



Recettes rapides et légères N°1

Plats de viandes, poissons et légumes

Bœuf façon Bourguignon
Filet mignon de porc à la moutarde
Veau en cocotte-minute
Blanquette de veau
Lapin cocotte aux petits légumes
Poulet basquaise
Sauté de dinde au curry
Poulet à la tomate façon tajine
Poisson en papillote
Cabillaud au four
Noix de Saint-Jacques à la fondue d'échalotes
Pavé de saumon grillé au miel
Tarte aux poireaux sans pâte
Omelette pipérade
Tagliatelles de courgettes façon carbonara
Champignons à la grecque
Salade de courgettes crues
Fondue de poireaux
Flan de chou-fleur
Gratin de courgettes
Tian d'aubergines et de tomates
Courgettes farcies
Ratatouille
Ragoût de légumes

Bœuf façon Bourguignon

Epluchez les oignons, les carottes et l'ail.
Egouttez les champignons.
Coupez le bœuf en gros cubes.

Dans une cocotte, faites chauffer la cuillère à soupe d'huile et étalez-la au papier essuie-tout. Faites-y revenir les oignons et les carottes coupées en rondelles. Retirez et ajoutez les morceaux de bœuf pendant quelques minutes pour les faire dorer. Remettez le mélange oignons et carottes. Versez le vin rouge et ajoutez le fonds de veau (+ un peu d'eau si besoin). Ajoutez l'ail et les champignons, les clous de girofle et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez mijoter 2 heures sur feu doux.

Avant de servir, délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide et versez dans la cocotte. Mélangez bien et laissez cuire quelques minutes, le temps que cela épaississe.

Ingrédients pour 4

600 g de macreuse ou de jarret
1 petite cuillère à soupe d'huile
1 cs de maïzena
2 oignons moyens
1 petite boîte de champignons de Paris
2 carottes
2 cc de fonds de veau
1 demi-bouteille de bourgogne rouge
3 gousses d'ail
1 bouquet garni
2 clous de girofle

Filet mignon de porc à la moutarde

Coupez les oignons et faites-les revenir dans une cocotte huilée à l'aide d'un sopalin.
Coupez le filet mignon en gros morceaux pour en faciliter la cuisson et mettez-les dans la cocotte.
Faites-les dorer sur chaque face. Ajoutez la moutarde. Mélangez. Ajoutez la crème, l'eau et le fonds de veau. Ajoutez les champignons bien égouttés. Mélangez bien. Laissez cuire le tout à découvert pendant 30 à 40 minutes, à feu moyen.

Ingrédients pour 4

1 filet mignon de porc
1 boîte de champignons de paris
4 cs de moutarde (à l'ancienne ou autre)
1 gros oignon
3 à 4 cs de crème à 3%
1 cc d'huile, sel, poivre
1 verre d'eau et 1 cs de fonds de veau

Veau en cocotte-minute

Faites chauffer l'huile dans la cocotte et mettez-y à dorer la viande. Ajoutez les oignons, l'ail, les carottes en rondelles, les navets en quartier, le poivron en lamelles, la boîte de tomates et la valeur de 2 boîtes d'eau. Salez, poivrez et refermez la cocotte. Faites cuire 40' après sifflement de la soupape.

Ingrédients pour 4

600 g de veau à blanquette
250 g de carottes
250 g de navets
250 g de courgettes
1 petit poivron
1 petite boîte de tomates concassées
Ail et oignons émincés (surgelés)
1 belle cs de fond de veau
1 cs d'huile d'olive
Bouquet garni, set & poivre

Blanquette de veau

Mettez la viande dans l'eau froide et portez à ébullition. Epluchez les légumes, piquez l'oignon des clous de girofle et coupez la carotte en larges rondelles. Quand l'eau bout ajoutez les légumes et le bouquet garni. Laissez cuire à feu doux 1 bonne heure. Prélevez la quantité de bouillon souhaitée pour faire la sauce blanche et mettez à chauffer. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide et ajoutez-la au bouillon. Laissez chauffer en tournant jusqu'à épaississement, ajoutez la crème et les champignons égouttés. Servez saupoudré de persil.

