle, jetez-y l'ail et les épices, jusqu'à ce que le parfum commence à se dégager. Retirez du feu et ajoutez le citron et le vinaigre.

Par portion lipides 14,3 g ; 886 kJ

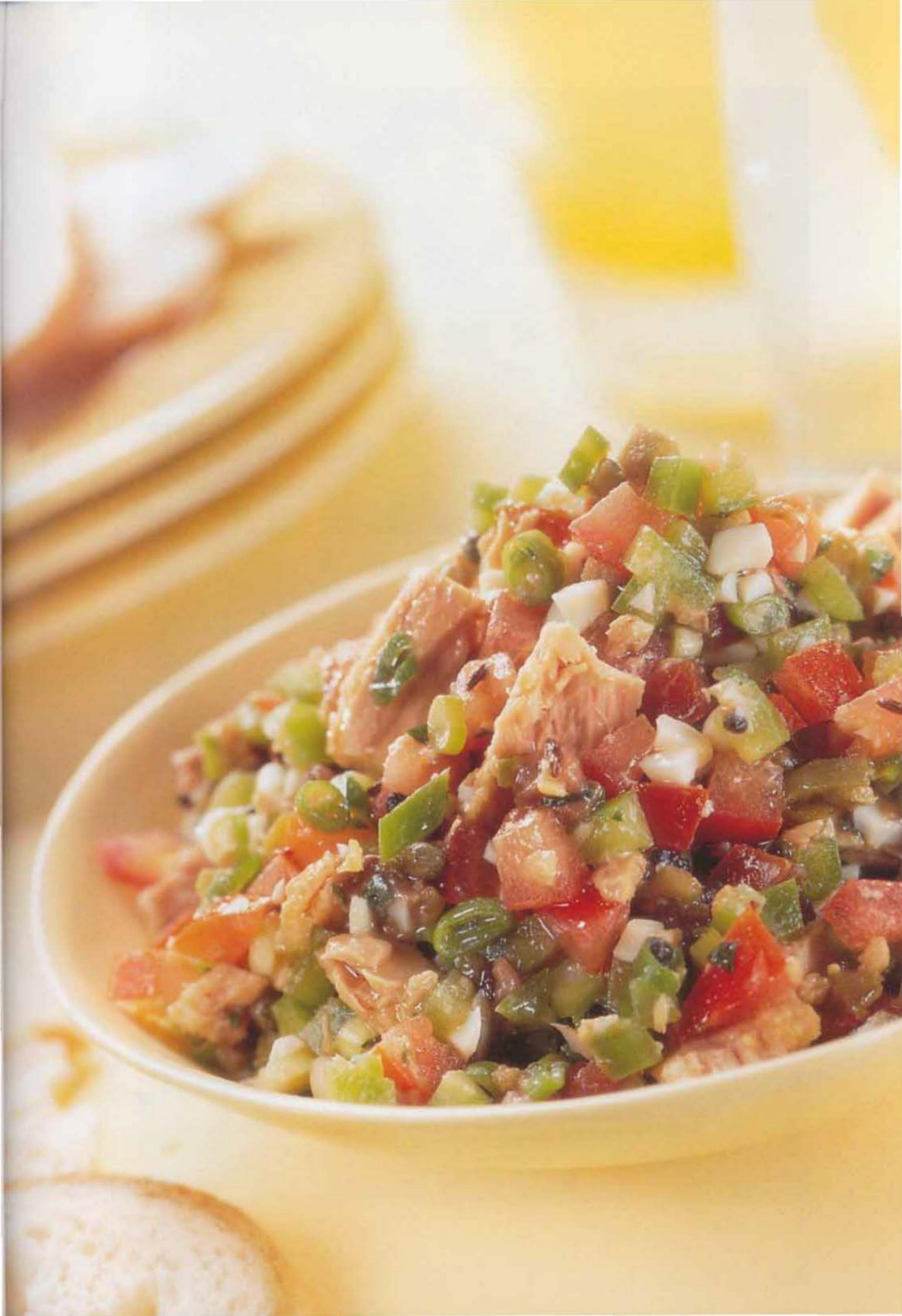
**Suggestion de présentation** Accompagnée de pain frais, c'est un repas léger délicieux. On peut aussi en garnir un sandwich, un pain bagnat, ou un pain pita.

## L'ASTUCE DU CHEF

Du thon frais grillé sera évidemment plus savoureux que du thon en boîte.



Câpres.





Découpez le poulet en diagonale.



Mélangez la sauce au fouet.

## Poulet du couronnement

Pour 6 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES**

Créée pour le couronnement de la reine d'Angleterre Élisabeth II, cette salade douce et crémeuse est relevée par le chutney et le curry.

**1 c. s. d'huile d'olive**

**800 g de blancs de poulet**

**120 ml de mayonnaise**

**120 ml de crème fraîche**

**100 g de chutney à la mangue**

**2 c. c. de curry en poudre**

**300 g de raisin blanc sans pépins**

**100 g de noix grossièrement concassées**

**120 g de pousses de pois gourmands**

- 1 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y sauter les blancs de poulet, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.
- 2 Faites-les cuire au four, à couvert, pendant 20 minutes (four moyen). Laissez refroidir et coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- 3 Versez dans un saladier la mayonnaise, la crème, le chutney et le curry. Battez le tout au fouet.
- 4 Égrenez le raisin.
- 5 Mélangez doucement les tranches de poulet et les grains de raisin à la sauce. Parsemez les pousses de petits pois sur le dessus.

Par portion lipides 33 g ; 2 128 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade peut faire la garniture d'un pain bagnat ou d'un pain pita.

### LES ASTUCES DU CHEF

La mayonnaise peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Le raisin blanc Italia, sans pépins, convient parfaitement à cette recette.

Vous pouvez remplacer les pousses de pois gourmands par de la mâche ou du cresson.



Raisin Italia.

# Épinards au bacon et aux croûtons

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

Une des grandes classiques de la cuisine américaine, idéale pour un déjeuner léger. Les tranches de bacon ou de poitrines fumées peuvent être remplacées par du jambon de Parme ou de Bayonne.

**1/2 baguette de pain**  
**180 ml d'huile d'olive**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**10 tranches extra fines de bacon (300 g), de poitrine fumée ou de jambon cru**  
**1 jaune d'œuf**  
**2 c. c. de moutarde**  
**1/4 c. c. de sauce Tabasco**  
**1 c. s. de vinaigre de vin blanc**  
**2 c. c. de jus de citron**  
**2 c. s. de crème fraîche**  
**400 g de pousses d'épinards**  
**5 œufs durs**

- 1 Coupez la baguette en deux dans le sens de la longueur et débitez-la en tranches de 5 mm d'épaisseur, que vous poserez à plat sur la plaque du four. Huilez les tranches avec un mélange de 60 ml d'huile d'olive et la moitié de l'ail écrasé. Mettez-les à four moyen pendant 6 à 10 minutes. Les croûtons doivent être bien dorés.
- 2 Enlevez la couenne et le gras du bacon. Coupez chaque tranche en quatre. Faites-les revenir à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laissez refroidir et émiettez.
- 3 Mélangez dans un bol le jaune d'œuf, la moutarde, le Tabasco, le vinaigre, le jus de citron, la crème et le restant de l'ail écrasé. Versez progressivement le restant de l'huile d'olive, sans cesser de battre au fouet.
- 4 Mettez les épinards dans un saladier, et intégrez la sauce en remuant doucement.
- 5 Coupez les œufs durs en morceaux. Ajoutez-les aux épinards, avec les croûtons et le bacon émietté.

Par portion lipides 30,3 g ; | 613 kJ

**Suggestion de présentation** Une salade idéale pour un pique-nique ou un barbecue ; tous les ingrédients peuvent être conservés et transportés séparément, avant d'être assemblés sur place.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour que les épinards conservent tout leur croquant, lavez-les à l'eau froide et conservez-les, bien égouttés, au réfrigérateur, dans un sac en plastique hermétiquement fermé.



Découpez le pain en demi-rondelles.



Séparez le jaune du blanc d'œuf.



# Betteraves à la skordalia

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

Les Grecs ont la réputation d'être les plus gros consommateurs de légumes au monde. Cette salade de betteraves est traditionnellement accompagnée d'une délicieuse sauce à l'ail, appelée skordalia.

**1,8 kg de petites betteraves rouges crues**

**60 ml d'huile d'olive**

**2 c. s. de vinaigre**

**1 gousse d'ail écrasée**

## Skordalia

**400 g de pommes de terre**

**4 tranches de pain de mie rassis**

**6 gousses d'ail écrasées**

**60 ml d'huile d'olive**

**2 c. s. de jus de citron**

- 1 Faites cuire les betteraves à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Pelez-les, encore tièdes, et coupez-les en deux.
- 2 Posez les betteraves sur un plat. Versez dessus le mélange d'huile d'olive, de vinaigre et d'ail écrasé.

**Skordalia** Faites cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur. Écrasez-les en purée. Enlevez la croûte du pain et faites tremper les tranches dans de l'eau froide pendant 2 minutes. Essorez. Passez au mixeur le pain, la purée et l'ail pour obtenir un mélange lisse et onctueux. Ajoutez l'huile d'olive en filet sans cesser de battre. Intégrez le jus de citron.

Par portion lipides 30 g ; 2 362 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade accompagne idéalement la viande d'agneau. Servez-la avec un gigot ou des brochettes.



Petites betteraves rouges.



Faites cuire les betteraves à l'eau bouillante.



Essorez le pain de mie.



Versez l'huile en filet.





Faites revenir le bacon à sec.



Coupez les cornichons en rondelles.

## Pommes de terre tièdes à l'allemande

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

**4 œufs**

**750 g de petites pommes de terre nouvelles**

**4 tranches fines de bacon coupées en petits morceaux**

**2 c. c. de jus de citron**

**1 c. s. de persil ciselé**

**6 cornichons au vinaigre finement tranchés**

**160 ml de mayonnaise**

**80 ml de crème fraîche**

- 1 Recouvrez d'eau les œufs dans une petite casserole. Amenez l'eau à ébullition, puis laissez frémir 10 minutes. Passez les œufs sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- 2 Faites cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur ou au micro-ondes. Coupez-les en deux.
- 3 Faites revenir les tranches de bacon à la poêle, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Faites chauffer doucement à la poêle le jus de citron, le persil et les cornichons et ajoutez la mayonnaise et la crème. Mélangez dans un saladier les pommes de terre, les œufs et le bacon. Versez dessus la sauce tiède.

Par portion lipides 31 g ; 2 100 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade tiède accompagne à merveille des côtes de porc Fées. On peut aussi servir à part du chou rouge chaud.

### L'ASTUCE DU CHEF

Les œufs durs peuvent être préparés à l'avance.



Petites pommes de terre.



Enlevez le zeste et la peau blanche des oranges.



Altermnez les rondelles de radis et d'oranges.

## Radis et oranges à la marocaine

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 30 MINUTES**

Une salade acidulée qui fait excellent ménage avec les riches parfums des tagines marocains, qu'ils soient à la viande, au poulet ou au poisson. Cette recette utilise de gros radis roses, qui peuvent être remplacés par du radis noir ou blanc.

**6 grosses oranges (1,8 kg)**  
**3 gros radis roses (200 g)**  
**1 petit oignon rouge (50 g)**  
**150 g d'olives noires dénoyautées**

### Sauce au citron

**1 gousse d'ail écrasée**  
**1/2 c. c. de paprika doux**  
**1/2 c. c. de cumin**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**2 c. s. d'huile d'olive**  
**1/4 c. c. de sucre**  
**2 c. s. de persil ciselé**  
**1 c. c. d'eau de fleur d'oranger**  
**1/2 c. c. de coriandre moulue**

- 1 Pelez les oranges et coupez-les en rondelles fines ainsi que les radis.
- 2 Disposez alternativement les rondelles d'orange et de radis autour d'un plat. Recouvrez-les de rondelles d'oignon et d'olives. Arrosez-les de sauce.

**Sauce au citron** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 11,4 g ; 1 020 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade rafraîchissante est une entrée idéale pour les jours d'été.

### L'ASTUCE DU CHEF

L'eau de fleur d'oranger est, elle aussi, très rafraîchissante. Dans cette recette, elle sert aussi à adoucir le goût du radis.



Eau de fleur d'oranger.

# Fattoush

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Chaque pays a inventé des recettes pour utiliser le pain rassis. Celle-ci, croustillante à souhait, vient du Moyen-Orient. L'arroche est une plante sauvage difficile à trouver dans le commerce. Vous la remplacerez par de la petite roquette ou de la mâche.

- 2 grands pains pita
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 2 concombres (250 g) coupés en fines rondelles
- 750 g de tomates coupées en tranches fines
- 3 petits oignons blancs finement hachés
- 1 poivron vert (200 g) coupé en petits morceaux
- 1 botte de persil finement ciselé
- 1/2 botte de feuilles de menthe ciselées
- 100 g d'arroche hachée
- 2 c. s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée

- 1 Avec un pinceau, huilez les pitas des deux côtés. Faites-les griller à plat dans le four pendant 10 à 15 minutes. Laissez refroidir, puis cassez-les en petits morceaux.
- 2 Mélangez les concombres, les tomates, l'oignon, le poivron et les herbes dans un saladier. Au moment de servir, ajoutez-y les morceaux de pita. Mélangez le reste de l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail, et arrosez la préparation.

Par portion lipides 16,3 g ; 1 173 kJ

**Suggestion de présentation** Le fattoush fait partie du « mezze », le traditionnel assortiment d'entrées servi au Liban et en Syrie. Il accompagne aussi le « full mesdames », un plat de fèves cuites dans de copieuses quantités d'ail et de citron.

## L'ASTUCE DU CHEF

Les pitas peuvent être grillées la veille et conservées dans un récipient hermétique.



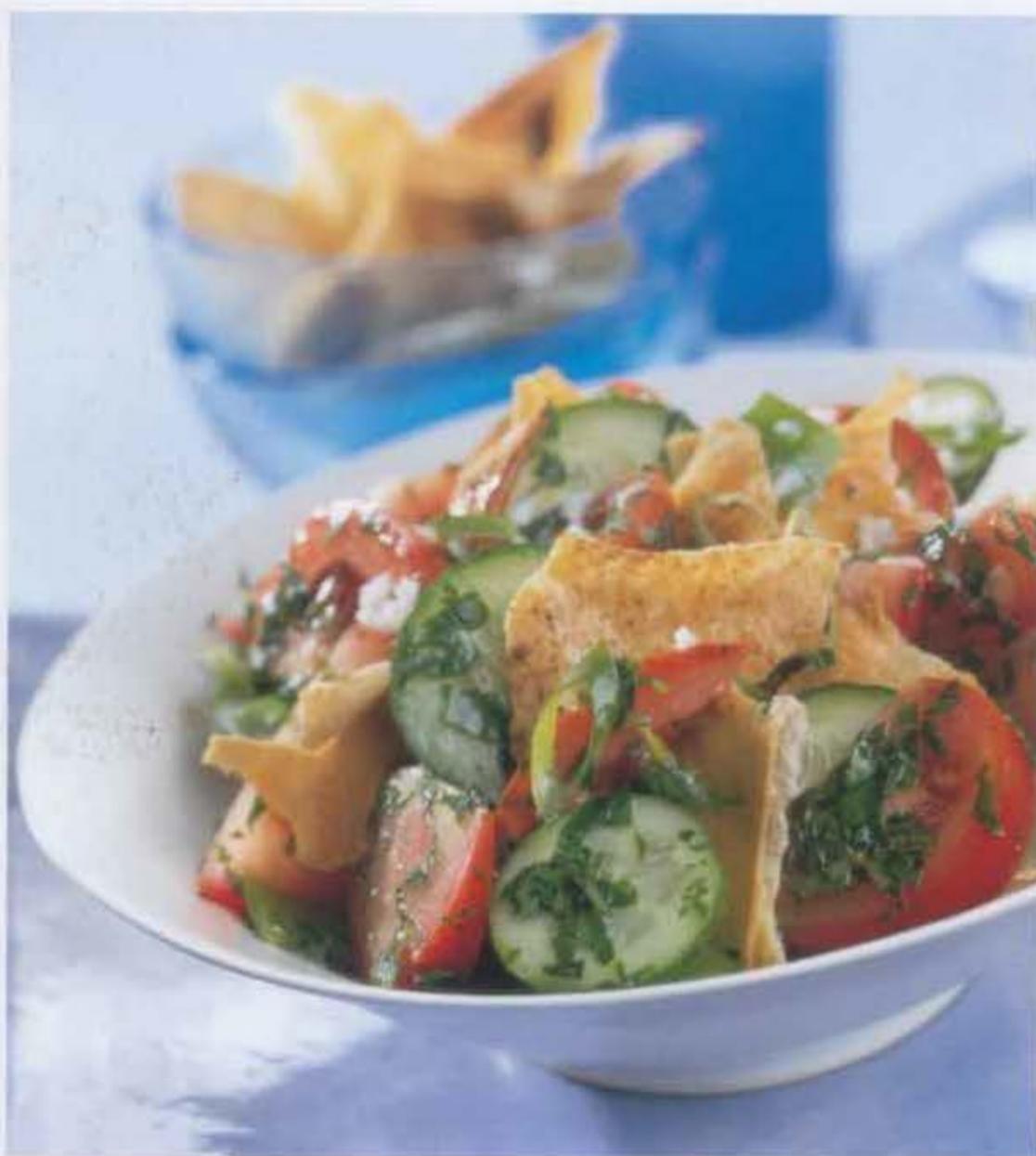
Arroche.



Coupez les pitas grillés en petits morceaux.



Ciselez le persil et la menthe.



# Taboulé

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 40 MINUTES • MARINADE 2 HEURES**

*C'est probablement la recette la plus célèbre de tout le Moyen-Orient.*

*En plus de sa délicieuse saveur, le taboulé est très riche en fibres et en vitamines C.*

**3 tomates (environ 500 g)**

**80 g de boulghour ou  
de semoule**

**2 à 3 bottes de persil ciselé**

**1 botte de menthe fraîche  
ciselée**

**1 oignon rouge (150 g)**

**60 ml de jus de citron**

**60 ml d'huile**

**sel**

- 1 Coupez les tomates en petits morceaux. Mettez le boulghour dans un saladier et posez dessus les morceaux de tomates avec tout le jus qu'elles ont rendu. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 2 Ciselez le persil et la menthe. Coupez l'oignon en tout petits morceaux.
- 3 Ajoutez au boulghour, qui a baigné dans le jus des tomates, l'oignon haché et les herbes. Versez l'huile et le citron. Remuez. Rectifiez au besoin l'assaisonnement avec du sel.

Par portion lipides 14,9 g ; 862 kJ

**Suggestion de présentation** Le taboulé accompagne à merveille toutes les recettes de viandes et de poissons méditerranéennes. Il peut également figurer dans le « mezze » (assortiment de hors-d'œuvre) : les convives le dégustent roulé dans une feuille de laitue.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le boulghour est une semoule grossière, qui a déjà été cuite à la vapeur. Les semoules de blé non cuites ne conviennent pas au taboulé.



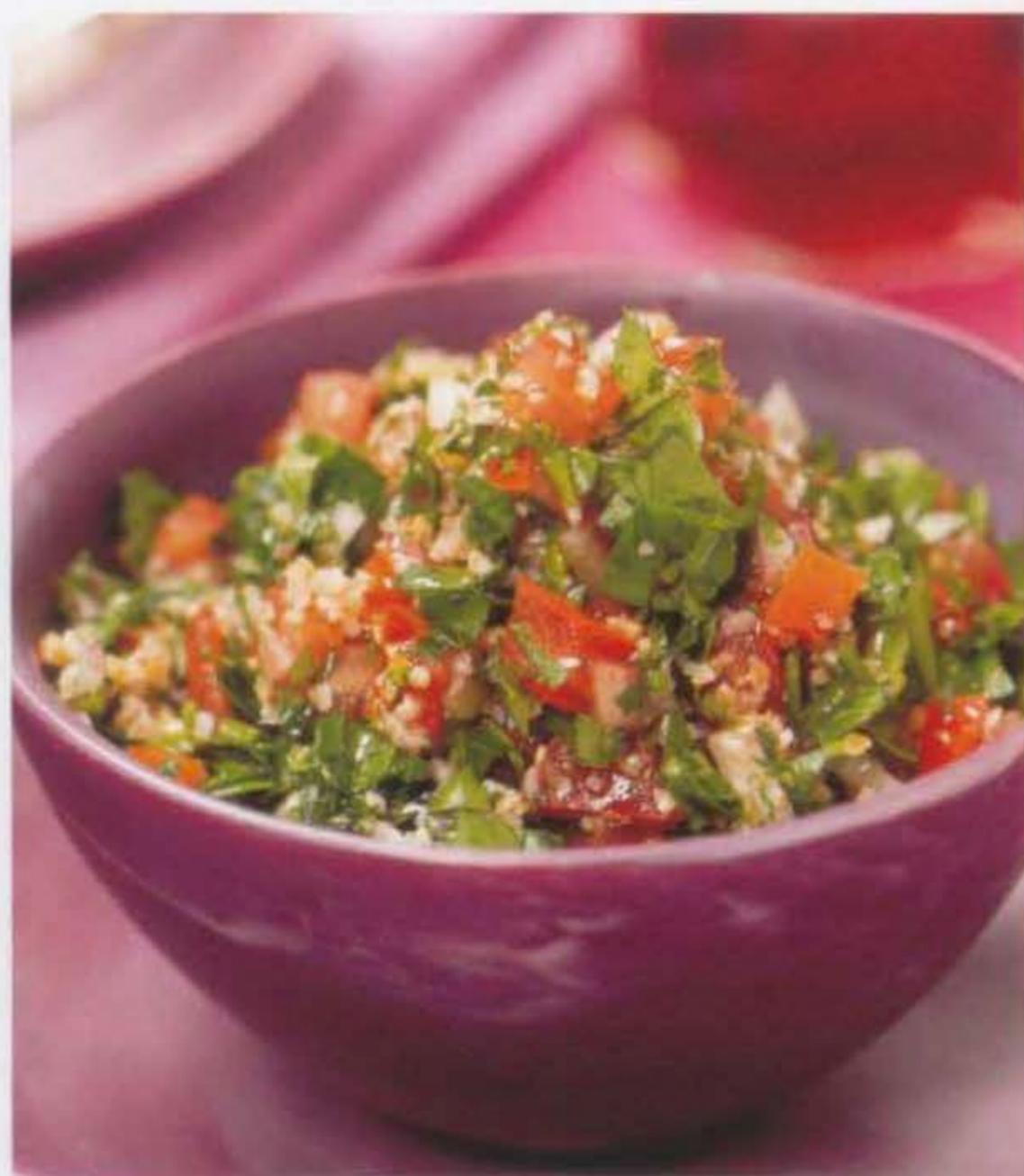
Pour cette recette, utilisez du persil plat.



Versez les tomates sur le boulghour.



Ciselez le persil.



# Boeuf à la thaïlandaise

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 7 MINUTES

- 400 g de rumsteck
- 2 petits oignons (150 g) coupés en fines lamelles
- 2 petits concombres (250 g) coupés en fines rondelles
- 1 piment sans les pépins coupé en très fines lamelles
- 250 g de tomates cerises coupées en deux
- quelques feuilles de basilic ciselé
- quelques feuilles de coriandre ciselées
- quelques feuilles de menthe

## Sauce à l'ail

- 2 piments sans les pépins coupés en lamelles
- 2 c. s. de citronnelle ciselée
- le restant de la botte de coriandre fraîche
- 3 gousses d'ail écrasées
- 80 ml de jus de citron
- 1 c. s. de sauce de poisson (nuoc-mâm)
- 1 c. s. de sauce de soja

- 1 Faites rôtir ou griller le morceau de rumsteck. Couvrez, laissez refroidir et coupez en tranches fines.
- 2 Juste avant de servir, mélangez les tranches de viande aux autres ingrédients. Arrosez de sauce à l'ail. Remuez délicatement.

Sauce à l'ail Passez les ingrédients au mixeur.

Par portion lipides 7 g ; 800 kJ

Suggestion de présentation Cette salade peut servir de hors-d'œuvre à un repas copieux.

## LES ASTUCES DU CHEF

La menthe vietnamienne, aussi appelée « feuille de laksa », a de longues feuilles pointues d'un vert sombre. Elle calme à merveille le feu du piment.

Vous pouvez augmenter ou diminuer la dose de piment de la recette, ou utiliser des piments plus doux.



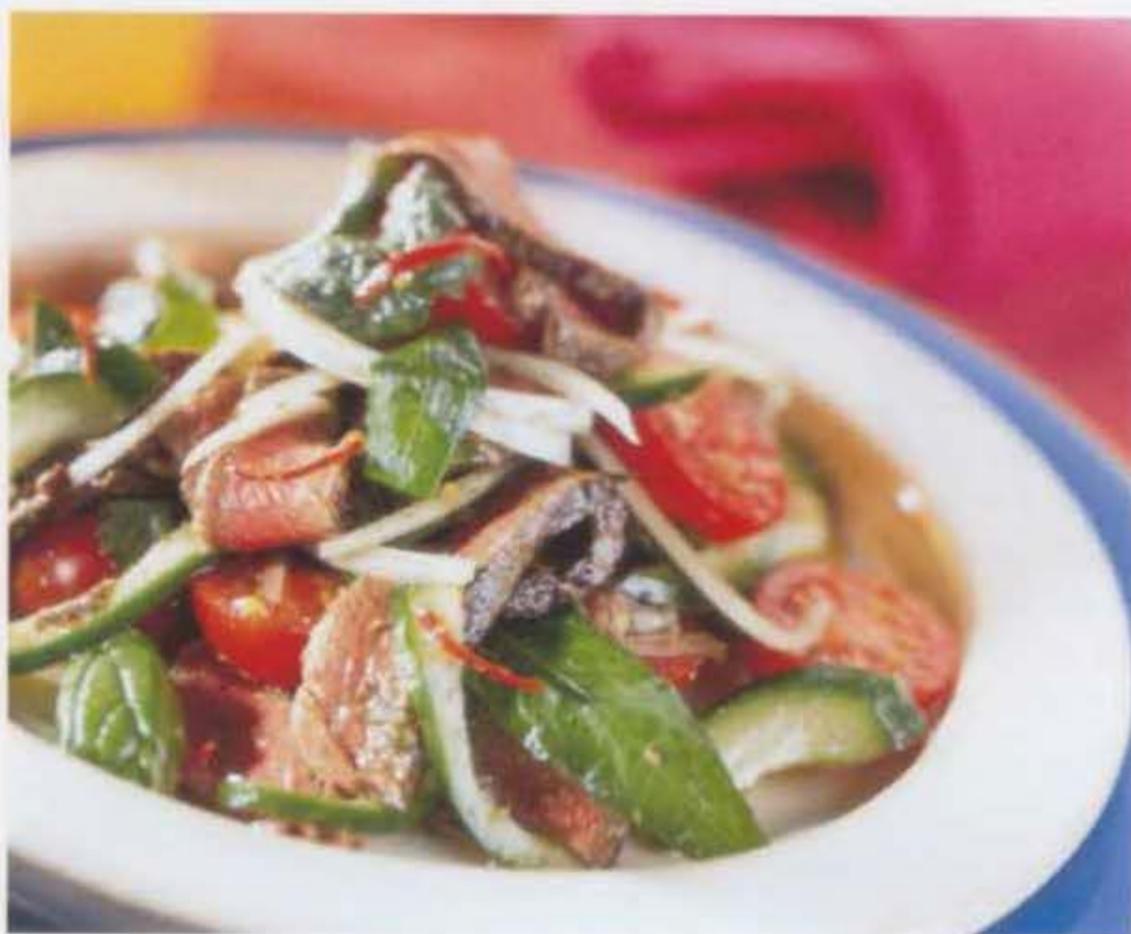
Coupez le rumsteck en tranches fines.



Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.



Pour cette recette, utilisez de la menthe vietnamienne que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.





Enlevez la veine centrale des gambas.



Séparez le jaune du blanc d'œuf.

## Gambas sauce aurore

Pour 6 personnes.

**PRÉPARATION 45 MINUTES**

Nous avons relooké cette recette phare des années soixante-dix, en la réduisant à ses deux éléments frais et colorés : de belles gambas roses et charnues, recouvertes de sauce aurore. Les feuilles de batavia ou de laitue croustillante sont servies à part, pour ne pas se trouver détrempées par la sauce.

**1 kg de gambas ou de gros bouquets cuits**

**1 laitue croquante, romaine ou batavia**

### Sauce aurore pimentée

**2 jaunes d'œufs**

**1 c. c. de vinaigre blanc**

**1 c. s. de moutarde**

**250 ml d'huile d'olive**

**1 c. c. de sauce Tabasco**

**1 c. c. de sauce Worcestershire**

**60 ml de sauce tomate**

**2 c. c. de jus de citron**

1 Enlevez la carapace des gambas, la veine et les pattes. Laissez la tête et la queue.

2 Détachez les feuilles de laitue.

3 Juste avant de servir, répartissez sur les assiettes la laitue et les gambas arrosées de sauce aurore pimentée.

**Sauce aurore pimentée** Battez au fouet ou au mixeur les jaunes d'œufs, le vinaigre et la moutarde. Versez l'huile en filet, sans cesser de battre. Intégrez les trois sauces et le jus de citron.

Par portion lipides 42 g ; 2 000 kJ

**Suggestion de présentation** Hors-d'œuvre parfait pour un dimanche midi, car vous aurez conservé au réfrigérateur les gambas préparées la veille.

### L'ASTUCE DU CHEF

On peut préférer servir à part la sauce, dans laquelle les convives tremperont les bouquets.



Laitue croquante Iceberg.

# Panzanella

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES

Une salade italienne qui utilise le pain de la veille. Celui qui est utilisé ici est le ciabatta, un petit pain blanc traditionnellement cuit au feu de bois. Une baguette au levain le remplacera sans problème.

- 1 ciabatta
- 6 tomates (1 kg)
- 2 branches de céleri épluchées (150 g)
- 1 concombre (130 g)
- 1 oignon rouge (150 g)
- 125 ml d'huile d'olive
- 60 ml de vinaigre
- 1 gousse d'ail écrasée
- quelques feuilles de basilic ciselées
- 1 c. s. de câpres

- 1 Coupez le pain en deux dans le sens de la longueur. Enlevez la mie. Coupez la croûte en dés de 2 cm.
- 2 Coupez les tomates en quartiers et enlevez les graines. Coupez le reste en tranches de 1 cm.
- 3 Coupez le céleri, dans le sens de la longueur, en 4 bandes que vous découperez en dés.
- 4 Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, puis enlevez les graines. Coupez les deux moitiés en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- 5 Hachez l'oignon, mélangez-le aux dés de pain dans un saladier. Ajoutez les tomates, le céleri et le concombre. Mélangez.
- 6 Mélangez l'huile, le vinaigre, l'ail et le basilic dans un bocal hermétique. Versez sur la salade. Parsemez de câpres.

