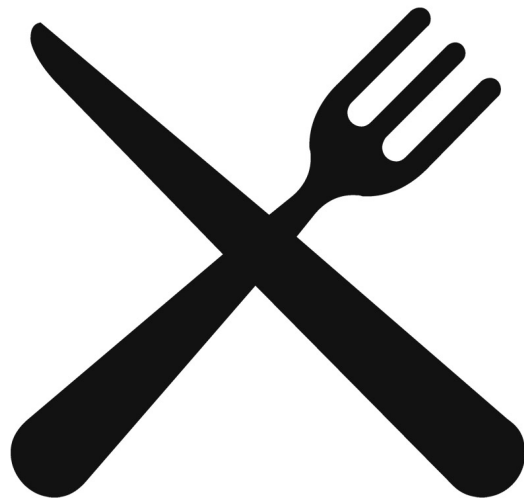


80 RECETTES « FOIE NEUF »



MUESLI ROYAL

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 60 g de muesli aux fruits secs bio (amandes, noisettes, graines de lin...) sans sucre ajouté ; 1 pomme royal gala ; 1 c. à c. de son d'avoine ; 1 c. à c. de cannelle.

- > Coupez la pomme en quartiers, ôtez le cœur et détaillez-les en petits dés.
- > Mélangez-les dans un bol avec le muesli, le son et la cannelle.



LE CONSEIL EN +

Le muesli non sucré se trouve en magasins diététiques ou bio, ou au rayon « diététique » des grandes surfaces.

Servez avec du fromage blanc.

TARTINE NORDIQUE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingédients : 2 tranches de pain aux céréales ; 30 g de fromage frais ; 10 rondelles de concombre ; 1 tranche de saumon fumé ; 1 c. à s. d'aneth ciselé ; 1 quartier de citron vert.

- > Toastez le pain. Tartinez-le de fromage frais, parsemez d'aneth et répartissez les tranches de concombre.
- > Recouvrez de lanières de saumon et arrosez de jus de citron.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer le saumon fumé par 1 tranche de jambon dégraissé.

GRANOLA

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingédients : 25 cl de lait d'amande ; 2 abricots secs ; 2 pruneaux ; 1 kiwi ; 25 g d'amandes entières ; ½ c. à c. de cannelle.

> Mettez dans un bol les abricots et les pruneaux coupés en tout petits dés et recouvrez-les d'eau minérale. Ajoutez les amandes et laissez tremper 12 heures avant de rincer et égoutter.

> Concassez grossièrement les amandes. Versez-les dans un bol avec les pruneaux et les abricots, puis les kiwis en rondelles, la cannelle et le lait de d'amande.



LE CONSEIL EN +

Pour varier les plaisirs, remplacez le kiwi par ½ poire.

PAIN PERDU À LA BANANE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 6 MINUTES

Ingrédients : 2 tranches de pain complet, 10 cl de lait de soja vanille, 1 œuf, 1 banane bien mûre, 1 noix de beurre

- > Versez dans le blender l'œuf, le lait de soja, la banane pelée et coupée en tronçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et versez dans une assiette creuse.
- > Trempez le pain dans le mélange le temps qu'il soit bien imbibé.
- > Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain 3 minutes de chaque côté.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez aussi utiliser du pain de mie (voir notre recette [ici](#)), mais ne le laissez pas tremper trop longtemps.

TOASTS FRAISES CANNELLE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 2 tranches de pain de campagne, 60 g de Philadelphia, 12 fraises, ½ c. à c. de cannelle.

- > Toastez les tranches de pain.
- > Fouettez le Philadelphia pour le détendre avant de l'étaler en couche épaisse sur les toasts. Recouvrez-les des fraises équeutées et taillées en lamelles et saupoudrez de cannelle.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les fraises par des rondelles de banane.

PAIN DE MIE

POUR 1 PAIN

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 À 40 MINUTES

Ingrédients : 500 g de farine T55 ; 20 cl de lait demi-écrémé ; 2 œufs ; 60 g de fromage blanc ; 1,5 c. à c. de levure de boulanger déshydratée ; 1 c. à c. de sel.

- > Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- > Battez les œufs avec le sel et la farine mélangée avec la levure. Incorporez le lait petit à petit puis ajoutez le fromage blanc. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien élastique et laissez lever 1 h 30 à l'abri des courants d'air.
- > Versez la pâte dans un moule à cake huilé, enfournez pour 30 à 40 minutes.



LE CONSEIL EN +

Pour conserver ce pain de mie, coupez-le en tranches et congelez-les. Il vous suffira alors de sortir le nombre de tranches souhaitées et de les décongeler au grille-pain.

PANCAKES

POUR 3 À 4 PANCAKES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 1 œuf, 80 g de farine, ½ sachet de levure chimique, ½ c. à c. de cannelle, 10 cl de lait demi-écrémé, ½ c. à c. de sel, huile pour la poêle.

> Fouettez l'œuf avec le lait. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la cannelle et le sel. Creusez un puits, versez-y le mélange œuf-lait et l'huile. Mélangez.

> Chauffez une poêle à pancakes antiadhésive huilée, versez une louche de pâte et retournez le pancake quand des petites bulles apparaissent à sa surface. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Recommencez l'opération pour les autres pancakes.



LE CONSEIL EN +

Pas de sirop d'érable sur ces pancakes ! Tartinez-les d'une fine couche de confiture de quetsches (voir page suivante).

Vous pouvez les conserver 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur

CONFITURE DE QUETSCHES

POUR 2 POTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 800 g de quetsches, 1 citron, 50 cl de jus de raisin rouge, 1 c. à s. d'alma mater.

> Dénoyautez les prunes, coupez-les en petits dés. Versez-les dans une casserole à fond épais avec le jus du citron et le jus de raisin. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir pendant 40 minutes à découvert, en remuant souvent. Incorporez l'alma mater et mélangez.

> Ébouillantez 2 pots à confiture, versez la préparation et retournez les pots jusqu'à complet refroidissement.



LE CONSEIL EN +

L'alma mater c'est un peu l'épice « aux mille parfums ». Elle mêle des saveurs de vanille, de cannelle, de poivre et de caramel à elle toute seule. Essayez-la dans n'importe quel dessert où vous auriez mis de la cannelle ou de la vanille ; il faut connaître ce goût au moins une fois ! La petite douée se faire rare : vous la trouverez en épiceries fines ou en boutiques en ligne.

SOUPE AU CURRY ET À LA CITRONNELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients : 1 oignon ; 2 cm de gingembre frais ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 patates douces ; 1 brocoli ; 3 tiges de citronnelle ; 1 litre de bouillon de légumes bio ; 1 c. à s. de pâte de curry vert ; 40 cl de lait de coco ; le jus de 1 citron vert ; 1 c. à s. de sauce soja.

- > Pelez et émincez l'oignon et le gingembre. Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes. Détachez les bouquets du brocoli.
- > Débarrassez les tiges de citronnelle de leurs « feuilles » extérieures de façon à n'en garder que le cœur tendre, puis émincez-le en fines lamelles.
- > Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon et le gingembre 3 minutes dans l'huile.
- > Délayez la pâte de curry dans le bouillon de légumes. Versez dans la casserole.
- > Ajoutez les patates douces et laissez cuire 10 minutes.
- > Intégrez tous les autres ingrédients et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- > Mixez et servez bien chaud.



LE CONSEIL EN +

Une dizaine de feuilles de coriandre ciselées parsemées au moment de servir ne dépareront pas ce cocktail de saveurs. Bonus : elles facilitent la digestion.

SOUPE AUX FANES DE RADIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingédients : 3 pommes de terre moyennes ; les fanes de 2 bottes de radis ; 4 oignons nouveaux ; 1,5 litre de bouillon de volaille bio ; 2 citrons ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; poivre.

- > Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Lavez les fanes de radis. Épluchez les oignons et émincez-les.
- > Versez l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les oignons et les pommes de terre pendant 5 minutes.
- > Ajoutez les fanes de radis puis versez le bouillon. Poivrez.
- > Aux premiers bouillons baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.
- > Mixez, ajoutez le jus des citrons et servez bien chaud.



LE CONSEIL EN +

Ne salez pas, le bouillon s'en charge.

GASPACHO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

Ingrédients : 1 kg de tomates ; 3 gousses d'ail ; 5 oignons nouveaux ; 1 poivron vert ; 1 concombre ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre de Xérès ; 10 gouttes de Tabasco ; sel, poivre.

- > Taillez les légumes et tomates en morceaux, tout comme les oignons et l'ail pelés, puis mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
- > Ajoutez le vinaigre, l'huile et le Tabasco, salez et poivrez.
- > Placez au frais 1 heure minimum.



LE CONSEIL EN +

Pour donner un peu de muscle à ce gaspacho, ajoutez les feuilles de 1 ou 2 branches de basilic et 1 petit morceau de gingembre avant de mixer.

Servez, à part, des radis roses en rondelles, des poivrons et des branches de céleri crus en lamelles, dont chacun parsèmera son gaspacho.

SOUPE AU CHOU

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingrédients : 1 chou vert ; 2 pommes de terre ; 2 oignons ; 2 gousses d'ail ; 3 carottes ; 2 branches de céleri ; 1,5 litre de bouillon de légumes bio ; 1 bouquet de persil ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Débarrassez le chou des plus grandes feuilles, lavez-le, puis coupez-le en lanières.
- > Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plongez le chou 5 minutes. Rincez les lanières à l'eau froide, égouttez-les.
- > Lavez et pelez les autres légumes, coupez-les en petits cubes, émincez les oignons et écrasez l'ail.
- > Dans une grande cocotte, versez l'huile : quand elle est chaude, faites-y revenir les oignons et l'ail sans les brûler.
- > Ajoutez les légumes et couvrez du bouillon de légumes.
- > Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et sans couvrir pendant ½ heure
- > Servez tel quel ou mixé.



LE CONSEIL EN +

Le chou et le curry font très bon ménage, ajoutez 2 c. à c. de curry dans le bouillon.

CRÈME DE CÉLERI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 1 boule de céleri-rave ; 1 oignon ; 1 c. à s. de purée d'amande blanche ; 4 tiges de persil ; sel, poivre.

- > Pelez et coupez grossièrement la boule de céleri et l'oignon. Plongez-les dans 1 litre d'eau salée et faites cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que le céleri soit tendre, puis mixez.
- > Ajoutez la purée d'amande blanche délayée dans un peu d'eau.
- > Salez, poivrez et parsemez de persil ciselé.



LE CONSEIL EN +

Choisissez la purée d'amandes blanche non sucrée, vendue en boutique bio.

SALADE CREVETTES AVOCAT PAMPLEMOUSSE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 À 20 MINUTES

Ingrédients : 2 avocats mûrs ; 16 grosses crevettes cuites ; 1 pamplemousse rose ; 2 poignées de mâche ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Ouvrez les avocats en deux, ôtez le noyau et, à l'aide d'une cuillère, prélevez-en la chair dans un saladier.
- > Décortiquez les crevettes si besoin, ajoutez-les aux avocats.
- > Pelez le pamplemousse à vif, détachez les segments (en essayant de les garder intacts et en vous assurant de ne laisser aucune peau « blanche », amère). Ajoutez-les aux autres ingrédients du saladier ainsi que la mâche.
- > Préparez l'assaisonnement en émulsionnant le jus du citron avec l'huile, du sel et du poivre. Versez-le dans le saladier et mélangez délicatement.
- > Placez au frais avant de servir.



LE CONSEIL EN +

Le cumin se marie parfaitement avec cette entrée, ajoutez-en une bonne pincée.

TARTINE AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Ingédients : 2 avocats bien mûrs ; 4 grandes tranches de pain de campagne ; 4 tranches de jambon cru ; 1 citron ; noix de muscade.

- > Pelez les avocats, puis écrasez grossièrement la chair à la fourchette avec le jus du citron.
- > Faites griller le pain.
- > « Beurrez » les tartines d'une couche de 1 cm environ de purée d'avocat.
- > Ajoutez 1 tranche de jambon.
- > Saupoudrez de noix de muscade.



LE CONSEIL EN +

N'hésitez pas à parsemer vos tartines de ciboulette ciselée, elle lutte contre les ballonnements.

Pour un apéro de « star », remplacez le jambon cru par du saumon fumé.

COMME DES TARTINES NORDIQUES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 2 grosses pommes de terre ; 4 c. à s. de ricotta ; 4 tranches de saumon fumé ; ½ concombre ; 2 œufs durs ; 8 radis roses ; 8 tiges d'aneth.

- > Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Pelez-les, coupez-les en tranches et conservez les 4 plus larges de chaque pomme de terre.
- > Détaillez le concombre en fines tranches. Écalez les œufs et coupez-les en rondelles.
- > Nettoyez les radis, détaillez-les en rondelles.
- > Tartinez de ricotta les 8 tranches de pommes de terre.
- > Ajoutez ½ tranche de saumon fumé sur chaque « tartine ».
- > Recouvrez avec quelques rondelles de concombre, d'œuf dur et de radis.
- > Parsemez d'aneth ciselé.



LE CONSEIL EN +

À croquer à l'apéro, ou à accompagner d'une salade de roquette aux pignons.

SALADE ORANGE-FENOUIL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingrédients : 1 bulbe de fenouil ; 1 citron ; 2 oranges ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de graines germées d'alfalfa.

- > Détaillez le fenouil en fines lamelles. Arrosez-le du jus du citron.
- > Pelez à vif les oranges, détachez les segments.
- > Disposez sur 4 assiettes, arrosez d'huile et parsemez de graines d'alfalfa.
- > Servez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Préparez cette salade 2 heures avant de la servir : le temps que le fenouil s'imprègne de l'assaisonnement. Vous pouvez parsemer de graines de cumin.

SALADE DE POIREAUX CRUS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingédients : 6 blancs de poireaux primeurs ; 1 citron ; 1 yaourt au bifidus ; 1 c. à c. de moutarde ; sel, poivre.

- > Lavez soigneusement les blancs de poireaux et émincez-les en très fines rondelles.
- > Arrosez-les du jus du citron.
- > Dans un bol, émulsionnez le yaourt avec la moutarde, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette sauce.



LE CONSEIL EN +

Cette salade peut aussi se mêler à d'autres pour apporter son croquant : salade de pommes de terre, de céleri, de concombre...

SALADE D'ARTICHAUTS VIOLETS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingrédients : 8 artichauts violets ; 1 citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; fleur de sel, poivre ; 1 c. à s. de câpres ; 8 filets d'anchois.

> Coupez les queues des petits artichauts, ôtez les plus grosses feuilles pour ne garder que les cœurs et les feuilles tendres. Détaillez-les en fines lamelles et arrosez-les du jus du citron.

> Assaisonnez-les avec l'huile, la fleur de sel et 1 tour de moulin à poivre.

> Ajoutez les câpres et les filets d'anchois.



LE CONSEIL EN +

Parsemez la salade de basilic ciselé. Et si le sucré-salé ne vous fait pas peur, ajoutez 3 figues séchées taillées en lanières fines.

CAROTTES VICHY À LA CORIANDRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 43 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 1 kg de carottes ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 75 cl d'eau de Vichy S^t Yorre ; poivre ; 1 petit bouquet de coriandre ; 2 c. à s. de graines de sésame.

