



Plat

# BOULETTES DE BŒUF ALLÉGÉ À LA FETA

## Préparation

20 minutes

## Cuisson

25 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes :


- + 500g de haché de bœuf non préparé
- + 150 g de feta (normale ou light)
- + 1 boîte de tomates pelées au jus
- + 1 cuillère à soupe de basilic ciselé
- + 1/4 de cuillère à café de paprika
- + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- + Sel & poivre

## Étapes

1. Émiettez les steaks hachés dans un saladier. Émiettez la feta par-dessus, ajoutez le paprika, salez et poivrez.
2. Mélangez à la fourchette, puis formez des boulettes de viande avec vos mains humides.
3. Versez l'huile dans la cocotte. Ajoutez les boulettes, et faites-les dorer 5 minutes. Tournez-les et relancez 5 minutes.
4. Pendant ce temps, coupez les tomates pelées en morceaux, sans jeter le jus. Versez-les dans la cocotte, sur les boulettes, avec le basilic.
5. Laissez mijoter 10 à 15 minutes
6. Servez chaud avec des frites de légumes ou des pâtes et une salade.

 Vos notes



  
pour 1 portion  
Calories : **345kcal**  
Protéines : **38.75g**  
Glucides : **4.5g**  
Lipides : **19g**  
Sel : **2,3g**





Plat

# FILET DE CABILLAUD AU CITRON, FENOUIL ET POMME DE TERRES

*Préparation*  
10 minutes

*Cuisson*  
40 minutes

*Ingédients* pour 4 personnes :

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| + 4 filets de cabillaud             | + 2 citrons verts           |
| + 500g de pommes de terre grenaille | + Quelques brins d'aneth    |
| + 1 bulbe de fenouil                | + 2 c.à.s. d'huile d'olive  |
| + 2 blancs de poireaux              | + 4 c.à.s. de crème fraîche |
| + 1 botte d'oignons nouveaux        | + Sel                       |
| + 2 gousses d'ail                   | + Poivre                    |

*Étapes*

1. Lavez et faites précuire les pommes de terre pendant 7 à 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Coupez les pommes de terre en 4.
2. Préchauffez le four à 210°C (thermostat. 7).
3. Lavez et émincez finement le fenouil. Lavez et coupez les poireaux. Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Lavez, essuyez un citron et le coupez en fines rondelles. Lavez et hachez l'aneth. Placez le tout dans un saladier, arrosez d'une cuillère d'huile d'olive. Assaisonnez et mélangez.
4. Badigeonnez d'une cuillère d'huile d'olive un plat allant au four. Posez les pommes de terre dans le fond du plat puis déposez les filets de cabillaud et les légumes par-dessus. Fermez hermétiquement avec une feuille de papier aluminium.
5. Enfournez pendant 35 à 40 minutes.
6. Servez avec une cuillère de crème fraîche et un citron coupé en quartier.

 *Vos notes*







Plat

# CABILLAUD AU FOUR

## Ingrédients pour 4 personnes

- + 240 g de chou fleur
- + 240 g de poireaux
- + 6 tomates (360 g)
- + 2 gousses d'ail
- + 600 g de filet de cabillaud
- + 2 cc de ciboulette finement ciselée
- + 2 cc de romarin finement ciselé
- + une pointe de poivre blanc
- + 4 c à s d'huile pour cuisson (huile d'olive par exemple)
- + Une pincée de sel
- + 250g de riz (complet de préférence)

## Étapes

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Découpez le chou en lamelles, le poireau en rondelles et les tomates en quartiers.
3. Pelez et pressez finement la gousse d'ail. Mélangez les légumes avec l'ail, les herbes aromatiques et un peu de poivre et de sel.
4. Faites chauffer 1 c à s d'huile dans une poêle profonde. Ajoutez-y le mélange de légumes, placez un couvercle sur la poêle et laissez mijoter durant 5 minutes à feu moyen.
5. Disposez les filets de cabillaud dans le plat graissé allant au four et répartissez le mélange de légumes par-dessus. Humidifiez avec 1 c à s d'eau et arrosez avec 1 c à s d'huile. Couvrez le plat. Faites cuire au four env. 20 minutes.