Par portion lipides 30 g ; l 600 kJ

**Suggestion de présentation** Accompagnée d'un verre de chianti, cette salade peut faire un repas léger aussi savoureux que rafraîchissant. Suivie d'un plat d'escalopes Lucullus ou de sardines grillées, elle fera un hors-d'œuvre idéal.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si votre pain n'est pas assez rassis, passez les dés au four pendant quelques minutes.



Enlevez la mie du pain.



Enlevez les graines des tomates.



Coupez les bandes de céleri en petits dés.



# Fruits de mer à la mayonnaise épicée

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 50 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

**500 g de petits poulpes**  
**2 gros calmars (500 g)**  
**1 kg de bouquets ou de gambas crus**  
**1 botte de persil ciselé**

## Mayonnaise américaine

**125 ml de mayonnaise**  
**125 ml de sauce tomate épaisse**  
**2 c. c. de sauce Worcestershire**  
**1/2 c. c. de sauce Tabasco**  
**2 c. c. de câpres égouttées et finement hachées**  
**1 c. c. de moutarde**  
**2 œufs durs écrasés à la fourchette**

- 1 Enlevez la tête des poulpes et coupez-les en morceaux.
- 2 Coupez les poches des calmars en lamelles de 1 cm.
- 3 Enlevez la carapace, la veine centrale et la tête des bouquets (laissez la queue).
- 4 Plongez les morceaux de poulpes et de calmars dans une grande casserole d'eau bouillante salée, pendant 20 secondes, puis égouttez.
- 5 Faites dorer les bouquets et les morceaux de poulpes dans une poêle passée à l'huile, ou au grill, jusqu'à ce qu'ils dorent.
- 6 Mélangez dans un saladier les fruits de mer et le persil. Servez avec des feuilles de laitue et la sauce à part.

**Mayonnaise** Mélangez tous les ingrédients, sauf les œufs durs, que vous intégrerez au moment de servir.

Par portion lipides 16 g ; 1 945 kJ

**Suggestion de présentation** Calculée pour quatre portions en plat principal, cette recette est suffisante pour 6 personnes en hors-d'œuvre.

## LES ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez aussi utiliser la tête des poulpes : enlevez l'œil et la peau, rincez à l'eau claire et essuyez.

La sauce peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur dans un récipient hermétique.



Coupez les poulpes en deux.



Coupez les calmars en lamelles.





Dénoyautez les olives.



Coupez le poivron en rondelles.

## Salade grecque

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES**

*Le rigani séché est une marjolaine méditerranéenne sauvage, qui peut être remplacée par de l'origan, en quantité légèrement supérieure car il est moins parfumé.*

**4 tomates olivettes (300 g)**  
**2 petits concombres (250 g)**  
**2 poivrons verts (400 g)**  
**1 oignon rouge (150 g)**  
**150 g d'olives noires**  
**150 g de feta**  
**1 c. c. de rigani (ou d'origan) en poudre**  
**125 ml d'huile d'olive**

- 1 Coupez les tomates et les concombres en quatre dans le sens de la longueur. Découpez-les en morceaux à peu près cubiques. Découpez le poivron en rondelles. Enlevez les graines et les membranes blanches. Coupez l'oignon en fines lamelles.
- 2 Mélangez dans un saladier les tomates, les concombres, le poivron et l'oignon.
- 3 Cassez la feta en dés grossiers que vous placerez sur la salade avant de servir. Saupoudrez de rigani et versez l'huile d'olive.

Par portion lipides 39,6 g ; 1 779 kJ

**Suggestion de présentation** Un délicieux accompagnement pour les brochettes d'agneau et le poisson grillé.

### LES ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez couronner la salade de filets d'anchois allongés.

Les Grecs présentent souvent la feta en un seul morceau, qu'ils posent au-dessus de la salade.

Né salez pas trop la salade, car la feta est très salée.



Rigani séché (marjolaine sauvage).

# Les sauces cocktail et les purées de légumes

Pour tremper chips, tortillas, pitas et crudités, ou encore pour habiller les tartines d'une touche d'exotisme, voici une série de crèmes onctueuses et savoureuses, à travailler à la fourchette, au fouet ou au mixeur.



## Sauce au tahini

Pour 350 g.

**PRÉPARATION 10 MINUTES**

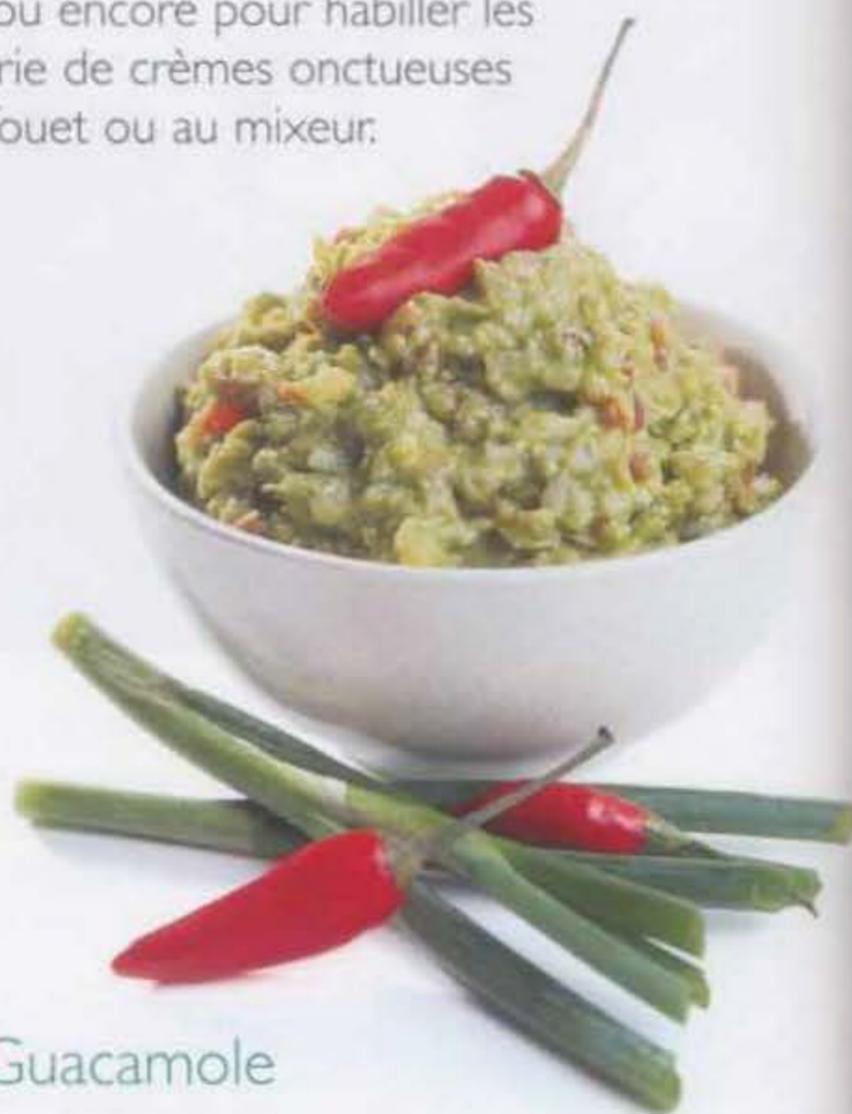
Le tahini, ou crème de sésame, se trouve dans certaines grandes surfaces et dans les épiceries arabes.

- 180 ml de tahini**
- 2 gousses d'ail écrasées**
- 60 ml de jus de citron**
- 60 ml d'eau**
- 1/2 c. c. de cumin en poudre**
- 1 c. s. de persil ciselé**

- Mélangez dans le bol la pâte de tahini et l'ail.
- Intégrez progressivement au fouet ou au mixeur le jus de citron, l'eau, le cumin et le persil jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Pour 100 g lipides 35 g ; 1 526 kJ

**Suggestion de présentation** À déguster en entrée ou à l'apéritif, avec des pains pide ou pita. Peut être accompagné de sardines.



## Guacamole

Pour 750 g.

**PRÉPARATION 20 MINUTES**

La célèbre crème mexicaine à l'avocat dans laquelle on trempe des tortillas. Vous pouvez l'épicer à votre guise.

- 2 tomates (250 g)**
- 1 oignon (50 g)**
- 2 avocats (500 g)**
- 2 c. s. de feuilles de coriandre ciselées**
- 1 c. s. de jus de citron**

- Hachez finement les tomates et l'oignon.
- Dans un grand bol, écrasez l'avocat à la fourchette pour obtenir une sorte de pâte grumeleuse. Ajoutez l'oignon, la coriandre et les tomates. Liez avec le jus de citron.

Pour 100 g lipides 10 g ; 433 kJ

**Suggestion de présentation** Si vous désirez un guacamole plus relevé, ajoutez-y une gousse d'ail écrasée, un peu de piment en poudre ou de sauce Tabasco.

## Sauce au tarama

Pour 650 g.

### PRÉPARATION 10 MINUTES

Une spécialité grecque qui consiste à monter en mayonnaise des œufs de mullet, salés et fumés. On peut utiliser des œufs de cabillaud, dont le rouge est plus foncé. Vous obtiendrez une préparation franchement rose, alors que les œufs de mullet donnent une sauce jaune orangé. On peut la préparer la veille et la conserver au réfrigérateur.

- 4 tranches de pain de mie rassis
- 100 g d'œufs de mullet ou cabillaud
- 1 gousse d'ail coupée en quatre
- 1 petit oignon (80 g) haché
- 60 ml de jus de citron
- 375 ml d'huile d'olive

- 1 Enlevez la croûte des tranches de pain et faites tremper la mie dans de l'eau froide pendant 2 minutes. Essorez à la main.
- 2 Passez au mixeur le pain, les œufs, l'ail, l'oignon et le jus de citron. Versez l'huile en filet comme pour une mayonnaise.

Pour 100 g lipides 51,5 g ; 2 111 kJ

**Suggestion de présentation** On y trempe du pain pide ou pita, des crudités, mais la sauce peut aussi accompagner des brochettes de poisson.

### L'ASTUCE DU CHEF

Ne salez pas cette mayonnaise, les œufs de poisson étant déjà très salés.



## Raita

Pour 1 kg.

### PRÉPARATION 10 MINUTES

Une sauce indienne au yaourt qui accompagne habituellement le curry, dont elle sert à apaiser le feu. Il faut absolument faire dégorger le concombre dans du sel, car il ne doit pas détremper la sauce.

- 3 grands concombres (1,2 kg)
- 2 c. c. de gros sel
- 180 ml de yaourt nature
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. s. de feuilles de menthe ciselées

- 1 Épépinez les concombres et coupez-les en dés.
- 2 Déposez les morceaux de concombres dans une passoire, arrosez-les de sel et remuez bien. Laissez dégorger 15 minutes. Rincez à l'eau froide. Faites sécher sur du papier absorbant.
- 3 Dans un saladier, mélangez le yaourt, l'ail et la menthe. Ajoutez-y le concombre et mélangez bien.

Pour 100 g lipides 0,7 g ; 94 kJ

**Suggestion de présentation** Cette sauce peut être servie à l'apéritif avec des pappadums, galettes indiennes fines et croustillantes.





## Sauce aux betteraves

Pour 1 kg.

**PRÉPARATION 25 MINUTES**

À base de betteraves rouges crues, une salade croquante et rafraîchissante, venue du Moyen-Orient.

- 1 grand concombre (400 g)**
- 1 c. c. de gros sel**
- 4 betteraves rouges de taille moyenne (700 g)**
- 1 oignon**
- 2 c. s. de feuilles de menthe ciselées**
- 1 c. c. de zeste de citron râpé**
- 125 ml de jus de citron**
- 1 c. c. de sucre**

- 1 Pelez le concombre, et hachez-le en petits morceaux que vous déposerez dans une passoire. Arrosez-le de gros sel, et laissez-le dégorger pendant 15 minutes.
- 2 Pendant ce temps, épluchez les betteraves, et hachez l'oignon.
- 3 Rincez le concombre à l'eau froide et faites-le sécher sur du papier absorbant.
- 4 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Pour 100 g lipides 0,1 g ; 133 kJ

**Suggestion de présentation** Glissez cette salade dans un pain pita, avec de fines tranches d'agneau grillé et du yaourt, ou servez-la avec des brochettes d'agneau ou de bœuf, ou encore avec du gibier.



## Houmous

Pour 500 g.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES**

À base de crème de tahini (ou tahineh) et de pois chiches, cette délicieuse recette vient du Moyen-Orient. L'houmous se conserve deux jours au réfrigérateur. Le tahini est une crème de graines de sésame que l'on trouve dans les épicerie spécialisées.

- 150 g de pois chiches secs (ou en boîte)**
- 80 ml de tahini**
- 1 gousse d'ail coupée en quatre**
- 1 c. c. de sel**
- 60 ml de jus de citron**
- 1 pincée de poivre de Cayenne**
- 1 c. s. de persil ciselé**
- 1 ou 2 c. s. d'huile d'olive**

- 1 Mettez les pois chiches dans un bol, couvrez-les d'eau froide et laissez reposer pendant une nuit.
- 2 Le lendemain, égouttez-les, déposez-les dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Laissez frissonner pendant environ 45 minutes. Égouttez-les, en réservant 10 cl du jus de cuisson, et versez-les dans un saladier, en supprimant les membranes au maximum.
- 3 Passez au mixeur les pois chiches, le tahini, l'ail, le sel, le jus de citron et le liquide de cuisson réservé.
- 4 Parsemez de poivre et de persil. Versez sur le dessus 1 ou 2 cuillerées d'huile d'olive.

Pour 100 g lipides 15 g ; 1 005 kJ

**Suggestion de présentation** Servez l'houmous avec du pain pide ou pita légèrement grillé, ou comme sauce d'accompagnement de brochettes d'agneau.



## Caviar d'aubergines

Pour 700 g.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 1 HEURE**

Cette purée d'aubergines et de tahini s'appelle en arabe « baba ghanoush ». On y trempe des morceaux de pita, ou on la transforme en salade en y ajoutant des olives et des tranches de tomates. Si le goût légèrement brûlé vous semble trop fort, ajoutez 1/2 yaourt nature. Le tahini est une crème de graines de sésame que l'on trouve dans les épicerie spécialisées.

**2 à 3 belles aubergines (1 kg)**

**60 ml de tahini**

**3 gousses d'ail coupées en quatre**

**1 c. c. de sel**

**60 ml de jus de citron**

**2 c. s. de persil ciselé**

- 1 Percez les aubergines avec la pointe d'une fourchette, et posez-les entières sur la plaque du four. Faites-les rôtir à four chaud pendant 1 heure. Laissez-les refroidir pendant 15 minutes.
- 2 Enlevez la peau des aubergines et hachez grossièrement la chair.
- 3 Passez au mixeur la chair des aubergines, le tahini, l'ail, le sel et le jus de citron. Parsemez de persil.

Pour 100 g lipides 3,5 g ; 210 kJ

**Suggestion de présentation** Délicieux en tartine ou en sauce pour tremper des morceaux de pain pita. Accompagne également l'agneau rôti.



## Purée de carottes à la marocaine

Pour 1 kg.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Une des nombreuses recettes marocaines à base de carottes, celle-ci doit sa saveur particulière aux quatre épices qui contrastent avec le goût sucré du légume.

**10 carottes moyennes (1,2 kg)**

**2 c. s. d'huile d'olive**

**2 gousses d'ail écrasées**

**1 c. c. de gingembre râpé**

**2 c. c. de curcuma en poudre**

**1 c. c. de cannelle en poudre**

**2 c. s. de jus de citron**

**80 ml de yaourt nature**

**80 ml de tahini (pâte de sésame)**

**2 c. s. de feuilles de coriandre ciselées**

- 1 Coupez les carottes en grosses rondelles. Faites-les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur, et égouttez-les. Elles doivent rester croquantes.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, et faites revenir ensemble l'ail, le gingembre, le curcuma et la cannelle, jusqu'à ce que le parfum des épices commence à se dégager.
- 3 Versez sur le mélange les carottes et le jus de citron. Faites chauffer en remuant bien.
- 4 Laissez refroidir 10 minutes. Passez les carottes épicées au mixeur. Intégrez le yaourt et le tahini. Ajoutez la coriandre au moment de servir.

Pour 100 g lipides 7,2 g ; 401 kJ

**Suggestion de présentation** Cette purée sera encore plus parfumée si elle a été préparée la veille. Conservez-la au réfrigérateur, à couvert.

### LES ASTUCES DU CHEF

On la déguste avec du pain pita ou une grillade de bœuf ou d'agneau.

Le tahini, ou tahineh (crème de sésame), se trouve dans certaines épicerie spécialisées.

# Les plats uniques

La variété des produits frais en vente sur les marchés comme dans les grandes surfaces est devenue si considérable que l'on peut sans cesse inventer de nouvelles salades copieuses et complètes sur le plan diététique. En voici quelques-unes qui composeront un plat unique aussi novateur qu'appétissant.

## Nouilles asiatiques au saumon fumé

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le poulet fumé par un poulet à la broche.

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 35 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES • CUISSON 15 MINUTES**



Nouilles extra-fines aux œufs.



Coupez le pain de nouilles en quatre.



Coupez les pois gourmands en julienne.



Émincez le poulet en lanières.

- 250 g de nouilles très fines aux œufs**
- 1 c. s. de polenta**
- 2 c. s. d'huile d'olive**
- 150 g de pois gourmands**
- 150 g de haricots verts**
- 4 oignons nouveaux**
- 400 g de poulet fumé coupé en grosses lanières**

### Sauce au piment et au citron vert

- 125 ml d'huile**
- 80 ml de jus de citron vert**
- 1 c. s. de sauce aux piments doux**
- 1 c. s. de sauce de soja**
- sel**

- 1 Recouvrez les nouilles d'eau bouillante pendant 3 minutes. Égouttez.
- 2 Saupoudrez de polenta un plat à gâteau métallique carré (20 cm), bien huilé. Mettez les nouilles dedans et tassez-les bien. Couvrez et mettez au réfrigérateur 3 heures ou pendant toute une nuit.
- 3 Renversez le moule à gâteau sur une planche de bois, coupez le pain de nouilles en 4 carrés, que vous ferez dorer des deux côtés dans une poêle. Égouttez sur du papier absorbant, puis coupez chaque carré en 2 triangles.
- 4 Coupez en deux les pois gourmands, et les haricots verts en morceaux de 5 cm de long. Faites-les cuire séparément à la vapeur ou au micro-ondes. Ils doivent rester croquants. Rincez-les à l'eau froide et égouttez. Coupez les oignons nouveaux en longues lanières.
- 5 Dans un saladier, mélangez les pois gourmands, les haricots verts, les lanières d'oignon et les morceaux de poulet. Répartissez les triangles de nouilles sur les assiettes et couvrez-les de salade. Arrosez avec la sauce.

**Sauce au piment et au citron vert** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 48,8 g ; 3 347 kJ

**Suggestion de présentation** La sauce peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur dans son bocal.





Coupez le porc en tranches fines.



Enlevez la base des feuilles de chicorée.

## Porc tiède aux mandarines

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • MARINADE 12 HEURES • CUISSON 15 MINUTES**

La viande de porc se marie très bien avec tous les agrumes. Ici, ce sont des mandarines ou des tangerines. Hors saison, remplacez-les par des oranges. Ne salez qu'après avoir goûté l'assaisonnement, car la sauce de soja est très salée.

- 500 g de filet de porc coupé en tranches fines**
- 2 gousses d'ail écrasées**
- 1 c. c. de gingembre râpé**
- 1 c. s. de sauce aux piments doux**
- 2 c. c. de sauce de soja**
- 3 mandarines (300 g)**
- 150 g de jeunes petits pois non écosés ou de pois gourmands**
- 2 c. s. d'huile**
- 300 g de chicorée frisée**
- 1 botte de coriandre fraîche ciselée**
- 1 oignon rouge (100 g) finement haché**

### Sauce pimentée

- 1 c. s. de vinaigre de vin blanc**
- 1 c. s. d'huile**
- 1 c. c. de sauce aux piments doux**
- 2 c. s. de sauce de soja**

- 1 Faites mariner les tranches de porc avec l'ail, le gingembre et les deux sauces (au soja et au piment) pendant une journée ou une nuit, au réfrigérateur.
- 2 Séparez les mandarines en quartiers, en enlevant les pépins.
- 3 Faites cuire les petits pois à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes. Ils doivent rester croquants. Rincez à l'eau froide.
- 4 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse. Faites sauter les tranches de porc.
- 5 Dans un saladier, mélangez dans la sauce le porc, les cosses de petits pois, les mandarines, l'oignon, la coriandre et les feuilles de chicorée.

**Sauce pimentée** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 25 g : 1 630 kJ



Jeunes petits pois.

# Scampi aux wontons

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Les wontons peuvent être remplacés par des carrés de feuilles de riz fraîches.

huile de friture

8 feuilles de wonton\*

2 gros piments rouges épépinés  
et finement hachés

1 c. s. de citronnelle\*  
finement ciselée

50 g de sucre

80 ml d'eau

1 kg de scampi\* frits

1 poivron rouge (200 g) coupé  
en fines lanières

1 poivron jaune (200 g) coupé  
en fines lanières

1 poivron vert (200 g) coupé  
en fines lanières

2 c. s. de coriandre fraîche  
ciselée

\* Que vous trouverez  
dans les épiceries asiatiques.

- 1 Faites frire les feuilles de wonton dans un wok ou dans une sauteuse. Dès qu'ils sont dorés et croustillants, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 2 Videz le wok ou la sauteuse. Versez le piment, la citronnelle, le sucre et l'eau. Portez à ébullition tout en remuant, et laissez frissonner 5 minutes, jusqu'à épaississement du mélange.
- 3 Pendant ce temps, décortiquez les scampi.
- 4 Mélangez les scampi dans un saladier avec les poivrons, la coriandre et la sauce tiède. Ajoutez les wontons frits. Remuez délicatement.

Par portion lipides 2,3 g ; 915 kJ

**Suggestion de présentation** Les véritables scampi ressemblent à des langoustines. Ils peuvent être remplacés par de gros bouquets ou par des gambas.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser les carapaces pour en faire un fumet, que vous emploierez pour les sauces accompagnant le poisson : faire cuire au court-bouillon jusqu'à obtention d'une réduction concentrée que vous pourrez ensuite congeler.



Scampi.



Trempez les wontons dans la friture.



Enlevez les graines des piments.



# Poulet aux amandes

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

**2 jaunes d'œufs**  
**1 c. c. de moutarde**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**125 ml d'huile**  
**125 ml d'huile d'olive**  
**750 g de poulet coupé en dés**  
**5 branches de céleri (350 g)**  
**coupées en fines lanières**  
**70 g d'amandes effilées grillées**  
**4 œufs durs en morceaux**

- 1 Battez au fouet les jaunes d'œufs, la moutarde et le jus de citron. Montez en mayonnaise, au fouet ou au mixeur en ajoutant progressivement les deux huiles.
- 2 Dans un saladier, mélangez les morceaux de poulet, le céleri, les amandes et les œufs durs avec la mayonnaise.
- 3 Servez dans des assiettes la salade, sur une grande feuille de laitue.

Par portion lipides 58,7 g ; 2 794 kJ

**Suggestion de présentation** Pour que le jaune reste au centre de l'œuf dur, mettez les œufs dans une casserole d'eau froide et remuez jusqu'à l'ébullition. Laissez bouillir à découvert pendant 6 à 7 minutes, en remuant de temps en temps les œufs dans la casserole.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour griller les amandes, posez-les sur un plat allant au four, non huilé. Mettez-les à four moyen pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement. Vous pouvez aussi les griller à sec dans une poêle.



Faites griller les amandes.



Remuez les œufs pendant la cuisson.



# Salade végétarienne à la thaïlandaise

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Le Phad Thai se réalise avec des gambas, du poulet ou du porc. Voici une version végétarienne, avec des morceaux d'omelette roulée. Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté, la sauce de soja étant déjà salée.

**375 g de nouilles de riz**  
**4 œufs**  
**2 c. s. de ciboulette hachée**  
**1 c. c. d'huile**  
**300 g de tofu frais**  
**huile de friture**  
**1 petit concombre (130 g)**  
**250 g de germes de soja**  
**2 c. s. de citronnelle finement hachée**  
**2 piments rouges épépinés et finement hachés**  
**1 c. s. de feuilles de coriandre finement ciselées**  
**100 g de cacahuètes grillées non salées**  
**3 petits oignons blancs finement hachés**

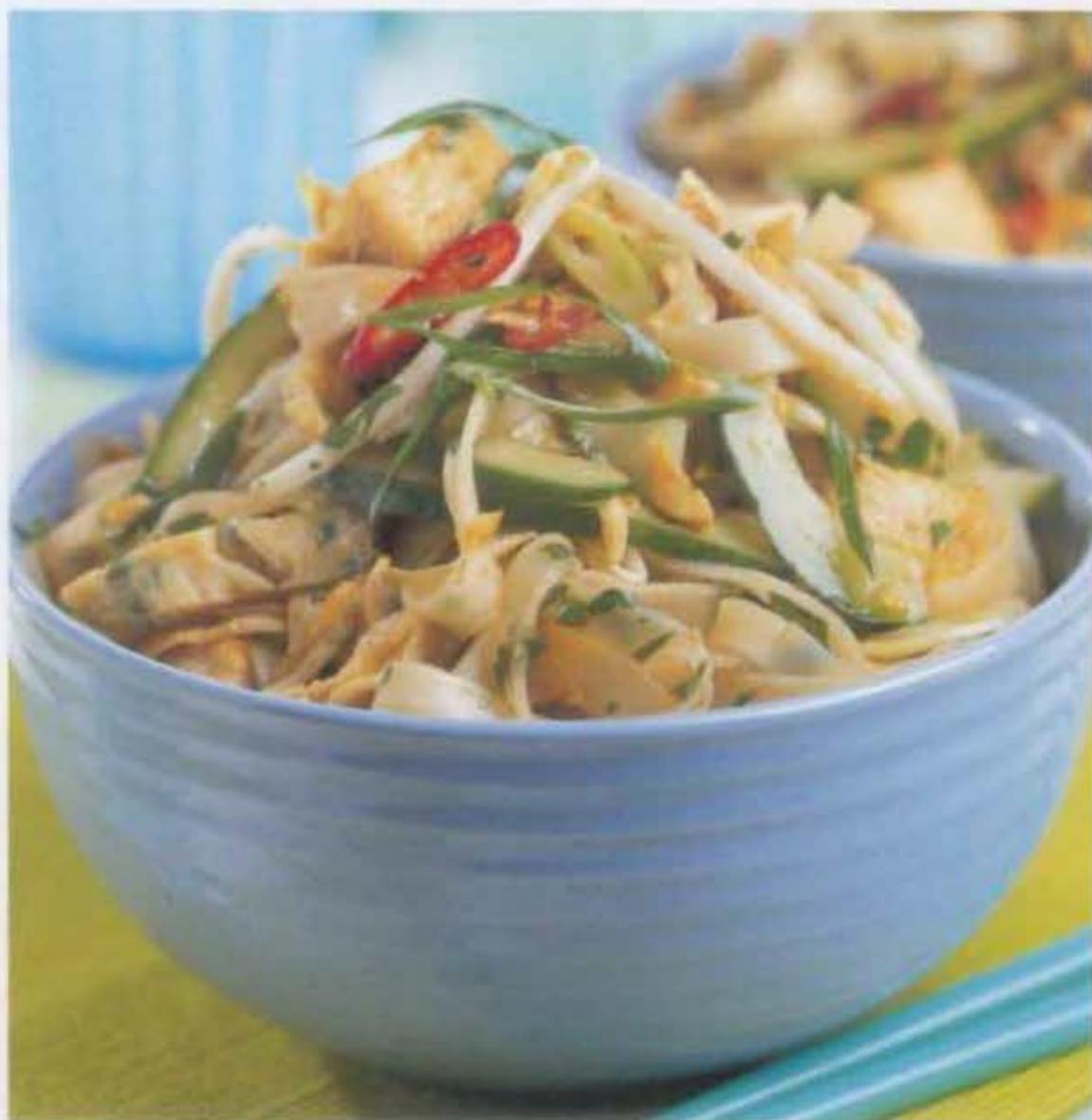
## Sauce de soja pimentée

**2 c. s. de sauce aux piments doux**  
**2 c. s. de sauce de soja**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**1 c. s. de sauce tomate**  
**2 c. c. de sauce de poisson (nuoc-mâm)**  
**2 c. s. d'huile**

- 1 Mettez les nouilles au fond d'un saladier résistant à la chaleur, et recouvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer 10 minutes et égouttez-les. Rincez à l'eau froide et égouttez.
- 2 Pendant ce temps, battez les œufs en omelette avec la ciboulette. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle ou dans un wok. Versez la moitié des œufs battus. Basculez le wok ou la poêle de façon à former une omelette très fine. Répétez l'opération avec le restant des œufs. Lorsque les omelettes sont refroidies, faites-en deux rouleaux serrés, et coupez-les en rondelles.
- 3 Découpez le tofu en dés de 2 cm. Plongez les morceaux dans la friture jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, en enlevant les graines. Coupez-le en biais de manière à former de fines lanières.
- 5 Dans un saladier, mélangez les nouilles, l'omelette, le tofu, le concombre et les germes de soja. Parsemez avec le reste des ingrédients. Arrosez de sauce de soja.

**Sauce de soja pimentée** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 36,8 g (sans l'huile de friture) ; 3 015 kJ



Coupez en rondelles l'omelette roulée.



Hachez les feuilles de légumes.



Coupez le porc laqué en tranches fines.

## Porc et tofu aux fanes chinoises

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*On trouve du porc laqué, du mirin, des champignons parfumés et les différents choux dans les épiceries asiatiques.*

**500 g de choy sum (chou fleuri)**  
**350 g de brocolis chinois**  
**500 g de bok choy**  
**4 petits oignons blancs**  
**2 c. s. d'huile**  
**200 g de champignons parfumés**  
**ou champignons de Paris**  
**coupés en quatre**  
**500 g de porc laqué chinois**  
**coupé en tranches fines**  
**300 g de tofu frais coupé en dés**  
**100 g de germes de soja**

### Sauce aux noix

**100 g de noix pilées**  
**125 ml d'huile**  
**60 ml de mirin**  
**1 c. s. de sauce de soja**  
**80 ml de vinaigre blanc**

- 1 Enlevez les tiges du choy sum, des brocolis et du bok choy. Hachez-les grossièrement. Coupez les oignons en morceaux de 5 cm de long.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou dans une grande poêle et faites sauter les oignons et les champignons, jusqu'à ce que ces derniers soient tendres. Réservez.
- 3 Faites chauffer le restant de l'huile et faites rapidement sauter les feuilles de chou et de brocolis. Retirez-les dès qu'elles commencent à flétrir.
- 4 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et arrosez de sauce.