- > Mettez à cuire les carottes pelées et coupées en rondelles de 3 mm environ dans une cocotte avec l'huile, mélangez bien.
- > Recouvrez-les de l'eau de Vichy, poivrez et poursuivez la cuisson 40 minutes puis égouttez.
- > Parsemez de coriandre ciselée. Servez frais.



LE CONSEIL EN +

Ajoutez une petite touche venue du sud (et chargée de fibres) en parsemant le plat de 50 g de raisins secs blonds.

Ne salez pas, la Vichy s'en charge.

SALADE DE POIS CHICHES AUX HERBES FRAÎCHES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingédients : 1 grosse boîte de pois chiches ; 12 olives noires dénoyautées ; 1 poivron jaune ; ½ piment rouge ; ½ bouquet de persil plat ; 10 branches de coriandre ; 5 tiges de menthe ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile de colza.

- > Rincez les pois chiches, versez-les dans un saladier. Ajoutez les olives, le poivron épépiné et coupé en dés, le piment détaillé en lanières et les herbes ciselées.
- > Arrosez du jus du citron et de l'huile.



LE CONSEIL EN +

Ne faites pas l'impasse sur les herbes aromatiques, dans cette recette, elles facilitent la digestion des légumineuses.

SALADE DE CHOUCROUTE D'ÉTÉ

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

Ingrédients : 400 g de choucroute crue ; 2 pommes vertes ; 2 carottes ; 2 échalotes ; 3 c. à s. de vinaigre de cidre ; 3 c. à s. d'huile de noix ; 2 c. à c. de curry en poudre.

- > Rincez la choucroute à l'eau courante pendant 1 minute, égouttez-la.
- > Épluchez les pommes et les carottes, puis râpez-les.
- > Émincez les échalotes.
- > Dans un saladier, mélangez les ingrédients. Émulsionnez le vinaigre, l'huile et le curry et arrosez-en la salade
- > Placez 1 heure au frais.



LE CONSEIL EN +

L'invité surprise, dans cette recette, c'est le curry, bon pour la flore intestinale en général, et donc l'immunité en particulier.

SALADE COURGETTES CRUES ET CHÈVRE FRAIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 2 courgettes bio moyennes ; 150 g de fromage de chèvre frais ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre ; 1 petit bouquet de ciboulette ; sel, poivre.

- > Rincez les courgettes, ôtez les extrémités, puis détaillez-les en lanières à l'aide d'un économe. Arrosez-les du jus du citron et salez-les légèrement.
- > Dans un saladier, émulsionnez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.
- > Ajoutez-y les tagliatelles de courgette égouttées et le fromage frais émietté. Mélangez délicatement.
- > Au moment de servir, parsemez la ciboulette rincée et ciselée.



LE CONSEIL EN +

En saison, osez ajouter un melon pas trop mûr détaillé en gros dés.

CEVICHE AUX DEUX CITRONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 400 g de filet de cabillaud sans peau ; 1 piment rouge ; 2 citrons jaunes ; 2 citrons verts ; 1 oignon rouge ; 1 bouquet de coriandre fraîche ; poivre blanc ; sel.

- > Détaillez le poisson cru en petits cubes.
- > Videz le piment de ses graines (poubelle !), puis hachez-le finement.
- > Pelez 1 citron vert à vif, puis coupez-le en petits dés.
- > Pelez et émincez l'oignon finement.
- > Dans un saladier, mettez le poisson, le piment, l'oignon, le citron vert, puis ajoutez le jus des citrons jaunes et du vert, du sel, du poivre.
- > Mélangez, puis recouvrez d'un film alimentaire et placez 2 heures minimum au réfrigérateur.
- > Au moment de servir, ajoutez les feuilles de coriandre ciselée.



LE CONSEIL EN +

Les amateurs de sensations fortes peuvent ajouter 30 g de gingembre frais râpé et 4 à 6 gouttes de Tabasco avant de mettre le ceviche au frais.

Alertez le poissonnier que vous prévoyez de consommer ce poisson cru.

Plats



CANARD AUX AGRUMES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 500 g d'aiguillettes de canard ; 4 oignons moyens ; 2 c. à s. de confiture d'orange amère ; 1 citron bio ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Pelez et émincez les oignons.
- > Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons et laissez-les mijoter jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Mettez-les de côté.
- > Saisissez les aiguillettes 5 minutes dans la poêle, puis réservez.
- > Reversez les oignons dans la poêle, ajoutez la confiture d'orange et laissez le mélange brunir, sans que la confiture caramélise.
- > Repassez les aiguillettes dans la poêle 5 minutes afin qu'elles s'imprègnent de la sauce. Salez et poivrez.
- > Servez chaud dans la sauce et décoré du zeste du citron.



LE CONSEIL EN +

Divin, accompagné d'une purée de patates douces et d'une salade de cresson.

POULET À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingédients : 4 escalopes de poulet (600 g environ) ; 8 tranches d'ananas ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de curry en poudre ; 1 cube de bouillon de volaille bio ; ½ bouquet de persil plat ; sel, poivre.

- > Coupez les escalopes en dés d'environ 1,5 cm.
- > Chauffez l'huile dans un wok, puis versez-y le poulet et le curry. Faites revenir le poulet jusqu'à le faire dorer.
- > Ajoutez les tranches d'ananas coupées en morceaux, laissez cuire 1 minute.
- > Délayez le cube de bouillon dans 10 cl d'eau chaude et versez dans le wok. Poursuivez la cuisson 10 minutes.
- > Parsemez de persil ciselé.



LE CONSEIL EN +

Forcez sur les saveurs exotiques en saupoudrant de noix de coco râpée avant de servir.

PURÉE DE BOUDIN ET BANANE PLANTAIN, MON COCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 4 boudins noirs antillais ; 4 bananes plantain ; 50 cl de lait de coco ; 1 oignon ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Débarrassez les boudins de leur peau, versez cette purée dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile. Laissez cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement, puis mettez la purée de boudin de côté en la gardant au chaud.
- > Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir 2 minutes dans la poêle avec l'huile restante.
- > Coupez les bananes en fines lamelles et ajoutez-les à l'oignon. Faites mijoter pendant 5 minutes en remuant.
- > Salez, poivrez, puis ajoutez le lait de coco. Poursuivez la cuisson 2 minutes
- > Déposez la purée de boudin dans un plat, puis répartissez les bananes par-dessus en rosace, servez le tout arrosé de la sauce.



LE CONSEIL EN +

Les papilles sensibles pourront remplacer le boudin antillais par du boudin traditionnel.

GRATIN DE BLETTES GRAND-MAMAN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 1 gros bouquet de blettes (prévoir 1 kg une fois épluchées) ; ½ litre de lait demi-écrémé ; 1 c. à c. de Maïzena ; ½ c. à c. de muscade râpée ; 100 g d'emmental râpé ; sel, poivre.

- > Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- > Passez les blettes sous l'eau, ôtez les parties abîmées, puis coupez-les en tronçons de 5 cm environ (feuilles et tiges) avec des ciseaux (cela facilite l'élimination des fils).
- > Jetez les blettes dans l'eau bouillante salée, laissez-les 5 minutes puis rincez-les dans une passoire et épongez-les à l'aide d'un papier absorbant.
- > Faites bouillir le lait dans une casserole. Délayez la Maïzena dans 3 c. à s. de lait et ajoutez-la dans la casserole tout en fouettant. Laissez épaissir sans cesser de remuer. Salez, poivrez, ajoutez la muscade. Retirez du feu puis incorporez la moitié du fromage.
- > Mélangez les blettes avec la sauce. Versez dans un plat à gratin, parsemez du reste de fromage râpé.
- > Enfournez pour 30 minutes de cuisson, en surveillant de temps en temps.