Ingrédients pour 4

Morceaux de veau pour blanquette (collet, poitrine) (150 g / personne)
1 oignon + 2 clous de girofle
1 carotte
1 bouquet garni (et 1 branche de céleri si vous avez)
Gros sel et quelques grains de poivre
Pour la sauce blanche :
Bouillon de cuisson
Maïzena à 8% (soit 8 g pour 100 ml de bouillon)
2 cs de crème allégée
Petite boîte de champignons de Paris émincés
Persil haché

Lapin cocotte aux petits légumes

Faites revenir les morceaux de lapin dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites revenir. Mouillez et ajoutez le bouquet garni, les carottes coupées en rondelles, les champignons de Paris égouttés, le sel, le poivre, le fonds de volaille et la cannelle. Laissez mijoter et ajoutez les courgettes coupées en rondelles 15 à 30 minutes avant la fin de la cuisson selon le croquant souhaité.

Ingrédients pour 4

1 lapin coupé en morceaux (ou 4 râbles ou 4 pattes)
1 petite cs d'huile
Oignons et ail émincés
1 petite boîte de champignons de Paris
2 carottes
2 courgettes
1 belle cs de fonds de volaille
1 bouquet garni
1 cuillère à café de cannelle
Sel, poivre

Poulet basquaise

Retirez la peau des morceaux de poulet.
Pelez et épépinez tomates et poivrons. Coupez les tomates en fines lamelles, les poivrons en lanières. Huilez au sopalin le fond d'une cocotte et faites-y revenir les morceaux de poulet. Salez, poivrez et réservez. Ajoutez dans la cocotte vidée du poulet les échalotes, les tomates, les poivrons et l'origan. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Servez saupoudré de persil.

Ingrédients pour 4

1 poulet entier ou 4 découpes de poulet
1 kg de tomates
250 g de poivrons
10 échalotes
1 cs d'huile d'olive
1 gousse d'ail
origan, persil
Sel, poivre

Sauté de dinde au curry

Lavez et épluchez les légumes.

Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites-y revenir les oignons et le poivron émincés. Ajoutez le blanc de dinde découpé en morceaux. Versez le riz dans une autre cocotte, laissez-le colorer en remuant, puis arrosez-le de bouillon et de vin. Saupoudrez de curry, ajoutez les légumes et la dinde puis assaisonnez.

Placez la cocotte couverte au four pendant 30 minutes environ. Servir très chaud.

Ingrédients pour 4

500 g de blanc de dinde
2 oignons
1 cs d'huile d'olive
1 poivron
200 g de riz
200 ml de vin blanc sec
150 ml de bouillon de volaille
Curry
Sel, poivre

Poulet à la tomate façon tajine

Découpez en gros cubes les escalopes de poulet.

Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux de poulet. Ajoutez l'oignon et l'ail, mélangez et faites revenir encore quelques instants.

Ajoutez le safran et le gingembre, salez, poivrez et versez un petit verre d'eau avant de couvrir.

Laissez cuire à feu doux 40 min.

Ajoutez la muscade et la cannelle. Mettez sur feu vif puis ajoutez la tomate, mélangez en maintenant le feu vif. Ajoutez le miel. Baissez légèrement le feu et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

Disposez le tout dans un plat de service, parsemez dessus les graines de sésame et la coriandre.

Servez aussitôt, accompagné de semoule ou d'un autre féculent au choix et/ou d'un mélange de légumes.

Ingrédients pour 4

4 belles escalopes de poulet
1 petite boîte de tomates pelées (ou 4 grosses tomates)
200 g d'oignons émincés (surgelés ou frais)
1 cs de confit d'ail (ou 2 belles gousses d'ail)
Epices en poudre : 1 cc de safran, 2 cs de gingembre, 1 cs de noix de muscade et 1 cs de cannelle
3 cs de miel
1 cs d'huile d'olive
1 cs de graines de sésame
1 cs de coriandre ciselée
Sel et poivre

Poisson en papillote

Eplucher les légumes et les couper en fines juliennes.
Découper un carré de papier d'aluminium par personne.
Au centre de chaque carré, placer le poisson, la julienne, quelques brins d'aneth (ou d'estragon), saler, poivrer, arroser du jus de citron.
Fermer la papillote et mettre à four chaud pendant 20 à 35 minutes selon le poisson.