**Sauce aux noix** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 77 g : 3 797 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté : la sauce de soja est très salée.



Champignons parfumés frais.

# Thon aux nouilles soba

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Cette salade est une véritable initiation à la cuisine japonaise. Elle comprend en effet certains des ingrédients les plus souvent utilisés au Japon : les jolis fagots de nouilles soba, le mirin, le nori, le wasabi... et le poisson cru. Le thon japonais, appelé « ahi », peut peser jusqu'à 1,35 kg. Sa chair est rose foncé et son goût très prononcé.

**500 g de nouilles soba\***  
**1 carotte (120 g)**  
**5 g de daikon au vinaigre\*  
ou radis noir**  
**1 feuille de nori\* grillée  
finement ciselée**  
**2 c. s. de fines tranches de  
gingembre au vinaigre\***  
**500 g de thon rouge coupé  
en fines lamelles**

## Sauce au mirin

**2 c. s. de sauce de soja**  
**2 c. s. de mirin\***  
**1 c. c. de wasabi\***

- 1 Faites cuire les nouilles à découvert, dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dès qu'elles sont *al dente*, égouttez-les, puis rincez-les à l'eau courante avant de les égoutter à nouveau et de les poser à plat sur du papier absorbant.
- 2 Avec un couteau économe, détaillez la carotte en minces rubans.
- 3 Coupez le radis en tranches fines, puis en fine julienne.
- 4 Faites griller au four la feuille de nori.
- 5 Répartissez les nouilles, les rubans de carotte, le radis, le gingembre et le thon sur les assiettes. Parsemez de lanières de nori.

**Sauce au mirin** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 3,8 g ; l. 470 kJ

**Suggestion de présentation** Le thon ahi est fréquemment consommé cru au Japon, et c'est ainsi qu'il est présenté dans cette recette. Faites-le cuire à l'étouffée si vous préférez.

## L'ASTUCE DU CHEF

Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté : la plupart des ingrédients de cette recette le sont déjà.

\* Vous trouverez ces ingrédients dans les épiceries japonaises et certaines épiceries asiatiques.



Découpez des rubans de carotte.



Coupez les tranches de daikon en julienne.



Coupez le nori grillé en fines lanières.



Nouilles soba.



# Bœuf tandoori aux haricots de soja

Pour 4 personnes.

MARINADE 3 HEURES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

Les haricots de soja fendus en deux sont appelés en Chine « moong dhal ». Ils peuvent être remplacés par des lentilles. Dans cette recette, les piments ne sont pas épicés. N'hésitez pas à le faire si vous craignez les plats très épicés.

**60 ml d'huile**

**2 c. c. de curcuma en poudre**

**1 c. s. de paprika doux**

**1 c. c. d'ail en poudre**

**2 c. c. de cumin en poudre**

**2 c. c. de coriandre moulue**

**800 g de filet de bœuf**

**200 g de haricots de soja cassés  
(ou de lentilles blondes)**

**150 g de haricots verts**

**1 oignon rouge (150 g environ)  
finement haché**

**2 piments finement hachés**

**1 c. c. de graines de cumin  
grillées**

## Sauce au concombre

**1 petit concombre (130 g)**

**200 ml de yaourt nature**

**1/2 botte de feuilles de menthe**

**1 c. s. de jus de citron**

- 1 Mélangez dans un saladier l'huile, le curcuma, le paprika, l'ail, le cumin et la coriandre moulus. Ajoutez le morceau de bœuf à mariner pendant une nuit ou 3 heures au moins au réfrigérateur.
- 2 Saisissez le morceau de bœuf à la poêle pendant 5 minutes, en le faisant dorer de tous les côtés. Puis mettez-le à rôtir à four moyen pendant 20 à 30 minutes, selon le degré de cuisson souhaité. Laissez refroidir une dizaine de minutes et coupez-le en tranches fines.
- 3 Pendant ce temps, plongez les haricots de soja dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Égouttez-les et laissez refroidir.
- 4 Épluchez les haricots verts et coupez-les en morceaux de 3 cm de longueur. Faites-les cuire à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les.
- 5 Mélangez le bœuf, les haricots verts, les haricots de soja, l'oignon, le piment et les graines de cumin avec la sauce au concombre.

**Sauce au concombre** Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les graines à la cuillère, et coupez-le en morceaux que vous mixerez avec le yaourt, la menthe et le jus de citron.

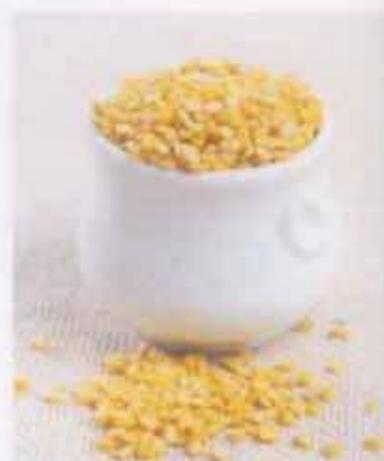
Par portion lipides 27,3 g ; 2 302 kJ

**Suggestion de présentation** Faites griller les graines de cumin dans une poêle chaude non huilée. Remuez jusqu'à ce que le parfum se dégage.

## LES ASTUCES DU CHEF

Réservez quelques feuilles de menthe pour la décoration.

La sauce au concombre sera meilleure si vous la préparez quelques heures à l'avance (conservez-la au réfrigérateur).



Haricots de soja cassés (moong dhal).



Enlevez les graines du concombre.





Faites sauter les tomates avec l'oignon et l'ail.



Faites dorer les tranches de fromage.

## Tomates à l'halloumi et aux olives

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Originaires du Moyen-Orient, l'halloumi est un fromage semi-frais qui ressemble beaucoup à la mozzarella et qui la remplace très bien.

- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 gros oignon (200 g)  
coupé en fines lamelles
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 g de tomates cerises  
coupées en deux
- 500 g d'halloumi coupé  
en tranches de 1 cm
- 200 g de pousses d'épinards
- 60 g d'olives noires dénoyautées
- 4 c. s. de persil ciselé
- 60 ml de jus de citron

- 1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle. Faites revenir l'oignon et l'ail, en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Ajoutez les tomates et faites-les sauter rapidement, juste le temps de les ramollir légèrement. Gardez au chaud.
- 2 Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle et faites dorer les morceaux de fromage des deux côtés. Posez-les sur du papier absorbant.
- 3 Dans un saladier, mélangez le fromage et les tomates avec les pousses d'épinards, les olives, le persil et le jus de citron.

Par portion lipides 15,9 g ; 915 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Le fromage doit être cuit au dernier moment. Il devient caoutchouteux en refroidissant.



Halloumi.

# Salade de poulet, jambon et fromage

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

Aux États-Unis, les restaurants l'appellent souvent « salade du chef », mais on la trouve sous d'autres noms dans les brasseries du monde entier. Avec du pain frais, c'est un excellent repas, simple et complet.

**350 g de blancs de poulet**  
**3 tomates olivettes (250 g)**  
**1 laitue romaine**  
**3 œufs durs coupés en quatre**  
**200 g de jambon coupé en lamelles**  
**100 g de jarlsberg (ou d'emmental) coupé en fines lamelles**

## Vinaigrette

**125 ml d'huile d'olive**  
**60 ml de vinaigre de vin blanc**  
**2 c. c. de moutarde à l'ancienne**  
**1 c. c. de sucre (facultatif)**  
**1/4 c. c. de poivre noir moulu**

- 1 Faites dorer les blancs de poulet à la poêle.
- 2 Faites-les rôtir à four moyen pendant 15 minutes. Laissez-les refroidir avant de les découper en fines tranches.
- 3 Coupez chaque tomate en 8 morceaux dans le sens de la longueur. Lavez et épluchez la romaine. Cassez-la en morceaux.
- 4 Posez les feuilles de salade sur les assiettes. Recouvrez-les de morceaux de poulet, de quartiers d'œufs durs, de lamelles de jambon et de fromage. Arrosez de vinaigrette



Jarlsberg.

**Vinaigrette** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 48,2 g ; 2 737 kJ

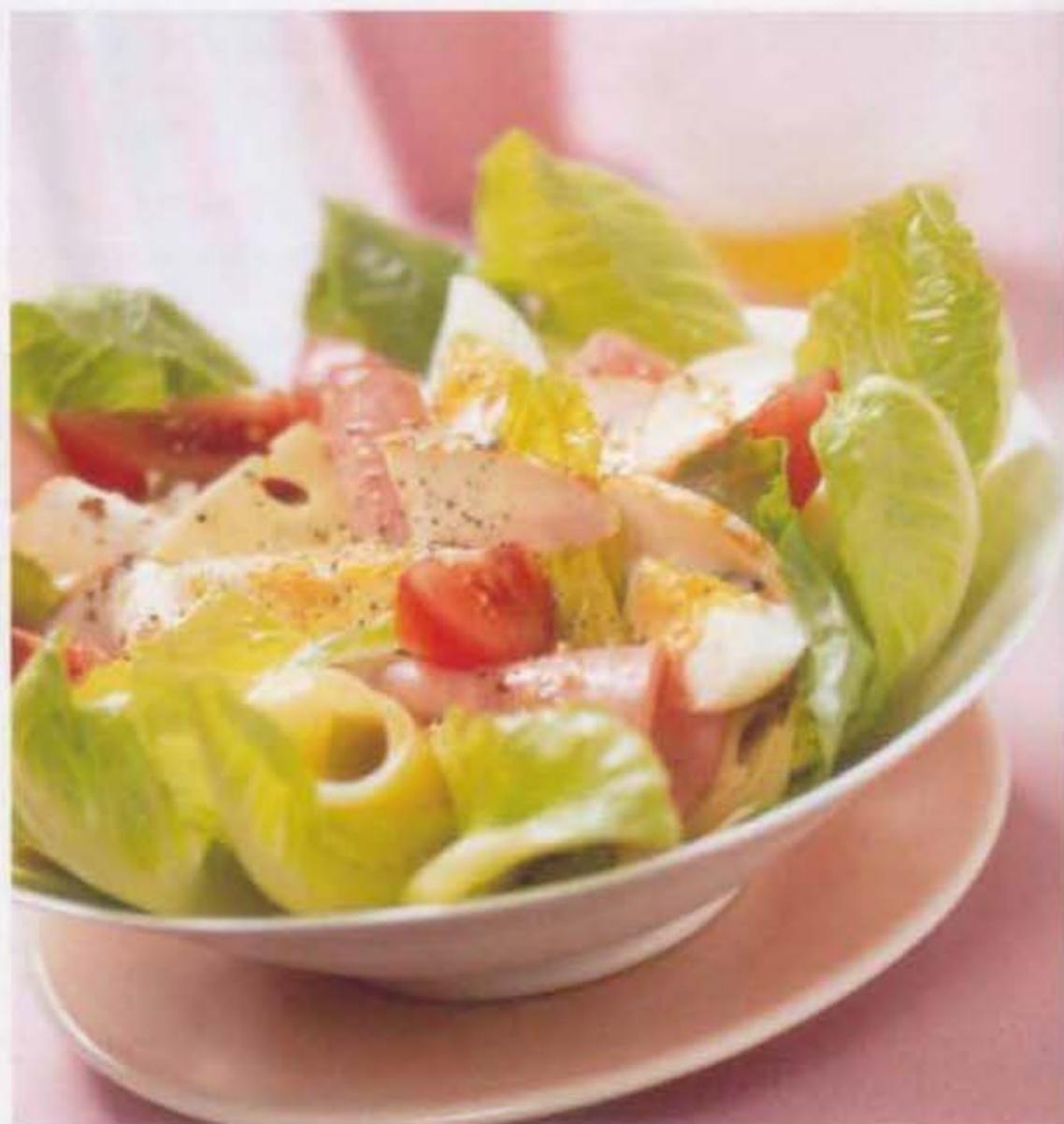
**Suggestion de présentation** Le jarlsberg peut très bien être remplacé par du leerdamer, le jambon blanc par du jambon cru.



Coupez chaque tomate en huit.



Cassez à la main les feuilles de romaine.





Découpez des rondelles dans la polenta au fromage.

## Polenta aux légumes

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES • CUISSON 40 MINUTES

La polenta est une bouillie de farine de maïs cuite à l'eau. En Italie – sa patrie d'origine –, elle entre dans la composition de gâteaux, mais on la mange aussi cuite au four et sautée. Les Mexicains en font des tortillas, et les Nord-Américains la dégustent en porridge.

750 ml d'eau  
 500 ml de bouillon de légumes  
 500 g de polenta  
 50 g de parmesan grossièrement râpé  
 200 g de feta émiettée  
 3 c. s. de feuilles de basilic finement ciselées  
 2 poivrons jaunes (400 g)  
 2 courgettes (250 g)  
 1 petite aubergine (250 g)  
 1 grosse tomate (250 g) coupée en rondelles  
 50 g de pousses d'épinards

**Sauce tiède à la tomate**  
 170 ml de jus de tomate en boîte ou en bouteille  
 1 c. s. de vinaigre balsamique  
 1 gousse d'ail écrasée  
 2 c. s. de feuilles de basilic finement ciselées

- 1 Portez à ébullition l'eau et le bouillon de légumes. Plongez-y peu à peu la polenta. Laissez frémir 5 minutes sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez le parmesan, la feta et le basilic. Tassez le mélange dans 2 moules carrés de 23 cm de côté. Réfrigérez pendant 3 heures.
- 2 Coupez les poivrons en quatre, retirez les graines et les membranes intérieures. Faites-les rôtir dans un four très chaud, la peau vers le haut. Retirez-les du four dès que la peau se boursoufle et noircit. Recouvrez-les d'un papier pendant 5 minutes. Enlevez la peau.
- 3 Renversez la polenta sur une planche à découper. À l'aide d'un découpoir, formez 12 rondelles de 7 cm de diamètre, que vous ferez dorer des deux côtés dans une poêle huilée. Gardez au chaud.
- 4 Coupez les courgettes en tranches fines dans le sens de la longueur, et l'aubergine en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Faites dorer les bandeaux de courgettes à la poêle. Répétez l'opération avec les rondelles d'aubergine et de tomates.
- 5 Répartissez les rondelles de polenta, de courgettes, d'aubergine et de tomates ainsi que les poivrons et les pousses d'épinards crus sur 6 assiettes. Arrosez de sauce tiède.

**Sauce tiède à la tomate** Faites chauffer ensemble les ingrédients dans une petite casserole, sans cesser de remuer.

Par portion lipides 12,7 g ; 1 923 kJ



Polenta.



Coupez les pois gourmands en julienne.



Coupez les moitiés de concombre en tranches fines.

## Boeuf aux vermicelles de riz

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

**400 g de rumsteck**  
**100 g de vermicelles de riz**  
**150 g de pois gourmands**  
**1 grand concombre (400 g)**  
**1 c. s. de feuilles de coriandre ciselées**

**Sauce au piment et au citron vert**

**60 ml de jus de citron vert**  
**2 c. s. d'huile**  
**1 piment rouge épépiné et coupé en fines lamelles**

- 1 Faites griller le morceau de rumsteck jusqu'à la cuisson désirée. Laissez refroidir et coupez en tranches fines.
- 2 Plongez les vermicelles de riz pendant 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante et égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide, puis égouttez-les à nouveau.
- 3 Coupez les pois gourmands en deux (en diagonale). Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les graines et coupez chaque moitié en diagonale, en tranches fines.
- 4 Mélangez le bœuf, les vermicelles, le concombre et les pois gourmands avec la sauce dans un grand saladier. Parsemez de coriandre.

**Sauce au piment et au citron vert** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 16,6 g ; | 333 kJ



Vermicelles de riz.

# Salade de la mer

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

Elle figure au menu de tous les bons restaurants italiens.

Accompagnée de pain croustillant et d'une salade verte, c'est un véritable festin.

600 g de petites gambas crues  
750 g de moules  
80 ml d'huile d'olive  
3 gousses d'ail écrasées  
500 g de petits poulpes coupés  
en quatre  
400 g d'anneaux de calmars  
250 ml de vin blanc sec  
750 g de palourdes  
80 ml de jus de citron  
1 petite botte de persil ciselé  
1 laitue ou romaine ou chicorée  
ou roquette

- 1 Décortiquez les gambas. Brossez les moules et enlevez les barbes.
- 2 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites sauter un tiers de l'ail avec les gambas jusqu'à ce qu'elles rosissent. Réservez.
- 3 Faites sauter dans la même poêle les morceaux de poulpe et les anneaux de calmars, jusqu'à cuisson complète.
- 4 Versez le vin blanc dans la poêle. Laissez frémir à découvert jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Ajoutez les moules et les palourdes et faites-les cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent (jetez celles qui ne se sont pas ouvertes).
- 5 Mélangez dans un bocal le restant de l'huile et de l'ail, le jus de citron et le persil. Mélangez les fruits de mer avec l'assaisonnement dans un grand saladier. Réfrigérez pendant 1 heure. Remuez à nouveau avant de servir sur un lit de salade verte.



Moules et palourdes.



Arrachez les barbes des moules.



Coupez les petits poulpes en quatre.



Par portion lipides 21,2 g ; 1 435 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

Il vaut mieux ne commencer à préparer la salade que 2 heures avant de la servir, pour laisser aux parfums le temps de se développer sans qu'elle ne se dessèche : elle restera ensuite 1 heure au réfrigérateur.

# Saumon fumé au caviar rose

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

Une recette aux apparences luxueuses, mais tout à fait abordable grâce au caviar de saumon qui remplace le prestigieux coûteux caviar d'esturgeon.

**1,2 kg de pommes de terre (rattes)**

**1 c. s. d'huile d'olive**

**500 g d'asperges fraîches épluchées**

**100 g de mesclun**

**400 g de saumon fumé en tranches fines**

**25 g de caviar de saumon**

## Purée d'avocats

**1 avocat (200 g)**

**2 c. s. de jus de citron**

**60 ml de crème fraîche**

**1 c. c. d'aneth ciselé**



Caviar de saumon.



Coupez les rattes en deux.



Mixez la purée d'avocats.

- 1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée, à la vapeur ou au micro-ondes (elles doivent être encore fermes), et égouttez-les.
- 2 Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et posez-les sur un plat huilé allant au four (la peau vers le bas). Faites-les rôtir à four très chaud pendant 15 minutes.
- 3 Faites cuire les asperges à l'eau salée, à la vapeur ou au micro-ondes, et égouttez-les quand elles sont encore fermes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- 4 Découpez les tranches de saumon en rubans.
- 5 Répartissez la purée d'avocats dans 4 assiettes. Recouvrez-la de pommes de terre et d'asperges, puis de mesclun, de saumon et de caviar.

**Purée d'avocats** Passez au mixeur des morceaux de chair d'avocats avec le jus de citron, la crème fraîche et l'aneth.

**Par portion** lipides 24,2 g ; 2 216 kJ

**Suggestion de présentation** La ratte est une petite pomme de terre allongée, parfois recourbée. D'une très bonne tenue à la cuisson, elle a un délicieux petit goût de noisette. Elle peut être remplacée par une grenaille de Noirmoutier ou de l'île de Ré.



# Gambas à la mexicaine

Pour 4 personnes.

**TREMPAGE 12 HEURES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Cette recette utilise des haricots rouges secs, qui nécessitent un trempage préalable à la cuisson. Si vous êtes pressé, vous les achèterez en boîte, cuits et salés. Il suffira de bien les rincer avant de les égoutter. Les piments conservés dans le vinaigre ou dans l'huile d'olive se trouvent dans les boutiques italiennes ou arabes.

**200 g de haricots rouges secs**

**750 g de grosses gambas  
ou de bouquets cuits**

**400 g d'épis de maïs frais**

**4 tortillas de maïs**

**250 g de tomates cerises  
coupées en deux**

**1 oignon rouge (170 g) coupé  
en fines lamelles**

**1 gros avocat (320 g) coupé  
en fines tranches**

**1 botte de feuilles de basilic  
ciselées**

## Sauce au citron vert

**60 ml de jus de citron vert**

**2 c. c. de graines de cumin  
grillées**

**1 piment rouge épépiné  
et finement haché**

**80 ml d'huile**

- 1 Faites tremper les haricots dans une grande quantité d'eau froide pendant une nuit.
- 2 Égouttez-les, et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire pendant 20 minutes environ. Égouttez et laissez refroidir.
- 3 Pendant ce temps, décortiquez les gambas, en laissant la queue. Épluchez les épis de maïs et coupez-les en rondelles de 2 cm d'épaisseur. Coupez les rondelles en deux moitiés. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée, à la vapeur ou au micro-ondes, jusqu'à ce que les grains soient tendres.
- 4 Coupez les tortillas en 8 morceaux chacune, que vous déposerez sur la plaque du four huilée. Faites-les dorer pendant 5 minutes. Elles doivent être croustillantes.
- 5 Dans un saladier, mélangez les haricots, les gambas, le maïs, les tomates, l'oignon haché, les tranches d'avocats et le basilic avec la sauce.



Piments en conserve.

**Sauce au citron vert** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 21,7 g ; 1 912 kJ



Coupez les tortillas en huit.



# Kebab au yaourt

Pour 4 personnes.

MARINADE 12 HEURES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Le kebab au yaourt (*iskender kebab*) est une recette turque de la région d'Ankara, où on le commande au poids dans les restaurants, pour le manger le plus souvent dans un pain pita. Nous l'avons adapté en salade.

750 g de gigot d'agneau coupé  
en fines tranches

1 c. s. de zeste de citron

2 gousses d'ail écrasées

75 ml d'huile d'olive

1 pain allongé

2 petits concombres (260 g)

2 tomates (380 g) épépinées

1 oignon rouge (170 g) finement  
haché

3 ou 4 c. s. de persil ciselé

3 c. s. de feuilles de menthe  
ciselées

2 piments rouges épépinés  
et finement hachés

## Sauce au yaourt

1 c. s. de jus de citron

1 gousse d'ail écrasée

200 ml de yaourt

1 Mélangez les tranches d'agneau, le zeste de citron, l'ail et 2 cuillerées à soupe d'huile dans un saladier. Mettez au réfrigérateur pendant la nuit.

2 Fendez en deux le pain. Coupez une des moitiés en dés de 2 cm (réservez l'autre moitié pour une autre utilisation). Posez les dés de pain sur un plat à four, arrosez-les avec l'huile restante et faites-les dorer au four pendant 10 minutes en les remuant de temps à autre. Ils doivent être bien dorés et croustillants.

3 Pendant ce temps, faites griller les tranches d'agneau sur un grill en fonte ou au barbecue. Puis coupez-les en petits morceaux et gardez-les au chaud.

4 Coupez les concombres et les tomates en morceaux de même taille.

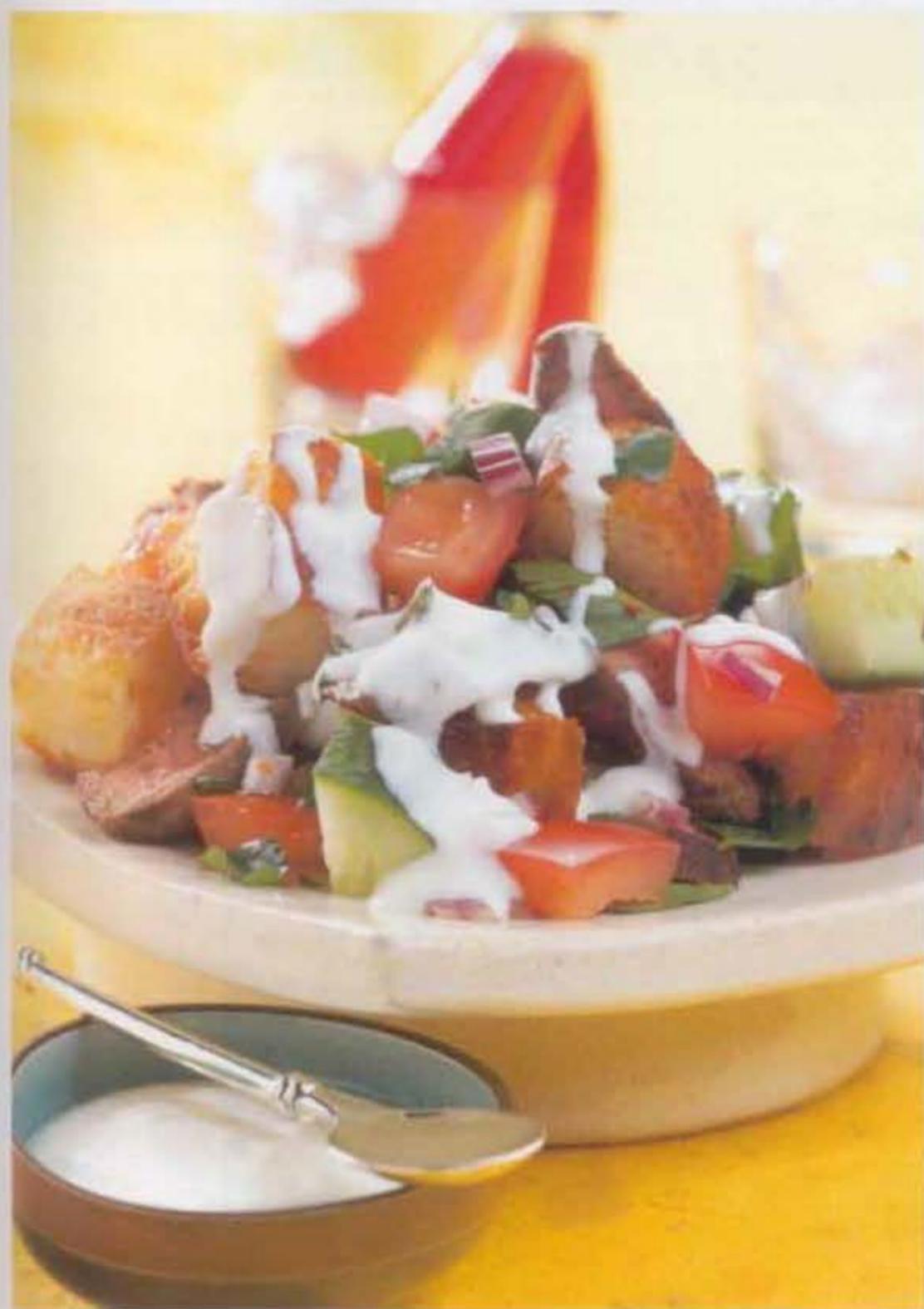
5 Dans un saladier, mélangez les morceaux d'agneau, les dés de pain, les morceaux de tomates et de concombres avec l'oignon haché, les herbes et le piment. Recouvrez de sauce au yaourt.

**Sauce au yaourt** Battez au fouet les ingrédients.

**Par portion** lipides 32,3 g ;  
2 500 kJ

## Suggestion de présentation

C'est une salade qui peut très facilement « partir en pique-nique » : transportez à part les croûtons et la sauce au yaourt, que vous intégrerez au dernier moment. Les croûtons peuvent être préparés la veille et conservés au réfrigérateur dans un récipient hermétique.





Coupez le poulet en tranches fines.



Coupez les oignons en lanières.

## Poulet caramélisé à l'indonésienne

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

**65 g de sucre roux**

**1 gousse d'ail écrasée**

**1 c. c. de jus de citron**

**1 c. c. de sauce de poisson  
(nuoc-mâm)**

**2 c. c. de purée de piment**

**750 g de blancs de poulet**

**6 petits oignons blancs**

**1 grosse carotte (180 g)**

**2 petits poivrons verts (300 g)**

**420 g de nouilles aux œufs**

### Sauce indonésienne

**2 c. s. d'huile**

**2 c. s. de jus de citron vert**

**2 c. s. de sauce aux piments  
doux**

**1 c. s. de sauce de poisson  
(nuoc-mâm)**

- 1 Faites dissoudre le sucre dans une grande poêle avec l'ail, le jus de citron, le nuoc-mâm et la purée de piment. Laissez frémir à découvert environ 3 minutes : le mélange commence à caraméliser.
- 2 Ajoutez le poulet. Faites-le cuire à feu doux et à découvert, en retournant les morceaux de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point. Laissez refroidir 10 minutes et coupez-le en tranches fines.
- 3 Pendant ce temps, fendez les oignons dans le sens de la longueur et découpez des lanières de 5 cm de long. Découpez la carotte dans le sens de la longueur en rubans de 2 mm de large. Coupez les poivrons en quatre, enlevez les pépins et les membranes, et découpez chaque quartier en minces lanières. Faites cuire séparément les rubans de carotte et de poivron à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes (ils doivent rester croquants). Égouttez-les.
- 4 Versez les nouilles dans un saladier et couvrez-les d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez, rincez, et égouttez à nouveau.
- 5 Mélangez dans le saladier tous les ingrédients avec la sauce.

**Sauce indonésienne** Mélangez les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion. Lipides 18,5 g ; 2 319 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté, car la sauce de poisson (nuoc-mâm) est déjà très salée.

# Salade Cobb

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

Cette salade a été créée à Hollywood dans les années trente par Robert Cobb, le chef cuisinier du restaurant Brown Derby.

750 ml d'eau  
125 ml de vin blanc sec  
1 c. s. de thym  
700 g de blancs de poulet  
150 g de lardons  
4 œufs durs  
1 petite laitue feuille de chêne rouge  
100 g de feuilles de cresson  
2 avocats (500 g) coupés en morceaux  
4 tomates (750 g) pelées, épépinées et coupées en morceaux  
200 g de bleu d'Auvergne ou de Bresse

## Vinaigrette à l'ail

60 ml de vinaigre de vin blanc  
2 c. s. d'huile d'olive  
1 c. c. de moutarde  
1 gousse d'ail écrasée

- 1 Versez l'eau et le vin dans une grande casserole. Ajoutez-y le thym et les blancs de poulet. Portez à ébullition et faites cuire à couvert pendant 20 minutes. Sortez les morceaux de poulet avec une écumoire et gardez le liquide de cuisson pour faire un bouillon que vous pourrez congeler. Dès que le poulet est assez refroidi, hachez-le grossièrement.
- 2 Pendant ce temps, faites revenir les lardons à sec dans une poêle. Dès qu'ils sont croustillants, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 3 Écalez les œufs durs. Enlevez les blancs et coupez-les en morceaux. Pressez les jaunes à travers un chinois pour les réduire en fine poudre.
- 4 Répartissez sur les assiettes les feuilles de laitue et de cresson. Recouvrez-les de morceaux de poulet, de lardons, de blancs et de jaunes d'œufs durs, de morceaux d'avocats et de tomates. Couronnez de fromage émietté et arrosez de vinaigrette.