LE CONSEIL EN +

Si vous n'aimez que les côtes de blettes, gardez les feuilles vertes pour préparer un jus vert.

CABILLAUD POUDRÉ AU CACAO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 4 dos de cabillaud (environ 600 g) ; 4 c. à s. de cacao amer en poudre ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 3 échalotes ; 1 gousse d'ail ; 4 poireaux ; 1 cube de bouillon de légumes bio ; 1 pincée de piment d'Espelette ; sel, poivre.

- > Épluchez les poireaux, ne gardez que le blanc. Émincez-les ainsi que les échalotes et l'ail pelés.
- > Versez 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les légumes émincés sans les griller.
- > Délayez le cube de bouillon dans l'équivalent de 3 verres d'eau chaude et ajoutez dans la sauteuse.
- > Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes, en surveillant. Ajoutez de l'eau au besoin.
- > Salez, poivrez, ajoutez le piment d'Espelette, goûtez et ajustez l'assaisonnement.
- > Roulez les morceaux de poisson dans le cacao et saisissez-les 3 minutes dans une poêle bien chaude avec le restant d'huile.
- > Réduisez le feu, ajoutez le contenu de l'autre poêle et prolongez la cuisson une dizaine de minutes. Attention : trop cuit, c'est de la bouillie ; pas assez, c'est immangeable.
- > Servez sans tarder.



LE CONSEIL EN +

Persil, ciboulette et, pourquoi pas, feuilles de menthe : n'hésitez pas à convier les herbes fraîches.

PÂTES AUX LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Ingrédients : 500 g de pâtes complètes ; 1 oignon rouge ; 1 gousse d'ail ; 1 tomate ; ½ poivron rouge ; ½ poivron vert ; 1 courgette ; ½ aubergine ; 1 carotte ; 3 champignons de Paris ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Épluchez tous les légumes. Émincez l'ail et l'oignon, coupez les autres légumes en petits morceaux et la carotte en fines rondelles.
- > Chauffez une grande casserole d'eau salée, jetez-y les pâtes et laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage.
- > Pendant ce temps faites revenir les légumes dans une sauteuse avec l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (environ 10 minutes). Salez et poivrez.
- > Égouttez les pâtes, mettez-les dans un plat creux avec les légumes et mélangez bien avant de servir.



LE CONSEIL EN +

Parsemez les pâtes de basilic ciselé au moment de servir. Vous pouvez remplacer le poivre par du piment d'Espelette.

Si vous n'avez pas d'épluche-tomates, plongez-la 1 minute dans l'eau bouillante après avoir incisé sa base en croix, la peau se détachera facilement.

POÊLÉE DE CHÂTAIGNES CHOUX DE BRUXELLES JAMBON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingrédients : 800 g de choux de Bruxelles ; 350 g de châtaignes au naturel ou surgelées ; 1 granny-smith ; une tranche de jambon de 400 g ; 1 oignon ; 1 cube de bouillon de poule ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre

- > Nettoyez les choux : coupez les « queues », ôtez les parties abîmées, rincez-les soigneusement.
- > Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les.
- > Chauffez l'huile dans une sauteuse avec l'oignon émincé.
- > Ajoutez les choux de Bruxelles, puis la pomme épluchée (peau, trognon, pépins) et coupée en petits dés.
- > Salez, poivrez.
- > Versez par-dessus 40 cl d'eau très chaude dans laquelle vous aurez dilué la tablette de bouillon, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
- > Ajoutez les châtaignes et le jambon détaillé en dés, laissez cuire 10 minutes sans couvercle.



LE CONSEIL EN +

Au moment de servir, pressez un citron sur le plat.

PARMENTIER DE BOUDIN NOIR PATATE DOUCE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Ingrédients : 4 boudins noirs ; 1 oignon ; 800 g de patates douces ; sel, poivre.

- > Pelez les patates douces, coupez-les en cubes. Jetez-les dans une casserole d'eau froide salée et faites cuire 20 minutes environ à partir de l'ébullition, les patates doivent être tendres.
- > Mettez l'oignon émincé et les boudins débarrassés de leur peau dans une poêle. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- > Lorsque les patates sont cuites, égouttez-les et écrasez-les en purée. Salez et poivrez.
- > Étalez la moitié de la purée dans un plat à four, puis une couche de boudin, puis le restant de la purée. Enfournez à four chaud pour 5 minutes et servez.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez aussi dresser le parmentier dans un cercle : une couche de purée, une couche de boudin et une autre couche de purée, en tassant bien entre chaque ajout avant de retirer le cercle.

Choisissez du boudin à la châtaigne si votre charcutier en propose.

CHOUCROUTE AU HADDOCK

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

Ingrédients : 500 de filet de haddock ; 1 kg de choucroute cuite nature ; 50 cl de lait ; 1 c. à s. de baies roses.

- > Réchauffez la choucroute 10 minutes à feu doux dans une cocotte.
- > Pendant ce temps, plongez le haddock dans une casserole avec le lait et 25 cl d'eau et laissez pocher 5 minutes puis égouttez.
- > Disposez la choucroute sur un plat de service avec le poisson par-dessus. Répartissez les baies roses par-dessus.



LE CONSEIL EN +

Servez parsemé d'aneth ciselé et décoré de rondelles de citron.

POTÉE AU CHOU

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 H 10

Ingrédients : 1 chou vert ; 4 carottes ; 4 navets ; 4 pommes de terre ; 1 oignon ; 2 branches de thym ; 2 feuilles de laurier ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Nettoyez le chou, ôtez les feuilles extérieures.
- > Pelez les carottes, les navets, les pommes de terre et l'oignon.
- > Émincez le chou et l'oignon, détaillez les carottes en rondelles un peu épaisses, les navets en tranches et les pommes de terre en petits cubes.
- > Dans le fond d'une cocotte, répartissez l'oignon, le chou, le thym, le laurier, les carottes, les navets et les pommes de terre.
- > Arrosez de l'huile, salez et poivrez. Faites revenir 10 minutes en remuant souvent. Ajoutez 25 cl d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.



LE CONSEIL EN +

Servez largement parsemé de persil plat ciselé.

PURÉE DE PATATES DOUCES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingédients : 1 kg de patates douces ; 1 oignon ; 3 gousses d'ail ; 1 cube de bouillon de volaille bio ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron vert ; 2 cm de gingembre frais ; poivre.

- > Pelez les patates douces, détaillez-les en cubes et faites-les cuire 20 minutes au cuit-vapeur.
- > Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir à feu doux l'oignon émincé et l'ail écrasé.
- > Ajoutez les patates douces, du poivre et le cube de bouillon délayé dans 60 cl d'eau chaude. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes à feu doux.
- > Incorporez le jus du citron vert et le gingembre pelé et râpé. Écrasez la préparation en purée et servez aussitôt.



LE CONSEIL EN +

C'est le moment ou jamais d'ajouter 1 c. à c. de cannelle en poudre dans la purée, ça lui va si bien...

COURGETTES RONDES FARCIES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Ingrédients : 4 courgettes rondes ; 4 tranches de seitan ; 4 gousses d'ail ; 2 œufs ; 4 c. à s. de flocons de quinoa ; ½ bouquet de persil ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- > Ôtez le chapeau des courgettes et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère.
- > Mixez le seitan avec les œufs, la chair des courgettes, le quinoa, le persil, l'ail pelé, du sel et du poivre. Farcissez les courgettes avec cette préparation et couvrez-les de leur chapeau.
- > Déposez-les dans un plat allant au four. Arrosez de l'huile et enfournez pour 45 minutes de cuisson.



LE CONSEIL EN +

Le seitan ressemble à de la viande, rappelle le goût du poulet et... ne contient aucune protéine animale ! Originare d'Asie, il est à base de gluten de blé, et est très peu calorique. Vous le trouverez en magasin bio, car c'est un peu le steak des végétariens.