Ingrédients pour 4

4 filets ou pavés de poisson au choix
2 carottes
1 poireau
quelques feuilles de céleri
1 jus de citron
aneth (ou estragon)
Sel, poivre

Cabillaud au four

Laver et découper les tomates et les oignons en rondelles.
Dans un plat à four déposer les $\frac{3}{4}$ des rondelles de tomates et d'oignons, puis saupoudrer de fumet de poisson. Saler et poivrer. Ajouter dessus les filets de cabillaud et les recouvrir du reste de rondelles.
Saler et poivrer et ajouter le basilic puis un filet d'huile d'olive.
Mettre au four une quinzaine de minutes.

Ingrédients pour 4

4 filets (ou dos) de cabillaud (600 à 800g)
1 gros oignon
2 grosses tomates
Fumet de poisson en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, basilic

Noix de Saint-Jacques à la fondue d'échalotes

Sécher les Saint-Jacques avec du papier absorbant. Eplucher les échalotes, les émincer finement et les faire fondre très doucement dans une cocotte avec l'huile d'olive, sans les faire dorer. Les retirer. Ajouter dans la cocotte les Saint-Jacques et les faire dorer sur chaque face, sans qu'elles attachent. Saler, poivrer et ajouter les échalotes, le safran et le vin blanc. Laisser mijoter 2 minutes. Servir saupoudré de persil.

Ingrédients pour 4

Compter 3 à 5 coquilles Saint-Jacques / personne
10 échalotes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 verre de vin blanc
1 dose de safran
Persil haché
Sel, poivre

Pavé de saumon grillé au miel

Dans un récipient, mélangez le miel, la sauce soja et la sauce yakitori. Versez dans une assiette plate et mettez-y à tremper le côté chair de chaque pavé. Laissez 15 minutes.

Etalez la cuillère à café d'huile avec un sopalin dans le fond d'une poêle antiadhésive. Faites chauffer et, quand la poêle est bien chaude, mettez à saisir chaque pavé du côté chair pendant 2 à 3 minutes, retournez sur le côté peau et terminez la cuisson pendant encore 4 à 6 minutes selon la cuisson désirée. Ajoutez quelques tours de moulin aux 5 baies. Vous pourrez rectifier l'assaisonnement en sel après avoir goûté mais normalement la sauce est déjà salée.

Servez accompagné d'une fondue de poireaux.

Ingrédients pour 4

4 pavés de saumon
1 cs de miel
1 cs de sauce soja
1 cs de sauce Yakitori
1 cc d'huile d'olive
Moulin 5 baies

Tarte aux poireaux sans pâte

Epluchez et lavez les légumes. Coupez les poireaux en petits tronçons, ciselez les échalotes. Mettez-les dans une sauteuse, salez, poivrez et faites-les fondre à feu doux et à couvert pendant 45 minutes. Battez les œufs en omelette, ajoutez-y le lait et la crème, salez.

Une fois les poireaux cuits, mettez-les dans un moule à tarte et versez les œufs. Enfourez 30 minutes.

Ingrédients pour 4

600 g de poireaux
4 échalotes
4 œufs
200 ml de lait demi-écrémé
2 cs de crème allégée
Sel, poivre

Omelette pipérade

Lavez, épluchez et découpez les légumes en morceaux réguliers. Faites-les cuire pendant 40' après les avoir salés. Quand la ratatouille a la consistance d'une mayonnaise épaisse, ajouter les tranches de bacon sur le dessus. Versez les œufs, brouillez-les dans la préparation et laissez cuire jusqu'à la consistance souhaitée. Servez décoré de persil haché.

