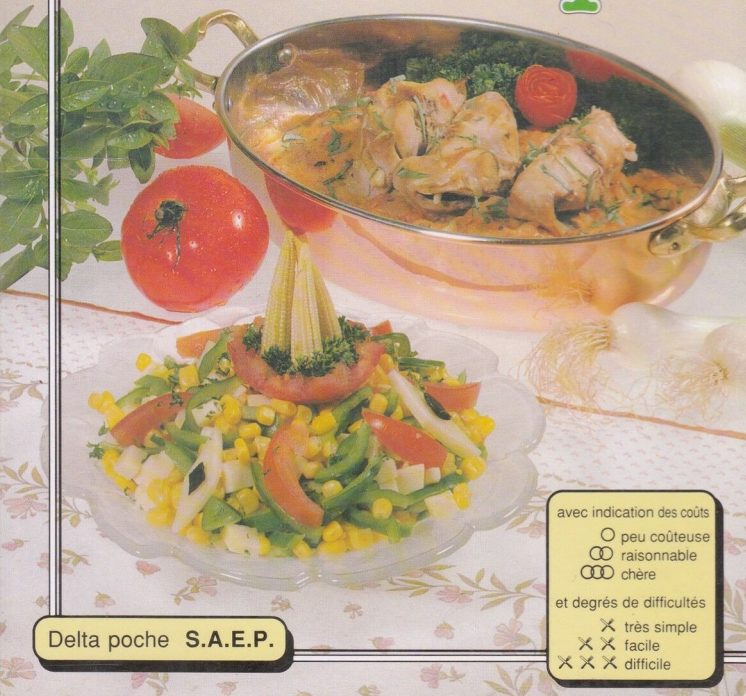


Recettes de

Cuisine diététique



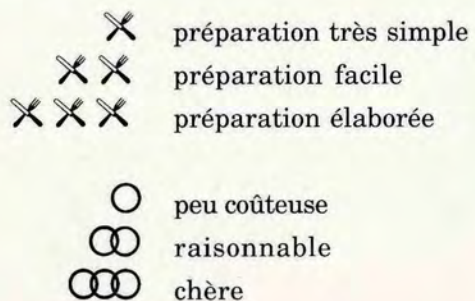
Delta poche S.A.E.P.

avec indication des coûts

- peu coûteuse
- raisonnable
- chère

et degrés de difficultés

- × très simple
- ×× facile
- ××× difficile



Forme - Santé - Plaisir

Trop souvent encore la diététique n'est associée qu'aux seuls régimes amaigrissants ou de santé.

Si cette dimension demeure fondamentale, elle n'est pas exclusive et à la santé, ce livre ajoute la dimension du plaisir.

Faire plaisir et se faire plaisir

Plaisir...

- du goût et des saveurs,
- des couleurs aussi (les yeux aussi gros que le ventre),
- d'inviter, d'offrir, de partager à deux, entre amis, en famille...,
- plaisir de l'équilibre et de la forme...

C'est pourquoi ce livre vous offre...

- des recettes nombreuses, allant du simple à l'élaboré...,
- des recettes faciles à réaliser.

En un mot,

des recettes goûteuses et légères qui avec l'enchantement de la table constitueront ces moments dont vos amis se souviendront avec beaucoup de chaleur.

LES EPICES ET AROMATES

Epices, aromates sont des parfums, des odeurs qui tiennent le goût en éveil et donnent à vos plats une dimension de raffinement et de plaisir.

Ils doivent accompagner le plat et le mettre en valeur, en faisant ressortir la saveur propre de l'aliment, sans la masquer.

EPICES	Utilisations
Cannelle	Entremets, crèmes, compotes, vin chaud, pâtisseries...
Curry	Sauces pour poissons, viandes, plats exotiques...
Gingembre	Salades, sauces, vin chaud, plats exotiques, confitures...
Girofle	Pot-au-feu, court-bouillon, bouquet garni...
Muscade	Viandes, sauces, légumes, certaines pâtisseries...
Piment	Salades, plats exotiques, viandes, sauces...
Poivre	Assaisonne les plats du hors-d'œuvre jusqu'aux fromages...
Safran	Riz, paella, bouillabaisse, plats exotiques...

AROMATES ET FINES HERBES	Utilisations
Aneth	Marinades, sauces, gâteaux, liqueurs...
Anis vert	Tisanes, soupes, pain d'épices, liqueurs...
Anis étoilé	Infusions, liqueurs, vin chaud...
Basilic	Salades, sauces, ragoûts, spécialités régionales...
Cerfeuil	Salades, vinaigrettes, sauces, potages...
Coriandre	Gibiers, viandes, spécialités régionales (choucroute et exotiques)...
Cumin	Charcuterie, saucisse, fromages, pain, liqueurs...
Estragon	Salades, vinaigrettes, sauces, poissons...
Fenouil	Poissons, sauces, légumes...
Laurier	Sauces, court-bouillon, bouquet garni...
Marjolaine	Ragoûts, viandes hachées, pizzas, plats à base de tomates...
Menthe	Sauces, vinaigrettes, agneau, infusions, alcool...
Persil	Garniture, sauces, salades, potages, marinades, court-bouillon, bouquet garni...
Romarin	Bouquet garni, poissons, gibiers, viandes, infusions...
Sarriette	Salades, marinades, infusions, sauces, légumes, viandes de porc...
Sauge	Bouquet garni, mouton, agneau, porc, vin chaud...
Serpolet	Civets, ragoûts, lapin, court-bouillon...
Thym	Bouquet garni, court-bouillon, plats régionaux (Provence)...
Vanille	Entremets, pâtisseries, liqueurs, plats exotiques...

Potage froid au concombre



4 pers.
Prép. : 10 mn.
40 Cal./pers.

<i>1 concombre</i>	<i>1 cuillerée à soupe d'aneth</i>
<i>2 yaourts nature</i>	<i>1 tomate</i>
<i>5 gousses d'ail</i>	<i>Sel, poivre.</i>
<i>1 cuillerée à soupe de persil haché</i>	

Eplucher le concombre et le réduire en purée après l'avoir épépiné.
Battre le yaourt jusqu'à ce qu'il devienne homogène. Le mélanger à la purée de concombre, à l'aneth et à l'ail pilé.
Saler et poivrer selon le goût, saupoudrer de persil ; garnir avec de petits cubes de tomate pelée et épépinée.
Servir glacé.

Velouté au potiron



4 pers.
Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 30 mn.
65 Cal./pers.

<i>500 g. de potiron</i>	<i>Sel, poivre</i>
<i>2 oignons</i>	<i>2 cuillerées à soupe de crème fraîche</i>
<i>1 lit. d'eau</i>	<i>Persil.</i>

Eplucher et laver les oignons. Les émincer. Eplucher le potiron et le couper en morceaux.

Faire revenir, sans matière grasse, les oignons émincés, saler, et ajouter les morceaux de potiron. Couvrir la cocotte et faire mijoter pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.

Verser 1 lit. d'eau bouillante sur la préparation et laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

Mixer le tout. Ajouter la crème fraîche. Verser dans la soupière, saupoudrer de persil et servir.

Soupe de coquilles Saint-Jacques au safran



4 pers.
Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 mn.
95 Cal./pers.