CURRY DE POULET CHARLOTTES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 8 pommes de terre (type charlottes) ; 400 g de blancs de poulet ; 3 oignons ; 2 gousses d'ail ; 2 c. à s. de pâte de curry ; 1 yaourt bifidus ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; piment ; sel, poivre.

- > Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- > Détaillez le poulet en lanières.
- > Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés et l'ail pressé pendant 3 minutes.
- > Ajoutez le poulet, laissez dorer à feu vif 5 minutes puis mettez de côté.
- > Mettez les pommes de terre dans la sauteuse, versez 75 cl d'eau et incorporez le curry. Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 30 minutes).
- > Remettez le poulet dans la sauteuse, ajoutez le yaourt, salez, poivrez et mélangez. Poursuivez la cuisson 5 minutes et servez.



LE CONSEIL EN +

Servez parsemé de ½ bouquet de coriandre ciselée.

SALADE CÉSAR

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

Ingrédients : 1 salade romaine ; ½ chou kale ; 2 blancs de poulet ; 50 g de pignons de pin ; 50 g de cerneaux de noix ; 6 dattes dénoyautées ; 2 citrons ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

- > Déposez les blancs de poulet dans le panier du cuit-vapeur et laissez cuire 15 minutes.
- > Détaillez le chou en fines lanières, saupoudrez-les de 1 c. à s. de sel fin et laissez-le égoutter 10 minutes dans une passoire. Pressez-le et mélangez-le dans un saladier avec la salade coupée également en lanières.
- > Détaillez les blancs de poulet en tranches et incorporez-les à la salade.
- > Dans le bol du blender, versez les pignons, les noix, les dattes, le jus des citrons, la gousse d'ail pelée et mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Arrosez-en la salade. Mélangez délicatement et servez.



LE CONSEIL EN +

Parsemez d'une douzaine de feuilles de basilic ciselées.

SAINT-JACQUES CRÈME DE CÉLERI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 22 MINUTES

Ingrédients : 16 noix de Saint-Jacques ; 1 boule de céleri-rave ; 50 cl de lait ; 6 c. à s. d'huile de noix ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel.

- > Pelez le céleri et coupez-le en cubes. Mettez-les dans une casserole avec le lait, 50 cl d'eau et du sel. Laissez cuire 20 minutes environ, il doit être tendre.
- > Mixez le céleri avec l'huile de noix. Ajoutez un peu de jus de cuisson si besoin.
- > Rincez et épongez les noix de Saint-Jacques. Saisissez-les dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive, 1 minute de chaque côté.
- > Répartissez la crème de céleri dans 4 assiettes et déposez les Saint-Jacques autour.



LE CONSEIL EN +

Attention : quand le céleri-rave est coupé, il faut le cuire immédiatement car il a tendance à s'oxyder.

Vous pouvez parsemer la crème de céleri de 8 tiges de ciboulette ciselée.

OMELETTE À L'OSEILLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 8 œufs ; 1 bouquet d'oseille (400 g) ; 2 oignons ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- > Lavez et équeutez l'oseille, épongez soigneusement les feuilles avec un papier absorbant. Ciselez-les grossièrement.
- > Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile bien chaude pendant 2 minutes puis ajoutez l'oseille et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en remuant sans cesse, jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée.
- > Pendant ce temps, battez les œufs avec du sel et du poivre.
- > Versez l'omelette sur l'oseille et faites cuire 4 minutes à feu vif en ramenant les bords vers l'intérieur avec une spatule en bois. Quand l'omelette commence à prendre, baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 minutes jusqu'à ce que le dessus soit cuit mais moelleux. Faites glisser sur un plat et servez aussitôt.



LE CONSEIL EN +

Pour une omelette plus légère, battez les jaunes d'œufs et montez les blancs en neige, puis incorporez-les aux jaunes.

Vous pouvez ajouter 1 c. à s. de persil plat, de cerfeuil et d'estragon ciselés (oui, les trois !).

SPAGHETTIS PROVENÇAUX

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients : 400 g de spaghettis complets ; 1 aubergine ; 2 courgettes ; 2 tomates ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de tapenade ; sel, poivre.

- > Pelez l'aubergine, détaillez-la en fines rondelles ainsi que les courgettes. Faites-les confire 10 minutes dans une sauteuse avec l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates coupées en dés et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.
- > Pendant ce temps, plongez les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage. Quand ils sont cuits, égouttez-les et ajoutez-les dans la sauteuse.
- > Incorporez la tapenade et laissez chauffer à feu doux 2 minutes.



LE CONSEIL EN +

Au moment de servir, ajoutez 2 poignées de salade de roquette et mélangez.

Desserts



PETITS FLANS CHOCO-AMANDES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 60 cl de lait d'amande ; 2 g d'agar-agar ; 2 c. à s. de cacao maigre ; 2 c. à s. de miel d'acacia.

> Délayez le cacao dans un peu de lait froid. Faites chauffer le reste dans une casserole. Ajoutez le miel, le cacao puis l'agar-agar et mélangez. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 1 minute en remuant sans arrêt.

> Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pour 2 heures au moins.



LE CONSEIL EN +

Pas de lait d'amande sous la main ? Remplacez-le par du lait de soja.

POMMES MIROIR, MON BEAU MIROIR

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 11 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 600 g de pommes ; 4 g d'agar-agar ; 6 oranges.

- > Pelez les pommes, ôtez leur cœur et détaillez-les en cubes. Mettez-les à cuire à feu doux dans une casserole avec ½ verre d'eau pendant 10 minutes.
- > Pressez les oranges et mixez-les avec les pommes cuites.
- > Transvasez la préparation dans une casserole, délayez l'agar-agar, portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire 1 minute en remuant sans arrêt.
- > Versez dans un moule et placez 2 heures au réfrigérateur.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les pommes par n'importe quel fruit : poire, abricot, mangue...

SOUPE DE CERISES GNANGNAN (À L'EAU DE ROSE)

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Ingrédients : 400 g de cerises dénoyautées ; 2 c. à s. d'eau de rose ; 2 c. à s. d'amandes effilées.

- > Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- > Placez au frais jusqu'au moment de servir parsemé d'amandes effilées.



LE CONSEIL EN +

Pour finir de déboussoler (agréablement) vos papilles, servez avec un granité de citron.

POMME DOPÉE AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

Ingrédients : 4 pommes ; 1 orange ; 2 cm de gingembre frais ; 1 citron.

- > Lavez les pommes. Ôtez leur cœur à l'aide d'un vide-pomme sans percer le fond des fruits.
- > Posez-les dans un plat à four.
- > Pelez l'orange à vif et coupez-la en dés.
- > Comblez le trou des pommes avec le gingembre râpé, l'orange et le jus du citron.
- > Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau dans le fond du plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 30 minutes. Servez tiède.



LE CONSEIL EN +

Avis aux amateurs de sucré-salé : ces pommes au four « world » peuvent accompagner une viande blanche, comme un chutney.

DES POMMES, DES POIRES ET DES CACHOUS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 2 pommes ; 2 poires bien mûres ; 2 pêches blanches ; 1 citron ; 1 c. à c. de poudre de réglisse.

- > Pelez les poires et les pommes, ôtez leur cœur.
- > Dénoyautez les pêches.
- > Coupez tous les fruits en quartiers et posez-les dans un plat à four.
- > Dans une petite casserole, chauffez le miel avec la réglisse et le jus du citron pendant 5 minutes. Mélangez bien.
- > Versez le sirop sur le plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 15 minutes. Arrosez les fruits de leur jus de temps en temps en cours de cuisson.



