

10 Recettes de

PLATS TRADITIONNELS

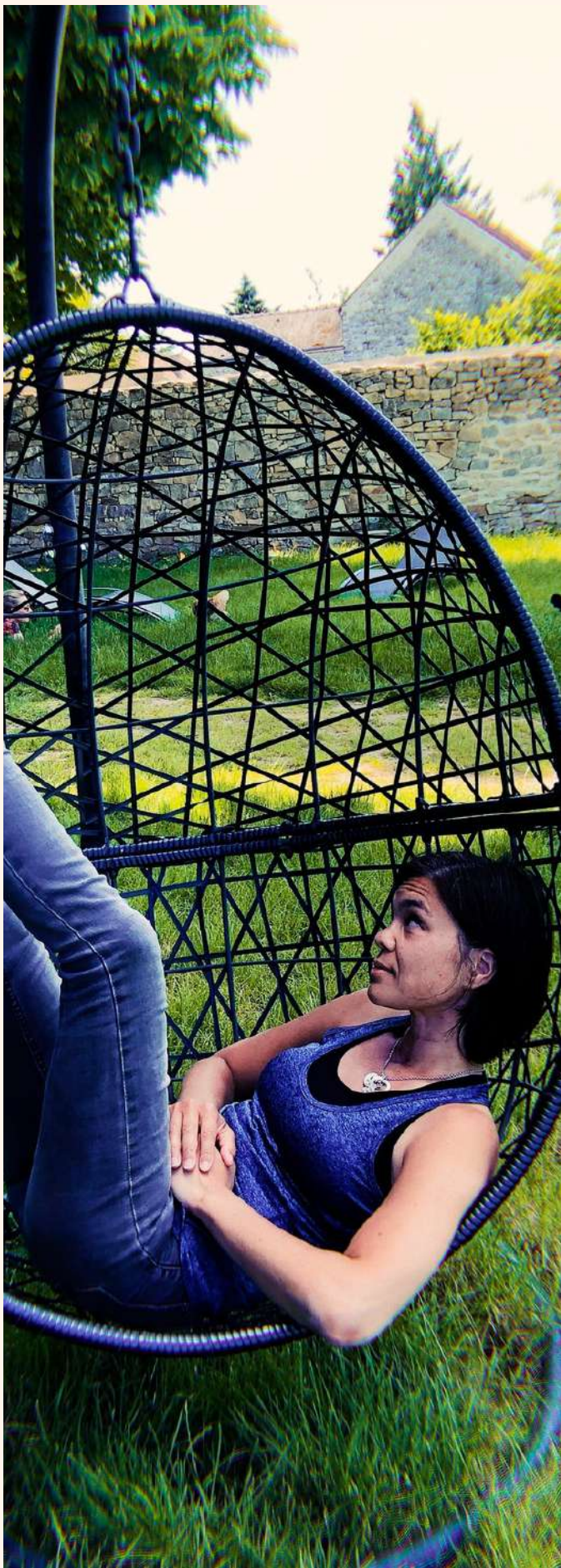




Table des Matières

À propos	3
Mes astuces.....	4
Pot-au-Feu.....	5
Hachis Parmentier.....	6
Raclette	7
Œuf Cocotte.....	8
Steak Tartare.....	9
Blanquette de Veau.....	10
Légumes Farcis.....	11
Salade César.....	12
Endives au Jambon.....	13
Ratatouille	14

Les quantités pour ces recettes
conviennent pour 6 personnes



Coucou! 🖐️

Il y a 8 ans, je ne comprenais rien à l'alimentation ni pourquoi je prenais du poids alors que je faisais plus de sport.

Pour changer ça, j'ai passé mes journées à me documenter, surtout du côté des États-Unis, à lire des dizaines de livres et à tester.

En bref, je simplifie la santé par l'alimentation.

Merci à vous de me lire ❤️

Isabelle



[isabelle-faure](#)

MES ASTUCES

Bienvenue dans les astuces de ton guide culinaire !

Adopte ces conseils pratiques pour une transformation alimentaire saine, individualisée et sans pression.

Bonne découverte !

1

Fais des protéines le point central de ton assiette et mange à satiété.