 Vos notes



Calories : **460kcal**  
Protéines : **32,8g**  
Glucides : **54,5g**  
Lipides : **12,3g**  
Sel : **1,8g**





Plat

# LASAGNES AUX COURGETTES & AU CHÈVRE

*Préparation*  
20 minutes

*Cuisson*  
30 - 35 minutes

*Étapes*

*Ingrédients* pour 4 personnes :

- + 2 courgettes
- + 1 bûche de chèvre (200g)
- + 150g d'allumettes de jambon râpé
- + 50 cl de lait demi-écrémé
- + 30g maizena
- + 6 feuilles de lasagne
- + 60g de gruyère râpé
- + 1 filet d'huile d'olive
- + 1 pincée de sel et poivre
- + muscade

1. Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Laver et couper les courgettes en rondelles. Les faire revenir 15 min à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Mettre les pâtes à cuire quelques minutes.
3. Faire une béchamel légère : porter à ébullition le lait et ajouter la maizena, mélanger à feu doux pour que la sauce prenne, saler, poivrer et ajouter la muscade.
4. Dans un plat, alterner la sauce, les feuilles de lasagne, les courgettes, les allumettes de jambon et les rondelles de chèvre. Terminer par la sauce.
5. Parsemer de gruyère.
6. Enfourner 30 à 35 min.

 *Vos notes*



Par portion

Calories : **476kcal**  
Protéines : **31g**  
Glucides : **34,7g**  
Lipides : **23,6g**  
Na : **1007mg**





Entrée / Plat

# LIEU NOIR GRILLÉ & TABOULÉ AU CITRON VERT

## Ingédients pour 4 parts :

- + 800g de lieu noir
- + 1 tasse de semoule pour couscous
- + 2 citrons verts bio
- + 4 brins de menthe
- + 4 brins de coriandre
- + 2 petits oignons frais
- + 6 c. à s. d'huile d'olive
- + Thym frais
- + Poivre rose et noir

## Étapes

1. Verser le couscous dans un saladier et l'arroser avec le même volume d'eau bouillante salée avec 1g sel. Laisser gonfler.
2. Pendant ce temps, hacher finement les petits oignons frais, ainsi que les feuilles de menthe et de coriandre. Presser le jus des citrons verts.
3. Verser 4 c. à s. d'huile d'olive sur le couscous et mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que les grains se détachent bien. Ajouter du poivre rose, les herbes, les oignons et du jus de citron vert selon votre goût : bien mélanger. Couvrir et laisser refroidir 1 heure au frigo.
4. Faire chauffer une poêle-gril. Couper les filets de lieu noir en deux et badigeonner d'huile d'olive. Les déposer dans la poêle bien chaude et les faire griller rapidement sur les 2 faces. Assaisonner de thym et poivre noir.
5. Servir le poisson aussitôt avec le taboulé froid.

 Vos notes



par portion

Calories : **370kcal**  
Protéines : **37g**  
Glucides : **30g**  
Lipides : **11,5g**  
Sel : **1,04g**





Accompagnement

# POÊLEE DE LÉGUMES DU PRINTEMPS VERT

## Ingédients pour 4 parts :

- + 1 gousse d'ail
- + 250 g de mini asperges vertes
- + 125 g de carottes
- + 100 g de navets
- + 100 g de pois gourmands
- + 2 oignons nouveaux
- + 1 courgette
- + 1 bouquet garni
- + 4 brins d'aneth
- + 1 brin de basilic
- + 10 cl d'eau
- + 2 c. à s. huile d'olive
- + poivre

## Étapes

1. Peler les navets et les carottes. Laver les courgettes. Couper le tout en bâtonnets. Laver les asperges et les couper en biseaux. Laver les oignons et les couper en rondelles. Equeuter les pois gourmands.
2. Dans une sauteuse, faire revenir avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive les carottes, les oignons, l'ail écrasé et les navets pendant 6 minutes.
3. Ajouter les asperges, les pois gourmands, les courgettes et faites revenir pendant 4 minutes.
4. Verser 10cl d'eau, ajouter le bouquet garni et du poivre. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Enlever le bouquet garni, ajouter les herbes aromatiques lavées et ciselées.