LE CONSEIL EN +

À déguster tiède, avec quelques feuilles de menthe fraîche pour le choc des saveurs.

Vous trouverez la poudre de réglisse en magasins bio ou diététiques. Mais elle est déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension.

COMPOTÉE À L'ÉTOILE DU VERGER

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 1 kg d'abricots bien mûrs ; 1 citron bio ; 2 étoiles de badiane.

- > Ouvrez les abricots, ôtez les noyaux. Mettez-les dans une casserole avec le jus du citron, le zeste râpé, le sirop d'agave et les étoiles de badiane.
- > Couvrez et laissez mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.



LE CONSEIL EN +

Une cuillerée de cette compotée dans un yaourt bifidus au petit-déjeuner, c'est la moitié de vos besoins de la journée en carotènes.

PURE SALADE D'ORANGES MENTHOLÉE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

INFUSION : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 7 oranges ; 1 petit bouquet de menthe fraîche ; 2 g d'agar-agar ; 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger.

- > Pressez 3 oranges, faites chauffer leur jus 3 minutes dans une petite casserole avec une vingtaine de feuilles de menthe ciselées. Laissez infuser 10 minutes hors du feu puis filtrez.
- > Reversez le tiers du liquide dans la casserole, ajoutez l'agar-agar, portez à ébullition puis baissez le feu. Faites cuire 1 minute sans cesser de remuer puis versez dans un plat rectangulaire sur une épaisseur de 0,5 cm. Laissez prendre au moins 2 heures au réfrigérateur.
- > Pendant ce temps, pelez les 4 oranges restantes à vif, ôtez leurs membranes blanches puis détaillez-les en fines tranches. Déposez-les dans un plat, arrosez du jus à la menthe et de l'eau de fleur d'oranger. Placez au réfrigérateur pendant 1 h 30.
- > Quand la gelée d'orange est prise, coupez-la en cubes et ajoutez-les dans la salade.
- > Mélangez délicatement et déposez quelques feuilles de menthe par-dessus.



LE CONSEIL EN +

Les Chinois n'hésitent pas à jongler avec les couleurs flashys dans leurs desserts : si vous êtes tenté (mais pas au point d'acheter de l'agar-agar bleu ou rouge, que l'on trouve dans les épiceries asiatiques !), remplacez les 3 premières oranges par 3 kiwis : vos petits cubes de gelée seront plus contrastés et plus goûtus.

BOUQUET DE FRUITS À LA VERVEINE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 1 MINUTE

INFUSION : 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 1 pamplemousse rose, 2 pêches blanches, 200 g de framboises, 20 cl de jus de grenade, 1 c. à s. de feuilles de verveine officinale (en herboristerie).

- > Versez 30 cl d'eau dans une casserole, jetez-y la verveine et laissez infuser 10 minutes. Faites bouillir et poursuivez l'ébullition 10 secondes. Filtrez. Laissez refroidir puis mélangez avec le jus de grenade.
- > Épluchez les pêches et détaillez-les en petits cubes.
- > Pelez à vif le pamplemousse, détachez les segments et coupez-les en 3.
- > Répartissez les pêches, le pamplemousse et les framboises dans 4 grands verres. Versez l'infusion par-dessus et réfrigérez pendant 2 heures.



LE CONSEIL EN +

Coulée dans un moule à glaçons rigolos (cœurs, pommes, etc.), cette soupe de fruits donnera des bonbons à fondre de plaisir (et fondre tout court).

GASPACHO DE FRAISES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

SANS CUISSON

Ingrédients : 400 g de fraises ; 2 citrons ; 1 petit bouquet de menthe.

> Mixez les fraises équeutées avec le jus des citrons jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

> Répartissez dans 4 coupes, parsemez de menthe fraîche ciselée et dégustez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Pour un dessert plus rassasiant, utilisez cette soupe de fraises en coulis et arrosez-en un fromage blanc.

FLANS DE POIRES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 1 MINUTE

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 600 g de poires bien mûres ; 2 g d'agar-agar ; 1 c. à c. de cannelle.

> Mixez les poires pelées et épépinées. Versez dans une casserole avec la cannelle et l'agar-agar puis portez à ébullition. Baissez le feu et prolongez la cuisson 1 minute sans cesser de remuer.

> Versez dans 4 ramequins et placez 2 heures au réfrigérateur.



LE CONSEIL EN +

Si vous trouvez que vos petits flans manquent de personnalité, ajoutez 1 à 2 pincées de cinq-épices.

COMPOTE POMMES ANANAS POTIRON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

Ingrédients : 200 g d'ananas, 200 g de potiron, 200 g de pommes, 1 gousse de vanille.

- > Pelez l'ananas, le potiron et les pommes, coupez-les en morceaux. Versez-les dans une casserole avec ½ verre d'eau. Fendez la gousse de vanille et récupérez les grains. Ajoutez-les dans la casserole et laissez cuire pendant 15 minutes.
- > Mixez dans un robot jusqu'à obtention d'une consistance lisse.



LE CONSEIL EN +

Totalement bluffante, cette recette de compote qui mêle fruits et légume ! Surtout, c'est une délicieuse aide pour réguler sa glycémie postprandiale.

Les audacieux testeront la version avec courgettes, en remplacement du potiron.

GELÉE DE JASMIN FRUITÉE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
INFUSION : 4 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé au jasmin ; 2 g d'agar-agar ; 1 mangue ; 2 pêches ; 8 fraises.

- > Versez 50 cl d'eau frémissante sur le thé, couvrez, laissez infuser pendant 4 minutes, puis filtrez.
- > Portez le thé à ébullition et versez-y l'agar-agar, puis maintenez l'ébullition 1 minute en tournant sans arrêt. Ôtez du feu et laissez tiédir.
- > Épluchez tous les fruits et détaillez-les en dés. Répartissez-les dans 4 verrines.
- > Versez le thé sur les fruits et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.



LE CONSEIL EN +

L'agar-agar est magique à lui tout seul : une fois cuit pendant 1 minute puis passé au frigo 2 heures minimum, il se gélifie ; vos fruits semblent alors suspendus dans cette gelée translucide... Un régal pour les yeux, pour la santé et un grand pouvoir rassasiant pour seulement 3 calories/gramme. Nos amis Japonais, esthètes parmi les esthètes, l'utilisent depuis la nuit des temps.

GRANITÉ DE PASTÈQUE AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CONGÉLATION : 2 HEURES

Ingrédients : 600 g de chair de pastèque, 2 cm de gingembre frais, 2 branches de menthe.

> Éliminez les pépins de la pastèque et mixez-la rapidement avec le gingembre et la menthe ciselée. Placez au congélateur pour 2 heures en grattant le granité à la fourchette toutes les ½ heures.



LE CONSEIL EN +

Tout comme la pomme, la fraise, la framboise, le cassis, la pastèque est une sérieuse alliée pour diminuer le sucre de son alimentation. N'hésitez pas à tester les autres parfums (ou à troquer la pastèque contre deux petits melons). Si vous n'êtes pas fan de gingembre, c'est dommage, vous vous privez d'un tonique efficace : remplacez-le par des lamelles de fraises.

SORBET À LA MANGUE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

SORBETIÈRE : 25 MINUTES

Ingédients : 3 mangues bien mûres, 1 petite banane, 1 c. à s. de purée d'amandes.

> Mettez dans le bol d'un robot la chair des mangues, la banane en tronçons et la purée d'amandes.

> Mixez jusqu'à obtention d'une préparation parfaitement lisse et versez dans une sorbetière pour 25 minutes.