2

Maintiens la consommation de sucres et de féculents à un niveau très bas.

3

Ne sois pas trop pressé. Ton corps a mis des années à se transformer. Ta transformation pourrait ne pas se produire aussi rapidement que tu le souhaites

4

Ne te compare pas aux autres. Tu es un individu unique avec tes habitudes, ton corps, tes gènes, ton historique médical.

5

Ne regarde pas la balance. Vise la santé générale et le long terme. La perte de poids n'est pas linéaire et varie suivant les individus.

6

Prépare-toi et organise ton environnement. S'entourer d'aliments appropriés est un facteur clé dans la réussite du changement d'alimentation.



POT-AU-FEU



3H



FACILE



BON MARCHÉ

INGREDIENTS

- 1,5 kg de viande de bœuf (jarret, paleron)
- Os à moelle
- 6 carottes
- 4 navets
- 3 poireaux
- 2 oignons piqués de clous de girofle
- 2 bouquets garnis
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Placer la viande dans une grande marmite, couvrez d'eau froide, porter à ébullition.
- 2 Ajouter légumes épluchés et coupés, oignons et bouquets garnis après écumage.
- 3 Laisser mijoter à feu doux pendant 2h30.
- 4 Assaisonner à son goût.

ASTUCE : Pour plus de saveur, faire revenir brièvement les oignons dans une poêle avant de les ajouter.



HACHIS PARMENTIER



1H



MOYEN



MOYEN

INGREDIENTS

- 800g de bœuf haché
- 1 kg de chou-fleur
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100g de fromage râpé
- Sel, poivre, épices

PRÉPARATION

- 1** Cuire le chou-fleur, l'écraser en purée.
- 2** Faire revenir le bœuf, les oignons et l'ail.
- 3** Superposer viande et purée dans un plat à gratin.
- 4** Parsemer de fromage, faire gratiner.

ASTUCE : Ajouter de la muscade à la purée pour un goût plus riche.



RACLETTE



30 MN



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 1 kg de fromage à raclette
- 300g de brocolis
- 300g de choux
- 300g de poireaux
- Assortiment de charcuteries
- Noix, œufs, épices

PRÉPARATION

- 1 Couper les légumes, les faire cuire à la vapeur.
- 2 Disposer fromage, charcuterie et légumes sur la table.
- 3 Chacun fait fondre son fromage et le savoure avec les accompagnements.

ASTUCE : Essayer des fromages comme le morbier ou le gorgonzola pour changer. Ajouter oeufs et noix. Ajouter des épices pour plus de goût.



OEUF COCOTTE



20 MN



FACILE



BON MARCHÉ

INGREDIENTS

- 6 œufs
- 150g de bacon ou de chorizo
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre, herbes

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Dans des ramequins, déposer bacon ou chorizo et crème.
- 3 Casser un œuf dans chaque ramequin, assaisonnez.
- 4 Cuire au four pendant 15 minutes.

ASTUCE : Servir avec des asperges pour tremper dans l'œuf.



STEAK TARTARE



30 MN



MOYEN



MOYEN

INGREDIENTS

- 1 kg de bœuf haché finement
- 6 échalotes
- Câpres, herbes, oignons
- 6 jaunes d'œufs
- Huile d'olive, moutarde, sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Hacher finement échalotes, câpres et herbes.
- 2 Mélanger la viande avec les échalotes, câpres, herbes, jaunes d'œufs, huile et moutarde.
- 3 Assaisonner le tout.
- 4 Servir avec une salade fraîche.

ASTUCE : Utiliser du bœuf de qualité bouchère pour un goût optimal.



BLANQUETTE DE VEAU



2H30



MOYEN



MOYEN

INGREDIENTS

- 1,5 kg de veau (épaule, collier)
- 6 carottes
- 3 navets
- 2 oignons
- 1 citron
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre, crème fraîche
- Beurre

PRÉPARATION

- 1** Dans une cocotte, faire revenir le veau coupé en morceaux dans du beurre.
- 2** Ajouter les légumes épluchés et coupés, oignons, bouquet garni.
- 3** Couvrir d'eau, laisser mijoter 2 heures.
- 4** Ajouter la crème et le jus du citron, rectifiez l'assaisonnement.