Cresson.

Vinaigrette à l'ail Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 70 g ; 4 076 kJ



Égrosez les jaunes d'œufs durs à travers un chinois.



Émiettez le fromage au-dessus de la salade.



# Saumon et gnocchis à l'aneth

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

**350 g de gnocchis**

**800 g de saumon en conserve égoutté**

**2 petits bulbes de fenouils coupés en tranches fines**

**1 gros oignon rouge (300 g) finement haché**

**350 g de cornichons égouttés et fendus en deux**

**1 c. s. de câpres finement hachées**

## Sauce à l'aneth

**3 c. s. d'aneth ciselé**

**125 ml de vinaigre de vin blanc**

**125 ml de jus de citron**

**160 ml d'huile d'olive**

**1 c. s. de moutarde à l'ancienne**

- 1 Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.
- 2 Enlevez les arêtes du saumon et émiettez-le.
- 3 Mélangez tous les ingrédients avec la sauce.

**Sauce à l'aneth** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 57 g ; 473 kJ



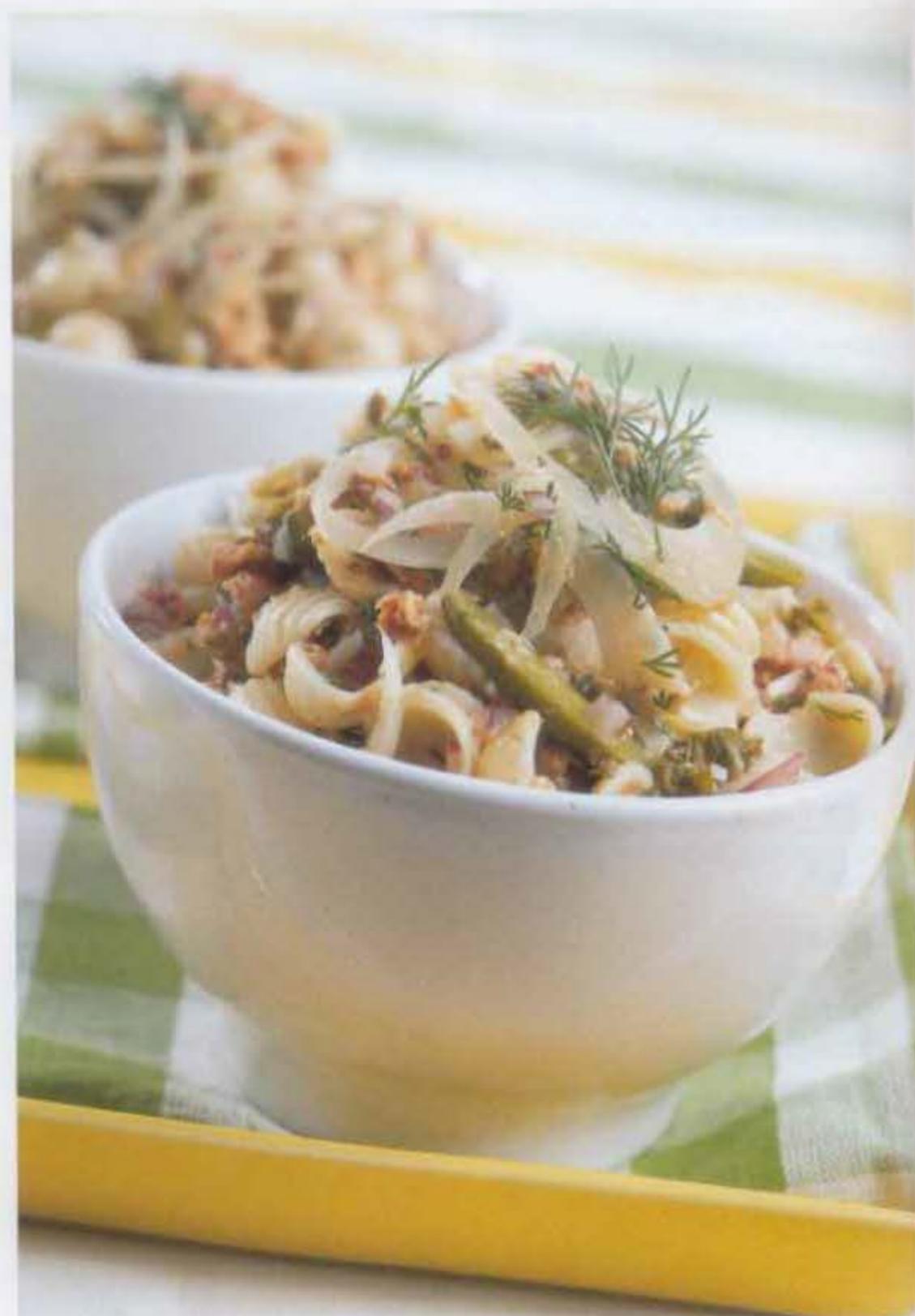
Cornichons



Coupez le fenouil en fines rondelles.



Enlevez les arêtes du saumon.





Caramélisez les quartiers de pommes.



Coupez les nashi en tranches très fines.

## Endives aux nashi

pour 4 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Le nashi est le fruit d'un arbre japonais, de la famille des rosacées, qui ressemble à une pomme mais dont le goût et la consistance rappellent la poire. On peut le remplacer par une poire à chair ferme.

- 3 pains pita
- 2 pommes (300 g) **Granny Smith**
- 20 g de beurre
- 2 c. s. de sucre roux
- 2 nashi (400 g) ou poires à chair ferme
- 500 g de feuilles d'endives
- 1 laitue feuille de chêne verte
- 100 g de noix de pécan grillées
- Sauce au babeurre**
- 150 g de bleu d'Auvergne ou de roquefort
- 125 ml de babeurre ou de petit lait
- 2 c. s. de lait

- 1 Découpez les pitas en bandes de 3 cm de largeur. Mettez-les sur la plaque du four non huilée et faites-les rôtir à four moyen pendant 7 à 8 minutes.
- 2 Coupez les pommes en quatre, enlevez le trognon et coupez chaque quartier en deux. Faites chauffer le beurre et le sucre dans une poêle et faites dorer les pommes, en les remuant pour qu'elles caramélisent des deux côtés.
- 3 Coupez les nashi en quatre, puis découpez-les en tranches fines.
- 4 Répartissez les bandes de pain dans les assiettes, recouvrez-les de feuilles d'endives et de laitue, puis de morceaux de pommes, de tranches de nashi et de noix. Arrosez de sauce au babeurre.

**Sauce au babeurre** Battez dans un bol, au fouet ou au mixeur, le fromage, le babeurre et le lait. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, puis couvrez le bol d'un film plastique pour éviter la formation de peau.

Par portion lipides 37,5 g ; 2 802 kJ

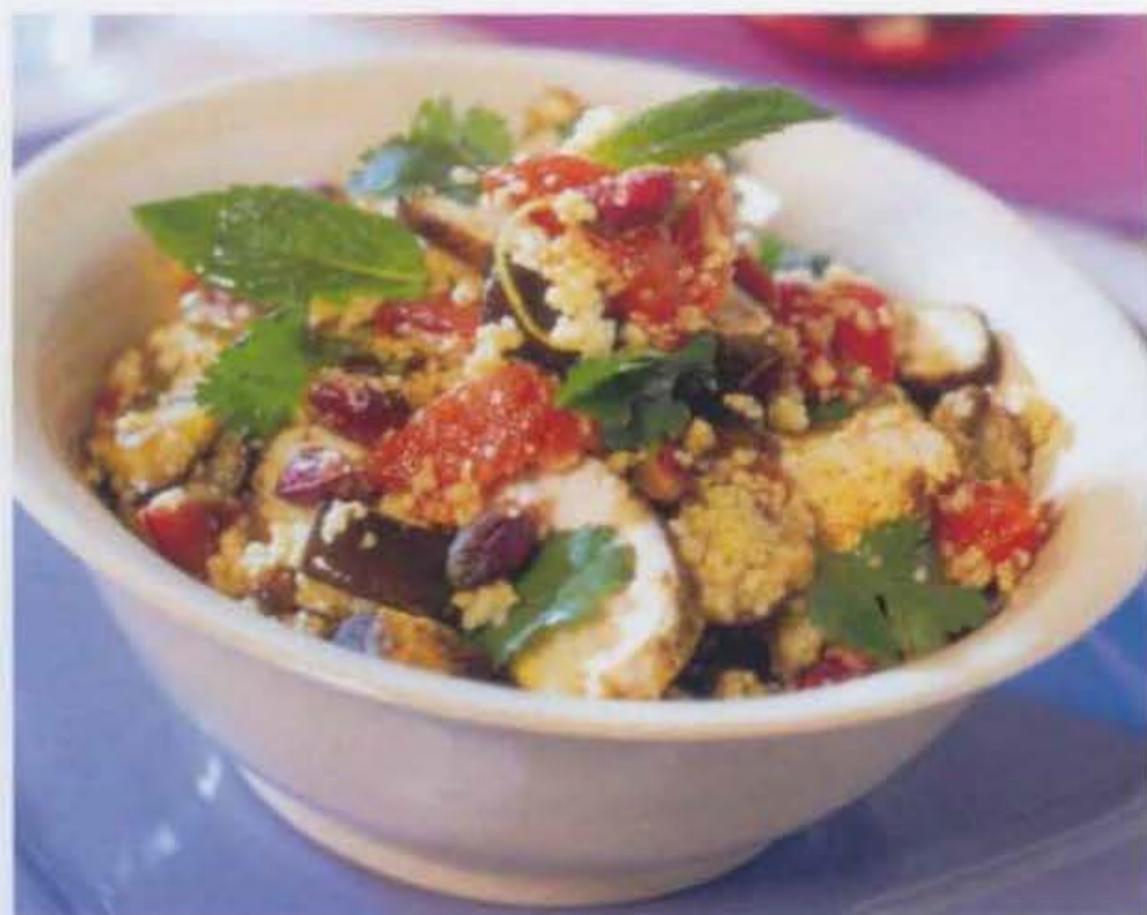
**Suggestion de présentation** Les pitas peuvent être grillées la veille et conservées, avec les noix décortiquées dans un récipient hermétique.

### L'ASTUCE DU CHEF

Ne salez pas trop l'assaisonnement si vous y mettez du roquefort.



Nashi.



Faites griller les poivrons avant de les éplucher.

## Poulet à la marocaine

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

**1 c. s. de mélange d'épices marocain**  
**2 c. s. d'huile d'olive**  
**350 g de blancs de poulet**  
**1 aubergine (300 g)**  
**gros sel**  
**2 gros poivrons rouges (700 g)**  
**75 g de pistaches décortiquées et grillées**  
**500 ml d'eau**  
**400 g de couscous**  
**3 c. s. de feuilles de coriandre ciselées**  
**3 c. s. de feuilles de menthe ciselées**

**Sauce marocaine**  
**125 ml de jus de citron**  
**1 c. s. de zeste de citron**  
**80 ml d'huile d'olive**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**8 cosses de cardamome pilées**  
**1 c. c. de graines de cumin grillées**  
**1/2 c. c. de curcuma en poudre**

- 1 Mélangez les épices avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive au fond d'un saladier. Roulez les blancs de poulet dans le mélange. Couvrez et réfrigérez 30 minutes.
- 2 Pendant ce temps, découpez l'aubergine en dés de 2 cm, saupoudrez de sel et laissez dégorger 10 minutes.
- 3 Coupez en quatre les poivrons, enlevez les graines et les membranes intérieures. Mettez-les sous le gril, la peau vers le haut jusqu'à ce qu'elle se boursouffle et noircisse. Couvrez-les de papier alu pendant 5 minutes et enlevez la peau. Coupez en morceau.
- 4 Faites sauter les blancs de poulets dans une poêle et laissez-les cuire à point. Recouvrez pendant 5 minutes, puis coupez-les en tranches fines.
- 5 Rincez les dés d'aubergine à l'eau froide et égouttez-les. Tapotez-les avec du papier absorbant pour bien les sécher. Faites chauffer le restant de l'huile dans la poêle et jetez les dés dedans jusqu'à cuisson complète.
- 6 Faites griller à sec les pistaches sur la plaque du four.
- 7 Portez l'eau à ébullition dans la poêle et jetez progressivement le couscous. Couvrez, laissez reposer 5 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau. Détachez les graines à la fourchette.
- 8 Dans un saladier, mélangez avec la sauce, le poulet, l'aubergine, le poivron, le couscous, les pistaches, la coriandre et la menthe.

**Sauce marocaine** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 42,5 g ; 2 651 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour piler la cardamome, écrasez les cosses avec la lame plate d'un couteau.

# Boulettes de crabe au raifort

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

1 grand verre de riz rond  
1 c. s. de vinaigre blanc  
1 c. c. de sucre  
170 g de chair de crabe en boîte  
1 gousse d'ail écrasée  
1 c. s. de citronnelle\* hachée très finement  
2 c. c. de gingembre râpé  
2 piments épépinés et finement hachés  
2 petits oignons blancs finement hachés  
1 c. s. de nigelle  
huile de friture  
200 g de radis  
300 g de mizuna\* (colza oriental) ou de roquette

## Sauce au raifort

2 c. c. de crème de raifort (en bocal)  
125 ml d'huile d'olive  
2 c. s. de jus de citron  
2 c. c. de sucre  
80 ml de vinaigre blanc  
2 c. s. d'aneth ciselé  
1 c. c. de wasabi\*

\* Que vous trouverez dans les épicerie asiatiques.

- 1 Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée et égouttez-le. Ajoutez le vinaigre blanc et le sucre. Mettez au réfrigérateur 30 minutes : le riz doit être collant.
- 2 Essorez la chair de crabe en le pressant dans un chinois.
- 3 Mélangez le crabe, l'ail, la citronnelle, le gingembre, le piment, l'oignon haché et la nigelle avec le riz. Avec les mains humides, roulez des boulettes de ce mélange, que vous plongerez dans l'huile jusqu'à ce qu'elles brunissent et durcissent à l'extérieur. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Coupez les radis en rondelles de 0,5 cm, puis coupez les rondelles en petits bâtonnets. Dans un saladier, mélangez-les avec la roquette et la moitié de la sauce au raifort, et servez avec les boulettes. Servez le reste de la sauce à part pour y tremper les boulettes.

**Sauce au raifort** Mélangez tous les ingrédients dans un bol et battez au fouet.

**Par portion** lipides 30,6 g (sans l'huile de friture) ; 2 137 kJ

**Suggestion de présentation** Parfois appelées « cumin noir » ou « poivrette », les graines de nigelle ont un goût piquant et peuvent remplacer le poivre.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le wasabi est un condiment japonais au raifort. Il est vendu en poudre ou en crème.



Nigelle.



Pressez la chair de crabe dans le chinois pour en extraire le liquide.



# Poulet au soja et omelette aux oignons

Pour 4 personnes.

RÉFRIGÉRATION 3 HEURES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

**700 g de blancs de poulet**

**1 gousse d'ail écrasée**

**2 c. s. de sauce de soja**

**1 c. s. d'huile**

**6 œufs**

**4 petits oignons blancs  
finement hachés**

**50 g de feuilles de mâche**

**50 g de pousses de pois  
gourmands**

## Sauce pimentée

**1 c. s. de sauce aux piments  
doux**

**2 c. s. de jus de citron**

**2 piments finement hachés**

**60 ml d'huile**

**1 c. c. de sucre roux**

1 Dans un saladier, mélangez le poulet, l'ail et la sauce de soja. Couvrez et réfrigérez au moins pendant 3 heures.

2 Égouttez le poulet et jetez la marinade. Faites sauter, puis cuire les blancs de poulet dans une grande poêle avec l'huile. Couvrez, laissez reposer 5 minutes et coupez les blancs en tranches fines.

3 Pendant ce temps, battez les œufs en omelette avec les oignons hachés. Faites deux fines omelettes successives.

4 Roulez les deux omelettes ensemble et découpez le rouleau en tranches fines.

5 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier avec les trois quarts de la sauce pimentée.

**Sauce pimentée** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 31,6 g ; 2 034 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

Ne salez pas avant d'avoir goûté votre plat, car la sauce de soja est déjà salée.



*Pousses de pois gourmands.*



*Inclinez la poêle pour aplatir l'omelette.*



*Coupez en tranches les omelettes roulées.*





Versez le gaspacho dans les avocats.

## Gambas au gaspacho et au safran

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 2 MINUTES

Le safran est l'épice la plus chère du monde. Achetez-la en très petites quantités et conservez-la au réfrigérateur.

**1 kg de petites gambas  
ou de gros bouquets cuits**  
**2 avocats (500 g)**

### Gaspacho

**2 petits concombres (260 g)  
épépinés et finement hachés**

**2 tomates (380 g) finement  
hachées**

**1 gousse d'ail écrasée**

**1 c. s. d'huile d'olive**

**2 c. s. de jus de tomates**

**1 c. s. de vinaigre**

### Mayonnaise au safran

**2 c. s. de jus de citron**

**1/4 c. c. de safran (en filaments  
de préférence)**

**2 jaunes d'œufs**

**1 c. s. de moutarde**

**80 ml d'huile d'olive**

**1 c. s. d'aneth ciselé**

**1 c. s. d'eau tiède**

- 1 Commencez par préparer le gaspacho et la mayonnaise.
- 2 Décortiquez les gambas en ne laissant que la tête et la queue.
- 3 Coupez les avocats en deux et enlevez les noyaux.
- 4 Répartissez les trois quarts de la sauce dans les assiettes. Posez dessus une moitié d'avocat, que vous remplirez du restant de la sauce et que vous couronnerez de bouquets recouverts de mayonnaise.

**Gaspacho** Mélangez les ingrédients dans un bol. Les légumes sont coupés en très petits dés mais ne sont pas mixés.

**Mayonnaise au safran** Faites chauffer à feu doux le jus de citron et le safran, jusqu'à ce que le jus se colore. Laissez refroidir, puis versez le mélange au fond d'un bol. Ajoutez les jaunes d'œufs et la moutarde et battez au fouet. Montez en mayonnaise en ajoutant l'huile en filet. Intégrez l'aneth et l'eau tiède, si vous désirez une mayonnaise moins épaisse.

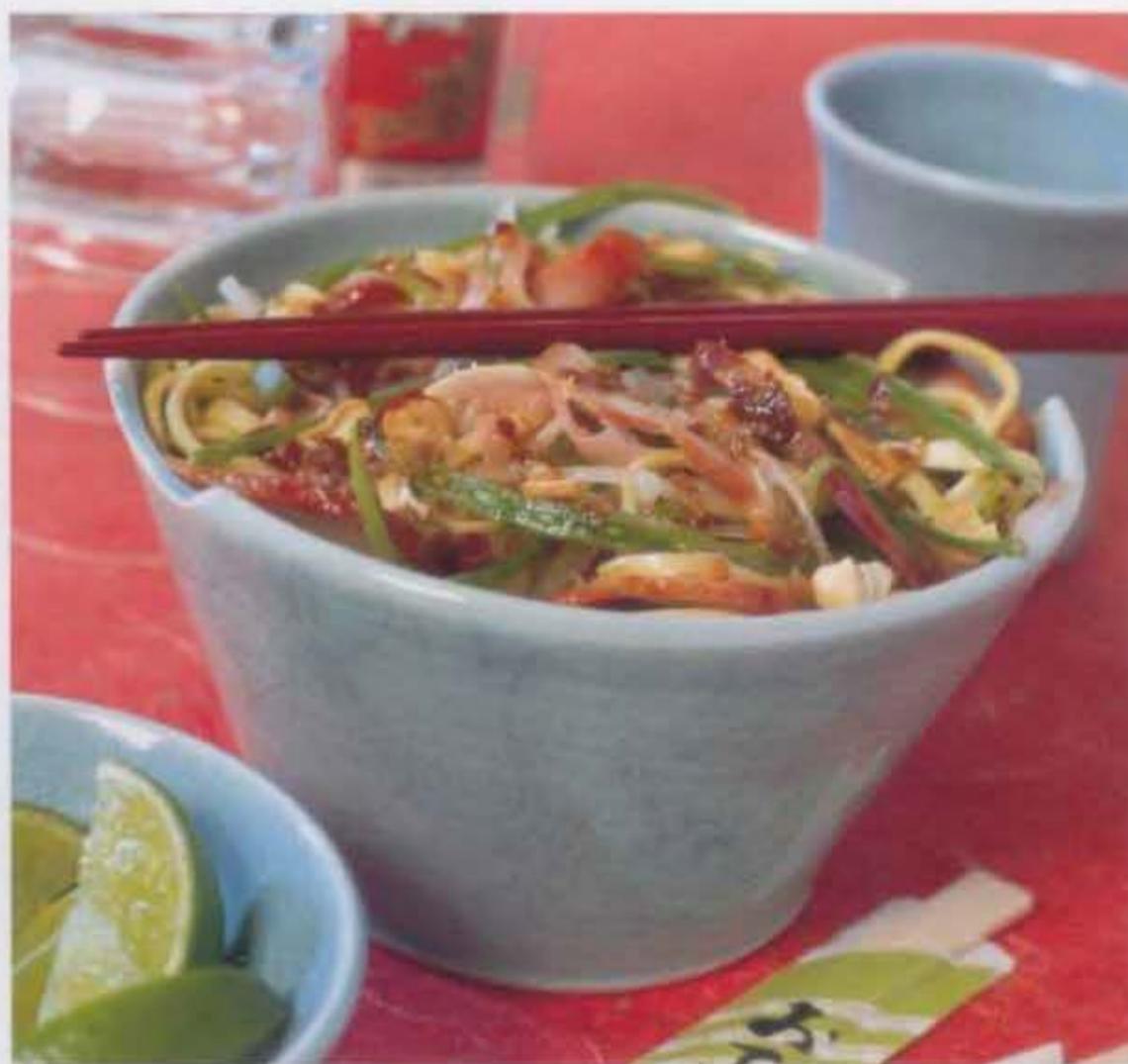
Par portion lipides 56,6 g ; 3 163 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

La mayonnaise au safran sera plus parfumée si vous la préparez la veille. Conservez-la au réfrigérateur dans un bocal hermétique.



Filaments de safran.



Découpez le daikon en julienne.



Coupez le porc laqué en fines tranches.

## Porc laqué et nouilles aux œufs

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

La réussite de cette salade tient à la qualité de la viande : procurez-vous un beau morceau de filet de porc laqué chez votre traiteur asiatique, où vous trouverez également les autres ingrédients, y compris les nouilles fraîches aux œufs.

- 200 g de daikon\* ou radis noir**
- 800 g de nouilles fraîches aux œufs**
- 40 g de gingembre au vinaigre\* égoutté**
- 500 g de filet de porc laqué\***
- 150 g de pois gourmands coupés en fines lamelles**
- 75 g de noix de cajou grillées et hachées grossièrement**

### Sauce pimentée

- 2 c. c. de purée de piment**
- 1 c. c. de sauce de poisson (nuoc-mâm)**
- 80 ml d'huile**
- 80 ml de jus de citron**
- 1 gousse d'ail écrasée**
- 1 c. s. de sucre roux**

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.

- 1 Coupez le daikon en tranches de 5 cm de long, puis taillez-le en julienne.
- 2 Dans un grand récipient résistant à la chaleur, couvrez les nouilles d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et égouttez à nouveau.
- 3 Coupez le gingembre en julienne.
- 4 Dans un saladier, mélangez le daikon, le gingembre, puis le porc, les pois gourmands et les noix de cajou avec la sauce pimentée

Sauce pimentée Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 61,2 g ; 5 307 kJ

**Suggestion de présentation** Si vous ne trouvez pas de porc laqué, vous pouvez le préparer vous-même : faites mariner 600 g de filet de porc dans le contenu d'une boîte de sauce hoisin (voir glossaire), au réfrigérateur pendant une nuit. Rôtissez-le au four le lendemain.

### LES ASTUCES DU CHEF

Le daikon peut être remplacé par un radis noir sans la peau.

Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté : la sauce de poisson (nuoc-mâm) est déjà très salée.



Radis daikon.

# Agneau mariné à la grecque

Pour 4 personnes.

MARINADE 3 HEURES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

750 g de filet d'agneau  
1 c. s. de zeste de citron  
2 c. s. de jus de citron  
1 c. s. de feuilles de menthe  
ciselées  
2 gousses d'ail écrasées  
2 poivrons rouges (400 g)  
épluchés  
2 petits concombres (250 g)  
coupés en tranches fines  
1 oignon rouge (170 g) coupé  
en fines lamelles  
100 g d'olives noires  
dénoyautées  
100 g de feta émiettée  
1 petite laitue romaine

## Sauce au yaourt

200 ml de yaourt nature  
60 ml de jus de citron  
1 gousse d'ail écrasée  
2 c. s. d'eau

- 1 Dans un plat creux, faites mariner le morceau d'agneau dans le jus de citron additionné du zeste, de la menthe et de l'ail, pendant une nuit ou 3 heures au moins.
- 2 Jetez la marinade et égouttez la viande, avant de la faire rôtir ou griller, selon le degré de cuisson désiré. Couvrez-la pendant 5 minutes et coupez-la en tranches fines.
- 3 Coupez les morceaux de poivrons en losanges.
- 4 Dans un saladier, mélangez les tranches d'agneau, de poivrons, de concombres et d'oignon, les olives, la feta et les feuilles de romaine avec la sauce au yaourt.



Filet d'agneau.

**Sauce au yaourt.** Battez au fouet les ingrédients dans un bol.

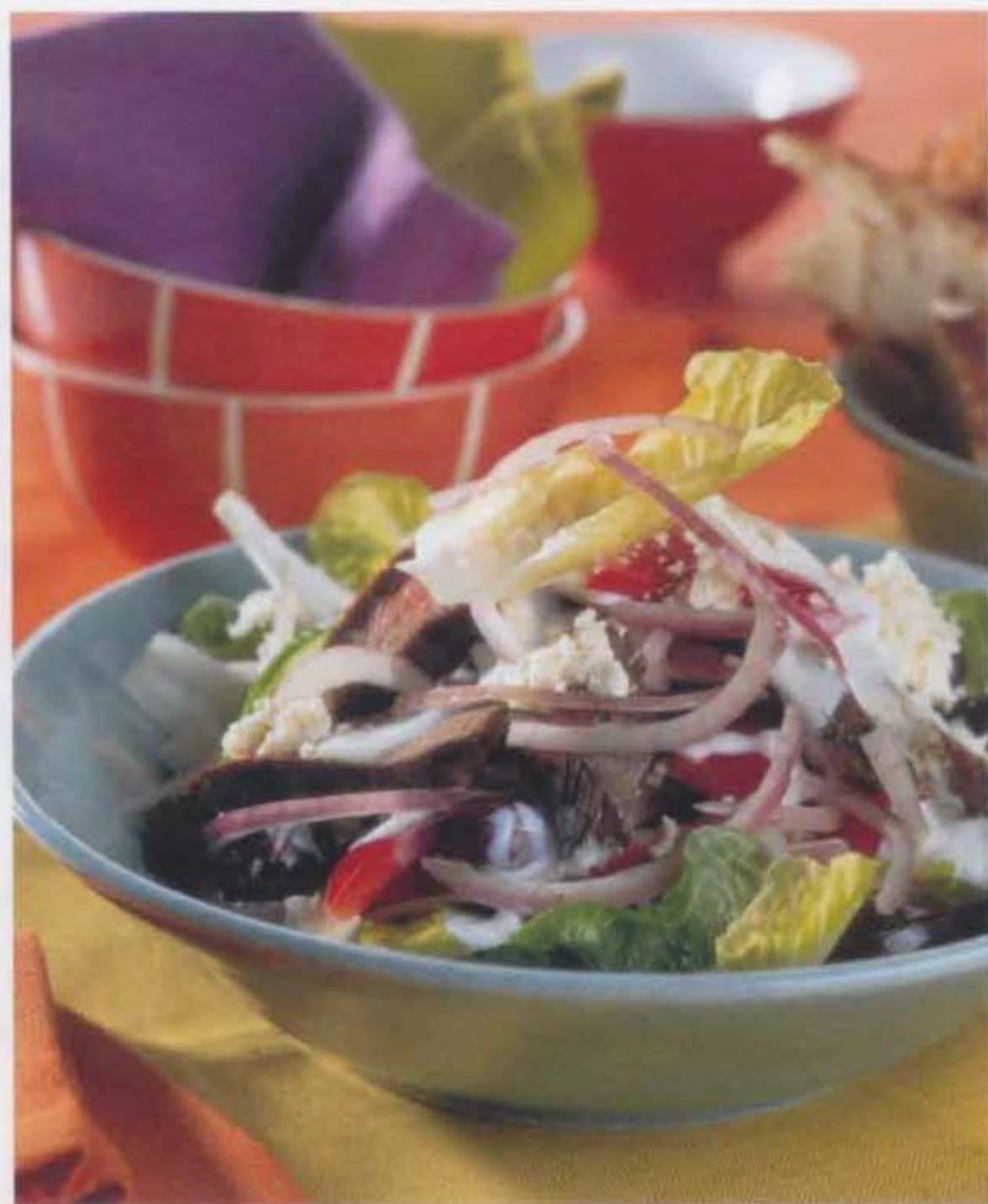
**Par portion** lipides 52,8 g ; 2 865 kJ



Découpez les poivrons en losanges.



Émiettez la feta à la main.



# Nouilles asiatiques aux haricots verts

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

On trouve dans les boutiques asiatiques plusieurs variétés de nouilles de blé sèches (sans œufs). Si vous en trouvez des fraîches, couvrez-les d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes, selon l'épaisseur, avant de les égoutter et de les rincer.

**3 poivrons rouges (600 g)**

**250 g de nouilles de blé sèches**

**350 g de haricots verts**

**1 oignon rouge (170 g) coupé en fines lamelles**

**2 c. s. de graines de sésame blanches grillées**

**2 c. s. de feuilles de coriandre ciselées**

## Sauce au soja et au sésame

**60 ml de jus de citron**

**80 ml d'huile**

**1 c. c. d'huile de sésame**

**2 c. s. de vinaigre blanc**

**2 c. s. de sauce de soja**

**1 c. s. de sucre roux**

1 Coupez les poivrons en quatre. Enlevez les graines et les membranes intérieures, et faites griller les quartiers au four, la peau vers le haut, jusqu'à ce qu'elle noircisse et se boursoufle. Couvrez-les d'un papier. Lorsqu'ils sont refroidis, enlevez la peau et découpez-les en biais pour former des rubans.

2 Pendant ce temps, faites cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée. Dès qu'elles sont tendres, égouttez-les, puis rincez et égouttez à nouveau.

3 Coupez les haricots verts en deux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes. Rincez-les à l'eau froide pour maintenir leur couleur verte.

4 Dans un saladier, mélangez les poivrons, les nouilles, les haricots, l'oignon haché, les graines de sésame et la coriandre avec la sauce.