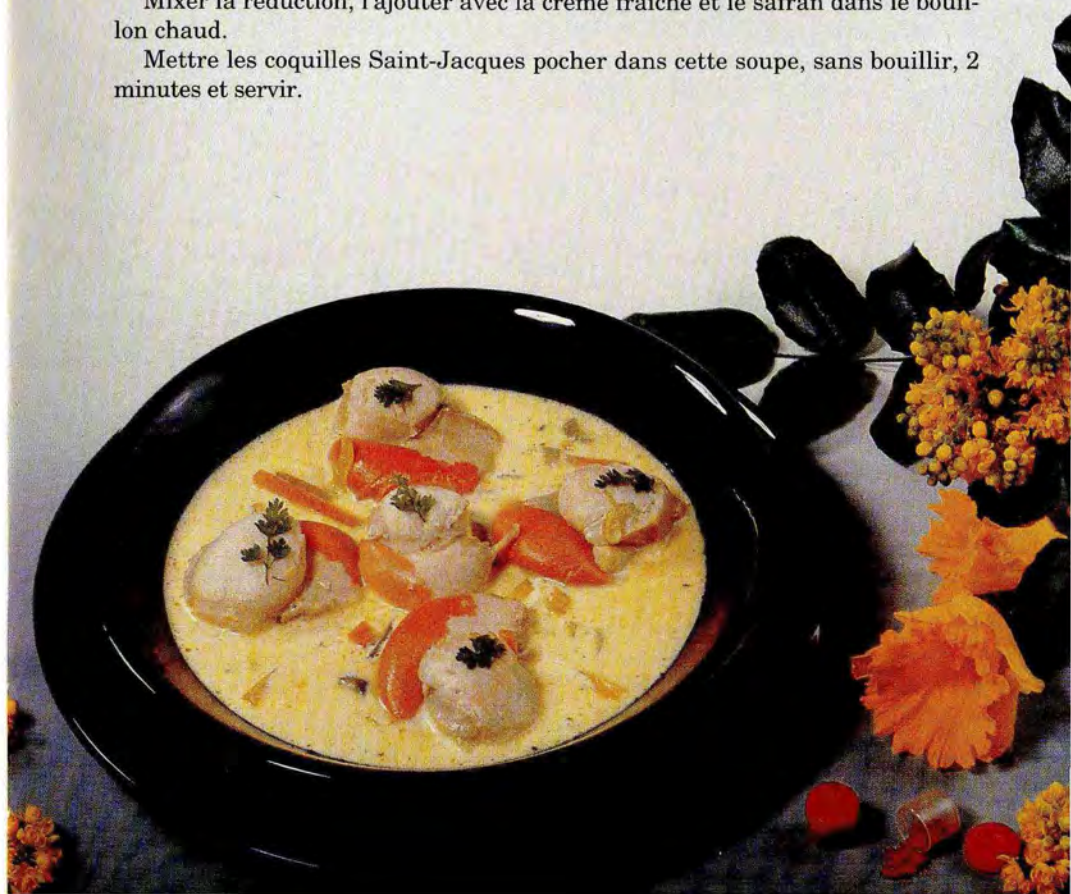
<i>12 coquilles Saint-Jacques</i>	<i>2 cuillerées à soupe de crème</i>
<i>1/2 lit. de vin blanc</i>	<i>1 poireau</i>
<i>2 carottes</i>	<i>1/2 g. de safran</i>
<i>3 échalotes</i>	<i>1 lit. de bouillon.</i>

Hacher les échalotes et les mettre cuire dans le vin blanc. Laisser réduire de moitié.

Faire une julienne de carottes et de poireaux (bâtonnets de 1 mm de côté sur 5 cm de longueur). Faire cuire chaque légume séparément à la vapeur.

Mixer la réduction, l'ajouter avec la crème fraîche et le safran dans le bouillon chaud.

Mettre les coquilles Saint-Jacques pocher dans cette soupe, sans bouillir, 2 minutes et servir.



Salade de printemps



6 pers.
Prép. : 10 mn.
85 Cal./pers.

<i>1 laitue</i>	<i>4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin</i>
<i>1 botte de cresson</i>	<i>1 cuillerée à soupe de moutarde</i>
<i>1 œuf cuit dur</i>	<i>Sel, poivre</i>
<i>2 foies de lapin</i>	<i>Persil, Cerfeuil</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile d'olive</i>	<i>1 gousse d'ail.</i>

Nettoyer et laver la laitue et le cresson, les égoutter, mettre dans un saladier.
Mélanger la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre, puis l'huile. Ajouter la gousse d'ail pilée, le cerfeuil et le persil haché.

Faire dorer les foies de lapin sans matière grasse, les couper en morceaux, les répartir sur la salade.

Arroser de sauce vinaigrette, saupoudrer d'œuf dur réduit en miettes et mélangé avec du persil et du cerfeuil.

Salade d'épinards aux œufs et au soja



4 pers.
Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 10 mn.
68 Cal./pers.

<i>200 g. de jeunes épinards</i>	<i>2 cuillerées à soupe de vinaigrette</i>
<i>100 g. de germes de soja</i>	<i>1 cuillerée à soupe de sauce de soja.</i>
<i>1 œuf dur</i>	

Nettoyer et laver soigneusement les feuilles d'épinards.
Ecaler l'œuf encore tiède.
Nettoyer les germes de soja.
Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

Petits légumes à la grecque



4 pers.
Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 45 mn.
85 Cal./pers.

<i>150 g. de champignons émincés</i>	<i>2 cuillerées à soupe de concentré de tomates</i>
<i>150 g. de chou-fleur en bouquets</i>	<i>Ail</i>
<i>100 g. de carottes en bâtonnets</i>	<i>Thym, laurier, coriandre</i>
<i>1 oignon</i>	<i>Sel, poivre</i>
<i>Le jus d'un citron</i>	<i>1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.</i>
<i>1 demi-verre de vin blanc</i>	

Porter à ébullition l'oignon émincé, le vin blanc, le thym, l'ail, le coriandre, le laurier, le sel et le poivre 10 minutes. Hors du feu, ajouter en remuant, le concentré de tomates, l'huile et 1,5 dl. d'eau.

Y mettre cuire séparément 10 minutes, le chou-fleur, les carottes, les champignons arrosés de jus de citron.

Dresser ces légumes sur un plat et les saupoudrer de persil. Servir tiède ou froid.



Salade mexicaine au fromage et aux fines herbes



4 pers.
Prép. : 20 mn.
130 Cal./pers.

200 g. de maïs doux en conserve
4 tomates
50 g. de gouda en dés
1 poivron vert

Sel, poivre
Persil, ciboulette, cerfeuil
Sauce vinaigrette à la crème.

Rincer et égoutter les grains de maïs. Laver, couper et égrener les tomates en quartiers. Laver et couper le poivron égrené en lamelles. Couper le gouda en petits dés.

Mélanger tous les ingrédients et les napper de fines herbes. Mettre au frais. Remuer juste au moment de servir.



Salade niçoise



6 pers.
Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 10 mn.
116 Cal./pers.

150 g. de haricots verts cuits
150 g. de tomates
1 poivron vert
1 oignon
2 œufs cuits durs
150 g. de thon

4 cuillerées à soupe de vinaigrette allégée (p. 58)
6 olives
Persil
Quelques feuilles de laitue.

Bien laver les légumes. Couper les tomates en quartiers, l'oignon en rondelles et le poivron en fines lamelles.

Egoutter le thon. Ecaler et couper les œufs en tranches.

Sur un plat disposer les différents ingrédients sur feuilles de laitue.

Napper avec une sauce vinaigrette allégée. Décorer avec les olives, le persil haché.

Servir bien frais.



Trois salades aux crevettes



4 pers.

Prép. : 20 mn.

150 Cal./pers.

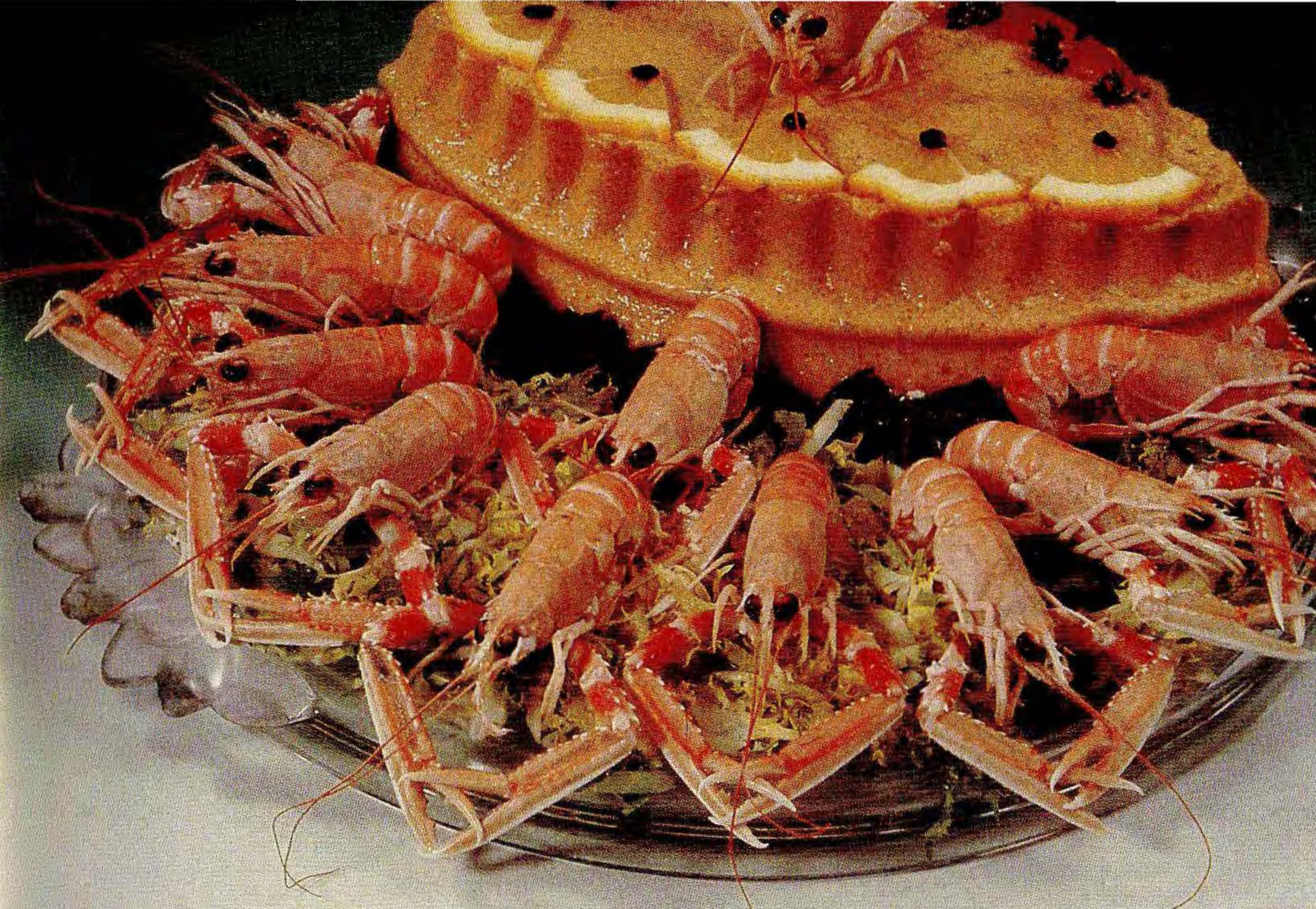
1/2 laitue
200 g. de salade de trévis
200 g. de frisée
200 g. de crevettes décortiquées
1 œuf cuit dur