Ingrédients pour 4

8 œufs
200 g de tomates
400 g de courgettes
200 g de poivrons rouge / vert
4 tranches de bacon
1 petit oignon, 1 gousse d'ail
Persil haché
Sel, poivre

Tagliatelles de courgettes façon carbonara

Lavez les courgettes et taillez-les en tagliatelles à l'aide d'un couteau économe. Huilez une poêle à l'aide d'un sopalin, mettez à chauffer et faites sauter les courgettes pendant 2 à 3 minutes. Réservez au chaud. Faites revenir les dés de jambon dans la cs d'huile, ajoutez la crème, mélangez bien et remettez les courgettes. Servez dans chaque assiette et ajoutez sur le dessus des légumes 1 jaune d'œuf cru.

Ingrédients pour 4

6 courgettes
400 g de dés de jambon ou d'épaule
20 cl de crème allégée
4 jaunes d'œufs
1 cs d'huile
Sel, poivre

Champignons à la grecque

Epluchez l'oignon, découpez-les en petits cubes. Etalez l'huile au sopalin dans une poêle et faites revenir quelques minutes l'oignon avec la coriandre, le thym et le laurier sans colorer.

Ajoutez le vin blanc, le citron et l'eau.

Portez à ébullition puis ajoutez le concentré de tomate. Laissez réduire à feu doux pendant 20 minutes.

Ajoutez le sucralose, mélangez puis ajoutez les champignons. Laissez cuire 5 minutes puis laissez refroidir. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

La préparation est encore meilleure le lendemain...

Ingrédients pour 4

400 g de champignons de paris entiers en conserve égouttés
200 ml de vin blanc sec
10 ml de jus de citron
10 ml d'eau
1 cs de coriandre en grain ou moulue
1 branche de thym
1 branche de laurier
4 cs de sucralose
140 g de concentré de tomate
1 oignon
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre

Salade de courgettes crues

Lavez la courgette et râpez-la avec sa peau dans un saladier. Ajoutez les crevettes et assaisonnez avec les ingrédients prévus.

Ingrédients pour 4

2 belles courgettes
100 g de crevettes décortiquées
½ citron vert
Coriandre hachée
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre

Fondue de poireaux

Nettoyez et découpez les poireaux en tronçons.

Mettez-les dans une sauteuse, salez et poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux $\frac{3}{4}$ d'heures. Remuez de temps en temps. En fin de cuisson, assurez-vous qu'il ne reste plus d'eau sinon terminez en augmentant un peu le feu, à découvert.

Incorporez la crème fraîche, mélangez bien et sevez aussitôt.

Ingrédients pour 4

1 kg de blancs de poireaux
4 cs de crème fraîche allégée à 7%
Sel, poivre

Flan de chou-fleur

Epluchez et lavez soigneusement le chou-fleur. Détachez chaque bouquet et trempez-les dans de l'eau vinaigrée pour bien le débarrasser des insectes éventuelles. Mettez-les à blanchir à l'eau ou à la vapeur.

Battez les œufs en omelette, ajoutez le lait, la noix de muscade, la maïzena, salez et poivrez, fouettez de nouveau. Ajoutez le gruyère râpé et les dés de jambon. Mélangez bien.

Préchauffez le four thermostat 6.

Graissez un plat à gratin à l'aide d'une feuille de sopalin légèrement huilée et mettez-y les bouquets de chou-fleur.

Nappez avec le mélange d'œufs et placez au four une trentaine de minutes.

Ingrédients pour 4

1 chou-fleur
3 œufs
500 ml de lait écrémé
2 pincées de gruyère râpé
2 cs de Maïzena
100 g de dés de jambon blanc
1 cc d'huile
Noix de muscade
Sel, poivre

Gratin de courgettes

Lavez et coupez les courgettes en grosses rondelles. Faites-les cuire à l'autocuiseur, dans de l'eau ou à la poêle.

Préchauffez le four th 6.