Nouilles de blé sèches.

**Sauce au soja et au sésame** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 24 g ; 2 117 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

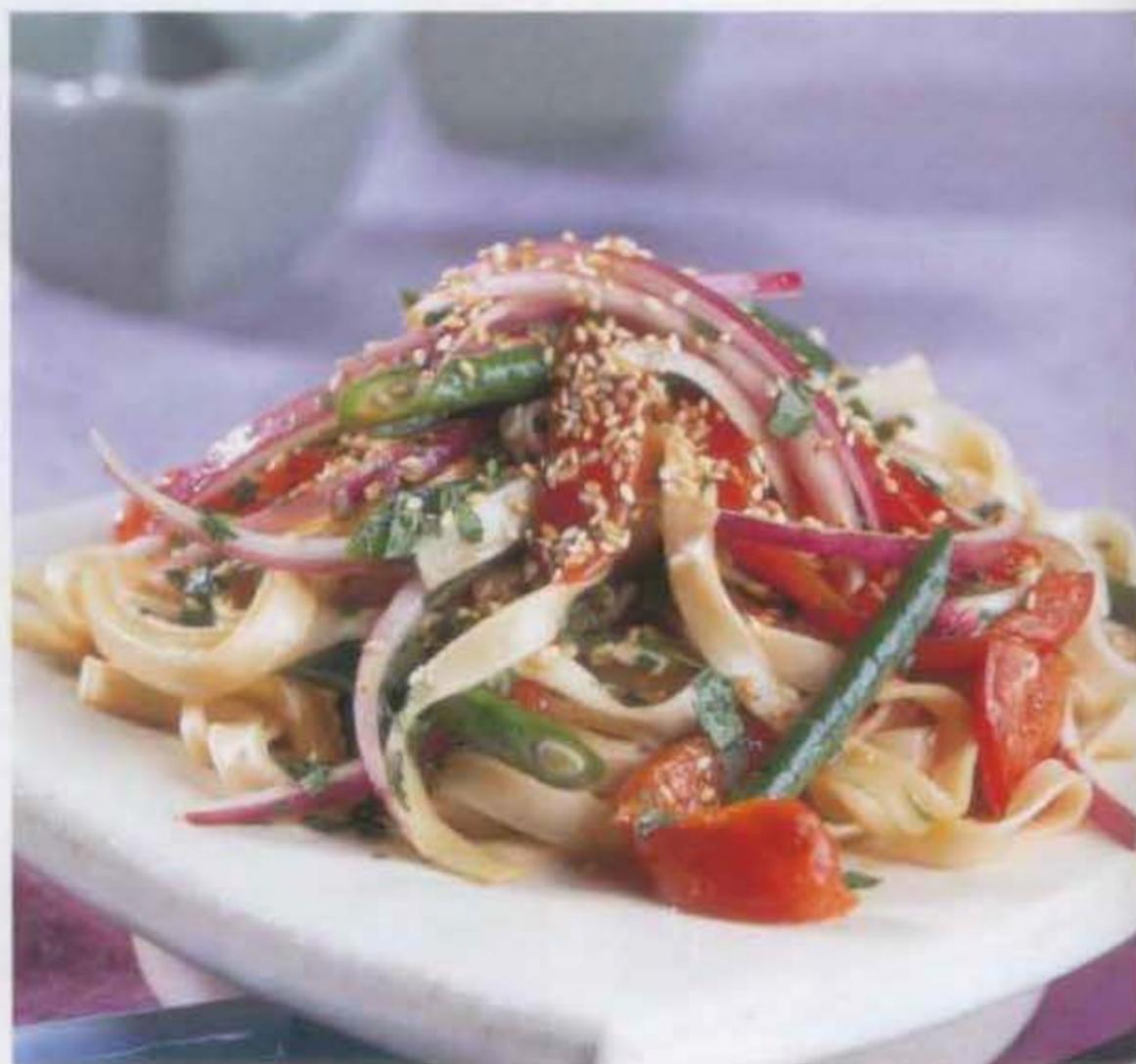
Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté : la sauce de soja contient déjà du sel.

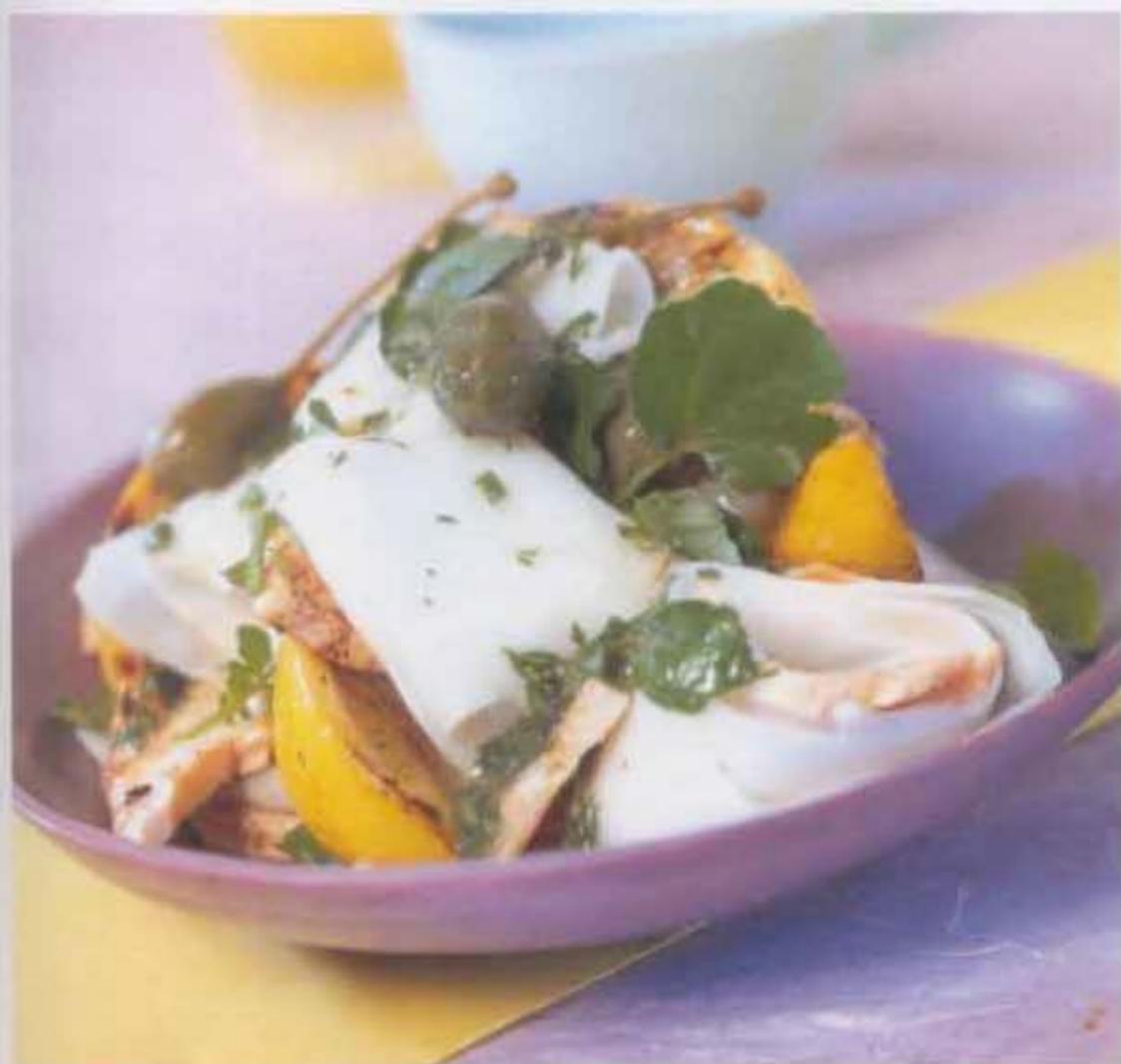


Enlevez la peau des poivrons grillés.



Coupez les haricots verts en deux.





Coupez les feuilles de riz en larges rubans.



Coupez le filet de saumon en tranches fines.

## Saumon grillé aux nouilles de riz

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Les nouilles de cette recette sont découpées dans des feuilles de riz fraîches, que l'on trouve en paquets de 1 kg dans les rayons réfrigérés des boutiques asiatiques. À défaut, découpez des feuilles de lasagne fraîches aux mesures indiquées ci-dessous.

**500 g de feuilles de riz\* (ou de feuilles de lasagne) fraîches**

**600 g de filet de saumon frais**

**2 citrons**

**80 g de baies de câprier (ou de câpres au vinaigre)**

**350 g de feuilles de cresson**

**Sauce au wasabi**

**80 ml de jus de citron**

**80 ml d'huile**

**2 c. c. de wasabi\***

**2 c. c. d'aneth ciselé**

**1 c. s. de ciboulette finement hachée**

- 1 Découpez les feuilles de riz en rubans de 4 cm de largeur. Recouvrez-les d'eau bouillante pendant 1 minute, en les détachant à la fourchette ou avec des baguettes. Égouttez-les et tapotez-les avec du papier absorbant pour bien les sécher.
- 2 Découpez le saumon en tranches fines, en travers du filet. Coupez chaque citron en huit.
- 3 Faites rapidement cuire les tranches de saumon, à la poêle ou au gril. Faites brunir les quartiers de citron à la poêle.
- 4 Dans un saladier, mélangez le saumon, le citron, les câpres et le cresson avec la sauce. Remuez délicatement.

**Sauce au wasabi** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 29,8 g ; 2 236 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour la sauce, vous pouvez utiliser du wasabi, sauce au raifort japonaise. On le trouve en poudre ou en crème. Pour corser la sauce, augmentez la quantité.



Baies de câprier.

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.

# Canard laqué à la papaye et aux piments doux

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

On trouve du canard laqué chez les traiteurs et épiciers chinois.

- 1 kg de canard laqué
- 1 papaye (800 g) épépinée et coupée en morceaux
- 4 petits oignons blancs finement hachés
- 50 g de pistaches décortiquées et grillées
- 80 g de roquette ou de pissenlit
- Sauce aux piments doux
- 60 ml d'huile
- 60 ml de jus de citron vert
- 2 c. s. de sauce aux piments doux
- 1 c. s. de gingembre râpé
- 1 piment épépiné et finement haché



Papaye.



Retirez la graisse de la peau du canard.



Coupez la chair du canard en fines tranches.

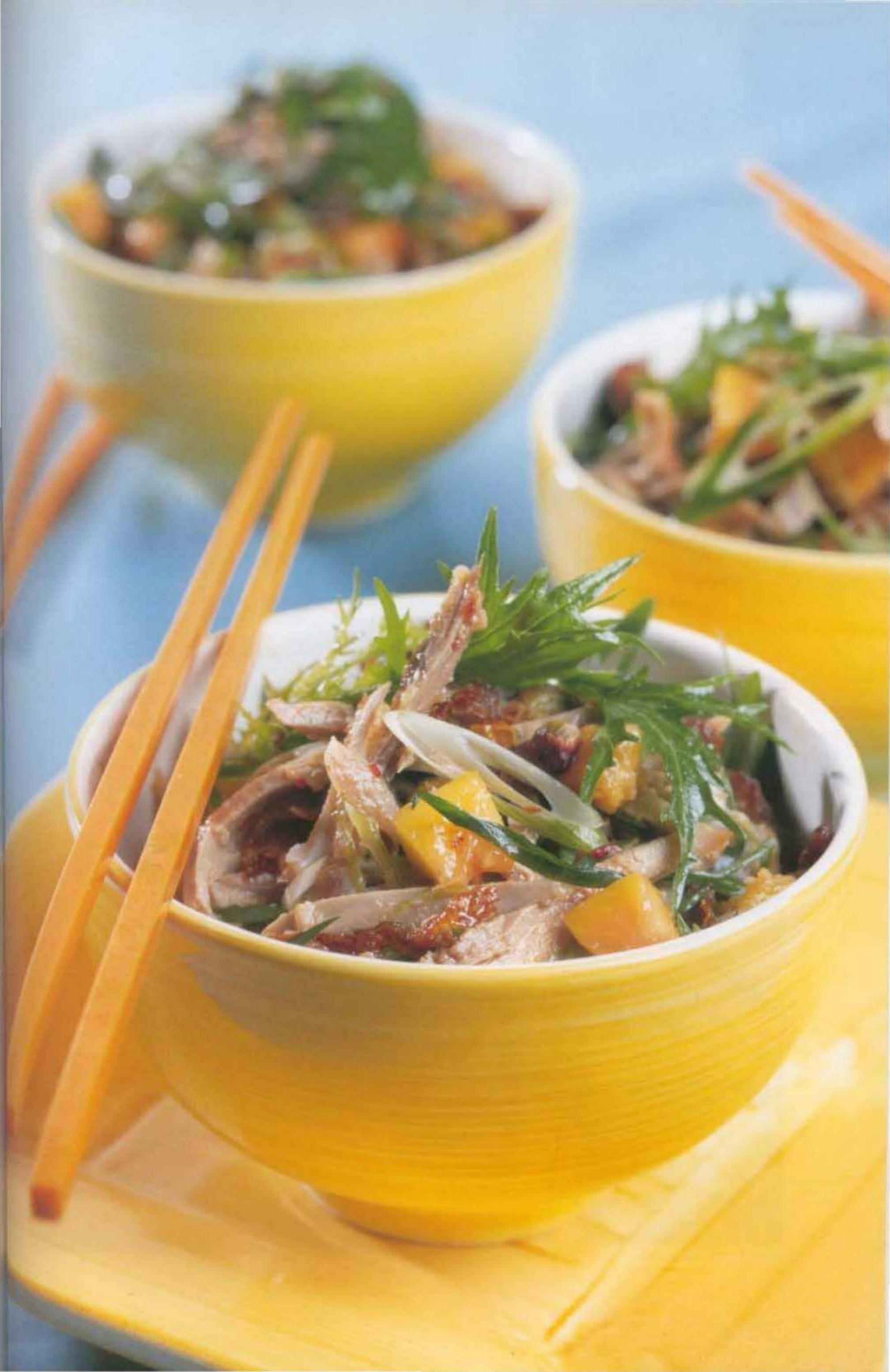
- 1 Enlevez la peau et la graisse du canard laqué. Jetez la graisse et coupez la chair et la peau en lamelles.
- 2 Dans un saladier, mélangez les morceaux de canard et de papaye, l'oignon haché, les pistaches, la roquette avec la sauce pimentée.

**Sauce aux piments doux** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 50 g ; 2 507 kJ



Enlevez les graines de la papaye.



# Truite fumée aux chips maison

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Les chips sont ici coupées dans des petites pommes de terre nouvelles et frites en deux fois, ce qui les rend croustillantes à souhait.

**300 g de petites pommes de terre nouvelles**  
**huile de friture**  
**3 petits oignons blancs**  
**300 g de filets de truite fumée coupés en petites tranches**  
**2 grosses tomates (500 g) épépinées et coupées en fines tranches**  
**100 g de pousses d'épinards**

## Sauce poivrée au citron vert

**1/2 c. c. de poivre noir moulu**  
**1 c. s. de jus de citron vert**  
**1 c. s. de vinaigre de vin blanc**  
**2 c. s. d'huile**  
**1 gousse d'ail écrasée**

- 1 Avec une mandoline ou un coupe-chips électrique, coupez les pommes de terre en chips très fines. Rincez-les à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire. Égouttez les chips et tapotez-les avec du papier absorbant pour bien les sécher.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou dans une sauteuse, plongez-y les chips par poignées et retirez-les dès qu'elles durcissent, avant qu'elles ne dorent. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 3 Découpez les oignons en fines lamelles dans le sens de la longueur.
- 4 Juste avant de servir, faites réchauffer l'huile de la sauteuse ou du wok et replongez les chips dedans pour bien les faire dorer. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 5 Dans un saladier, mélangez les oignons, les morceaux de truite et de tomates, les chips et les épinards avec la sauce au citron vert.



Tranches de truite fumée.

**Sauce poivrée au citron vert** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 12,5 g ; 1 196 kJ



Débitez les chips avec une mandoline.



Taillez les oignons dans le sens de la longueur.



Faites frire les chips deux fois.





Scellez à la main les wontons.

## Raviolis au poulet fumé

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 50 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

80 ml de jus d'orange  
 60 ml de vinaigre blanc  
 2 c. s. d'huile d'olive  
 2 c. c. de moutarde  
 1 c. c. de sucre roux  
 2 petits concombres (260 g)  
 épinés et coupés en  
 tranches fines  
 4 tomates olivettes (300 g)  
 épinées et coupées  
 en petits dés  
 500 g de pointes d'asperges  
 vertes fraîches  
 12 feuilles de wonton\*  
 12 œufs de caille  
 150 g de blancs de poulet fumé  
 finement hachés  
 huile de friture  
 180 g de mozzarella coupée  
 en dés  
 80 g de pousses de pois  
 gourmands (ou de cresson)

- 1 Dans un bocal hermétique, mélangez le jus d'orange, le vinaigre, l'huile d'olive, la moutarde et le sucre. Versez la moitié du mélange dans un bol et mettez à mariner, à couvert, les morceaux de concombres et de tomates, pendant une demi-heure.
- 2 Faites cuire les pointes d'asperges dans une poêle huilée, ou au grill jusqu'à ce qu'elles brunissent. Égouttez-les sur du papier absorbant, et fendez-les en deux dans le sens de la longueur.
- 3 Posez chacune des feuilles de wonton dans une plaque à 12 alvéoles, et enfoncez le centre des carrés dans chaque creux du moule. Cassez un œuf de caille au creux de chaque wonton et ajoutez un peu de poulet. Mouillez les bords de chaque carré de pâte et refermez les coins au-dessus de la farce en les pinçant avec les doigts. Scellez les bords en diagonale.
- 4 Faites chauffer l'huile de friture et plongez-y les wontons tour à tour, pendant 20 à 30 secondes. Dès qu'ils sont dorés, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 5 Mélangez dans un bol les pointes d'asperges avec la mozzarella et les pousses de pois (ou le cresson).
- 6 Répartissez la marinade de concombres et de tomates dans les assiettes, puis versez le mélange asperges-mozzarella. Recouvrez de 3 wontons et arrosez avec le restant de la sauce.

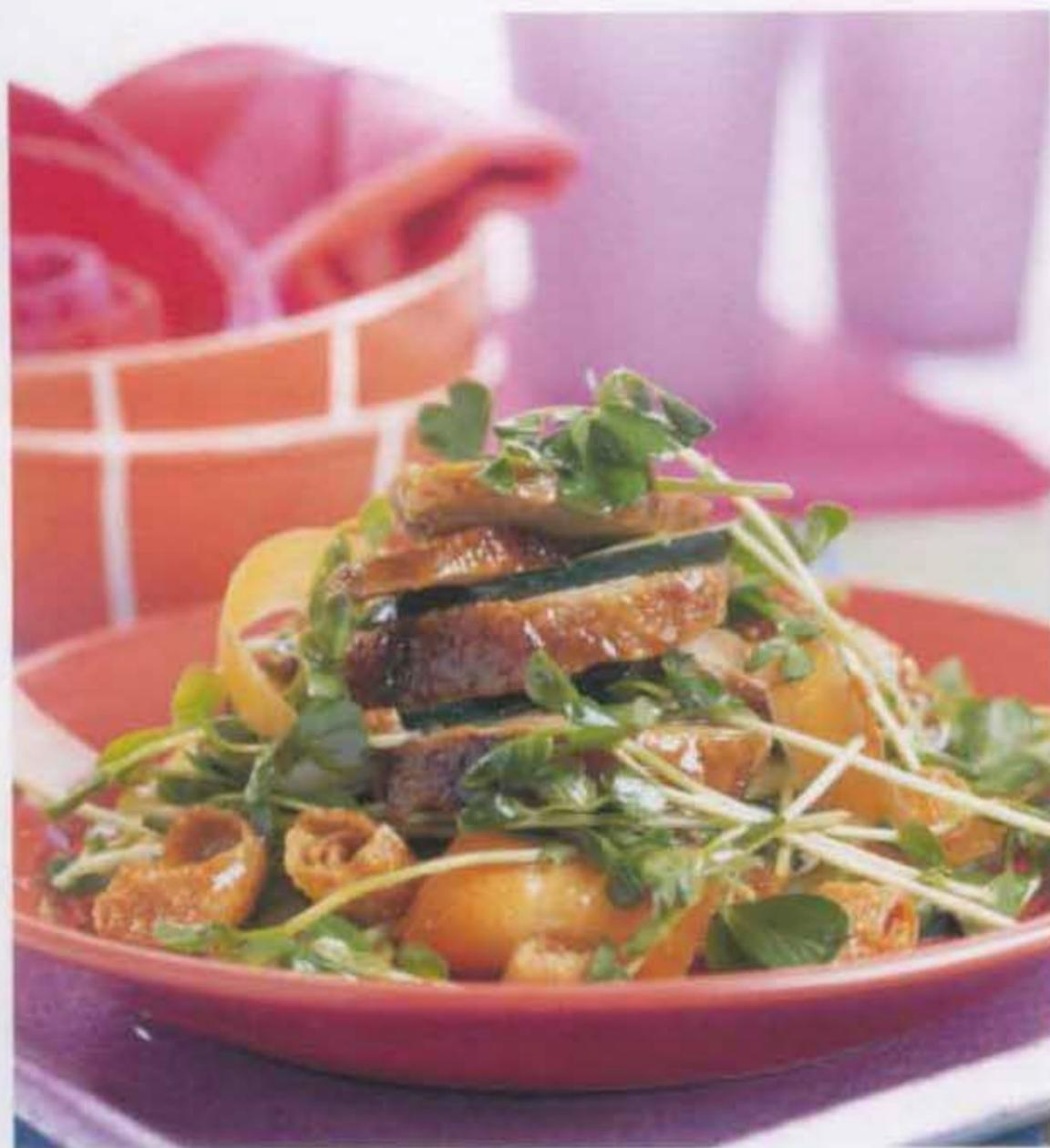
Par portion lipides 24,7 g ; 1 726 kJ

**Suggestion de présentation** Si vous ne trouvez pas d'œufs de caille, remplacez-les par 4 à 6 œufs de poule que vous battrez en omelette avant de les répartir au creux des wontons.



Œuf de caille.

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.



Découpez chaque rouleau de wonton en cylindre.



Découpez la carotte en longs rubans.

## Canard laqué aux rouleaux de wonton

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

- 2 c. s. de sauce hoisin\*
- 2 c. s. de confiture de prunes
- 1 kg de magrets de canard
- 10 feuilles de wonton\*
- huile de friture
- 1 grosse carotte (180 g)
- 4 petits oignons blancs finement hachés
- 80 g de pousses de pois gourmands (ou de feuilles de cresson)
- 2 concombres moyens, coupés en rondelles

### Sauce aigre-douce

- 1 c. s. de sauce hoisin\*
- 1 c. s. de confiture de prunes
- 2 c. s. de vinaigre blanc
- 2 c. s. d'huile

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.

- 1 Mélangez dans un bol la sauce hoisin et la confiture de prunes. Posez les magrets sur un plat à rôtir et tartinez-les de ce mélange sur tous les côtés. Mettez à four moyen pendant 45 minutes, puis faites sécher les magrets rôtis sur du papier absorbant. Dès qu'ils ne sont plus trop chauds, découpez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- 2 Pendant ce temps, roulez en cylindre serré chaque feuille de wonton et découpez chaque cylindre en tronçons de 5 mm.
- 3 Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse ou dans un wok et plongez-y les morceaux de wonton jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Avec un couteau économe, débitez la carotte en minces rubans sur toute la longueur.
- 5 Dans un saladier, mélangez les rubans de carotte, l'oignon haché, les pousses de pois ou le cresson, et les morceaux de wonton avec la moitié de la sauce. Puis répartissez ce mélange sur 4 assiettes, recouvrez en alternance de tranches de canard et de rondelles de concombres. Arrosez avec le restant de la sauce. Remuez délicatement.

**Sauce aigre-douce** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 72 g (sans l'huile de friture) ; 3 888 kJ

# Poulet grillé aux nouilles de riz

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Les nouilles de riz utilisées dans cette recette sont les mêmes que celles du Phad Thai, le fameux plat thaïlandais auquel cette salade emprunte d'ailleurs de nombreux autres ingrédients.

- 350 g de blancs de poulet
  - 200 g de nouilles de riz\*
  - 1 poivron jaune (200 g) coupé en fines lamelles
  - 250 g de tomates cerises coupées en quatre
  - 1 petit concombre (130 g) épépiné et coupé en tranches fines
  - 1/2 petit chou chinois (200 g) coupé en fines lamelles
  - 1 petit oignon rouge (100 g) coupé en fines lamelles
  - 3 c. s. de basilic ciselé
  - 3 c. s. de menthe ciselée
  - 3 c. s. de coriandre ciselée
- Sauce au citron vert**
- 125 ml de jus de citron vert
  - 2 c. c. de sauce de poisson (nuoc-mâm)
  - 60 ml de sauce aux piments doux
  - 60 ml d'huile
  - 2 c. c. de sucre roux
  - 6 feuilles de citronnier kaffir\* coupées en fines lamelles (facultatif)

\* Que vous trouverez dans les épiceries asiatiques.



Coupez en fines lamelles les feuilles de citronnier.

- 1 Faites rôtir au four ou griller au barbecue les blancs de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à point. Recouvrez-les d'un papier alu pendant 5 minutes, puis découpez-les en tranches fines.
- 2 Pendant ce temps, couvrez les nouilles d'eau bouillante et laissez-les tremper jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, puis mélangez-les dans un saladier avec la moitié de la sauce au citron vert. Répartissez-les sur les assiettes.
- 3 Ajoutez le poulet et tous les autres ingrédients. Arrosez avec le restant de la sauce.



Nouilles de riz avant cuisson.

**Sauce au citron vert** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 11,3 g ; 926 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer les feuilles de citronnier kaffir par du zeste de citron vert.



# Lasagnes fraîches à la pancetta et aux œufs mollets

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

**6 œufs**

**500 g d'asperges vertes fraîches épluchées**

**100 g de pancetta (ou de bacon) en tranches très fines**

**25 g de beurre**

**2 gousses d'ail écrasées**

**140 g de chapelure**

**200 g de feuilles de lasagne fraîches**

**2 c. s. de feuilles de sauge ciselées**

**125 ml d'huile d'olive**

- 1 Dans une casserole, recouvrez les œufs d'eau froide et portez à ébullition. Laissez frémir à découvert pendant 3 minutes. Rincez les œufs à l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en quartiers.
- 2 Coupez les asperges en deux (en diagonale). Faites-les cuire dans de l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes et égouttez-les.
- 3 Faites sauter les tranches de pancetta dans une poêle légèrement huilée. Lorsqu'elles sont croustillantes, égouttez-les sur du papier absorbant, puis coupez-les en morceaux.
- 4 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites revenir l'ail et la chapelure, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée.
- 5 Coupez les feuilles de lasagne en bandes de 3 cm de large. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée le temps d'une cuisson *al dente* et égouttez-les.
- 6 Dans un grand saladier, mélangez les lasagnes et la chapelure, puis ajoutez les asperges, la pancetta, la sauge et l'huile d'olive. Remuez délicatement.

Par portion lipides 45,7 g ; 2 806 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

Des haricots verts ou des brocolis peuvent remplacer les asperges vertes, de même que la lasagne fraîche peut être remplacée par des feuilles de lasagne sèches (le temps de cuisson sera alors plus long).



Feuilles de sauge.



Coupez les œufs mollets en quatre.



Faites griller la pancetta.





Coupez le pied dur des asperges et pelez les tiges.



Faites griller les morceaux de poire.

## Asperges et poires au jambon de Parme

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

Une délicieuse combinaison sucrée-salée pour un repas léger.

**500 g d'asperges vertes fraîches**

**8 tranches fines de jambon de Parme (120 g)**

**2 poires (450 g)**

**2 c. s. de ciboulette hachée**

**300 g de chicorée épluchée**

**100 g de fromage de chèvre sec**

**Sauce au vinaigre de champagne**

**60 ml de vinaigre de champagne**

**2 c. s. de moutarde à l'ancienne**

**60 ml d'huile d'olive**

- 1 Enlevez le pied dur des asperges et pelez le reste de la tige avec un couteau économe. Faites-les cuire sur un gril huilé ou sur la grille du four, jusqu'à ce qu'elles soient bien brunes et cuites à cœur.
- 2 Coupez les tranches de jambon en deux et faites-les griller de la même manière, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- 3 Coupez les poires en huit en enlevant le trognon. Faites-les dorer des deux côtés, sous le gril.
- 4 Dans un saladier, mélangez les asperges, le jambon de Parme et les poires, avec la ciboulette, la chicorée et la sauce. Parsemez de fromage émietté.

**Sauce au vinaigre de champagne** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

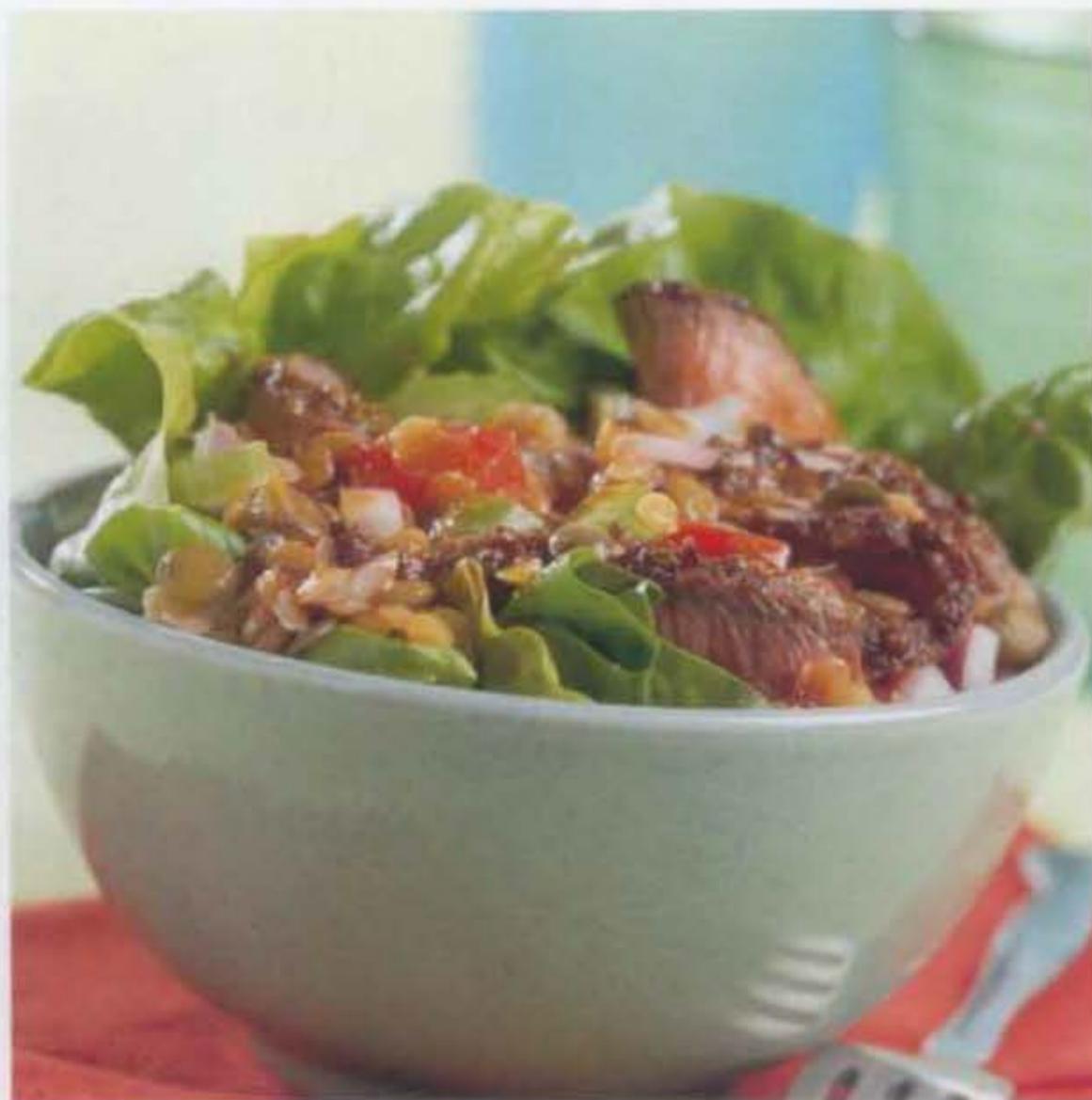
Par portion lipides 21,6 g ; | 491 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le fromage de chèvre par du roquefort ou du bleu d'Auvergne.