1 tomate
1 citron
1 orange
Sauce estragon (p. 58).

Bien nettoyer et laver les salades. Les égoutter, les dresser sur un plat, y répartir les crevettes.

Décorer avec des rondelles d'orange et d'œuf, des dés de tomate.

Arroser les crevettes d'un jus de citron et napper le tout avec la sauce.



Mousse de langoustines



8 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 15 mn.

95 Cal./pers.

1 boîte de bisque de langoustines
8 petites langoustines
200 g. de fromage blanc
2 cuillerées à soupe de cognac

2 blancs d'œufs
1 demi-sachet de gelée au porto
Aneth haché
Sel, poivre.

Délayer la gélatine dans 1/4 lit. d'eau. Porter à ébullition et retirer du feu. Laisser tiédir, puis ajouter le cognac.

Pendant ce temps, réchauffer la bisque de langoustines. Ajouter le fromage blanc, la gélatine tiédir, l'aneth haché. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, puis les incorporer délicatement à la préparation. Saler et poivrer selon le goût.

Verser la préparation dans un moule à terrine.

Mettre au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

Juste avant de servir, pocher les langoustines 7 minutes dans l'eau bouillante salée. Démouler la mousse et décorer avec les langoustines tièdes.



Terrine de sandre aux légumes



8 pers.

Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 1 h.

125 Cal./pers.

500 g. de sandre
2 carottes
50 g. de haricots verts
50 g. de petits pois

2 œufs + 2 blancs
200 g. de fromage blanc
3 cuillerées à soupe de crème
Sel, poivre.

Mixer les filets de sandre. Saler et poivrer. Ajouter un à un les œufs, puis les blancs. Continuer de fouetter. Incorporer le fromage blanc et la crème fraîche. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Incorporer à la mousse de poisson les carottes coupées en cubes, les haricots verts coupés en petits tronçons et les petits pois.

Verser dans une terrine légèrement beurrée et mettre à cuire au bain-marie, au four, th. 7, 40 minutes. Servir froid.



Oeufs mollets au safran



4 pers.

Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 10 mn.

190 Cal./pers.

4 œufs
4 cuillerées à soupe de crème fraîche
1/2 g. de safran

Sel
4 tranches de pain de mie.

Mettre les œufs dans de l'eau froide. Placer sur le feu. Dès que l'eau bout, compter 5 à 6 minutes de cuisson. Egoutter.

Faire dorer les tranches de pain au gril.

Ecaler délicatement les œufs. Les poser sur les tranches de pain.

Sur feu doux, délayer la crème et le safran. Saler légèrement, napper les œufs et servir.



Brouillade d'œufs aux huîtres



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 6 mn.

220 Cal./pers.

8 œufs
12 huîtres

Sel, poivre
20 g. de beurre.

Ouvrir les huîtres et les sortir de leur coquille.

Battre les œufs entiers avec 1 cuillerée d'eau froide, sel, poivre. Au bain-marie, ajouter le beurre et battre au fouet. Bien mélanger pour qu'ils restent onctueux.

Passer les huîtres dans une poêle légèrement beurrée ; saler et poivrer. Laisser cuire 1 à 2 minutes.

Dresser les huîtres sur un lit d'œufs brouillés. Servir très chaud.



Flans aux foies de volaille et à la truffe



5 pers.

Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 25 mn.

165 Cal./pers.

200 g. de foies de volailles
2 œufs
1 petite boîte de truffe
3 échalotes

15 g. de margarine
2 cl. de madère
1/4 lit. de lait demi-écrémé
Sel, poivre.

Peler et hacher finement les échalotes. Les faire blondir quelques instants dans la margarine. Hacher très finement les foies de volaille, couper la truffe en petits cubes et les ajouter aux échalotes.

Battre les œufs, y ajouter la préparation, le lait et le madère. Saler et poivrer.

Verser cette préparation dans de petits ramequins. Les placer au bain-marie au four th. 4. Attention, l'eau n'y doit pas bouillir. Laisser cuire 25 minutes.

Démouler et servir.

A mi-cuisson, couvrir avec un papier aluminium afin d'éviter le dessèchement des flans.



Crabe au cognac



4 pers.

Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.
190 Cal./pers.

300 g. de chair de crabe
100 g. de champignons de Paris
1 oignon
3 tomates
3 cuillerées à soupe de cognac

4 cuillerées à soupe de crème
Sel, poivre de Cayenne
Persil
Ciboulette.

Faire cuire à feu doux, sans matière grasse, les champignons émincés et citronnés, 5 minutes. Ajouter l'oignon émincé, les tranches de tomates émondées et laisser cuire encore 5 à 10 minutes.

Incorporer le crabe en morceaux. Saler et poivrer. Laisser chauffer, ajouter la crème fraîche et faire bouillir 1 minute.

Saupoudrer de persil et ciboulette hachés, puis verser le cognac.

Servir aussitôt dans des assiettes chaudes.



Langoustines rôties au beurre léger



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 5 mn.
165 Cal./pers.

20 langoustines
40 g. de beurre
2 cuillerées à soupe de crème

2 échalotes
1 citron
Cerfeuil.

Faire fondre les échalotes hachées avec le beurre. Ajouter le jus de citron, saler, poivrer. Porter à ébullition et incorporer la crème et le cerfeuil haché.

Couper les langoustines en deux dans le sens de la longueur, les poser dans un plat allant au four, saler et poivrer. Faire cuire 2 minutes, th. 8 ; les disposer sur un plat et napper avec la sauce.



Filets de flétan à la moutarde



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 10 + 15 mn.

175 Cal./pers.

4 filets de flétan de 150 g. chacun
1/4 lit. de fumet de poisson
2 cuillerées à soupe de moutarde
ancienne

3 cuillerées à soupe de crème
1 cuillerée à soupe de farine
Sel, poivre
Persil.

Faire cuire les filets de flétan salés et poivrés 8 à 10 minutes à la vapeur.
Délayer la farine avec le fumet de poisson. Faire bouillir quelques minutes, sur feu doux, ajouter la moutarde. Saler et poivrer, puis incorporer la crème.
Mettre un fond de sauce sur les assiettes et y déposer les filets de poisson.
Saupoudrer de persil.



Lotte à la fondue de poireaux



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 mn.

165 Cal./pers.

4 morceaux de lotte de 120 g. chacun
8 petits poireaux
4 cuillerées à soupe de crème allégée

Sel, poivre
1 citron.

Bien nettoyer le poireau, l'émincer et le cuire 15 à 20 minutes à la vapeur.
Dans une casserole mettre le poireau cuit, égoutté et la crème. Assaisonner.
Laisser mijoter 5 à 10 minutes.
Faire cuire le poisson à la vapeur 10 minutes.
Servir sur assiette avec les poireaux, décorer avec des rondelles de citron.



Boudins de sandre au chou



4 pers.

Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 10 + 10 mn.
125 Cal./pers.

250 g. de filet de sandre
250 g. de fromage blanc
1 blanc d'œuf

1 chou vert
Sauce au vin rouge (p. 59).