Préparez dans un bol un mélange avec la crème et la moutarde. Ajoutez sel, poivre et noix de muscade. Etalez les courgettes égouttées dans un plat à gratin et recouvrez avec le contenu du bol. Saupoudrez de gruyère râpé puis mettez au four quelques minutes le temps que le dessus soit doré à votre convenance.

Ingrédients pour 4

4 courgettes
1 petit pot de crème allégée
1 cs de moutarde
Noix de muscade
50 g de gruyère
Sel, poivre

Tian d'aubergines et de tomates

Lavez les légumes, coupez les aubergines en tranches d'1/2 cm d'épaisseur, les tomates et les oignons en rondelles plus fines.

Rangez les légumes en les serrant bien dans un plat à four assez haut, en alternant les couches. Salez et poivrez, saupoudrez avec la marjolaine finement hachée.

Ajoutez l'huile d'olive sur les légumes, recouvrez d'1 feuille d'alu, mettez au four 1h thermostat 5-6 (180°).

Terminez la cuisson sous le grill en enlevant l'aluminium.

Le plat peut être servi chaud ou froid.

Ingrédients pour 4

2 aubergines
3 tomates
3 gros oignons
Marjolaine
1 cs d'huile d'olive
Sel et poivre

Courgettes farcies (ou autre légume)

Mélangez la viande hachée dans un saladier avec un hachis de champignons, ail, oignon, persil. Mélangez avec le jaune des 2 œufs, les petits suisses, le sel et le poivre. Videz délicatement les courgettes et passez au mixer l'intérieur des courgettes. Mélangez à la farce.

Préchauffe le four thermostat 7. Remplissez les courgettes de farce à l'aide d'une petite cuillère en tassant bien la farce. Mettez les courgettes serrées dans un plat à bord assez haut afin qu'elles ne se renversent pas et mettez au four pendant 45 minutes environ, thermostat 6.

Ingrédients pour 4

4 ou 8 courgettes (selon grosseur)
500 g de mélange de viande hachée bœuf-veau-jambon
2 œufs
1 petite boîte de champignons de Paris
1 oignon blanc
2 gousses d'ail
Persil haché
2 petits suisses 0%
Sel et poivre

Ratatouille

Lavez tous les légumes sous l'eau fraîche. Enlevez à l'aide d'un couteau économe la peau des aubergines et des courgettes en laissant des bandes de peau régulières en alternance avec les parties épluchées. Coupez en morceaux les aubergines, les courgettes, les poivrons. Graissez une cocotte avec un peu d'huile d'olive et faites revenir à feu vif l'oignon émincé, le poivron et les aubergines. Réservez dans un saladier et renouvelez l'opération avec les courgettes et les tomates (qqes minutes suffisent). Remettez l'ensemble des légumes dans la cocotte, ajoutez l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre. Faites cuire à feu moyen 40 à 45 minutes, en remuant de temps en temps (ou 12 minutes à l'autocuiseur à partir du sifflement de la soupape).

NB : la ratatouille peut se consommer chaude ou froide

Ingrédients pour 4

500 g de courgettes
500 g d'aubergines
3 tomates
2 oignons
2 gousses d'ail
1 poivron rouge
1 cc d'herbes de Provence
1 cs d'huile d'olive
Sel et poivre

Ragoût de légumes

Lavez, épluchez ou préparez les légumes.
Faites chauffer l'huile dans une cocotte mettez-y à revenir les carottes et les navets 5 min sur feu doux. Ajoutez les pommes de terre, les petits pois et laissez cuire encore 3 min.
Couvrez d'eau à hauteur, mettez la tablette de bouillon émietté et portez à ébullition.
Ajoutez les haricots verts et mélangez.
Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bouillon.
Poivrez puis parsemez de ciboulette ciselée.

Ingrédients pour 4

12 petites pommes de terre (facultatif)
12 petites carottes
6 petits navets
300 g de haricots verts
300 g de petits pois frais ou surgelés
1 tablette de bouillon de légumes
1 bouquet de ciboulette
1 cs d'huile d'olive
Poivre