Chicorée.



Recouvrez le filet d'agneau de graines de coriandre moulues.



Coupez-le en tranches fines.

## Agneau aux lentilles et aux épices

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

*Vous pouvez remplacer les lentilles par des flageolets ou des pois chiches, en sachant que les légumes secs sont meilleurs s'ils ne sont pas en conserve.*

**200 g de lentilles blondes**  
**200 g de lentilles vertes**  
**1 c. s. de graines de coriandre**  
**600 g de filet d'agneau**  
**1 petit concombre (130 g) coupé en petits morceaux**  
**2 branches de céleri (150 g) épluchées et coupées en petits morceaux**  
**2 tomates (350 g) coupées en petits morceaux**  
**1 petit oignon rouge (100 g) haché**  
**2 c. c. de paprika**  
**2 c. c. de cumin en poudre**  
**2 c. c. de coriandre en poudre**  
**2 c. s. d'huile**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**1 petite laitue épluchée**

- 1 Faites cuire séparément les deux sortes de lentilles dans de l'eau bouillante salée. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les.
- 2 Pendant ce temps, pilez les graines de coriandre dans un mortier ou dans un moulin à épices. Roulez le morceau d'agneau dans les graines pilées.
- 3 Faites rôtir le filet d'agneau selon la cuisson désirée. Couvrez-le, laissez reposer 5 minutes et coupez-le en tranches fines.
- 4 Dans un saladier, mélangez les lentilles, les tranches de viande, les morceaux de concombre, de céleri, de tomates et d'oignon, avec les épices, les herbes, l'huile et le jus de citron.
- 5 Servez la salade sur un lit de feuilles de laitue.

Par portion lipides 26,4 g ; 2 684 kJ



Feuille de laitue.

# Bœuf aux endives et aux oranges grillées

Pour 4 personnes.

MARINADE 3 HEURES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Cette recette peut se préparer avec des endives blanches ou rouges.

**500 g de filet de bœuf**  
**130 g de marmelade d'oranges amères**  
**2 c. s. de sucre roux**  
**180 ml de jus d'orange (120 ml + 60 ml)**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**2 belles oranges (450 g)**  
**2 c. s. d'huile**  
**80 g d'amandes blanchies à l'eau bouillante**  
**2 petits oignons blancs finement hachés**  
**1 kg d'endives**

- 1 Coupez le filet de bœuf en tranches très fines, que vous laisserez mariner pendant 3 heures au moins, dans la marmelade, le sucre, 120 ml de jus d'orange et l'ail.
- 2 En réservant la marinade, égouttez les tranches de bœuf. Épluchez les oranges (zeste et peau blanche), puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou dans un wok et faites dorer les amandes. Réservez-les dans un saladier.
- 4 Faites sauter les tranches de bœuf dans le même wok, en remuant jusqu'à ce qu'elles brunissent. Versez dans le saladier.
- 5 Faites griller les rondelles d'oranges dans le wok jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Versez-les dans le saladier avec l'oignon haché. Remuez.
- 6 Répartissez dans les assiettes les feuilles d'endives, puis la salade de bœuf. Arrosez avec la marinade à laquelle vous aurez ajouté le restant du jus d'orange.

Par portion lipides 28,9 g ; 2 698 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

Le filet de bœuf sera plus facile à découper après un séjour de 1 heure au freezer, enveloppé de film plastique ou de papier alu.



Endives blanches.



Découpez la viande en tranches très fines.



Faites dorer les oranges dans un wok.



# Poulet à l'indienne

Pour 4 personnes.

**MARINADE 3 HEURES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

*Pour relever le goût de cette salade, vous pouvez la servir avec des pappadums au piment.*

**700 g de blancs de poulet**  
**125 ml d'huile d'olive**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**1 c. c. de zeste de citron**  
**1 c. c. de paprika**  
**1 c. c. de curcuma en poudre**  
**1 gros concombre (350 g)**  
**2 c. s. de vinaigre blanc**  
**2 c. c. de sucre**  
**2 piments épépinés et finement hachés**  
**8 pappadums (galettes de pain indiennes)**  
**huile de friture**  
**80 g de pousses d'épinards**  
**200 ml de yaourt nature**  
**1 c. s. de feuilles de menthe fraîche hachées grossièrement**  
**2 c. s. de feuilles de coriandre hachées grossièrement**  
**sel**

- 1 Dans un saladier, faites mariner les blancs de poulet avec l'huile d'olive, l'ail, le zeste de citron, le paprika et le curcuma. Mettez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
- 2 Avec un couteau économe, découpez le concombre en longs rubans et faites-le mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes dans le vinaigre, le sucre et le piment.
- 3 En réservant la marinade, égouttez les morceaux de poulet et faites-les cuire avec un peu d'huile au gril ou à la poêle, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous côtés. Couvrez pendant 5 minutes, puis découpez-les en tranches fines.
- 4 Faites bouillir la marinade pendant 1 minute. Laissez refroidir.
- 5 Plongez les pappadums dans l'huile. Retirez-les dès qu'ils sont dorés et soufflés, et égouttez-les sur du papier absorbant.
- 6 Dans un saladier, mélangez les morceaux de poulet, le concombre et les pousses d'épinards. Mélangez le yaourt, la menthe et la coriandre dans un bol avec la réduction de marinade.
- 7 Répartissez les pappadums dans les assiettes. Recouvrez-les de salade de poulet et arrosez de yaourt aux herbes et au curcuma.

Par portion lipides 35,7 g ; 2 199 kJ

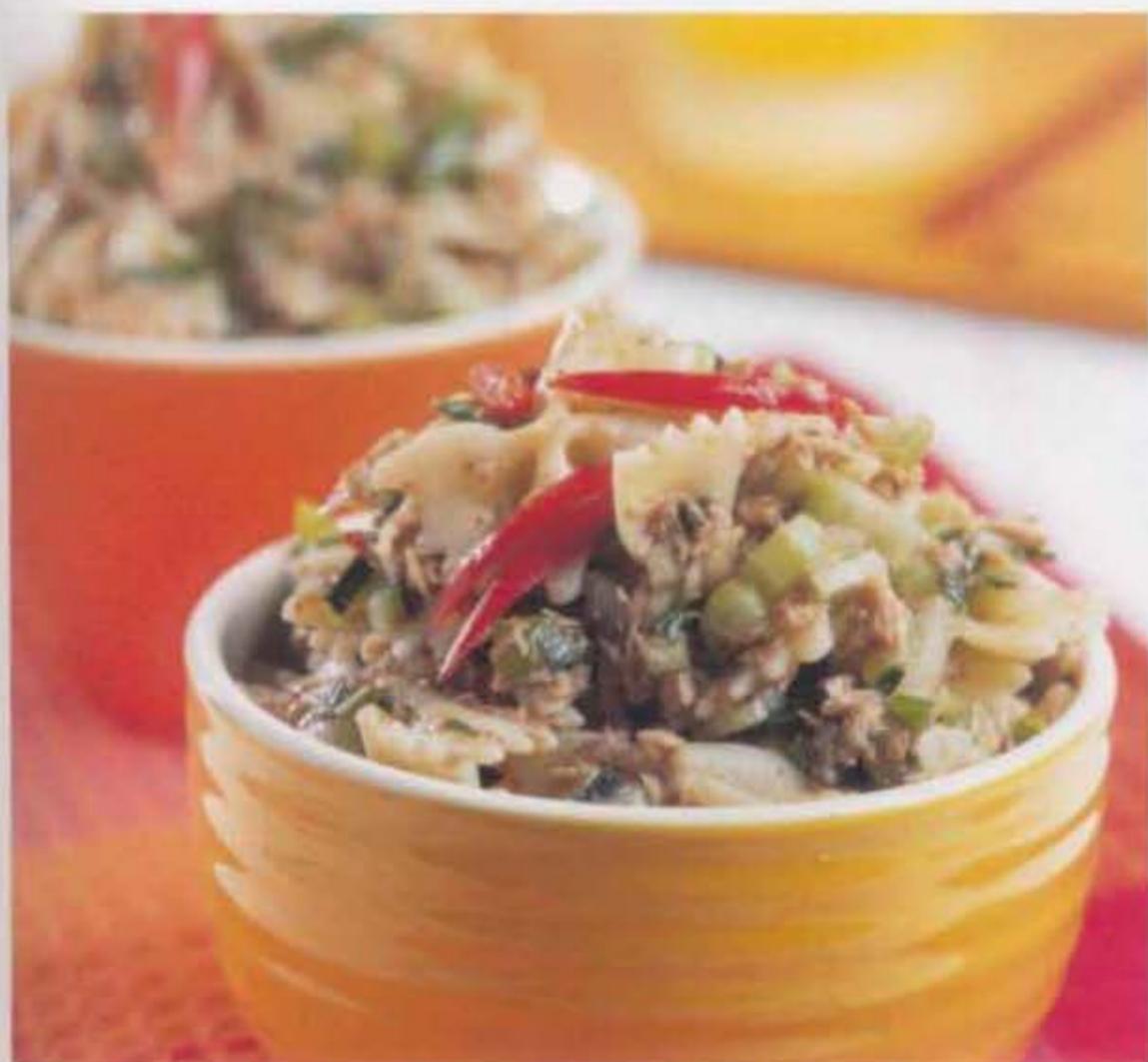
## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez faire souffler les pappadums au micro-ondes, pendant 30 secondes. Ils peuvent être préparés la veille et conservés dans un récipient hermétique.



*Pappadums avant et après friture.*





Débitez le thon en copeaux.



Mélangez la salade juste avant de servir.

## Thon aux farfalle

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

*Vous pouvez remplacer le thon en boîte par du thon cru. Coupez-le en petits morceaux et laissez-le mariner pendant une nuit au réfrigérateur dans la sauce à la tapenade.*

- 375 g de farfalle
- 60 g de tapenade (purée d'olives)
- 125 ml d'huile d'olive
- 1 c. c. de zeste de citron
- 180 ml de jus de citron
- 2 c. s. de vinaigre de vin blanc
- 1 c. c. de sel
- 1 c. s. de sucre
- 450 g de miettes de thon
- 1 gros concombre épépiné et haché en petits dés
- 4 petits oignons blancs finement hachés
- 4 branches de céleri épluchées et coupées en petits dés
- 2 piments épépinés et finement hachés
- 2 c. s. de feuilles de menthe ciselées

- 1 Faites cuire les farfalle dans une grande casserole d'eau bouillante salée, et égouttez-les dès qu'elles sont *al dente*.
- 2 Mélangez la tapenade avec l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron, le vinaigre, le sel et le sucre dans un saladier.
- 3 Mélangez les farfalle, le thon, le concombre, l'oignon le céleri, le piment et la menthe avec la sauce à la tapenade.

Par portion lipides 44,2 g ; 3 562 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Préparez la veille la sauce à la tapenade, pour laisser aux parfums le temps de bien se mélanger.



Farfalle.



Faites caraméliser les oignons.



Coupez la courge en tranches.

## Bœuf au potiron et aux oignons caramélisés

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

**4 tomates olivettes (350 g)**  
coupées en quartiers  
**8 gros champignons de Paris**  
épluchés  
**1 gousse d'ail finement hachée**  
**1 c. s. d'huile d'olive**  
**40 g de beurre**  
**2 c. s. de sucre roux**  
**1 gros oignon (200 g) coupé**  
en fines lamelles  
**1 kg de courge**  
**750 g de rumsteck**  
**2 c. c. de vinaigre balsamique**  
**80 g de petite roquette**  
ou pissenlits

- 1 Posez les quartiers de tomates et les champignons dans un grand plat à four, saupoudrez-les d'ail et arrosez-les d'huile d'olive. Faites-les cuire à four moyen pendant 40 minutes.
- 2 Pendant ce temps, faites fondre ensemble le beurre et le sucre dans une poêle, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez les lamelles d'oignons et remuez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, puis laissez-les caraméliser à feu doux pendant environ 10 minutes, en remuant de temps à autre.
- 3 Coupez la courge en tranches de 5 mm d'épaisseur, que vous ferez dorer et cuire tour à tour dans une poêle huilée, avant de les égoutter sur du papier absorbant.
- 4 Faites sauter le rumsteck dans la même poêle, jusqu'au degré de cuisson désiré. Couvrez pendant 10 minutes, puis coupez en tranches fines.
- 5 Versez le vinaigre dans la même poêle (sans la laver) et faites-le bouillonner légèrement pendant 2 minutes. Versez les oignons caramélisés et mélangez pour tout réchauffer.
- 6 Répartissez les rondelles de courge et les champignons sur les assiettes et recouvrez de tranches de bœuf, de tomates, d'oignons caramélisés et de feuilles de roquette.

Par portion lipides 19,3 g ; 2 055 kJ



Champignons de Paris.

# Ceviche

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • MARINADE 5 HEURES

La ceviche, aussi appelée seviche ou cebiche, est un plat courant aux Antilles et en Amérique latine.

- 1 kg de filets de rougets
- 380 ml de jus de citron vert (environ 10 citrons)
- 40 g de piments jalapeños\* en boîte coupés en tranches fines
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 grosse tomate (250 g) coupée en petits morceaux
- 2 c. s. de feuilles de coriandre hachées grossièrement
- 1 petit oignon blanc (80 g) finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée

\* Ou tout autre piment vert.

- 1 Coupez les filets de poisson en dés de 3 cm de côté.
- 2 Dans un saladier en verre ou en porcelaine, mélangez les morceaux de poisson avec le jus de citron vert. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 4 heures ou toute une nuit.
- 3 Égouttez le poisson et jetez la marinade. Dans le saladier, mélangez les morceaux de rougets et tous les autres ingrédients. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Par portion lipides 21,5 g ; 1 841 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

À cause de l'acidité du citron, ne faites pas mariner le poisson dans un saladier en métal ni en plastique, qui pourrait lui communiquer un goût désagréable. Assurez-vous que le poisson baigne entièrement dans le jus de citron.



Piments jalapeños.



Coupez le poisson en gros dés.



Recouvrez le poisson de jus de citron.



# Agneau aux épices et à la mangue

Pour 4 personnes.

RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 1 c. s. de cumin en poudre
- 1 c. s. de coriandre en poudre
- 2 c. c. de curcuma
- 1/2 c. c. de paprika
- 2 c. c. d'ail en poudre
- 750 g de filet d'agneau
- 2 pains pita
- 1 oignon rouge (170 g) coupé en fines lamelles
- 1 poivron rouge (200 g) coupé en tranches fines
- 1 poivron jaune (170 g) coupé en tranches fines
- 2 avocats (500 g) coupés en tranches fines
- 1 petite laitue épluchée
- 2 c. s. de feuilles de coriandre

## Sauce à la mangue

- 250 ml de purée de mangue (2 mangues)
- 125 ml de jus de citron vert

- 1 Dans un saladier, mélangez le cumin, la coriandre moulue, le curcuma, le paprika et l'ail. Frottez le morceau d'agneau avec le mélange d'épices et mettez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 2 Faites cuire le filet d'agneau au grill ou dans une poêle, selon le degré de cuisson désiré. Couvrez et laissez reposer 5 minutes, puis coupez-le en tranches fines.
- 3 Pendant ce temps, posez les pains pita sur la plaque huilée du four et faites-les chauffer à four moyen pendant 5 minutes (ils doivent être légèrement brunis).
- 4 Répartissez les tranches d'agneau, d'oignon, de poivrons et d'avocats, ainsi que les feuilles de laitue et de coriandre sur les assiettes. Arrosez de sauce. Servez la pita à part.



Feuilles de laitue.

**Sauce à la mangue** Mélangez la purée de mangue et le jus de citron dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 27,9 g ; 2.417 kJ



Frottez le morceau d'agneau avec le mélange d'épices.





Coupez les asperges en tronçons.

## Bœuf et légumes grillés à la graine de moutarde

Pour 4 personnes.

MARINADE 3 HEURES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

L'huile de moutarde est obtenue par première pression de graines de moutarde. À défaut, remplacez-la par de l'huile de noix ou de noisette.

500 g de filet de bœuf  
2 gousses d'ail écrasées  
180 ml de vin blanc sec  
500 g d'asperges vertes fraîches  
épluchées  
500 g de petits rosés des prés  
(ou de champignons de Paris)  
120 g de pancetta (ou de bacon)  
coupée en tranches fines  
300 g de pois gourmands  
1 laitue rougette

**Sauce à l'huile de moutarde**  
80 ml de vinaigre  
2 c. c. de moutarde à l'ancienne  
60 ml d'huile de moutarde  
(ou de noix)  
60 ml d'huile d'olive

- 1 Coupez le filet de bœuf en biais, en 4 tranches épaisses, que vous ferez mariner avec l'ail et le vin blanc pendant 3 heures ou une nuit au réfrigérateur.
- 2 Égouttez les tronçons de viande. Faites-les griller sur une poêle huilée ou un gril jusqu'au degré de cuisson désiré. Couvrez pendant 5 minutes et coupez en tranches fines.
- 3 Essuyez la poêle ou le gril avec du papier absorbant. Huilez à nouveau et faites griller les asperges, puis coupez-les en tronçons de 5 cm de longueur.
- 4 Faites griller les champignons entiers, puis la pancetta ou le bacon sur le même gril. Coupez la pancetta en quartiers.
- 5 Coupez en deux les pois gourmands, en diagonale. Faites-les cuire à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez et laissez refroidir.
- 6 Dans un saladier, mélangez délicatement tous les ingrédients avec la sauce.

**Sauce à l'huile de moutarde**  
Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 36,3 g ; 2 297 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des champignons shiitake (lentins de chêne).



Champignons de Paris.

# Les salades d'accompagnement

Repas légers végétariens, hors-d'œuvre, garnitures pour grillades, viandes froides et fromages, ou même édulcorants pour plats pimentés, voici une série de salades de légumes consistantes, rafraîchissantes ou croustillantes, que vous pourrez modifier et adapter à votre guise, en fonction de vos trouvailles au marché.

## Légumes grillés à l'italienne

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

Une salade italienne colorée, qui accompagne traditionnellement l'osso bucco.

- 2 courgettes vertes (250 g)
- 2 courgettes jaunes (250 g)
- 6 petites aubergines (350 g)
- 1 gros oignon rouge (300 g) épluché et coupé en huit
- 2 poivrons verts (400 g) épépinés et coupés en huit
- 2 poivrons jaunes (400 g) épépinés et coupés en huit
- 2 poivrons rouges (400 g) épépinés et coupés en huit

### Sauce au vinaigre balsamique

- 2 c. s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 c. s. de vinaigre balsamique
- 1 c. c. d'origan
- sel

- 1 Coupez les courgettes et les aubergines en tranches fines, dans le sens de la longueur.
- 2 Faites griller tour à tour les courgettes, l'oignon, les poivrons et les aubergines sur un gril huilé ou dans une poêle.
- 3 Lorsqu'ils sont bien brunis, mélangez-les dans un saladier et arrosez-les de sauce.

**Sauce au vinaigre balsamique** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 10,2 g ; 637 kJ

### L'ASTUCE DU CHEF

Préparez cette salade la veille et gardez-la au réfrigérateur : les parfums combinés de la sauce et des légumes grillés seront encore plus succulents.



Coupez les courgettes en tranches fines.



Coupez les aubergines en tranches fines.



Poivrons vert, jaune et rouge.





Coupez le bocconcini en tranches.



Hachez les câpres.

## Tomates au bocconcini et au basilic

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 2 HEURES

Le bocconcini ressemble à la mozzarella. Cette salade accompagne à merveille les raviolis aux épinards et à la ricotta.

- 8 tomates olivettes (600 g) coupées en deux**
- 1 c. s. d'huile d'olive**
- 1 c. s. de vinaigre balsamique**
- 1/4 c. c. de poivre noir moulu**
- 250 g de bocconcini (ou de mozzarella) coupé en tranches**
- 3 c. s. de feuilles de basilic ciselées**

### Sauce aux câpres

- 1 c. s. de câpres égouttées**
- 2 c. s. d'huile d'olive**
- 2 c. s. de vinaigre balsamique**
- 1 gousse d'ail écrasée**

- 1 Sur la plaque du four, posez les demi-tomates sur le dos. Arrosez-les d'huile et de vinaigre, et saupoudrez-les de poivre moulu. Faites-les cuire à four doux pendant 2 heures.
- 2 Sur les assiettes, disposez en couches successives les tomates, le fromage et le basilic. Arrosez de sauce aux câpres.

**Sauce aux câpres** Hachez finement les câpres et mélangez-les avec les autres ingrédients dans un bocal hermétique. Secouez bien.

Par portion lipides 28,4 g ;  
| 478 kJ



Bocconcini.

# Roquette au parmesan

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 3 MINUTES

Une salade italienne qui a fait le tour du monde. La roquette légèrement amère et le vinaigre balsamique, à la fois acide et doux, contrebalancent à merveille les plats riches qu'elle accompagne souvent en Italie.

- 60 g de parmesan
- 200 g de petite roquette ou de pissenlits
- 80 g de tomates mi-séchées coupées en lamelles
- 40 g de pignons de pin grillés
- 60 ml de vinaigre balsamique
- 60 ml d'huile d'olive

## LES ASTUCES DU CHEF

Pour conserver à la roquette tout son croquant, rincez-la à l'eau froide, égouttez-la et gardez-la au réfrigérateur pendant une nuit dans un bocal hermétique. Elle peut être remplacée par des pousses d'épinards.

Grillez les pignons de pin à sec dans une poêle ou au four, en position gril.



Tomates mi-séchées.

- 1 Avec un couteau économe, découpez le parmesan en longues tranches fines, sur toute la largeur du morceau.
- 2 Dans un saladier, mélangez la roquette, les lamelles de tomates, les pignons et le parmesan. Arrosez d'huile et de vinaigre mélangés.

Par portion lipides 16 g : 744 kJ



Découpez le parmesan en lamelles.



Faites griller les pignons de pin.





## Chou rouge aux pommes et au cumin

Pour 8 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES**

*Une salade d'origine allemande  
qui se consomme chaude ou froide.*

**2 pommes Granny Smith (300 g)**  
**1 chou rouge (800 g) râpé**  
**2 c. s. de graines de cumin grillées**  
**2 c. c. de moutarde**  
**125 ml d'huile**  
**2 c. s. de vinaigre**  
**sel**

- 1 Sans les éplucher, coupez les pommes en julienne.
- 2 Dans un saladier, mélangez les pommes et le chou rouge. Arrosez avec le mélange des autres ingrédients. Remuez.

Par portion lipides 15,6 g : 738 kJ.

## Chou aux oignons et aux piments

Pour 8 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES**

*Une salade qui accompagne à ravir les grillades  
de bœuf ou d'agneau.*

**1,5 kg de chou blanc râpé**  
**15 petits oignons blancs finement hachés**  
**2 piments épépinés et finement hachés**  
**1 botte de menthe ciselée**  
**1/2 botte de persil ciselé**  
**2 c. s. de coriandre ciselée**

### Vinaigrette au citron

**60 ml de jus de citron**  
**1 c. s. de moutarde**  
**125 ml d'huile d'olive**

- 1 Dans un saladier, mélangez le chou avec les oignons, les piments et les herbes.
- 2 Versez la vinaigrette et remuez.

**Vinaigrette au citron** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 15,2 g : 747 kJ



## Chou aux nouilles frites

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES

- 10 radis épluchés
- 1 petit chou chinois (450 g) râpé
- 80 g de germes de soja
- 6 petits oignons blancs finement hachés
- 1 gros poivron rouge (350 g) coupé en lamelles
- 70 g d'amandes effilées grillées
- 200 g de nouilles sautées

### Sauce aigre-douce

- 160 ml d'huile
- 2 c. s. de vinaigre blanc
- 2 c. s. de sucre roux
- 2 c. s. de sauce de soja
- 2 c. c. d'huile de sésame (facultatif)
- 1 gousse d'ail écrasée

- 1 Coupez les radis en rondelles.
- 2 Dans un saladier, mélangez les radis, le chou, les germes de soja, les oignons, le poivron, les amandes et les nouilles.
- 3 Versez la sauce aigre-douce sur la salade et remuez délicatement.

**Sauce aigre-douce** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Par portion lipides 37 g ; 1 914 kJ

### LES ASTUCES DU CHEF

Ne salez pas l'assaisonnement avant de l'avoir goûté : la sauce de soja est en effet salée.

Pour une salade plus relevée, vous pouvez ajouter à la sauce 1/4 de cuillerée à café de purée de piments ou un piment haché.

*Chou rouge aux pommes et au cumin (à droite) ; chou aux oignons et aux piments (en haut à gauche) ; chou aux nouilles frites (en haut à droite).*

# Concombre à la japonaise

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Spécialité japonaise, le wakame est une sorte d'algue japonaise séchée, très riche en calcium. On le consomme séché en salade, ou réhydraté en légume.

**2 gros concombres (800 g)**  
**1 c. s. de gros sel**  
**80 ml de mirin\* (vin de riz)**  
**60 ml de vinaigre blanc**  
**1 c. s. de sauce de soja**  
**2 c. c. de sucre**  
**200 g de tofu\* ferme**  
**huile de friture**  
**2 c. s. de wakame\* découpé en lanières**

\* Que vous trouverez dans les épicerias asiatiques.



Wakame.

- 1 Coupez les concombres en deux dans le sens de la largeur. Enlevez les pépins à la cuillère et découpez chaque moitié en tranches fines. Faites-les dégorger dans un bol en les recouvrant de gros sel. Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 2 Pendant ce temps, mélangez dans une petite poêle le mirin, le vinaigre, la sauce de soja et le sucre. Faites chauffer à feu doux jusqu'à dissolution du sucre. Laissez refroidir.
- 3 Découpez le tofu en dés de 3 cm de côté. Plongez-les dans l'huile et sortez-les dès qu'ils sont dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Rincez le concombre à l'eau froide et égouttez-le.
- 5 Juste avant de servir, mélangez dans un saladier le concombre, le wakame et la réduction de mirin. Répartissez les dés de tofu sur les assiettes et recouvrez-les de salade de concombre.

Par portion lipides 5,9 g (sans l'huile de friture) ; 547 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette salade avec un plat de poisson cru, un ramequin de sauce de soja, de la crème de wasabi et du gingembre au vinaigre.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le concombre peut mariner pendant 3 heures. Il sera encore plus parfumé.



Recouvrez le concombre de sel.



Découpez le wakame en lanières.



Faites sauter les graines avec le cumin.



Enlevez la peau du gingembre.

## Lentilles et pois cassés aux épices

Pour 6 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES (PLUS TREMPAGE) • CUISSON 40 MINUTES**

*Une variation sur le thème d'une célèbre salade indienne.*

**200 g de pois chiches  
et pois cassés verts**  
**100 g de lentilles orange**  
**60 ml d'huile**  
**1 c. c. de graines de coriandre**  
**2 c. s. de graines de moutarde**  
**1 c. c. de cumin en poudre**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**1 c. c. de gingembre râpé**  
**60 ml de jus de citron**  
**1 oignon rouge (170 g)  
finement haché**  
**3 c. s. de feuilles de menthe  
ciselées**

- 1 Faites tremper les pois chiches et les pois cassés dans l'eau froide pendant une nuit.
- 2 Rincez les pois et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et laissez refroidir.
- 3 Pendant ce temps, rincez les lentilles à l'eau froide et faites-les cuire comme les pois.
- 4 Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans une poêle, et jetez ensemble, les graines de coriandre, de moutarde et le cumin. Remuez jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ajoutez l'ail et le gingembre. Arrêtez la cuisson dès que les parfums commencent à se dégager.
- 5 Dans un saladier, mélangez les pois, les lentilles et la préparation de graines. Ajoutez le restant de l'huile, le jus de citron, l'oignon et la menthe. Remuez.

Par portion lipides 10,8 g ; 1 013 kJ

**Suggestion de présentation** Vous servirez cette salade avec des pappadums (galettes de pain indiennes), pour accompagner des grillades de porc ou de poulet.

### L'ASTUCE DU CHEF

Faites cuire les lentilles séparément, dès le matin, puis mélangez-les dans un saladier que vous garderez au réfrigérateur jusqu'au moment de l'assemblage.



Lentilles orange, pois cassés verts, pois chiches.



Coupez les pommes de terre en dés.



Hachez l'estragon.

## Pommes de terre aux oignons

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 7 pommes de terre roses (type roseval)**
- 1 gros oignon (200 g) finement haché**
- 6 petits oignons blancs finement hachés**
- 2 c. s. de feuilles d'estragon finement hachées**
- 5 œufs durs coupés en gros morceaux**
- 180 ml de mayonnaise**
- 180 ml de crème fraîche**
- 1 gousse d'ail écrasée**
- 1 c. s. de moutarde à l'ancienne**
- 2 c. s. de ciboulette ciselée**

- 1 Pelez les pommes de terre, coupez-les en dés de 2 cm de côté et faites-les cuire à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez et laissez refroidir.
- 2 Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, les oignons, l'estragon et les œufs durs, puis ajoutez la mayonnaise que vous aurez mélangée avec la crème, l'ail, la moutarde et la ciboulette. Remuez délicatement.