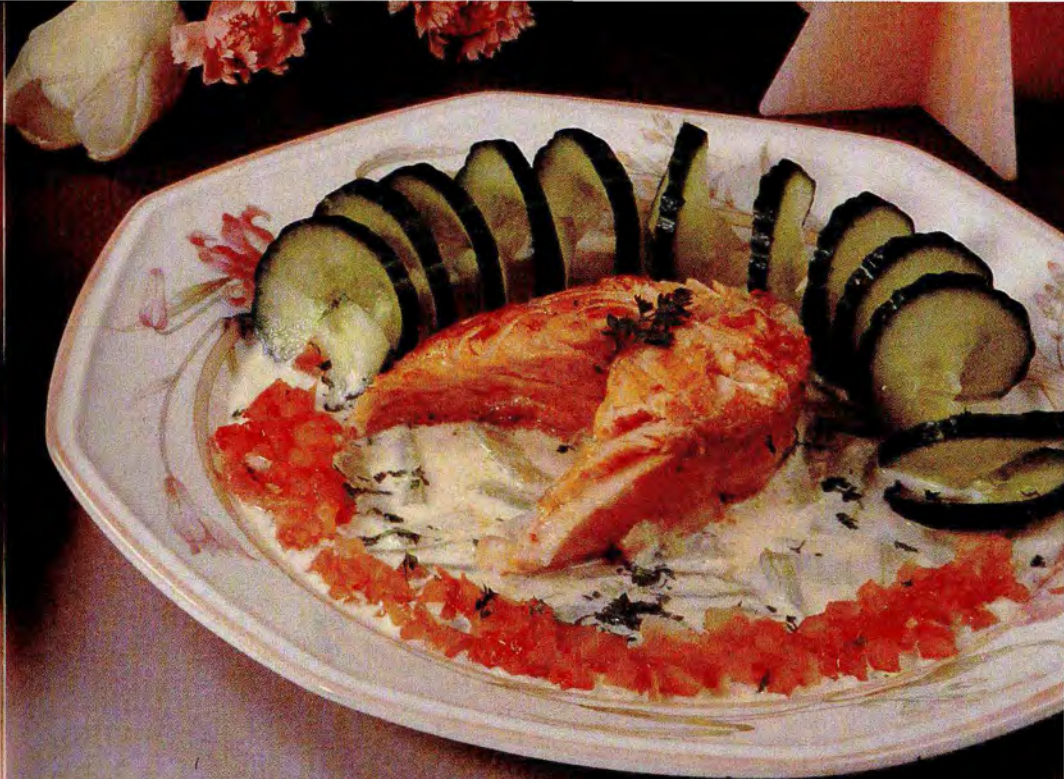
Mixer le filet de sandre avec le fromage blanc et le blanc d'œuf jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Saler, poivrer. Rouler la préparation dans 4 feuilles de papier aluminium.

Effeuillement le chou et le laver. Saler et poivrer, puis faire cuire à la vapeur 10 minutes.

Cuire les boudins de poisson à la vapeur 10 minutes.

Dresser le boudin débarrassé de son papier aluminium, sur un lit de chou.

Couler de la sauce au vin rouge autour du chou et servir.



Escalopes de saumon au cerfeuil et au concombre



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 6 + 5 mn.
340 Cal./pers.

4 filets de saumon (600 g.)
1 tomate
1 demi-concombre
1 bouquet de cerfeuil

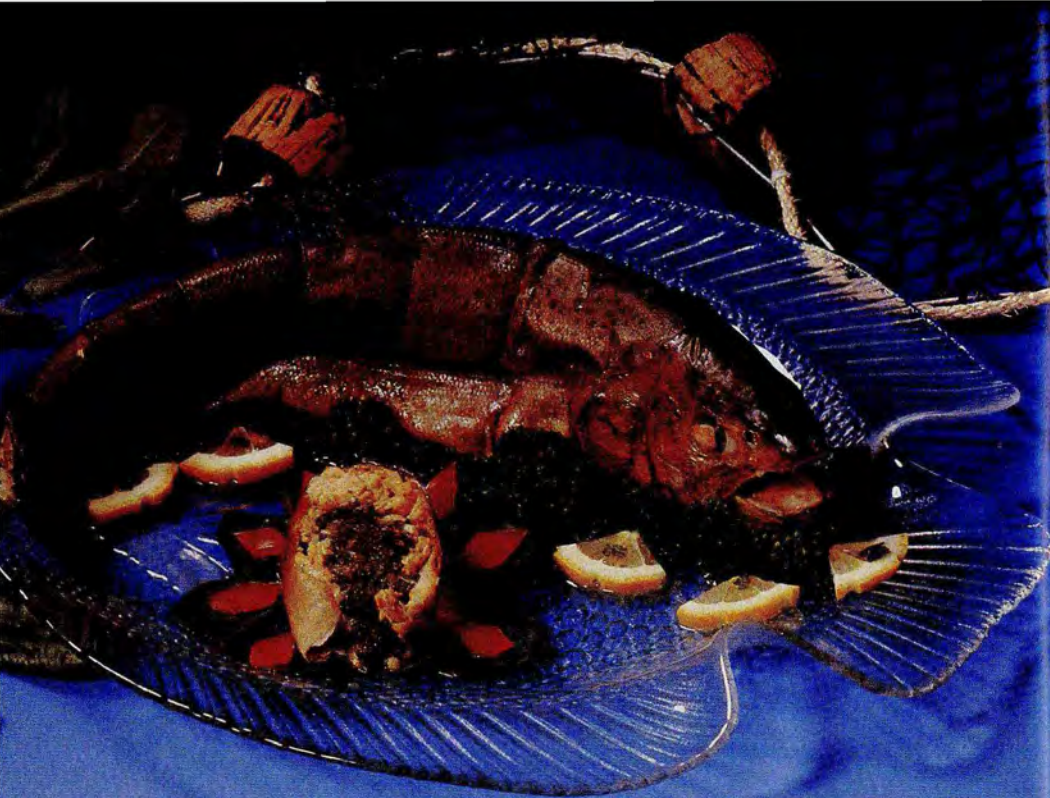
Beurre
Sauce au poisson (p. 58)
50 g. de crème fraîche.

Eplucher, épépiner, couper le concombre en bâtonnets, faire cuire 5 minutes à la vapeur.

Ajouter la crème et le concombre dans la sauce au poisson, rectifier l'assaisonnement et avant de servir, ajouter le cerfeuil ciselé.

Cuire le poisson, sur une plaque légèrement beurrée, 5 à 6 minutes au four, th. 7.

Napper le fond de l'assiette avec la sauce de concombre. Y poser le filet de saumon et décorer avec la tomate émondée et coupée en petits cubes.



Truite de mer à l'oseille



8 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 1 h 40 mn.
285 Cal./pers.

1 truite de mer de 1,5 kg.
600 g. d'oseille
5 échalotes

Le jus de 2 citrons
Sel, poivre
1,5 dl. de vin blanc.

Vider, laver et sécher la truite.

Faire cuire les échalotes dans le jus de citron et le vin blanc 10 minutes, ajouter l'oseille lavée et égouttée. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Retirer du feu, laisser tiédir et farcir la truite avec cette purée.

Mettre au four th. 5-6 et cuire 1 heure 15 minutes.

Servir bien chaud.



Pot-au-feu de la mer



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 35 à 40 mn.
280 Cal./pers.

300 g. de cabillaud
200 g. de turbot
200 g. de lotte
200 g. de rouget
2 poireaux

200 g. de carottes
1/4 de céleri-rave
Oignon piqué d'un clou de girofle
Bouquet garni
Sel, poivre

Eplucher et laver les poireaux, les carottes et le céleri.

Faire un court-bouillon avec le gros sel, l'oignon, l'ail, le bouquet garni. Dès qu'il est frémissant, ajouter les poireaux émincés, les carottes en rondelles et le céleri en bâtonnets. Laisser cuire 20 à 25 minutes afin que l'eau se parfume.

Ajouter alors le poisson et laisser cuire 15 minutes à petit feu.

Egoutter le poisson et le dresser sur un plat entouré des légumes. Saupoudrer de persil.

Le bouillon pourra être utilisé soit nature, soit comme base pour une soupe de poisson.



Selle de chevreuil chasseur



4 pers.

Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 2 h 30 mn.

290 Cal./pers.

4 tranches de selle de chevreuil de
150 g. chacune
15 g. de farine
3 tomates
200 g. de girolles
3 cuillerées à soupe de crème
Sel, poivre

Persil.
Marinade :
1 lit. de vin blanc
1 carotte
1 navet
1 oignon
Bouquet garni.

Faire mariner la viande pendant 24 heures. L'égoutter.

Faire dorer le chevreuil sans matière grasse. Ajouter les tomates émondées et coupées en quartiers. Mouiller avec la marinade filtrée.

Faire cuire 2 heures sur feu doux, ajouter les champignons lavés et laisser cuire 15 à 20 minutes.

Rectifier l'assaisonnement. Épaissir la sauce avec la farine délayée. Cuire quelques minutes et incorporer la crème fraîche.

Saupoudrer de persil et servir aussitôt.



Boudins de lièvre



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 25 mn.

230 Cal./pers.

400 g. de lièvre désossé
200 g. de foies de volaille
2 œufs
Persil

Sel, poivre
Thym
Echalote
Sauce au vin rouge (p. 59).