 Vos notes



par portion

Calories : **64kcal**  
Protéines : **2,1g**  
Glucides : **9g**  
Lipides : **2,5g**  
Sel : **235,2mg**





Plat

# ROULADES COURGETTE-RICOTTA

*Préparation* *Niveau*  
45 minutes facile

## *Ingédients*

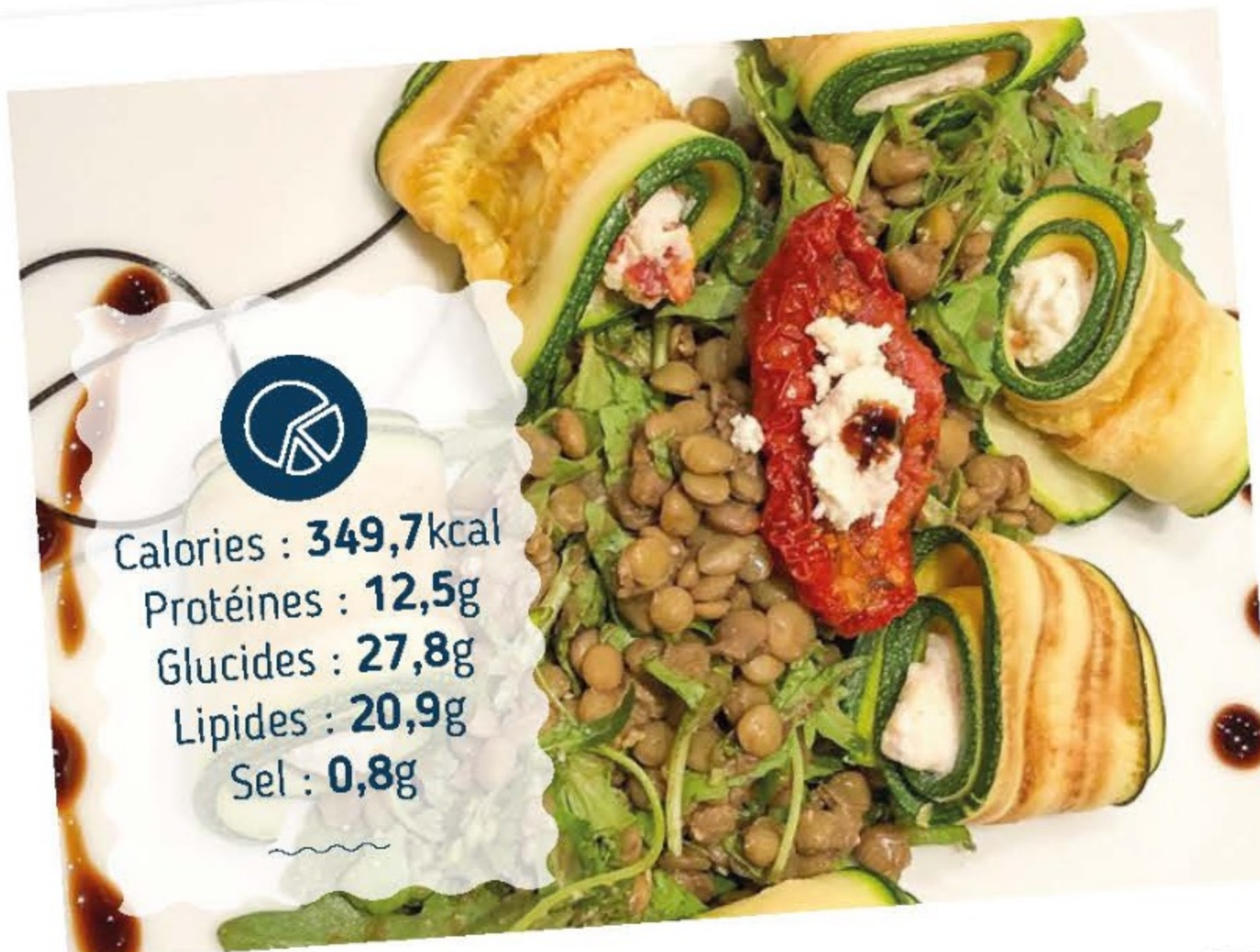
pour 4 personnes :

- |   |  |
|---|--|
| + 200g (cru) de lentilles vertes (=500g poids cuit) | + 1 botte de roquette                        |
| + 4 courgettes                                      | + 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique |
| + 250g de ricotta                                   | + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive         |
| + 70g de parmesan                                   | + Poivre, basilic (frais)                    |
| + 2 gousses d'ail                                   |  |
| + 8 tomates séchées coupées en morceaux             |  |

## *Étapes*

1. Coupez le melon en 2, enlevez les pépins et réalisez quelques petites billes dans la chair avec une cuiller parisienne.
2. Ôtez le reste de la chair en récoltant le jus dans un poêlon.
3. Coupez les tomates en 2 et émincez la salade.
4. Coupez le jambon de Parme en lanières.

 *Vos notes*



  
Calories : **349,7kcal**  
Protéines : **12,5g**  
Glucides : **27,8g**  
Lipides : **20,9g**  
Sel : **0,8g**