Par portion lipides 23 g ; | 555 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette salade crémeuse avec des saucisses grillées et des oignons caramélisés.

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour éviter que les pommes de terre noircissent, gardez-les dans l'eau après les avoir épluchées et avant de les faire cuire.



Pommes de terre roses.

# Céleri rave aux pommes

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 35 MINUTES

2 jaunes d'œuf  
1 gousse d'ail écrasée  
1/2 c. c. de sel  
1 c. c. de zeste de citron  
2 c. s. de jus de citron  
250 ml d'huile d'olive  
1 c. c. de crème de raifort  
500 g de céleri rave épluché  
1 grosse pomme rouge (200 g)  
2 carottes (250 g) râpées grossièrement  
100 g de cerneaux de noix grillés et cassés en morceaux  
1/2 botte de persil ciselé  
1 botte (15 g) de ciboulette coupée en tiges de 5 à 7 cm

- 1 Battez au fouet ou au mixeur les œufs, l'ail, le sel, le jus et le zeste de citron. Verser progressivement l'huile en filet, sans cesser de battre. Quand la mayonnaise est bien épaisse, intégrez la crème de raifort.
- 2 Avec une mandoline ou un couteau à large lame, découpez le céleri et la pomme en tranches très fines, que vous couperez ensuite en julienne. Faites-les tremper dans l'eau pour éviter qu'ils ne noircissent.
- 3 Dans un saladier, mélangez la pomme et le céleri égouttés, avec les carottes, les noix, les herbes et la mayonnaise au raifort.

Par portion lipides 80 g ; 3 351 kJ



Céleri rave.



Coupez le céleri avec une mandoline.



Coupez les tranches de pommes en julienne.

## Riz complet aux bouquets

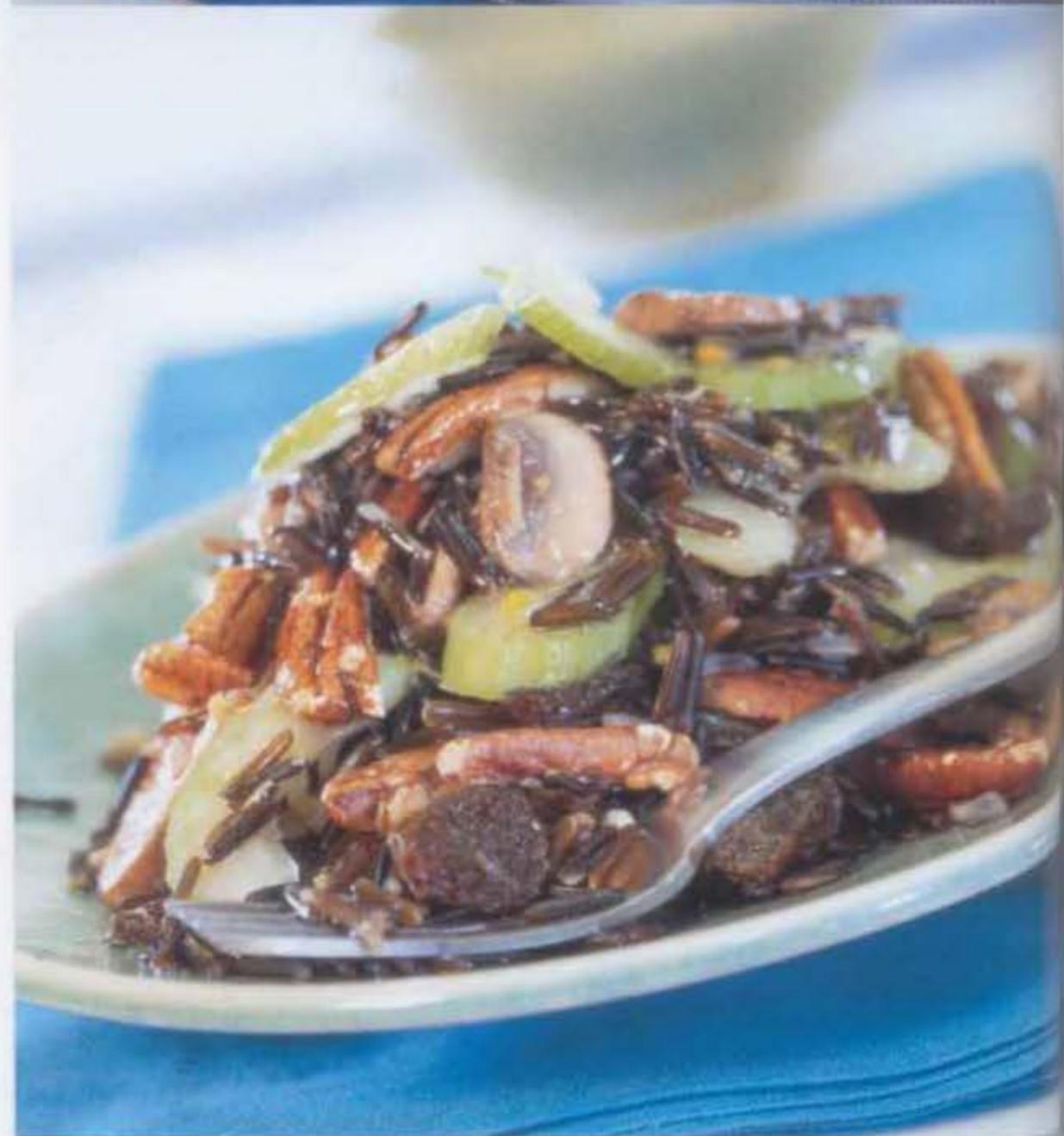
Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES  
CUISSON 15 MINUTES

- 500 g de bouquets cuits
- 200 g de riz complet cuit
- 1 poivron rouge (200 g)  
finement haché
- 3 petits oignons blancs  
finement hachés
- 2 branches de céleri (150 g)  
coupées en petits  
morceaux
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. s. d'eau
- 2 c. s. de jus de citron
- 2 c. s. de crème fraîche
- 1 c. c. de sucre
- 2 c. s. de ciboulette ciselée

- 1 Décortiquez les bouquets et enlevez la veine centrale.
- 2 Dans un saladier, mélangez les bouquets, le riz, le poivron, l'oignon et le céleri, avec l'huile et l'eau, le jus de citron, la crème le sucre et la ciboulette, que vous aurez mélangés au préalable.

Par portion lipides 7,5 g ; 603 kJ





## Riz blanc aux crudités

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES  
CUISSON 5 MINUTES

- 1 épi de maïs
- 300 g de riz long cuit
- 1 poivron rouge finement haché
- 1 poivron jaune finement haché
- 1 poivron vert finement haché
- 2 tomates épépinées et coupées en petits morceaux
- 4 radis coupés en fines rondelles
- 1 petit oignon rouge finement haché
- 1 avocat (250 g) coupé en petits morceaux
- 80 ml de jus de citron vert
- 2 c. s. d'huile
- 3 c. s. de feuilles de coriandre ciselées

- 1 Enlevez l'enveloppe et les barbes de l'épi de maïs. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée, à la vapeur ou au micro-ondes, pendant 5 minutes environ. Enlevez les grains par paquets.
- 2 Mélangez le maïs aux autres ingrédients dans un saladier.

Par portion lipides 11 g ; 990 kJ

## Riz sauvage aux noix et aux champignons

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

Le riz sauvage aux grains longs et noirs a longtemps constitué la nourriture de base de nombreux pays d'Amérique centrale et latine. Tous les pays producteurs de riz en cultivent aujourd'hui.

- 180 g de riz sauvage
- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 250 g de champignons de Paris coupés en tranches
- 2 c. s. de vin rouge
- 3 branches de céleri (220 g) épluchées
- 100 g de cerneaux de noix de pécan (ou de noix classiques)
- 85 g de raisins secs
- 2 c. s. de vinaigre
- 1 c. c. de zeste d'orange râpé
- 60 ml de jus d'orange
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. s. d'eau
- 1 c. c. de sucre

- 1 Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée, jusqu'à ce que les grains soient tendres, et égouttez-le.
- 2 Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et faites revenir l'ail et les champignons. Remuez jusqu'à ce que les champignons deviennent bruns. Ajoutez le vin et continuez de remuer jusqu'à ce qu'il se soit presque totalement évaporé.
- 3 Coupez les branches de céleri en tranches fines. Mélangez-les dans un saladier avec le riz, les champignons, les noix, les raisins secs et les autres ingrédients que vous aurez préalablement mélangés dans un bol.

Par portion lipides 12,4 g ; 1 040 kJ

Suggestion de présentation Une salade idéale pour un pique-nique.

Riz complet aux bouquets (en haut à gauche) ; riz sauvage aux noix et aux champignons (en bas à droite) ; riz blanc aux crudités (ci-dessus).

# Salade de gnocchis au bacon

Pour 6 personnes.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

On peut remplacer les gnocchis par des macaroni, des petites penne ou farfalle.



Gnocchis.

- 375 g de petits gnocchis
- 6 tranches de bacon anglais ou de poitrine fumée
- 375 ml de mayonnaise
- 180 ml de babeurre
- 90 g de moutarde à l'ancienne
- 3 branches de céleri (225 g) épluchées et finement hachées
- 1 gros poivron rouge (350 g) finement haché
- 1 botte de ciboulette fraîche ciselée
- 2 c. s. de persil ciselé

- 1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, et égouttez-les. Rincez à l'eau chaude, puis à l'eau froide.
- 2 Pendant ce temps, enlevez la couenne des tranches de bacon ou de poitrine fumée, et coupez-les en petits morceaux. Faites-les griller à sec dans une poêle ou sur un gril, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- 3 Dans un saladier, battez au fouet la mayonnaise, le babeurre et la moutarde.
- 4 Versez dans le saladier les pâtes, le bacon, le céleri, le poivron et les herbes. Remuez délicatement.

Par portion lipides 19,5 g ; 1 736 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade accompagne à ravir le poulet rôti ou grillé.

## L'ASTUCE DU CHEF

Une variante plus relevée : ajoutez 2 cuillerées à café de curry à la mayonnaise.



Enlevez la couenne du bacon avant de le couper en morceaux.



Intégrez la moutarde et le babeurre à la mayonnaise.



# Mesclun à la vinaigrette

Pour 8 personnes.

## PRÉPARATION 10 MINUTES

Appelé aussi « salade mélangée », le mesclun est un mélange de jeunes feuilles de salade : cerfeuil, chicorée, roquette ou pissenlit, mâche, feuilles de chêne, pousses d'épinards, scarole, trévis, auquel on ajoute souvent quelques capucines. Il est inutile de l'éplucher.

**250 g de mesclun**

**Vinaigrette à la moutarde**

**125 ml d'huile d'olive**

**125 ml de vinaigre de vin blanc**

**2 c. s. de persil ciselé**

**2 c. c. de moutarde**

1 Rincez délicatement le mesclun à l'eau froide, et essorez-le.

2 Versez-le dans un saladier et arrosez de vinaigrette. Remuez délicatement.

**Vinaigrette** Mélangez tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

**Par portion** lipides 14,9 g ; 567 kJ

**Suggestion de présentation** Vous pouvez ajouter des champignons, du poulet émincé, de la mozzarella fumée et des noix, pour composer un plat unique.



Mesclun.



Lavez le mesclun.



Mélangez bien la vinaigrette.



Coupez les tomates en tranches fines.



Arrosez avec la vinaigrette.

## Tomates aux oignons et au basilic

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES**

*Cette salade sera plus parfumée si vous la mettez 2 ou 3 heures au réfrigérateur avant de la servir.*

**4 grosses tomates olivettes (350 g) coupées en tranches fines**

**1 petit oignon rouge (100 g) coupé en très fines lamelles**

**2 c. s. de feuilles de basilic ciselées**

**2 c. c. de vinaigre balsamique**

**2 c. c. d'huile d'olive**

**1 pincée de sel**

**poivre noir**

**1/2 c. c. de sucre (facultatif)**

1 Déposez en couches successives les rondelles de tomates, les lamelles d'oignons et le basilic sur un plat.

2 Arrosez de vinaigrette, préparée avec le reste des ingrédients.

Par portion lipides 2 g ; 153 kJ

**Suggestion de présentation**

Accompagnement idéal du poulet grillé ou rôti, pour un repas d'été, cette salade se marie aussi très bien avec un plat de pâtes aux herbes.



Feuilles de basilic.

## Haricots noirs à la jamaïcaine

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES (PLUS TREMPAGE)  
CUISSON 45 MINUTES

À ne pas confondre avec les haricots noirs de soja utilisés dans la cuisine chinoise.

- 400 g de haricots noirs secs
- 5 tomates olivettes (350 g) épépinées et coupées en petits morceaux
- 250 g de tomates cerises coupées en quatre
- 75 g de pousses d'épinards coupées en lamelles
- 1 oignon rouge (170 g)
- 4 petits oignons blancs finement hachés

### Sauce au piment de Cayenne

- 1 gousse d'ail dégermée et coupée en quatre
- 80 ml de jus de citron
- 1/2 c. c. de sucre roux
- 2 c. s. de vinaigre blanc
- 80 ml d'huile d'olive
- 2 c. s. de feuilles de coriandre ciselées
- 1/2 c. c. de piment de Cayenne

- 1 Dans un saladier, recouvrez les haricots d'eau froide et laissez-les tremper pendant une nuit.
- 2 Égouttez et rincez les haricots, puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 45 minutes. Égouttez, rincez et laissez refroidir.
- 3 Dans un saladier, mélangez les haricots avec les tomates, les épinards et les oignons. Versez la sauce et remuez délicatement.

**Sauce au piment de Cayenne** Battez ensemble, au fouet ou au mixeur, l'ail, le citron, le sucre, le vinaigre et l'huile jusqu'à ce que le mélange épaississe. Intégrez le piment et la coriandre.

Par portion lipides 10,6 g ; 981 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette salade avec des grillades de porc et des tortillas tièdes.

## Haricots blancs aux tomates rôties

Pour 8 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES (PLUS TREMPAGE)  
CUISSON 45 MINUTES

Cette recette est réalisée avec des petits haricots blancs secs, mais vous pouvez les remplacer par des haricots en conserve, égouttés et rincés.

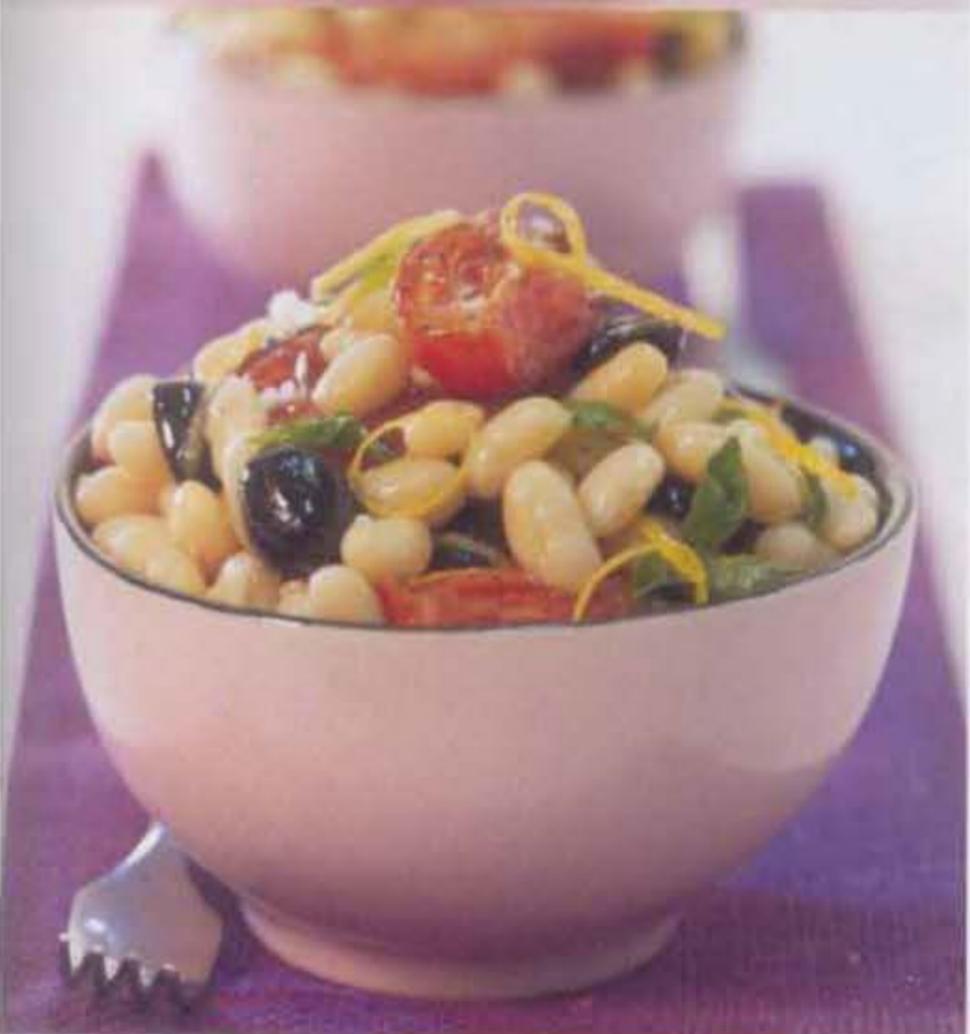
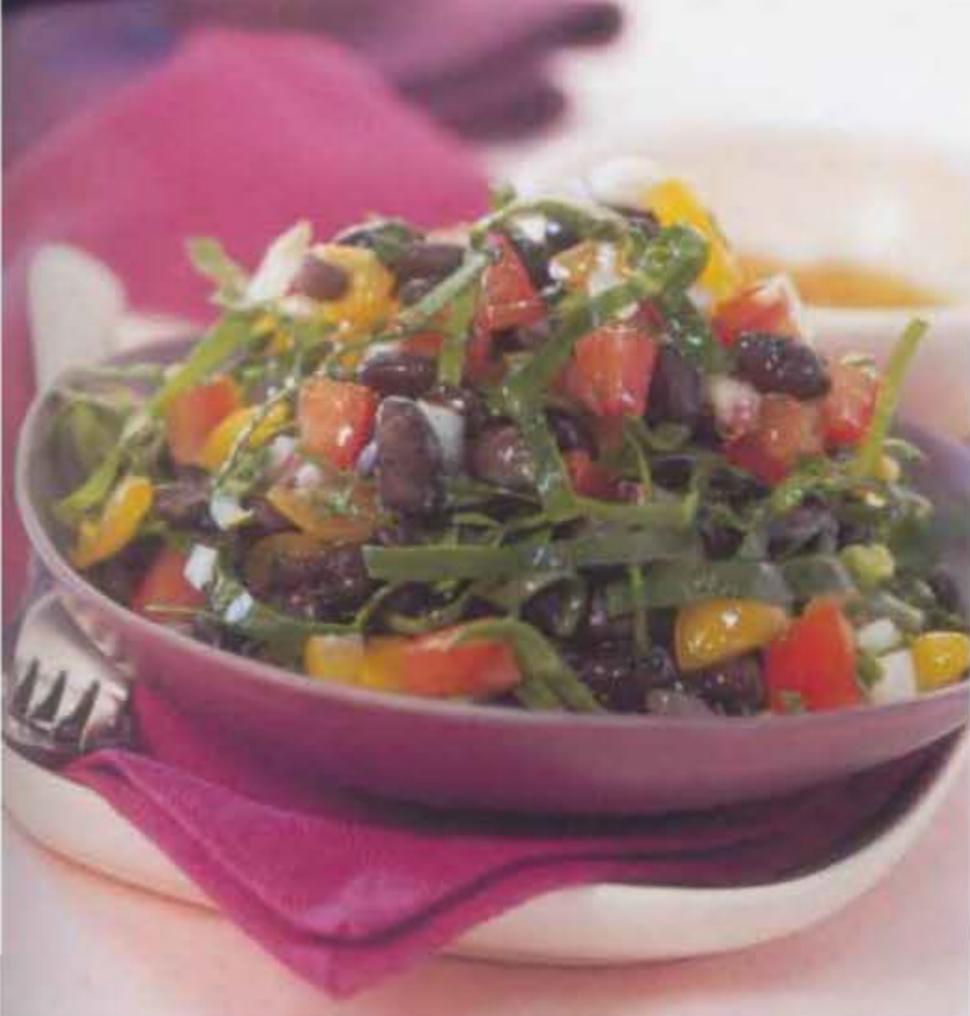
- 400 g de haricots blancs secs
- 6 tomates olivettes (550 g) épépinées et coupées en quartiers
- 80 ml d'huile d'olive
- 1/2 c. c. de poivre noir moulu
- 1 c. s. de zeste de citron
- 2 c. s. de feuilles de basilic ciselées
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 80 ml de jus de citron
- 1 c. c. de sucre

- 1 Dans un saladier, recouvrez les haricots d'eau froide et laissez-les tremper pendant une nuit.
- 2 Égouttez et rincez les haricots, puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 45 minutes. Égouttez, rincez et laissez refroidir.
- 3 Pendant ce temps, posez les quartiers de tomates dans un plat à four. Arrosez-les légèrement d'huile d'olive et saupoudrez-les de poivre. Faites-les rôtir à four très chaud pendant 30 minutes.
- 4 Dans un saladier, mélangez les haricots et les tomates avec les autres ingrédients. Remuez délicatement.

Par portion lipides 12 g ; 1 048 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette salade avec de la volaille ou du poisson grillé.

Haricots noirs à la jamaïcaine (en haut) ; haricots blancs aux tomates rôties (au centre) ; haricots à la grecque (en bas).



# Haricots à la grecque

Pour 8 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES (PLUS TREMPAGE)**  
**CUISSON 45 MINUTES**

*Le nom grec de cette salade est « mavromatiki salata ». Elle figure souvent dans les « mezze ».*

- 400 g de haricots cocos**
- 1 gros poivron jaune (350 g)**
- 8 tomates olivettes (600 g) épépinées et coupées en morceaux**
- 2 oignons rouges (350 g) finement hachés**
- 250 g d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux**
- 1 botte de persil haché grossièrement**
- 125 ml de vinaigre**
- 2 gousses d'ail écrasées**
- 250 ml d'huile d'olive**

- 1 Dans un saladier, recouvrez les haricots d'eau froide et laissez-les tremper pendant une nuit.
- 2 Égouttez et rincez les haricots, puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 45 minutes. Égouttez, rincez et laissez refroidir.
- 3 Pendant ce temps, coupez le poivron en quatre, enlevez les pépins et les membranes blanches. Mettez les morceaux sous le grill d'un four très chaud, la peau vers le haut, jusqu'à ce qu'ils commencent à noircir et à se boursouffler. Sortez du four, couvrez de papier alu pendant 5 minutes, puis enlevez la peau et coupez les poivrons en lamelles.
- 4 Dans un saladier, mélangez les haricots, les tomates, le poivron, les oignons et les olives avec les autres ingrédients. Remuez délicatement.

Par portion lipides 31,7 g ; 1 407 kJ

## LES ASTUCES DU CHEF

Servez le plat en hors-d'œuvre, seul ou dans un mezze, ou encore comme accompagnement de brochettes d'agneau.

Ne salez pas la salade avant de l'avoir goûtée : les olives noires peuvent être très salées.



Nettoyez les artichauts.



Enlevez le foin.

## Artichauts frits au citron

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Pour cette recette, ce sont les petits artichauts appelés « poivrades » qui conviennent certainement le mieux. Ne jetez pas la tige : elle est délicieuse coupée en rondelles et plongée dans la friture.

**4 artichauts poivrades**  
**60 ml de jus de citron**  
**huile de friture**  
**1 gousse d'ail écrasée**



Artichauts poivrades.

- 1 Nettoyez les artichauts et ne laissez que 2 cm de tige. Retirez les feuilles externes, qui sont dures, et coupez le haut des autres feuilles. Avec une cuillère, enlevez le foin.
- 2 Brossez les artichauts avec une cuillerée à soupe de jus de citron. Posez-les à plat sur une planche et écrasez-les doucement pour les aplatir.
- 3 Plongez-les dans l'huile, la tête en bas pendant 5 minutes, puis la tige en bas pendant 5 autres minutes.
- 4 Faites réchauffer l'huile. Lorsqu'elle est bien brûlante, replongez les artichauts pendant 5 minutes. Dès qu'ils sont dorés et croustillants, retirez-les, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 5 Posez les artichauts sur un plat. Arrosez-les du restant du jus de citron mélangé à l'ail. Servez très chaud.

**Par portion** lipides 0,2 g (sans l'huile de friture) ; 85 kJ

**Suggestion de présentation** Ce plat peut être servi en hors-d'œuvre ou accompagner une grillade de bœuf ou d'agneau.

# Couscous et tomates vertes à la marocaine

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

1 c. s. d'huile d'olive  
2 tomates vertes (380 g)  
60 g de beurre  
2 c. c. de cumin en poudre  
2 c. c. de coriandre moulue  
300 g de couscous  
250 ml d'eau bouillante  
50 g de pignons grillés  
50 g de pistaches décortiquées  
grillées et coupées en  
morceaux  
1 petit oignon rouge (100 g)  
finement haché  
1 botte de coriandre ciselée

- 1 Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez à cuire les tomates, coupées en huit, pendant 5 minutes. Ajoutez le beurre et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez le cumin et la coriandre moulue. Continuez à remuer jusqu'à ce que les parfums se dégagent. Retirez les tomates et réservez le jus épicé.
- 2 Dans un saladier résistant à la chaleur, mélangez le couscous, le jus épicé et l'eau bouillante. Laissez reposer 5 minutes en remuant de temps en temps à la fourchette, pour bien faire gonfler tous les grains.
- 3 Juste avant de servir, mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier. Remuez délicatement.

Par portion lipides 33,7 g ; 2 433 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette salade avec des côtelettes d'agneau grillées et du pain pita grillé. Vous pouvez remplacer les pistaches par des amandes.



Tomates vertes.



Séparez les grains de couscous à la fourchette.



Coupez les pistaches en morceaux.

# Haricots verts aux échalotes

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 8 MINUTES

D'une extrême simplicité, voici une salade aussi attrayante que savoureuse. Sa réussite tient évidemment à la fraîcheur et à la qualité des haricots verts.

**800 g de haricots verts**  
**200 g d'échalotes finement hachées ou un oignon rouge**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**1 c. s. de moutarde**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**80 ml d'huile d'olive**  
**2 c. s. de persil ciselé**  
**sel**

- 1 Épluchez les haricots verts. Ne les coupez que s'ils sont vraiment trop longs. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les lorsqu'ils sont encore croquants. Rincez-les immédiatement dans l'eau froide, pour qu'ils gardent leur couleur verte. Égouttez-les.
- 2 Pendant ce temps, battez les autres ingrédients au fouet dans un saladier. Ajoutez les haricots et les échalotes hachées. Remuez délicatement.

Par portion lipides 19,6 g ; 951 kJ

Suggestion de présentation Servez avec des grillades de porc.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous désirez une salade plus colorée, mélangez haricots verts et haricots beurre.



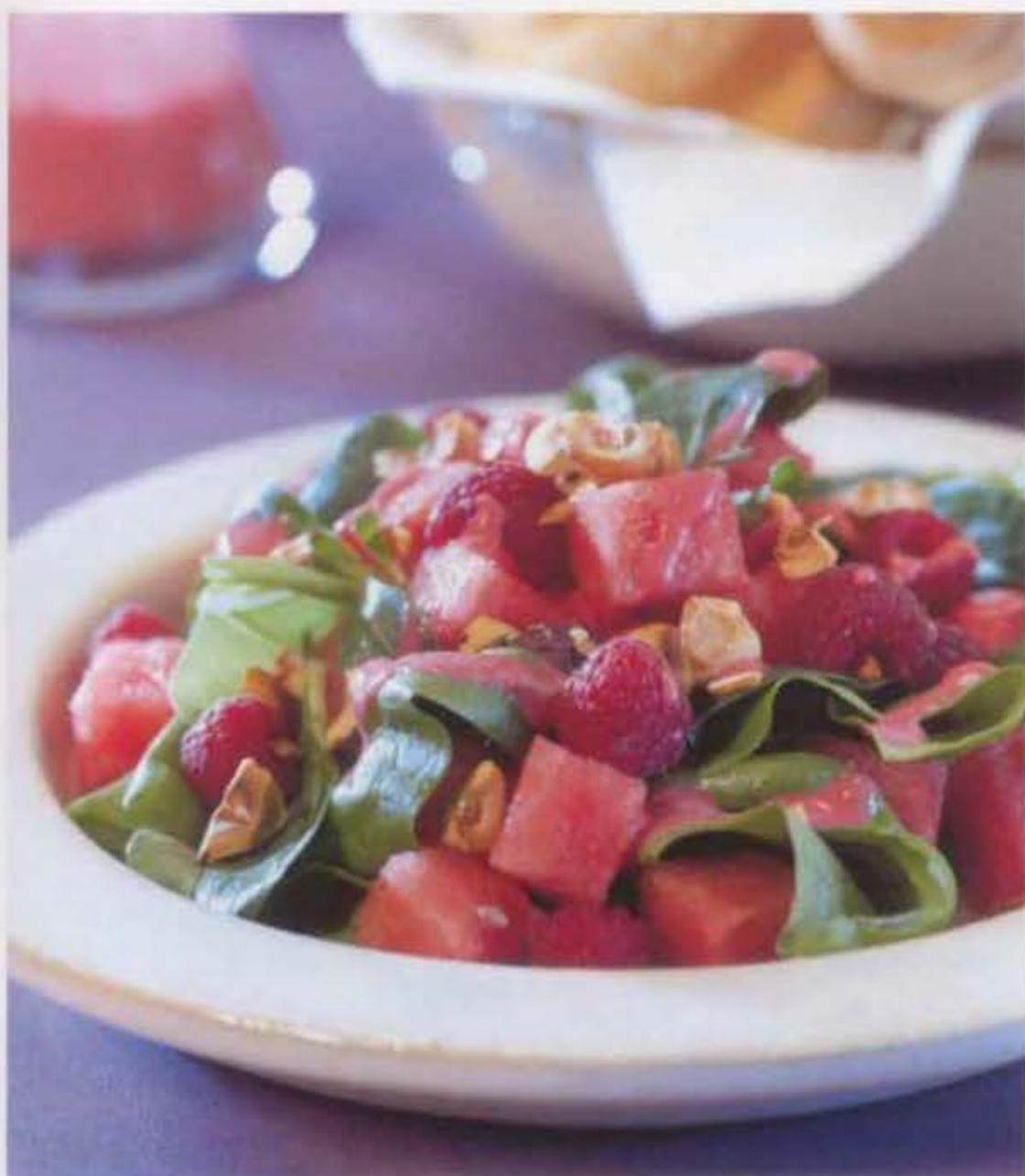
Épluchez les haricots.