LE CONSEIL EN +

Si vous n'avez pas de sorbetière, versez la préparation dans un bac à glace, placez au congélateur pour 2 heures en grattant le sorbet à la fourchette toutes les ½ heures

MUFFINS À LA POIRE

POUR 12 MUFFINS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Ingrédients : 200 g de farine complète ; ½ sachet de levure chimique ; 1 œuf ; 4 c. à s. d'huile de tournesol ; 75 g de compote de poires sans sucre ajouté ; 100 g de fromage blanc ; 10 cl de lait d'avoine, 1 c. à c. de cannelle.

> Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mélangez la farine, la levure et la cannelle. Dans un autre récipient, fouettez la compote de poires avec le fromage blanc, le lait, l'huile et l'œuf. Incorporez au mélange de farine et remuez rapidement.

> Répartissez la pâte dans deux plaques à muffins et enfournez pour 20 minutes de cuisson.



LE CONSEIL EN +

Utilisez des moules en silicone, qui permettent une cuisson parfaitement homogène.

Boissons



EAU DE CONCOMBRE AUX FRAISES

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 1 concombre, 12 fraises, 1 citron bio, 2 tiges de menthe.

- > Pelez et tranchez le concombre, équeutez les fraises et coupez-les en deux, détaillez le citron en rondelles. Versez le tout dans une carafe, remplissez-la d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Zéro calories (ou presque) + zéro sucre = une boisson à siroter toute la journée en toute quiétude pour surveiller son index glycémique, sa forme et ses formes. Pas de menthe ? Remplacez-la par du basilic.

EAU CITRONNÉE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 4 citrons verts bio, 4 tiges de menthe.

- > Coupez les extrémités des citrons puis taillez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans une carafe avec la menthe, couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Ne passons pas à côté des choses simples : cette eau vitaminée et astringente désaltérera votre été à volonté.

EAU DE CONCOMBRE AU BASILIC

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 1 concombre, 4 citrons verts bio, 2 branches de basilic.

- > Taillez les citrons et le concombre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans une carafe avec le basilic effeuillé, couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Un véritable masque hydratant d'intérieur, cette eau de concombre. À la fois désaltérante et drainante, elle est la coqueluche de ceux qui se soucient de leur foie et de leur taux de sucre. Pour varier les parfums, vous pouvez remplacer le basilic par de la menthe fraîche.

THÉ DÉTOX

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 1 NUIT

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé vert, 2 citrons verts bio, 2 cm de gingembre, 1 branche de thym.

- > Versez 1 litre d'eau froide sur le thé, couvrez et laissez infuser toute une nuit avant de filtrer. Mettez dans une carafe les citrons et le gingembre taillés en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Ajoutez le thym effeuillé et le thé.
- > Réfrigérez 3 heures minimum avant de servir.



LE CONSEIL EN +

Idéale pour accompagner un régime minceur, cette boisson fera aussi un Ice-Tea plus qu'acceptable pour les jeunes palais.

Vous pouvez remplacer le thym par de la menthe fraîche.

THÉ GLACÉ À LA PÊCHE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 6 HEURES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé lapsang souchong, 4 pêches blanches, 1 citron, 1 c. à c. d'extrait de vanille.

- > Au-dessus d'un saladier, pelez les pêches, ôtez leur noyau et coupez-les en petits cubes.
- > Versez-les dans une carafe avec le jus récupéré, le jus du citron, la vanille et le thé. Couvrez d'eau, remuez doucement puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures.
- > Filtrez au moment de servir.



LE CONSEIL EN +

Pas de pêches de saison ? Profitez de cet Ice-Tea toute l'année en les remplaçant par deux mangues.

OPEN BAR DE PRINTEMPS

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

INFUSION : 5 MINUTES

Ingrédients : 1 c. à s. de fumeterre, 1 c. à s. de géranium Robert ; 1 c. à s. de mélisse.

- > Versez les trois plantes dans une théière remplie de 1 litre d'eau bouillante.
- > Couvrez et laissez infuser 5 minutes. Filtrez.
- > Remplissez-en une Thermos et buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Vous trouverez la fumeterre et le géranium Robert au rayon diététique de votre grande surface, ou en herboristerie et pharmacie.

Pour une cure ciblée minceur, versez une tasse de cette infusion dans une casserole, ajoutez ½ c. à c. d'agar-agar. Laissez frémir 1 minute en remuant puis avalez pendant que c'est encore bien chaud : l'agar-agar a cela de magique, il prend ses aises dans l'estomac ; on est rassasié avec zéro calorie.

OPEN BAR D'ÉTÉ

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

INFUSION : 7 MINUTES

Ingrédients : 2 c. à s. de thé vert ; 1 c. à s. de menthe.

> Versez le thé et la menthe dans 1 litre d'eau bouillante. Couvrez, laissez infuser 7 minutes puis filtrez.

> Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur. Buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Si vous voulez obtenir une boisson parfaitement transparente, faites macérer les plantes dans l'eau froide, non bouillie, pendant toute une nuit.

OPEN BAR D'AUTOMNE

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

INFUSION : 10 MINUTES

Ingrédients : 2 c. à s. de prêle ; 1 c. à s. de verveine.

- > Versez les deux plantes dans 1 litre d'eau bouillante.
- > Couvrez et laissez infuser 10 minutes. Filtrez.
- > Remplissez-en une Thermos et buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Vous trouverez la prêle et la verveine au rayon diététique de votre grande surface, ou en herboristerie et pharmacie.

Éliminer les toxines dans la bonne humeur : tout un programme que la prêle, dépurative et diurétique, vous promet en duo avec la verveine, connue pour éviter les baisses d'humeur.

OPEN BAR D'HIVER

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 3 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

INFUSION : 10 MINUTES

Ingrédients : 1 c. à s. de sauge officinale ; 1 c. à s. de chiendent ; 1 c. à s. de réglisse.

- > Versez les trois plantes dans une casserole remplie de 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir pendant 5 minutes.
- > Hors du feu, couvrez et faites infuser 10 minutes.
- > Remplissez-en une Thermos et buvez tout au long de la journée.



LE CONSEIL EN +

Vous trouverez ces plantes au rayon diététique de votre grande surface, ou en herboristerie et pharmacie.

Qui a dit que le chiendent était une mauvaise herbe ? Pas pour notre expédition « foie neuf », en tout cas, son effet diurétique chasse les ballonnements. Quant à la sauge, nous ne saurions trop vous conseiller de vous procurer un pied en pot : elle se marie tellement bien à toutes sortes de viandes, tout en veillant à une digestion sereine !

EAU DE PÊCHES, FRAMBOISES ET VERVEINE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 2 pêches blanches ; 12 framboises ; 20 feuilles de verveine fraîches.

- > Versez 50 cl d'eau pétillante sur la verveine et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer.
- > Déposez les pêches coupées en quartiers et dénoyautées ainsi que les framboises au fond de la carafe.
- > Ajoutez l'infusion refroidie et quelques feuilles de verveine.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Si vous ne trouvez pas de verveine fraîche, utilisez des feuilles de verveine séchées.

EAU DE PASTÈQUE, CITRON VERT ET GRENADE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingédients : 1 grenade ; 1 tranche de pastèque ; 1 citron vert bio.

- > Égrainez la grenade. Détaillez la pastèque non pelée en tranches et le citron en fines rondelles.
- > Mettez tous les fruits dans une carafe et couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

La grenade tiendrait du fruit miracle, pour certains scientifiques. Bourrée de polyphénols (des agents anti-âge précieux), de vitamines B5 et B6, elle est armée pour lutter, entre autres, contre le mauvais cholestérol et la maladie d'Alzheimer. Une astuce, pour garder son calme au moment de prélever les précieux grains rouges : coupez la grenade en deux, retournez une moitié, grains vers le récipient, puis, à l'aide d'une cuillère en bois, tapez assez fermement sur le dessus. C'est magique, les grains tombent tout seuls, débarrassés des petites peaux blanches si amères !