Emincer les échalotes et les faire revenir avec une noix de matière grasse. Les mixer avec la viande et les foies de volaille. Mettre dans un récipient. Saler et poivrer. Ajouter un à un les jaunes d'œufs, puis le persil haché, et le thym. Bien mélanger pour obtenir une farce homogène.

Prendre 4 feuilles de papier aluminium. Répartir la farce en 4 parts égales. La rouler en forme de boudin et bien fermer les papillotes. Mettre cuire à la vapeur 25 minutes.

Servir ces boudins déballés sur assiette, avec la sauce.

Aiguillettes de canard au poivre vert



4 pers.

Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 20 mn.
290 Cal./pers.

1 canard
200 g. de champignons
1 citron
1 dl. de vin rouge

1 oignon
1 carotte
1 feuille de laurier
Poivre vert.

Lever les filets de canard. Découper la carcasse en tranches. La faire rissoler avec l'oignon.

Jeter la graisse de cuisson et déglacer la casserole avec le vin rouge. Faire réduire jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Ajouter 1/2 lit. d'eau et laisser cuire environ 1 heure.

Laver et faire cuire les champignons entiers arrosés du jus de citron, 5 minutes. Les mixer.

Passer la sauce au chinois et la faire réduire. Y ajouter la purée de champignons. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le poivre vert.

Faire saisir les filets de canard 4 minutes de chaque côté, sans matière grasse, les escaloper et les napper de sauce.



Râble de lapin au basilic



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 40 mn.
300 Cal./pers.

1 râble (600 g. environ) de lapin
500 g. de tomates
2 oignons
1 verre de vin blanc

1 verre de bouillon de poule
Basilic, persil
Sel, poivre
1 cuillère d'huile.

Faire revenir le râble coupé en morceaux à l'huile. Le sortir de la cocotte et y faire fondre les oignons épluchés et émincés. Mouiller avec le bouillon.

Ajouter les râbles. Arroser de vin blanc. Saler et poivrer. Faire cuire 30 à 40 minutes. A mi-cuisson, ajouter les tomates émondées et coupées en quartiers. Ajouter le basilic frais haché.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Dresser sur un plat et saupoudrer de persil.





Pâté de volaille



8 pers.
Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 2 h.
180 Cal./pers.

500 g. de volaille
200 g. de porc
100 g. de jambon
2 œufs
1 oignon

5 échalotes
1 verre de cognac
Sel, poivre
Thym
Persil.

Faire cuire à la cocotte la volaille et le porc. Les hacher avec le jambon, l'oignon, les échalotes, le persil et le thym.

Mélanger le tout, ajouter le cognac et les œufs battus. Saler et poivrer.

Mettre la préparation dans une terrine et couvrir. Cuire au four chaud, th. 8, au bain-marie 2 heures environ. Laisser tiédir et démouler.

Couper en tranches fines et servir sur assiette.



Goulasch



6 pers.
Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 2 h 15 mn.
195 Cal./pers.

750 g. de paleron
3 oignons
600 g. de tomates
1 bouquet garni

1 à 2 cuillerées à coupe de paprika
1 verre de bouillon de viande
Sel, poivre.

Couper la viande en dés. Dans une poêle à revêtement anti-adhésif, faire dorer la viande et les oignons finement hachés. Dès que les oignons sont transparents, mouiller avec le bouillon de viande. Saupoudrer avec le paprika. Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Ajouter les tomates épépinées et émondées et le bouquet garni. Assaisonner. Couvrir et laisser mijoter 2 heures environ.

Servir très chaud.



Tournedos aux herbes et au poivre vert



4 pers.

Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 10 à 15 mn.
280 Cal./pers.

4 tournedos de 130 g. chacun
1 demi-boîte de poivre vert en grains
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à soupe d'huile

Sel
Thym, romarin, basilic
Sauce au vin rouge (p. 59).

Préparer une marinade avec l'huile, le thym, le romarin et le basilic. Y faire macérer la viande 2 heures en la retournant plusieurs fois.

Faire cuire les tournedos selon le goût 10 à 15 minutes. Ajouter le poivre vert. Saler en fin de cuisson.

Servir avec la sauce au vin rouge additionnée de crème.



Roulades de bœuf aux petits légumes



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 2 h.
175 Cal./pers.

4 tranches fines de bavette de 100 g. chacune
100 g. de carottes
100 g. d'oignons
Persil haché

1 poireau
3 gousses d'ail
Sel, poivre
1 dl. de vin blanc.

Peler et émincer les oignons et le poireau. Peler, laver et couper les carottes en petits dés. Peler et piler l'ail. Mélanger les légumes. Assaisonner et ajouter le persil haché.

Poser les tranches de viande bien à plat. Répartir la farce et fermer avec de la ficelle.

Faire dorer dans une sauteuse. Mouiller au vin blanc. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 1 heure 50 minutes environ.



Langue de veau aux raisins



4 pers.

Prép. : 30 mn. - Cuiss. : 2 h 40 mn.

230 Cal./pers.

1 langue de veau
1 carotte
1 navet
1 poireau
1 bouquet garni

3 échalotes
1/2 lit. de bouillon
1 verre de vin rouge
50 g. de raisins secs.

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau légèrement tiède.

Plonger la langue dans de l'eau froide vinaigrée pendant 2 heures. La faire ensuite blanchir 10 minutes à l'eau bouillante, laisser tiédir, puis en enlever la peau et les déchets.

Mettre la langue dans une casserole avec les légumes lavés et épluchés ; saler, poivrer, couvrir d'eau et laisser cuire 2 heures.

Quand la cuisson de la langue est terminée, prélever les légumes et les mixer avec le bouillon, ajouter le vin rouge et faire mijoter cette sauce 10 à 15 minutes, puis incorporer les raisins.

Couper la langue en tranches et les mettre mijoter dans la sauce 10 minutes.

Dresser sur un plat chaud et servir de suite.



Ris de veau aux girolles



4 pers.

Prép. : 30 mn. - Cuiss. : 40 mn.

260 Cal./pers.

600 g. de ris de veau
3 carottes
1 oignon
20 g. de matière grasse

Sel, poivre
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
200 g. de girolles
1/4 lit. de vin blanc.

Faire dégorger les ris de veau dans de l'eau froide pendant 2 heures en renouvelant l'eau plusieurs fois, les ébouillanter 8 minutes. Egoutter. Bien les nettoyer, en enlevant les parties nerveuses.

Eplucher et laver les légumes. Couper les carottes en petits cubes et émincer l'oignon.

Faire dorer les ris de veau, ajouter les carottes et l'oignon. Saler et poivrer. Mouiller avec le vin blanc. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes.

Nettoyer et laver les champignons. Les faire sauter, puis les incorporer aux ris de veau.

Juste avant de servir, crémier, bien mélanger et servir aussitôt.

Noisettes de veau aux morilles



4 pers.

Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 à 20 mn.

240 Cal./pers.

4 noisettes de 125 g. chacune
1 oignon
1 verre de bouillon de viande
1 carotte

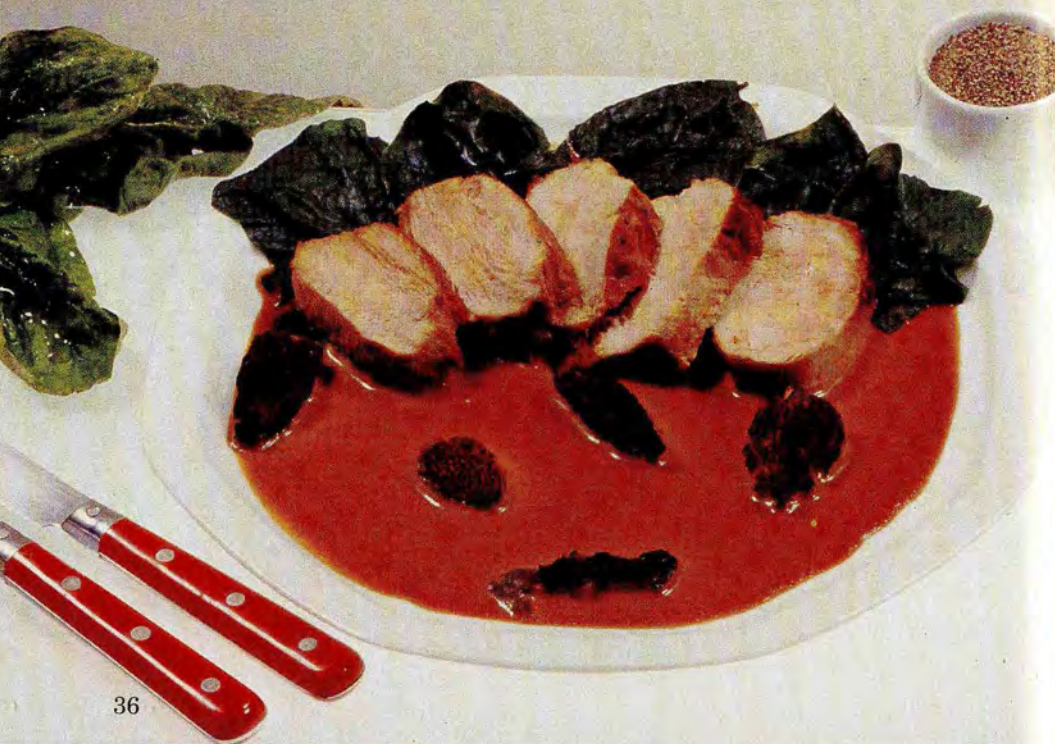
100 g. de morilles
Sel, poivre
1 cuillerée à soupe de crème
Epinards en branches.