Coupez l'oignon ou l'échalote en tout petits morceaux.



Battez la vinaigrette au fouet.



Frottez les noisettes rôties avec un torchon.



Passez la purée au chinois pour extraire la vinaigrette.

## Pastèque aux noisettes et aux framboises

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 25 MINUTES

**50 g de noisettes**

**1/2 pastèque (1 kg)**

**150 g de feuilles de laitue déchirées en morceaux**

**300 g de feuilles de mâche**

**150 g de framboises fraîches**

**Vinaigrette à la framboise**

**150 g de framboises**

**160 ml d'huile de noisettes**

**60 ml de vinaigre ou vinaigre de framboises**

- 1 Faites griller les noisettes à four moyen pendant 7 à 8 minutes. Enveloppez-les dans un torchon, et frottez-les pour enlever la peau, puis hachez-les grossièrement.
- 2 Enlevez les pépins de la pastèque et coupez-la en dés de 2 cm de côté.
- 3 Dans un saladier, mélangez délicatement la pastèque, les feuilles de laitue, la mâche et les framboises. Parsemez de morceaux de noisettes et arrosez de vinaigrette.

**Vinaigrette à la framboise** Passez tous les ingrédients au mixeur, puis pressez la purée à travers un chinois. Récupérez la vinaigrette liquide.

Par portion lipides 38,7 g ; 1 754 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette salade rafraîchissante et acidulée avec un plat de viande un peu riche.



Feuilles de mâche.

# Glossaire

## Arroche

Petite plante à feuilles vertes et charnues, qui pousse dans les terres humides et marécageuses des pays méditerranéens. Peut être remplacée par de la mâche ou de la petite roquette.

## Babeurre

Liquide clair et aigrelet qui reste après le battage de la crème. Peut être remplacé par du petit lait.

## Bacon

Ou poitrine de porc maigre. La partie striée de la tranche est la plus grasse.

## Bok choy

Aussi connu sous le nom de « chou blanc chinois », comparable aux blettes. A un goût frais, légèrement moutardé. Excellent sauté ou braisé.

## Boullghour

Grains de blé décortiqués et cuits à la vapeur qui, une fois secs, sont broyés selon différentes tailles. Utilisé dans les plats du Moyen-Orient tels que le taboulé.

Piments jalapeños en conserve



Piments verts en conserve

Fruits du câprier



Câpres

Olives de Kalamata (Grèce)



Olives noires

Gingembre en conserve



Radis daikon en conserve

## Câpres

Bouton floral vert-de-gris du câprier, petit arbre méditerranéen. Vendues le plus souvent en bocal, conservées dans une saumure vinaigrée. Rincer avant utilisation. On trouve aussi les câpres en conserve dans des bocaux de vinaigre.

## Cardamome

Épice d'origine indienne à l'odeur et au goût très prononcés. Elle est utilisée en Inde pour parfumer le riz ou les friandises. Se trouve en cosse, en graines ou en poudre.

## Chips de maïs (tortillas ou tostaditas)

Petites tortillas de maïs mexicaines frites, vendues en sachet.

## Chutney

Condiment d'origine indienne à base de fruits ou de légumes (mangues, tomates, oignons, pommes...) cuisinés dans le sucre et le vinaigre.

## Ciboule

Voir Cive.

## Citronnelle

Herbe longue, touffue, au goût et à l'odeur de citron. On hache l'extrémité blanche des tiges. Utilisée dans de nombreuses recettes asiatiques ainsi qu'en tisane.

## Cive

Petits oignons d'un blanc rosé, très jeunes, à peines bulbeux, vendus avec leurs pousses vertes. Peuvent être remplacés par des oignons nouveaux. Les tiges vertes peuvent être remplacées par de la ciboulette.

## Daikon

Gros radis blanc japonais, que l'on trouve frais ou en conserve.

## Feuilles de riz

Vendues sèches ou fraîches dans les boutiques asiatiques, elles servent, entre autres, à la préparation des raviolis chinois, des nems et des rouleaux de printemps.

## Feuilles de wonton

Feuilles de pâte de blé aux œufs, très fines, et qui ressemblent à de petites feuilles de lasagne. Vendues fraîches ou surgelées, elles servent à la confection des wontons (raviolis chinois) que l'on ajoute aux soupes ou que l'on mange frits.

## Focaccia

Pain plat italien, proche de la fougasse, que l'on peut facilement lui substituer.

## Fromages

**Bocconcini** Voisin de la mozzarella, aussi appelé « mozzarella cerise », on le trouve en petites boules de la taille d'une bouchée, conservées dans de l'eau. À consommer dans les 48 heures.

## Fromage à pâte persillée

Toutes variétés depuis le gorgonzola et le castello crémeux jusqu'au roquefort, en passant par la fourme d'Ambert, le bleu de Bresse et d'Auvergne.

**Feta** Fromage de brebis, d'origine grecque, dur et friable, au goût très fort.

**Chèvre et brebis** Toutes les variétés, du plus frais au plus moelleux, jusqu'au plus sec.

**Fromages cuits** Des plus doux aux plus forts et

Mozzarella

Feta

Fromage de chèvre frais

Pecorino

Halloumi

Jarsberg

Fromage à pâte persillée

plus fruités : Hollande (edam, gouda, leerdamer, mimolette), Suisse et Jura (emmenthal, gruyère, comté, beaufort, fribourg...).

**Jarsberg** Fromage cuit suédois, proche de l'emmenthal.

**Halloumi** Fromage frais de brebis ou de vache, originaire du Moyen-Orient. Son format, sa texture et son goût ressemblent à ceux de la mozzarella de vache vendue en France par bloc de 500 g ou de 1 kg.

**Mozzarella** Petites boules rondes de fromage frais, conservées dans leur petit lait, à garder au réfrigérateur. La « mozzarella di buffala » (au lait de bufflonne), a un goût plus prononcé que la mozzarella au lait de vache. On trouve dans les épicerie italiennes de la mozzarella fumée.

**Parmesan** Dur, sec et friable, au goût très marqué. Fabriqué à partir de lait partiellement ou totalement écrémé et affiné pendant un minimum de 12 mois. Le parmigiano reggiano, vieilli pendant trois ans, est l'un des plus savoureux.

**Pecorino** Fromage italien, proche du parmesan, mais préparé à partir de lait de brebis. D'une belle couleur jaune paille, sa croûte devient rouge sombre en vieillissant.

### Galanga

De la famille des rhizomes, comme le gingembre, il donne un goût amer et poivré aux plats salés.

### Germes de haricots (ou pousses de haricots)

Il s'agit de toutes sortes de haricots germés dont on consomme les jeunes pousses. On trouve plus facilement des germes de soja, de luzerne et de petits pois.

### Gingembre

**Frais** C'est la racine épaisse et noueuse d'une plante tropicale. On peut le conserver, pelé et recouvert de xéres sec au réfrigérateur, ou nature, au congélateur.

**Moulu** On l'utilise pour parfumer des gâteaux. Pour la cuisine, il n'est qu'un mauvais substitut du gingembre frais.

**Rose** Coupé en fines lamelles, il est conservé dans du vinaigre et du sucre auxquels on a ajouté un colorant. Il est vendu en bocal dans les boutiques asiatiques.

### Graines

**De coriandre** Les graines sont beaucoup plus parfumées que la coriandre en poudre. Mieux vaut les piler soi-même.

**De grenade** Séchée et pilée, elle ajoute du piquant et de l'acidité aux assaisonnements.

**De moutarde** Elles peuvent être noires ou jaunes.

**De pavot blanc** Très différentes des graines de pavot noir, elles sont utilisées comme un épaississant pour les sauces et peuvent, dans certaines recettes, remplacer les amandes pilées.



Petit poulpe

Anneaux de calmars

Coquilles Saint-Jacques

**De sésame** Graines ovales, noires ou blanches, riches en calcium. On les fait griller au four.

### Haricots

**Beurre** D'une couleur jaune pâle, ils se cuisinent comme les haricots verts.

**Blancs** Graines de haricots sèches, plus ou moins grosses selon les espèces : lingots, cocos, soissons, haricots tarbais... Nécessitent souvent un trempage préalable à la cuisson (eau froide puis ébullition plus ou moins longue selon les espèces).

**Chinois** Appelés aussi « comilles » ou « black-eye peas » (pois à œil noir), ce sont de petits haricots beiges, avec une tache noire au centre. On en trouve chez les grainetiers.

**Noirs** Haricots secs au fort goût de terroir, à ne pas confondre avec les « haricots noirs » chinois qui sont des haricots de soja. Très courants en Amérique latine et centrale ainsi que dans les Antilles, où ils entrent essentiellement dans la composition de soupes et de ragoûts.

**Rouges (ou haricots de Soissons)** Haricots secs, plus farineux et plus sucrés que les haricots blancs. Leur couleur varie du rose au rouge marron.

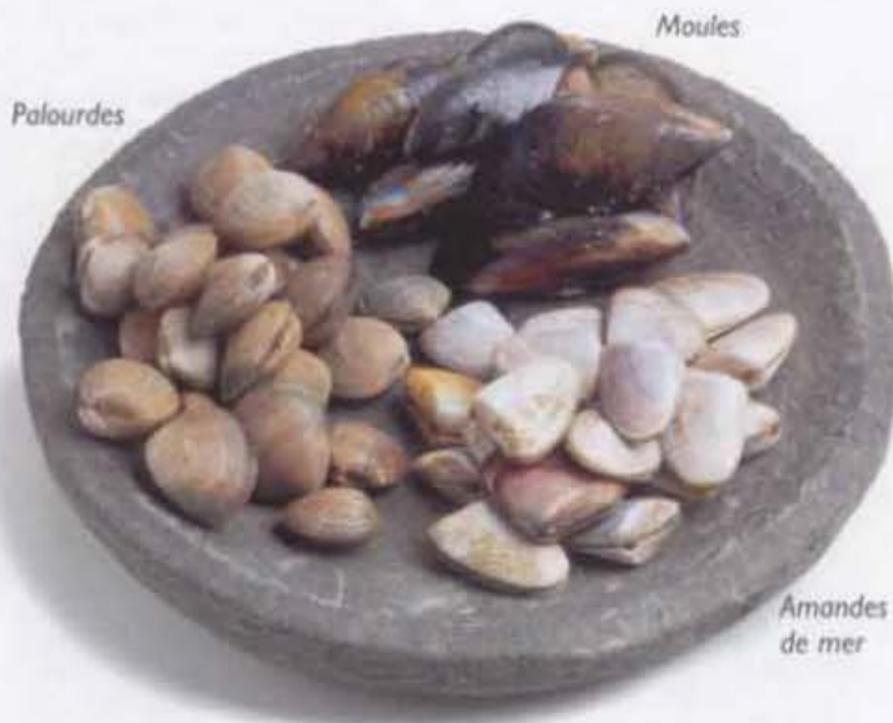
**Frits (pinto)** Ils sont cuits deux fois : d'abord à l'eau bouillante (après trempage) puis, réduits en purée. La pâte obtenue est alors sautée, généralement dans du saindoux. On trouve un bon substitut en conserve dans certaines grandes surfaces, les « frijoles refritos » mexicains, ainsi qu'une variante aux piments.

**Verts (ou serpent)** Mince et cylindrique, l'équivalent asiatique de nos haricots verts, le haricot serpent mesure jusqu'à 40 centimètres.

### Huile

**Huile d'arachide** Utilisée dans ce livre essentiellement pour les recettes asiatiques. Sert aussi à la friture.

**Huile de graines de moutarde** Une huile légère, obtenue par la première pression de graines de moutarde.



Palourdes

Moules

Amandes de mer

Peut être remplacée par de l'huile de noisettes ou de noix.

**Huile d'olive** Huile mono-insaturée, obtenue par la pression d'olives mûries sur l'arbre. Utilisation recommandée pour la cuisine quotidienne. La mention « légère » concerne le goût, et non le taux de matières grasses.

**Huile d'olive vierge ou extra-vierge** De qualité supérieure, elle est obtenue par la première pression à froid des olives.

**Huile de sésame** Obtenue à partir de graines de sésame, en vente dans les boutiques asiatiques.

### Julienne

Préparation qui consiste à tailler les légumes en filaments de la taille d'une grosse allumette. On peut aussi tailler en julienne du jambon, un blanc de poulet ou un zeste d'agrumes.

### Kaffir (citronnier)

Originaire d'Afrique du Sud et de l'Asie du Sud-Est. Petit citronnier qui donne des fruits jaune-vert à l'écorce ridée. On utilise essentiellement ses feuilles, très aromatiques. Utilisées fraîches ou sèches dans de nombreux plats asiatiques.

### Ketchup manisk

Sauce de soja indonésienne épaisse et sucrée.

### Lavash

Pain sans levain, d'origine méditerranéenne, comparable au pain pita.

### Mélange d'épices

**En poudre** Le plus souvent, avec de la cannelle, de la muscade et du poivre de la Jamaïque.

**Marocain** Poivre noir, cannelle, clous de girofle, coriandre, cumin, muscade, paprika, romarin et curcuma.

### Mandoline

Coupe-légumes comportant deux lames en acier inoxydable, maintenues dans un cadre en bois ou en métal. La mandoline sert à émincer certains légumes (chou, céleri rave etc.) et à débiter les pommes de terre en chips.

### Moutarde

Deux sortes de moutarde sont utilisées dans ces recettes : la moutarde blanche à pâte lisse, dite de « Dijon », et la moutarde « à l'ancienne », aromatique et aux graines apparentes.

### Moong dahl

Haricots de soja cassés. Peuvent être remplacés par des lentilles blondes.

### Mirin

Vin de riz doux, peu alcoolisé, utilisé dans la cuisine japonaise. À ne pas confondre avec le saké qui se boit.

### Nam pla

Voir sauce de poisson (nuoc-mâm).

### Nashi

Fruit du Japon qui a la forme d'une pomme, la consistance et la saveur

d'une poire. On peut le remplacer par l'un ou l'autre de ces fruits.

### Nigelle

Graines noires piquantes, aussi appelées « poivrette », souvent confondues avec les graines de cumin noir.

### Noix de coco

**Crème de coco** Disponible en boîte ou en berlingot. En général, on compte 4 mesures de coco pour 1 mesure d'eau.

**Lait de coco** Lait de coco pur, non sucré. Existe en boîte et en berlingot. 2 mesures de lait pour 1 mesure d'eau.

### Noix de pécan

Noix à coque lisse, très répandue en Amérique du Nord, et qui renferme une amande à deux lobes dont la saveur rappelle celle de la noix.

### Nori

Algues séchées utilisées dans la cuisine japonaise pour parfumer, garnir ou comme ingrédient. Vendues en feuilles pour la confection des sushi. On dit aussi « rôti de varech ».

### Nouilles asiatiques

**Nouilles aux œufs du Fujian** Nouilles de blé fraîches, qui ressemblent à de gros spaghettis que l'on se contente de couvrir d'eau bouillante pendant 1 minute.

**Nouilles aux œufs frites** Vendues en sachets de 100 g, elles sont prêtes à l'emploi.

**Nouilles de blé fraîches aux œufs** De largeur et d'épaisseur variées.

**Nouilles de blé tendre** Très blanches, parce que préparées sans œufs. Elles sont plus ou moins fines, mais très longues (on les appelle « nouilles de longévité »).

**Rice sticks** Nouilles de riz très longues et de largeurs variées.

**Soba** Nouilles sèches japonaises, présentées en petits fagots, et préparées à partir de farine de sarrasin.

### Vermicelles de riz

Vendues sèches, on peut les tremper dans de l'eau bouillante ou de la friture.

### Vermicelles de soja

Parfois appelés « nouilles cellophane », ils sont délicieux en salade (arrosés préalablement d'eau bouillante), ou frites.





### Nuoc-mâm

Voir Sauce de poisson.

### Pancetta

Sorte de saucisson italien comparable à la coppa. S'utilise hachée dans les plats cuisinés pour relever le goût. On peut y substituer du bacon.

### Papaye

Gros fruit tropical en forme de poire, d'un rouge orangé lorsqu'il est mûr. Parfois utilisée encore verte en cuisine.

### Papier de riz

D'origine vietnamienne, c'est une pâte de riz séchée et découpée en larges ronds très friables, qui se conserve à température ambiante. On le trempe momentanément dans l'eau avant de l'utiliser pour enrouler les nems ou les rouleaux de printemps.

### Pappadum

Galette indienne, à base de farine de pois chiches, que l'on fait gonfler et croustiller dans la friture.

### Paprika

Poivron rouge séché et moulu. Il existe du paprika fort ou doux.

### Pâtes italiennes

**Gnocchi** Petites pâtes en formes de coquille striée.

**Farfalle** Pâtes en forme de papillon, vendues fraîches ou sèches.

### Pide

Pain turc long et plat ou rond, fait avec de la farine de blé, et parsemé de graines de sésame ou de nigelle.

### Piments

Nombreuses tailles et variétés. Si vous avez la peau sensible, mettez des gants pour les éplucher. Ils seront moins piquants si vous enlevez les graines et la membrane extérieure.

**Piments verts** On les trouve frais ou en bocal, conservés dans de la saumure. Les piments jalapeños se trouvent frais ou en conserve. Les piments verts thaïlandais, plus petits, sont aussi les plus forts.

### Piments rouges et jaunes

Les piments antillais sont ronds et creux. Ceux de la Réunion sont petits et pointus. Ils se conservent très bien séchés.

### Piments doux

Voir Poivron.

### Pita

Pain turc ou libanais, rond et très plat. Il se sépare en deux feuilles fines, dans le sens de l'épaisseur.

### Pois chiches

Légume rond irrégulier, couleur sable. Très courant dans la cuisine espagnole et méditerranéenne.

### Pois gourmands

Variété de petits pois dont on consomme la cosse tendre en même temps que les graines.

### Polenta

Bouillie de farine de maïs, originaire de Lombardie et de Vénétie.

### Poivrons

Le poivron rouge est meilleur sans la peau, qui se détache facilement après un passage d'une demi-heure environ au four, après avoir été hermétiquement enveloppé dans du papier alu. Enlever ensuite les côtes blanches de l'intérieur ainsi que les graines.

### Porc laqué

La viande marine dans un mélange de sauce hoisin, de xérès, de sauce de soja et de cinq-épices, avant d'être rôtie.

### Prosciutto

Jambon italien salé, mis en saumure et séché à l'air (non fumé). Délicieux avec le melon.

### Potimarron

Légume de la famille des courges, qui tient à la fois du potiron pour la forme et la couleur, et du marron pour la consistance farineuse de sa chair.

### Rigani

Marjolaine sauvage qui pousse dans les pays méditerranéens.

### Riz

**Complet** Riz entier non poli, avec toutes ses fibres digestes. De couleur marron.

**Rond** Absorbe une grande quantité de liquide. Recommandé pour le risotto.

**Sauvage** Il ne s'agit pas d'une véritable variété de riz, mais d'une graminée spéciale cultivée dans le nord des États-Unis. Saveur finement noisettée et consistance ferme. Cher car difficile à cultiver.

### Saké

L'alcool de riz préféré des Japonais. Utilisé en marinade et en cuisson. On peut le remplacer par du vermouth ou du xérès sec. En boisson, on le consomme tiède (le récipient a trempé 20 minutes dans de l'eau chaude).

### Sauces

**Sambal oelek** Pâte vendue en bocal, d'origine indonésienne, obtenue à partir de piments salés.

**Sauce hoisin** Sauce brune épaisse, à la fois épicée et sucrée, préparée avec des hancots de soja, de la farine de blé, du vinaigre, du piment, du sel, de l'ail et du sésame. En Chine, elle sert de condiment pour accompagner le porc et le canard, ou

de marinade pour le porc et le canard laqué.

**Sauce de poisson (nuoc-mâm)** Sauce liquide obtenue à partir de petits poissons (parfois des anchois), pulvérisés, salés puis fermentés. C'est une sauce très liquide à l'odeur et au goût très prononcés. Il en existe plusieurs variétés, plus ou moins concentrées. C'est une sauce salée : ne salez pas trop les aliments qu'elle assaisonne.

**Sauce au raifort** Préparée à partir de raifort râpé, d'huile, de vinaigre et de sucre. Vendue en bocal.

**Sauce de soja** Sauce liquide obtenue à partir de graines de soja fermentées. La sauce claire est plus salée que la sauce brune (réduire le sel dans la recette).

**Sauce Tabasco** Fabriquée en Louisiane, c'est une sauce liquide obtenue par macération de piments dans du vinaigre et du sel.

**Sauce Worcestershire** Sauce anglaise de couleur brune vendue en bouteille : mélange de vinaigre de malt, d'extrait de viande et de mélasse, et parfumé d'échalote, d'ail, de girofle, d'anchois et de tamarin. Donne du piquant aux sauces et assaisonnements.

**Scampi** Petites langoustines d'origine italienne.

**Semoule de maïs** Voir Polenta.

**Sucre de palme** Sucre dur et très dense, obtenu après ébullition et réduction de la sève du palmier. On peut le remplacer par du sucre de canne brun.

**Tahini (ou tahineh)** Pâte riche à base de graines de sésame broyées. Sert à la confection de l'houmous et des sauces du Moyen-Orient.

**Tamarin (eau de)** Fruit du tamarinier. Vendu sous la forme d'une pâte épaisse, violet foncé, prête à l'emploi. Donne aux plats un goût acidulé.

**Tat soi** Chou chinois plat, plus tendre que le bok choy. Développé pour pousser près du sol afin d'être protégé du gel.

**Tofu** Pâté de soja. Blanc cassé, ressemble un peu à du lait caillé. On trouve du tofu frais dans les épiceries exotiques et au rayon diététique.

**Tortillas** Petits pains ronds et plats, de blé ou de maïs, d'origine mexicaine, vendus frais, surgelés et sous-vide. Nom donné en France aux chips de maïs.

**Vinaigre**  
**Balsamique** Provient exclusivement de la province de Modène en Italie ; fait avec un vin local à base de raisin blanc Trebbiano ; traitement spécial et vieillissement en vieux fûts de bois pour lui donner ce goût unique, à la fois doux et mordant.

**De cidre** À base de pommes fermentées.  
**De framboises** À base de framboises macérées dans du vinaigre de vin blanc.  
**De malt** À base de malt d'orge fermenté et de copeaux de hêtre.  
**De riz** À base de riz fermenté.  
**De vin** À base de vin rouge.  
**De vin blanc** À base de vin blanc fermenté.  
**De xérès** Vinaigre de vin moelleux ; tire son nom de sa couleur.

**Wakame** Algue japonaise, d'un vert brun, extrêmement riche en calcium.

## Index

- Agneau**  
aux épices et à la mangue ..... 90  
aux lentilles et aux épices ..... 84  
mariné à la grecque ..... 73  
Aïoli ..... 16  
Artichauts  
frits au citron ..... 110  
Asperges et poires au jambon de Parme ..... 83  
Aubergines  
caviar d'aubergines ..... 45  
Betteraves  
à la russe ..... 26  
à la skordalia ..... 33  
Bœuf  
à la thaïlandaise ..... 37  
au potiron et aux oignons caramélisés ..... 88  
aux endives et aux oranges grillées ..... 85  
aux vermicelles de riz ..... 58  
et légumes grillés à la graine de moutarde ..... 91  
tandoori aux haricots de soja ..... 54  
Boulettes de crabe au raifort ..... 69  
Canard  
laqué à la papaye et aux piments doux ..... 76  
laqué aux rouleaux de wonton ..... 80  
Caviar d'aubergines, ..... 45  
Céleri rave aux pommes ..... 101  
Ceviche ..... 89  
Chevelure de sirène ..... 22  
Chou  
aux nouilles frites ..... 97  
aux oignons et aux piments ..... 96  
rouge aux pommes et au cumin ..... 96  
Concombre à la japonaise ..... 98  
Couscous et tomates vertes à la marocaine ..... 111  
Crabe  
boulettes de crabe au raifort ..... 69  
Endives  
bœuf aux endives et aux oranges grillées ..... 85  
endives aux nashi ..... 67  
Épices  
agneau aux épices et à la mangue ..... 90  
agneau aux lentilles et aux épices ..... 84  
Épinards au bacon et aux croûtons ..... 31  
Fattoush ..... 35

- Fruits de mer  
à la mayonnaise  
épicée ..... 40
- Gado gado** ..... 24
- Gambas à la mexicaine** ..... 62
- au gaspacho  
et au safran ..... 71
- sauce aurore ..... 38
- Gnocchis**  
salade de gnocchis  
au bacon ..... 104
- Guacamole** ..... 42
- Haricots**  
blancs aux tomates  
rôties ..... 108
- chinois à la grecque ..... 109
- noirs à la jamaïcaine ..... 108
- verts aux échalotes ..... 112
- Houmous** ..... 44
- Indien**  
poulet à l'indienne ..... 86
- Jambon de Parme**  
asperges et poires  
au jambon de Parme ..... 83
- Kebab au yaourt** ..... 63
- Lasagnes fraîches**  
à la pancetta  
et aux œufs mollets ..... 82
- Légumes grillés**  
à l'italienne ..... 92
- Lentilles et pois cassés**  
aux épices ..... 99
- Marocain**  
couscous et  
tomates vertes  
à la marocaine ..... 111
- poulet à la marocaine ..... 68
- purée de carottes  
marocaine ..... 45
- radis et oranges  
à la marocaine ..... 34
- Mayonnaise**  
aioli ..... 16
- américaine ..... 16
- classique ..... 16
- au curry ..... 16
- épicée ..... 40
- aux herbes ..... 16
- au safran ..... 71
- Mesclun à la vinaigrette ..... 106
- Nouilles**  
asiatiques au  
saumon fumé ..... 46
- asiatiques aux  
haricots verts ..... 75
- chou aux  
nouilles frites ..... 97
- porc laqué et  
nouilles aux œufs ..... 72
- poulet grillé  
aux nouilles de riz ..... 81
- saumon grillé  
aux nouilles de riz ..... 75
- thon aux nouilles soba ..... 53
- Oranges**  
bœuf aux endives et  
aux oranges grillées ..... 85
- Pancetta**  
lasagnes fraîches  
à la pancetta et  
aux œufs mollets ..... 82
- Panzanella** ..... 39
- Pastèque aux noisettes**  
et aux framboises ..... 113
- Pois cassés**  
lentilles et pois cassés  
aux épices ..... 99
- Poisson cru voir Ceviche**
- Poisson**  
saumon et gnocchis  
à l'aneth ..... 67
- saumon fumé  
au caviar rose ..... 60
- saumon grillé  
aux nouilles de riz ..... 75
- thon à la tunisienne ..... 28
- thon aux farfalle ..... 87
- thon aux nouilles soba ..... 53
- truite fumée  
aux chips maison ..... 79
- Polenta aux légumes** ..... 57
- Pommes de terre**  
aux oignons ..... 100
- tièdes à l'allemande ..... 33
- Porc et tofu**  
aux fanes chinoises ..... 52
- Porc laqué et nouilles**  
aux œufs ..... 72
- Porc tiède**  
aux mandarines ..... 48
- Poulet**  
à l'indienne ..... 86
- à la marocaine ..... 68
- à la thaïlandaise ..... 21
- au chou à la  
vietnamienne ..... 23
- au soja et omelette  
aux oignons ..... 70
- aux amandes ..... 50
- caramélisé à  
l'indonésienne ..... 64
- de couronnement ..... 30
- grillé aux nouilles  
de riz ..... 81
- raviolis au poulet fumé ..... 79
- salade de poulet,  
jambon et fromage ..... 56
- Purée de carottes marocaine**  
..... 45
- Radis et oranges**  
à la marocaine ..... 34
- Raita** ..... 43
- Raviolis au poulet fumé** ..... 79
- Riz**  
blanc aux crudités ..... 103
- complet  
aux bouquets ..... 102
- sauvage aux noix et  
aux champignons ..... 103
- Roquette au parmesan** ..... 95
- Salade**  
César ..... 18
- Cobb ..... 65
- de gnocchis  
au bacon ..... 104
- grecque ..... 41
- de la mer ..... 58
- niçoise ..... 27
- de poulet, jambon  
et fromage ..... 56
- végétarienne  
à la thaïlandaise ..... 51
- Waldorf ..... 20
- Sauce**  
aigre-douce ..... 97
- aurore pimentée ..... 38
- à l'ail ..... 37
- au babeurre ..... 67
- aux betteraves ..... 44
- aux câpres ..... 94
- au concombre ..... 54
- à la harissa ..... 28
- à l'huile de moutarde ..... 91
- indonésienne ..... 64
- italienne ..... 14
- légère ..... 14
- marocaine ..... 68
- aux noix ..... 52
- au piment  
et citron vert ..... 58
- aux piments doux ..... 76
- pimentée ..... 70, 72
- poivrée  
au citron vert ..... 78
- au raifort ..... 69
- au soja et au sésame ..... 74
- au tahini ..... 42
- au tarama ..... 43
- aux tomates fraîches ..... 14
- au vinaigre balsamique ..... 92
- au vinaigre  
de champagne ..... 83
- vinaigrette ..... 14
- au yaourth ..... 73
- au wasabi ..... 75
- Saumon**  
et gnocchis à l'aneth ..... 67
- fumé au caviar rose ..... 60
- grillé aux nouilles  
de riz ..... 75
- Taboulé** ..... 36
- Tandoori**  
bœuf tandoori aux  
haricots de soja ..... 54
- Thaïlandais**  
bœuf à la thaïlandaise ..... 37
- Thaïlandais**  
poulet à la thaïlandaise ..... 21
- salade végétarienne  
à la thaïlandaise ..... 51
- Thon**  
à la tunisienne ..... 28
- aux farfalle ..... 87
- aux nouilles soba ..... 53
- Tomates**  
à l'halloumi  
et aux olives ..... 55
- au bocconcini  
et au basilic ..... 94
- aux oignons  
et au basilic ..... 107
- Truite fumée**  
aux chips maison ..... 79
- Vermicelles de riz**  
bœuf aux vermicelles  
de riz ..... 58
- Wonton**  
canard laqué aux  
rouleaux de wonton ..... 80
- scampi aux wontons ..... 49

# marabout**chef**

Pas besoin d'être un cordon bleu confirmé pour réussir ces nouvelles recettes ! Il faut simplement avoir envie de cuisiner, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer des plats qui changent un peu et de combiner des saveurs nouvelles. Pas de soucis : la réussite est garantie puisque ces recettes sont déjà « passées trois fois à la casserole » avant de vous être proposées. Alors, à vos fourneaux !

ISBN 978-2-501-04794-4



**6,95 €**  
prix ttc France

[www.marabout.com](http://www.marabout.com)

Codif : 40 9727 5