EAU D'ORANGE SANGUINE ET CAROTTE

POUR 1 CARAFE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 2 oranges sanguines bio ; 1 carotte ; 2 branches de menthe.

- > Détaillez les oranges et la carotte en fines rondelles.
- > Mettez-les dans une carafe avec la menthe, couvrez d'eau.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Ce concentré de vitamine C a de quoi vous donner du sang neuf. Testez-la aussi en version pétillante, avec de l'eau gazeuse !

PSCHITT CONCOMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Ingrédients : 1 concombre, 1 cm de racine de gingembre ; 2 citrons verts ; 12 feuilles de menthe ; 75 cl d'eau gazeuse bien fraîche.

- > Mettez dans le blender le concombre épluché et coupé en tronçons, le gingembre pelé et détaillé en lamelles, la menthe rincée et le jus des citrons. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- > Répartissez dans 4 verres et complétez avec l'eau gazeuse.



LE CONSEIL EN +

Lavez bien le concombre et ne l'épluchez pas : contrairement aux idées reçues, il est bien plus digeste avec la peau que sans. Gorgez-vous sans modération de cette source de minéraux à la fois coupe-faim et drainante.

RUBIS' CUBES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INFUSION : 6 HEURES

CONGÉLATION : 3 HEURES

Ingrédients : 4 c. à c. de rooibos (thé rouge) ; 50 g de pelures de pommes séchées ; 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ; 1 petit bouquet de menthe ; 60 cl d'eau pétillante.

- > Remplissez votre bac à glaçons d'eau fraîche et versez-la sur le thé et les pelures de pommes, dans une théière. Couvrez et laissez infuser 6 heures minimum. Filtrez.
- > Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, remuez. Déposez une feuille de menthe au fond de chaque compartiment du bac à glaçons et versez-y la préparation. Mettez au congélateur pour 3 heures.
- > Versez l'eau pétillante dans une carafe et ajoutez les cubes d'Ice-Tea.



LE CONSEIL EN +

Chips de pommes. Ne jetez plus vos pelures de pommes : faites-les sécher à l'air libre pendant une semaine. Conservez la préparation dans une boîte en fer pour avoir toujours sous la main ce concentré d'antioxydants.

PUR THÉ

POUR 1 LITRE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 4 c. à s. de thé matcha ; 2 citrons ; 2 c. à c. de gingembre en poudre.

- > Versez 1 litre d'eau frémissante sur le thé et fouettez à la fourchette.
- > Ajoutez le jus des citrons et le gingembre. Laissez refroidir.
- > Buvez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Attention, le thé matcha est comme le vin, avec ses grands crus et ses tord-boyaux... Pour une utilisation en cuisine, inutile de mettre trop cher.

GINGEMBRE DÉTOX

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 2 citrons, 3 cm de gingembre, 2 granny-smith ; 4 carottes ; 4 glaçons.

- > Pressez les citrons. Pelez le gingembre, les pommes et les carottes, détaillez-les en morceaux et mettez-les dans le blender.
- > Mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et servez bien frais.



LE CONSEIL EN +

Osez ajouter 1 petit oignon blanc et ½ gousse d'ail : c'est prouvé, mêlés au gingembre, ils multiplient leur pouvoir antioxydant individuel !

L'APÉRO DU CENTENAIRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 1 MINUTE

Ingrédients : 1 betterave rouge cuite ; 1 concombre ; 3 tomates ; 1 gousse d'ail ; 2 oranges.

- > Rincez et épluchez le concombre, ouvrez-le en deux dans le sens de la longueur et ôtez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Ébouillantez les tomates 1 minute et pelez-les. Coupez en morceaux le concombre, la betterave et les tomates.
- > Pelez et hachez l'ail.
- > Pressez les oranges.
- > Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.



LE CONSEIL EN +

Au moment de servir, parsemez de menthe ciselée et si vous aimez, versez 2 gouttes de Tabasco dans chaque verre.

EAU DE BRUGNON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INFUSION : 2 À 3 HEURES

Ingrédients : 2 brugnon ; 1 citron bio ; quelques feuilles de verveine.

- > Détaillez les brugnon en quartiers et le citron en fines lamelles.
- > Versez les fruits dans une carafe d'eau avec les feuilles de verveine.
- > Laissez infuser 2 à 3 heures au réfrigérateur et servez avec des glaçons.



LE CONSEIL EN +

Une boisson douce comme un doudou. La verveine est en effet réputée pour éviter les baisses d'humeur.

Snackings



POP-CORN AU PARMESAN

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION : 2 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients : 125 g de maïs en grains à souffler, 2 c. à s. d'huile d'olive, 80 g de parmesan râpé, sel et poivre.

- > Versez l'huile et les grains dans une casserole sur feu vif et couvrez. Secouez la casserole de temps en temps sans ôter le couvercle.
- > Lorsque les grains commencent à exploser, poursuivez la cuisson 10 secondes puis coupez le feu.
- > Dès que les pop-corn ont fini d'exploser, ajoutez le parmesan râpé, du sel et du poivre et mélangez soigneusement.



LE CONSEIL EN +

Loin de nous l'idée de vous donner la recette à emporter au cinéma... Non, ces pop-corn salés et poivrés sont plutôt destinés à croquer sous la dent au cœur d'une salade de roquette.

POP-CORN À LA NOIX DE COCO

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION : 2 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients : 125 g de maïs en grains à souffler, 2 c. à s. d'huile de coco, 2 c. à s. de flocons de noix de coco sans sucre.

- > Versez l'huile et les grains dans une casserole sur feu vif et couvrez. Secouez la casserole de temps en temps sans ôter le couvercle.
- > Lorsque les grains commencent à exploser, poursuivez la cuisson 10 secondes puis coupez le feu.
- > Dès que les pop-corn ont fini d'exploser, ajoutez les flocons de noix de coco et mélangez soigneusement.



LE CONSEIL EN +

Trop forts, ces Américains ! Leurs chercheurs se sont penchés sur le pop-corn (ils en consomment 16 milliards de litres par an) et ont conclu qu'il contiendrait deux fois plus d'antioxydants naturels que les fruits et légumes ! Il serait même diététiquement bénéfique, à condition de n'y ajouter ni sel, ni sucre (ni caramel au beurre).

PÉTALES DE POMMES ET DE POIRES AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

Ingrédients : 2 granny-smith ; 2 poires ; 2 citrons verts ; 2 c. à c. de gingembre en poudre.

- > Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).
- > Ôtez le cœur des pommes et des poires et coupez-les horizontalement en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Arrosez-les du jus des citrons. Saupoudrez de gingembre.
- > Enfourez pour 1 heure de cuisson, porte entrouverte.
- > Laissez refroidir les chips sur une grille.



LE CONSEIL EN +

Conservez les pétales dans une boîte hermétique avant de les déguster avec un thé glacé ou à l'apéritif.

Condiments



KETCHUP ZÉRO SUCRE

POUR 1 POT

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 1 H 05

Ingrédients : 500 g de tomates concassées, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 oignons, 1 pomme rouge, ½ poivron rouge épépiné, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. de concentré de tomates, 75 ml de vinaigre de vin rouge, ½ c. à c. de quatre-épices, 1 c. à c. de cannelle, sel et poivre.

- > Faites revenir dans l'huile les oignons, l'ail et la pomme émincés finement pendant 15 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez.
- > Incorporez les tomates, le poivron détaillé en dés et le reste des ingrédients. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps.
- > Mixez la préparation dans un robot jusqu'à obtenir une consistance homogène puis passez dans un tamis. Remettez à chauffer à feu doux pendant 20 minutes et versez dans un bocal.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les tomates concassées par 750 grammes de tomates vertes coupées en dés.