Faire dorer les noisettes de veau dans une poêle sans matière grasse.
Eplucher et laver l'oignon et la carotte. Les couper en petits morceaux. Les faire cuire avec le verre de bouillon pendant 20 minutes.

Mixer les légumes, les mettre avec la viande et laisser mijoter 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

En fin de cuisson, ajouter les morilles et incorporer la crème.

Servir sur assiette, en déposant chaque morceau de viande sur un fond de sauce. Décorer avec quelques feuilles d'épinards cuits à la vapeur.



Osso-bucco



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 1 h.

247 Cal./pers.

4 tranches d'osso-bucco de 150 g.
2 carottes
1/4 de céleri-rave
6 tomates
2 oignons

Ail
Persil, basilic
1 verre de vin blanc
100 g. de navets.

Faire griller les tranches d'osso-bucco dans une cocotte pendant 10 minutes. Dès que la viande est dorée, ajouter les carottes coupées en rondelles, l'oignon émincé, l'ail pilé, les navets épluchés et coupés en quartiers, et le céleri coupé en bâtonnets (5 cm de longueur et 1/2 cm d'épaisseur). Mouiller avec le vin blanc. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 50 minutes à 1 heure.

A mi-cuisson ajouter la moitié du basilic.

Au cours de la cuisson ajouter éventuellement 1 verre d'eau.

Juste avant de servir, ajouter le basilic et le persil haché.



Côtes de porc aux reinettes



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 25 mn.
285 Cal./pers.

4 côtes de porc dans le filet
2 pommes reinettes

Sel, poivre.

Faire griller les côtes de porc dans une poêle, sans matière grasse.

Eplucher les pommes, les épépiner et les couper en fines lamelles. Les disposer dans un plat allant au four et les couvrir avec les côtes de porc ; saler et poivrer.

Mettre au four, th. 8, 25 à 30 minutes. Déglicer à mi-cuisson avec 1 demi-verre d'eau (ceci fait caraméliser le sucre des pommes). Servir immédiatement.



Filet mignon de porc aux airelles



4 pers.

Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 25 mn.
290 Cal./pers.

4 filets mignons de 120 g. chacun
4 cuillerées à soupe de crème allégée
2 cuillerées à soupe d'airelles

1 cuillerée à soupe de moutarde.
Sel, poivre.

Dans une poêle à revêtement anti-adhésif, faire dorer la viande. Réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Délayer la moutarde avec la crème. Verser sur la viande et laisser réduire 5 minutes environ. Ajouter les airelles.

Servir très chaud.



Fonds d'artichauts au citron et aux champignons



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 30 + 10 mn.

75 Cal./pers.

8 fonds d'artichauts
6 gousses d'ail
2 citrons

250 g. de champignons de Paris
Sel, poivre.

Gratter, laver et couper les champignons en fines lamelles. Bien les citronner, afin qu'ils ne noircissent pas. Les faire sauter à la poêle avec l'ail pilé. Saler et poivrer selon le goût.

Poser les champignons sur les fonds d'artichauts cuits à la vapeur. Persiller et servir de suite.

Purée mousse de céleri



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 15 mn.

110 Cal./pers.

1 céleri-rave de 1 kg. environ
10 g. de margarine au tournesol
Sel, poivre

Persil haché
Le jus d'un citron
2 blancs d'œufs.

Peler et laver le céleri dans une eau légèrement citronnée, le couper en morceaux. Cuire 15 minutes à la vapeur dans l'autocuiseur.

Laisser tiédir et le mixer en incorporant les blancs d'œufs, le sel, le poivre, la margarine.

Servir très chaud, saupoudrer de persil.



Brocolis aux amandes



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 15 mn.

94 Cal./pers.

600 g. de brocolis
1 oignon
1 gousse d'ail
30 g. d'amandes émincées

3 tomates émondées
Persil haché
Sel, poivre.

Faire cuire les brocolis à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes.

Couper les tomates en petits cubes, les mettre dans une casserole avec l'oignon émincé, la gousse d'ail pilée, les amandes. Saler et poivrer. Faire cuire 15 minutes.

Egoutter les brocolis et les disposer dans un plat de service chaud.

Napper avec la sauce et saupoudrer de persil haché.

Champignons farcis



4 pers.
Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 15 mn.
105 Cal./pers.

800 g. de champignons de Paris
Cerfeuil haché
Safran
100 g. de jambon

1 oignon
3 gousses d'ail
Sel, poivre.

Choisir de gros champignons, afin de pouvoir farcir les têtes.
Les brosser et les laver à l'eau vinaigrée. Détacher les queues des têtes. Les sécher soigneusement.
Mélanger le cerfeuil, le jambon et les queues de champignons hachés, l'oignon coupé finement, l'ail pilé. Saler et poivrer.
En farcir les têtes. Faire cuire au four, th. 7, 15 à 20 minutes. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau au fond du plat.
Servir les champignons saupoudrés de safran.

Champignons sautés à l'ail et au persil



4 pers.
Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 20 mn.
55 Cal./pers.

400 g. de champignons de Paris
200 g. de girolles
Ail pilé

Persil haché
Sel, poivre.

Bien nettoyer les champignons. Les faire suer leur eau de végétation.
Peler et piler l'ail, le mélanger avec le persil haché, le sel et le poivre. Verser la préparation sur les champignons. Laisser mijoter 5 minutes et retirer du feu.
Servir très chaud.

Concombres farcis



4 pers.
Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 20 mn.
90 Cal./pers.

2 gros concombres
4 gros oignons

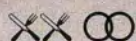
15 g. de margarine
Sel, poivre.

Laver les concombres. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Oter les pépins et les faire cuire 15 minutes à l'eau légèrement salée.
Eplucher et émincer les oignons et les faire dorer dans la margarine. Saler et poivrer.
Egoutter les concombres, les creuser. Mélanger cette chair aux oignons. Farcir les concombres avec cette préparation et mettre à griller.
Servir de suite en accompagnement de viande rouge ou de poisson.





Assiettes aux trois légumes



4 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 25 mn.
80 Cal./pers.

300 g. de chou-fleur
400 g. de carottes
250 g. de champignons
Sel, poivre

Ail
Persil
Le jus d'un citron.

Eplucher, laver, couper les carottes en morceaux. Détailler le chou-fleur en bouquets et les faire cuire à la vapeur.

Nettoyer, laver, émincer les champignons, les citronner et les mettre dans une poêle sans matière grasse. Les faire cuire en ajoutant l'ail pilé, le sel et le poivre.

Dès que les carottes sont cuites, les mixer. Saler et poivrer.

Mettre sur chaque assiette quelques bouquets de chou-fleur, de la purée de carottes et des champignons. Saupoudrer de persil.



Assiettes de légumes de saison



4 pers.

Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 15 mn.
77 Cal./pers.

2 courgettes
2 tomates
100 g. de jeunes feuilles d'épinards
2 oignons
Sel, poivre

Persil
1 cuillerée à soupe d'huile
Ail
Bouillon de volaille
30 g. de margarine.

Laver, couper les tomates en deux, les saler et les poivrer. Saupoudrer d'ail pilé et de persil haché fin. Mettre à cuire 10 minutes au four, th. 6.

Laver les épinards et les faire cuire à la vapeur 3 minutes en les salant.

Eplucher, laver, émincer les oignons et les faire dorer sans matière grasse. Pendant la cuisson, ajouter un peu de bouillon de volaille dilué avec de l'eau, il parfume et colore agréablement l'oignon.

Laver et émincer les courgettes. Dans une poêle légèrement graissée, les faire revenir. Saler et poivrer. Laisser cuire 8 à 10 minutes. Ajouter l'ail et le persil hachés.

Sur 4 assiettes chaudes, poser une demi-tomate, quelques feuilles d'épinards, 1 cuillerée de confiture d'oignons et quelques rondelles de courgette. Servir.

Terrine de légumes



8 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 45 à 50 mn.

95 Cal./pers.

1 kg. de carottes
800 g. de chou-fleur
500 g. de haricots verts effilés

3 blancs d'œufs
Sel, poivre
Coulis de tomate au basilic (p. 59).