ASTUCE : Mon morceau préféré dans la blanquette: le tendron. J'ajoute également des os à moelle.



LÉGUMES FARCIS



1H30



MOYEN



BON MARCHÉ

INGREDIENTS

- 6 tomates
- 6 courgettes
- 6 poivrons
- 800g de chair à saucisse
- Parmesan, herbes, ail

PRÉPARATION

- 1 Évider les légumes.
- 2 Mélanger la chair à saucisse avec parmesan, herbes, ail.
- 3 Farcir les légumes avec la préparation.
- 4 Faire cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.

ASTUCE : Saupoudrer de parmesan pour une croûte croustillante.



SALADE CÉSAR



20MN



FACILE



BON MARCHÉ

INGREDIENTS

- 3 laitues romaines
- 3 poitrines de poulet grillées
- 150g de parmesan
- Huile d'olive, moutarde, anchois
- Jus de citron, ail

PRÉPARATION

- 1 Laver et couper la laitue.
- 2 Préparer une vinaigrette avec huile, moutarde, anchois, citron, ail.
- 3 Couper le poulet en tranches.
- 4 Disposer la salade assaisonnée et parsemer de poulet.

ASTUCE : Pour une touche gourmande, ajoutez des copeaux de parmesan.



ENDIVES AU JAMBON



1H



MOYEN



MOYEN

INGREDIENTS

- 6 endives
- 6 tranches de jambon
- 300 ml de crème fraîche épaisse
- 100 g de fromage râpé (comme du gruyère)
- Sel, poivre, noix de muscade

PRÉPARATION

- 1** Faire cuire les endives à la vapeur pendant environ 20 minutes. Bien les égoutter.
- 2** Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon et les placer dans un plat à gratin.
- 3** Napper les endives de crème fraîche, saupoudrer de fromage râpé et assaisonner.
- 4** Faire gratiner au four à 180°C pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

ASTUCE : Ajouter un peu de moutarde à la crème fraîche avant de napper les endives. Cela apportera un délicieux contraste de saveurs.



RATATOUILLE



1H30



FACILE



BON MARCHÉ

INGREDIENTS

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 3 poivrons (rouge, jaune, vert)
- 6 tomates mûres
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

PRÉPARATION

- 1 Couper les courgettes, les aubergines, les poivrons et les tomates en cubes.
- 2 Hacher les oignons et l'ail. Les faire revenir dans une grande casserole avec de l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les légumes coupés et assaisonner avec des herbes de Provence, sel et poivre.
- 4 Laisser mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes, en remuant de temps en temps.

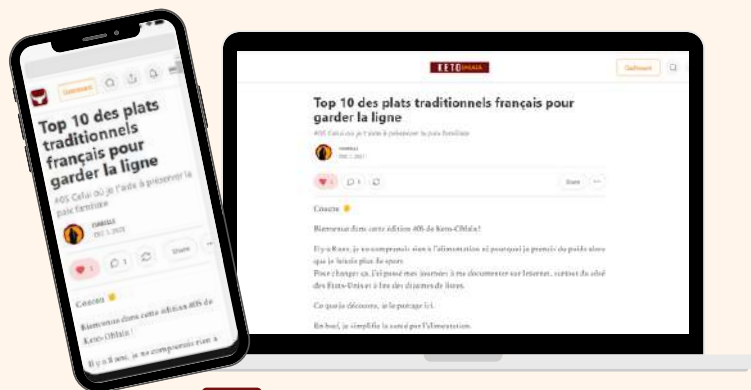
ASTUCE : Pour une ratatouille encore plus savoureuse, faire d'abord revenir chaque légume séparément dans un peu d'huile d'olive.





MERCI

Merci d'avoir téléchargé mon ebook de recettes !
J'espère que ces plats traditionnels revisités t'apporteront
autant de plaisir et de bien-être qu'à moi.
Ton intérêt et ta curiosité envers une alimentation saine et
savoureuse sont le premier pas vers une vie meilleure.
Bonne cuisine et dégustation !



[isabelle-faure](#)

SUIS-MOI SUR LINKEDIN