Eplucher et couper les carottes en morceaux, les faire cuire à la vapeur. Faire cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur. Faire cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée, sans couvrir.

Réduire séparément chaque légume en purée. Saler et poivrer.

Ajouter à chaque purée un blanc d'œuf.

Dans un moule à cake, placer une couche de purée de carottes, une de chou-fleur et finir avec celle de haricots. Faire cuire au four, th. 7, au bain-marie 45 minutes.

Servir sur assiette avec un coulis de tomates fraîches au basilic.

Gratin de poireaux



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 mn.

90 Cal./pers.

8 poireaux de taille moyenne
2 verres de lait écrémé
1 œuf

15 g. de gruyère râpé
Sel, poivre.

Laver et nettoyer les poireaux, les mettre à cuire à la vapeur, les égoutter.

Battre les œufs et le lait. Saler et poivrer.

Placer les poireaux dans un plat allant au four. Verser le liquide et mettre au four, th. 6.

Quand le flan est pris, saupoudrer de gruyère et mettre à gratiner quelques minutes.

Tarte aux légumes



6 à 8 pers.

Prép. : 30 mn. - Cuiss. : 1 h.

109 Cal./pers.

200 g. de carottes
200 g. d'oignons
1 poireau
2 fenouils
100 g. de haricots verts
4 œufs

2 cuillerées à soupe de crème allégée
Sel, poivre
Persil haché
Ciboulette hachée
Coulis de tomates fraîches au basilic
(p. 59).

Peler, laver et râper grossièrement les carottes. Peler et émincer l'oignon. Nettoyer et couper le poireau et les fenouils en julienne. Effiler les haricots verts puis les hacher grossièrement. Faire cuire les légumes 15 minutes. Laisser tiédir.

Mélanger les légumes avec les œufs battus, les fines herbes, le sel, le poivre et la crème fraîche. Verser dans un moule à revêtement anti-adhésif et laisser cuire 35 à 40 minutes.

Démouler la tarte sur un plat et servir accompagnée d'un coulis de tomates.





Bavaroises au citron et au coulis de cassis



6 pers.
Prép. : 20 mn.
80 Cal./pers.

300 g. de fromage blanc
3 blancs d'œufs
3 feuilles de gélatine
Le jus de 3 citrons
2 jaunes d'œufs
Zeste de citron

Edulcorant.
Coulis :
200 g. de cassis
Le jus d'un citron
Edulcorant.

Faire tremper 10 à 15 minutes la gélatine à l'eau froide.

Battre le fromage blanc, les jaunes d'œufs, l'édulcorant, le jus de citron et le zeste, jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, ajouter la gélatine. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement.

Répartir la préparation dans 6 moules et mettre quelques heures au réfrigérateur.

Avant de démouler les bavarois, mixer le cassis, le jus de citron, l'édulcorant. Passer au chinois.

Servir sur assiette, napper de coulis.



Mousse glacée au chocolat amer et au café



4 pers.
Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 5 mn.
100 Cal./pers.

200 g. de fromage blanc
7 blancs d'œufs
Extrait de café
Edulcorant

2 jaunes d'œufs
3 cuillerées à soupe de lait demi-écrémé
15 g. de cacao en poudre sans sucre.

Battre le fromage blanc avec l'extrait de café et l'édulcorant.

Monter 3 blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement au mélange. Mettre en attente.

Chauffer le cacao et le lait jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Laisser refroidir et incorporer peu à peu les jaunes d'œufs et l'édulcorant.

Battre les 4 blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement au mélange.

Répartir dans chaque coupe les deux mousses et mettre 3 heures au réfrigérateur. Démouler et servir aussitôt.

Oeufs à la neige



4 pers.

Prép. : 25 mn. - Cuiss. : 20 mn.

105 Cal./pers.

3 œufs
1/2 lit. de lait demi-écrémé
Extrait de vanille
Edulcorant

1 pincée de sel
Coulis de framboises (voir Gâteau de
rhubarbe, p. 57).

Battre les jaunes d'œufs et l'édulcorant jusqu'à obtention d'un mélange moussieux. Verser sur la préparation le lait chaud et l'extrait de vanille.

Faire épaissir à petit feu, en remuant, sans laisser bouillir (les œufs coagulent), jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Retirer du feu et laisser tiédir.

Battre les blancs d'œufs avec le sel en neige ferme, puis ajouter une pincée d'édulcorant et les faire pocher sur de l'eau vinaigrée, légèrement frémissante.

Verser la crème anglaise froide dans une coupe et y déposer les blancs d'œufs. Napper chaque blanc d'une larme de coulis de framboises.



Omelette aux fraises des bois



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 10 mn.

155 Cal./pers.

5 œufs
1/4 lit. de lait
200 g. de fraises des bois

1 demi-verre de liqueur de rhum
Edulcorant.

Essuyer les fraises avec soin.

Battre les œufs avec le rhum, le lait et l'édulcorant.

Verser le mélange dans une poêle légèrement graissée et bien chaude.

Laisser cuire à feu doux. A mi-cuisson placer les fraises sur une moitié de l'omelette et la faire glisser sur un plat en la repliant.

Pour la présentation il est préférable de faire 2 omelettes pour 2 personnes.



Figues aux poires



6 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 50 mn.

150 Cal./pers.

12 figues
3 poires
1 clou de girofle

1 gousse de vanille
Edulcorant
1/2 lit. d'eau.

Peler les figues. Faire bouillir l'eau, l'édulcorant, le clou de girofle et la gousse de vanille 15 minutes. Ajouter les figues pelées. Laisser cuire environ 50 minutes. Remuer de temps en temps. 10 minutes avant la fin de cuisson, incorporer les poires pelées, épépinées et coupées en quartiers. Laisser refroidir.

Disposer les fruits harmonieusement sur un plat et servir.

Ce plat se mange tiède ou froid.

Fruits exotiques au champagne



6 pers.

Prép. : 20 mn.

140 Cal./pers.

1 ananas
1 orange
2 kiwis

1 mangue
100 g. de litchis
2 verres de champagne brut.

Couper l'ananas en deux et le creuser en détachant des petites boules de pulpe. Eplucher les autres fruits et les couper en petits quartiers ou en petits cubes. Ajouter un peu d'édulcorant.

Remplir l'écorce d'ananas de fruits et arroser de champagne.

Placer 10 minutes au réfrigérateur et servir.





Melons meringués



4 pers.

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 5 mn.

110 Cal./pers.

2 melons
2 blancs d'œufs

1/4 lit. de glace vanille
Edulcorant.

Couper les melons en 2, puis les épépiner. Mettre au frais.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec de l'édulcorant.
Retirer les melons du réfrigérateur et mettre une boule de glace au milieu.
Recouvrir avec le meringage, passer au four, th. 8.
La meringue colore rapidement, mais la glace ne fond pas.
Servir aussitôt.



Mousse aux kumquats



4 pers.

Prép. : 15 mn.

65 Cal./pers.

100 g. de kumquats
2 jaunes + 4 blancs d'œufs

Edulcorant.

Travailler les jaunes d'œufs et l'édulcorant jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

Après avoir lavé les kumquats, les hacher très finement et les mélanger avec les jaunes d'œufs.

Battre les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement, cuillerée par cuillerée, à la préparation, de façon à obtenir un mélange homogène.

Mettre au réfrigérateur et servir bien frais.

Gâteau de pommes



8-10 pers.

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 40 mn.

110 Cal./pers.

80 g. de farine
Édulcorant
20 g. de margarine
2 œufs

1 cuillerée à café de levure chimique
1 dl. de lait
3 pommes acides.

Battre les œufs, incorporer le lait tiède, l'édulcorant et la margarine ramollie. Ajouter peu à peu la levure et la farine tamisée.

Peler les pommes et les couper en lamelles. Dans un plat à tarte disposer les pommes, verser la pâte. Mettre à cuire à feu moyen 35 à 40 minutes. Démouler, avant de servir.

Se mange tiède ou froid.



Gâteau de rhubarbe au coulis de framboises



8 pers.

Prép. : 30 mn. - Cuiss. : 25 mn.

70 Cal./pers.

1 kg. de rhubarbe
Le jus d'un citron
6 feuilles de gélatine
1 dl. de vin blanc doux

3 cuillerées à soupe de crème fraîche
Édulcorant de synthèse
500 g. de framboises
1 citron.

Laver et éplucher la rhubarbe. La couper en petits morceaux, la faire cuire 25 minutes avec l'eau et le jus de citron. L'égoutter en réservant le jus.

Mixer la pulpe, ajouter la gélatine ramollie à l'eau froide, le vin blanc, la crème, 1/2 lit. de jus de cuisson tiédit.

Verser dans un moule et faire prendre au réfrigérateur pendant 3 heures environ.

Mixer les framboises, le jus de citron, l'édulcorant, passer au chinois. Servir le gâteau nappé du coulis de framboises.



Vinaigrette allégée



4 pers. - Prép. : 5 mn.
33 Cal./pers.

1 cuillerée à soupe d'huile de
tournesol
1 cuillerée à café de moutarde

1 cuillerée à soupe de vinaigre
1 cuillerée à soupe d'eau
Sel, poivre.

Mélanger tous les ingrédients.

Pour une **Vinaigrette à la crème**, remplacer la moutarde par 1 cuillerée à soupe de crème à 20 % (41 Cal./pers. au lieu de 33).

Sauce estragon



5 pers. - Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 mn.
55 Cal./pers.

4 échalotes grises
5 cl. de vinaigre
1 dl. de vin blanc
2 jaunes d'œufs

2 cuillerées à soupe de crème fraîche
Sel, poivre
Estragon frais.

Eplucher et laver les échalotes ; les hacher finement et les faire suer à feu doux, ajouter le vinaigre et le vin blanc. Laisser réduire de moitié.

Hors du feu, incorporer les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le sel, le poivre et l'estragon frais concassé, bien remuer pour que la sauce reste homogène.

Sauce au poisson



6 pers. - Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 mn.
35 Cal./pers.

25 cl. de vin blanc
3 échalotes

50 g. de filets de poisson ou de déchets
1 jaune d'œuf.

Faire réduire très vite la moitié du vin blanc avec les échalotes, puis ajouter le reste du vin et faire réduire à nouveau de moitié avec le poisson.

Cette technique permet de faire perdre au vin blanc son acidité.

Passer la cuisson au mixer, puis ajouter le jaune d'œuf. Passer au chinois et réserver au chaud.

Attention cette sauce ne doit pas bouillir, le jaune d'œuf coagule à 80°.

Sauce au vin rouge



4 pers.
Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 25 mn.
60 Cal./pers.

1/2 lit. de vin rouge
1 oignon
2 carottes

20 g. de beurre
Sel, poivre.

Hacher grossièrement l'oignon et les carottes, les mettre cuire avec le vin et laisser réduire de moitié. Ecumer pendant la cuisson afin d'éviter l'amertume.

Passer les légumes au mixer pour obtenir une fine purée. La mélanger à la sauce et monter le tout au beurre ; saler et poivrer.

Mayonnaise à l'avocat



4 pers.
Prép. : 10 mn.
65 Cal./pers.

1 demi-avocat
150 g. de fromage blanc maigre
1 yaourt nature

1 jaune d'œuf
1 cuillerée à soupe de moutarde
Sel, poivre.

Mixer la chair du demi-avocat et mélanger avec le jaune d'œuf, le yaourt, le sel et le poivre. Battre la moutarde et le fromage blanc, afin d'obtenir un mélange onctueux. Incorporer la purée d'avocat.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Coulis de tomates fraîches au basilic



4 pers.
Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.
60 Cal./pers.

500 g. de tomates
1 cuillerée à café de basilic frais

Sel, poivre
20 g. de beurre.

Emonder les tomates, puis les faire cuire 15 minutes ; mixer afin d'obtenir un mélange onctueux. Remettre sur le feu et monter au beurre ; saler et poivrer.

Juste avant de servir ajouter le basilic frais.

QUELQUES EXEMPLES

Midi

730 Cal.

Petits légumes à la grecque
Langoustines rôties au beurre léger
Osso-bucco
Assiette aux trois légumes
Omelette aux fruits des bois.

Soir

585 Cal.

Soupe de coquilles Saint-Jacques
au safran
Roulade de bœuf aux petits légumes
Gratin de poireaux
Figues aux poires.

Midi

750 Cal.

Salade de printemps
Truite de mer au vin blanc et
à l'échalote
Ris de veau aux giroles
Purée mousse de céleri
Melon meringué.

Soir

545 Cal.

Velouté au potiron
Brouillade d'œufs aux huîtres
Champignons sautés à l'ail
Fromage
Salade de fruits frais.

Midi

705 Cal.

Salade mexicaine au fromage et
aux fines herbes
Filet de flétan à la moutarde
Selle de chevreuil chasseur
Fond d'artichaut au chou et
aux champignons
Gâteau de rhubarbe au coulis
de framboises.

Soir

610 Cal.

Potage froid au concombre
Filet mignon de porc aux aïelles
Terrine de légumes
Fromage
Mousse aux kumquats.

LEXIQUE

Arroser : Mouiller la surface d'une préparation en train de cuire. En général, on utilise le jus de cuisson.

Bain-marie : Récipient contenant de l'eau dans lequel on place un autre récipient contenant la préparation à cuire ou à maintenir au chaud.

Beurrer : Enduire de beurre, un plat, un moule, afin d'empêcher les mets d'attacher aux parois.

Blanchir : Mettre un aliment à l'eau froide ou à l'eau bouillante. Permet d'attendrir ou de faire cuire certains légumes avant leur préparation.

Bouquet garni : Herbes et plantes aromatiques liées en botte et servant à parfumer une préparation : poireau, persil, thym, laurier.

Court-bouillon : Liquide aromatisé, maintenu frémissant dans lequel on fait cuire des poissons ou des crustacés.

Déglicer : Détacher, en le mouillant d'un peu de liquide (vin, eau, bouillon), le jus caramélisé au fond d'une casserole.

Dégraissier : Permet d'ôter l'excédent de graisse d'une préparation.

Dresser : Disposer ou garnir les mets sur un plat afin de les mettre en valeur.

Emincer : Couper en fines tranches ou en lamelles.

Emonder : Enlever la peau d'une amande ou d'une tomate, après l'avoir passée à l'eau bouillante.

Épépiner : Enlever les pépins d'un fruit ou d'un légume.

Julienne : Légumes taillés en bâtonnets d'une dimension plus ou moins importante.

Lier : Rendre une sauce plus épaisse, plus onctueuse.

Mariner : Faire tremper un temps plus ou moins long les viandes ou les poissons dans un liquide (vin par exemple) afin de leur donner un arôme particulier.

Mouiller : Ajouter à un mets un liquide pour composer une sauce.

Napper : Couvrir un mets, une fois dressé sur un plat, de la sauce d'accompagnement.

Pocher : Jeter dans l'eau bouillante certains aliments (légumes, fruits...).

Réduire : Porter une sauce à ébullition pour en réduire le volume et en augmenter la concentration.

Sabayon : Crème liquide à base de vin ou de liqueur, d'œufs et d'aromates, montée au bain-marie afin d'obtenir une crème mousseuse.

Saisir : Exposer un aliment à l'action d'un feu vif.

TABLE DES RECETTES

	Pages		
Aiguillettes de canard au poivre vert	28	Noisettes de veau aux morilles	36
Assiettes aux trois légumes	44	Oeufs mollets au safran	15
Assiettes de légumes de saison	45	Ossobucco	37
Boudins de lièvre	27	Pâté de volaille	30
Boudins de sandre au chou	22	Petits légumes à la grecque	9
Brocolis aux amandes	41	Pot-au-feu de la mer	25
Brouillade d'œufs aux huîtres	16	Potage froid au concombre	6
Champignons farcis	42	Purée mousse de céleri	40
Champignons sautés à l'ail et au persil	42	Râble de lapin au basilic	29
Concombres farcis	43	Ris de veau aux girolles	35
Côtes de porc aux reinettes	38	Roulades de bœuf aux petits légumes	33
Coulis de tomates fraîches au basilic	59	Salade d'épinards aux œufs et au soja	8
Crabe au cognac	18	Salade de printemps	8
Escalopes de saumon au cerfeuil et au concombre	23	Salade mexicaine au fromage et aux fines herbes	10
Filets de flétan à la moutarde	20	Salade niçoise	11
Filet mignon de porc aux aïelles	39	Sauce au poisson	58
Flans aux foies de volaille et à la truffe	17	Sauce au vin rouge	59
Fonds d'artichauts au citron et aux champignons	40	Sauce estragon	58
Goulasch	31	Selle de chevreuil chasseur	26
Gratin de poireaux	46	Soupe de coquilles Saint-Jacques au safran	7
Langoustines rôties au beurre léger	19	Tarte aux légumes	47
Langue de veau aux raisins	34	Terrine de légumes	46
Lotte à la fondue de poireaux	21	Terrine de sandre aux légumes	14
Mayonnaise à l'avocat	59	Tournedos aux herbes et au poivre vert	32
Mousse de langoustines	13	Trois salades aux crevettes	12
		Truite de mer à l'oseille	24
		Velouté au potiron	6
		Vinaigrette allégée	58

Desserts

Bavaroises au citron et au coulis de cassis	48	Melons meringués	54
Figues aux poires	52	Mousse aux kumquats	55
Fruits exotiques au champagne	52	Mousse glacée au chocolat amer et au café	49
Gâteau de pommes	56	Oeufs à la neige	50
Gâteau de rhubarbe au coulis de framboises	57	Omelette aux fraises des bois	51