



Plat

FILET DE CABILLAUD AU CITRON, FENOUIL ET POMME DE TERRES

Préparation
10 minutes

Cuisson
40 minutes

Ingrédients 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*



Calories : **318kcal**
Protéines : **30,7g**
Glucides : **30,3g**
Lipides : **8,2g**
Sel : **0,6g**



Plat

CABILLAUD AU FOUR

Ingédients 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

FAJITAS DE POULET

Ingredients pour 4 parts :

- + 8 warps de blé complet
- + 500g de blanc de poulet
- + 3 poivrons rouges
- + 2 gros oignons
- + 3 c à s d'huile d'olive (pour la cuisson)
- + 1 sachet d'épices pour fajitas
- + 1 sachet de roquette
- + 1 boîte de maïs
- + 3 tomates

Étapes

1. Couper le poulet en lamelles et les faire revenir à feu doux dans une poêle à l'huile d'olive jusqu'à ce que le poulet soit légèrement coloré.
2. Couper les poivrons et les oignons en lamelles et les ajouter à la préparation, laisser cuire à couvert et sur feu doux durant +/- 15 minutes.
3. Ensuite, ajouter les épices à fajitas et laisser encore cuire +/- 10 minutes.
4. Couper les tomates en dés et les placer dans un récipient à mettre directement sur la table. Faire de même avec la roquette et le maïs.
5. Vous pouvez chauffer légèrement les warps au micro-ondes selon les indications de l'emballage.
6. Placer un warp sur l'assiette, le garnir de la préparation de poulet et poivrons et aggrémenter de roquette, tomates et maïs.
7. Finalement, le rouler sur lui-même et le déguster !

 Vos notes



Calories : **672kcal**
Protéines : **46,8g**
Glucides : **80,1g**
Lipides : **18,3g**
Sel : **2,7g**



Plat

LASAGNES AUX COURGETTES & AU CHÈVRE

Préparation
20 minutes

Cuisson
30 - 35 minutes

Étapes

Ingédients 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

Ingrédients 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**



Plat

PÂTE AU BUTTERNUT & CHIPOLATA

Ingédients

pour 4 personnes

- + 400 g de pâtes
- + 600 g de courge Butternut
- + 1 chipolata par personne (70 g environ /personne)
- + 2 oignons
- + 2 gousses d'ail
- + huile d'olive
- + 40 g de parmesan
- + Poivre

Étapes

1. Épluchez la courge et coupez-la en petits dés. Faites la sauter dans une sauteuse avec l'oignon et l'ail finement hachés et l'huile. Au début à feu vif. Quand les dés de courge seront dorés, baissez le feu, ajoutez un demi verre d'eau et couvrez avec un couvercle. Remuez de temps en temps, jusqu'à ce que les dés de courge soient tendres.
2. Pendant la cuisson de la courge, préparez les saucisses.
3. Coupez les chipolatas pour en récupérer la chair (éliminez la peau). Réduisez la chair en morceaux et faites la sauter 1 minute dans une poêle, avec un filet d'huile. Une fois dorée, mettez la viande dans la même sauteuse que les dés de courge. Mélangez (hors du feu), réservez.
4. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée, égouttez-les « al dente ». Mélangez les pâtes dans la sauteuse, avec les dés de courge et la chair des chipolatas. Faites sauter le tout à feu vif quelques secondes, saupoudrez avec le parmesan, le poivre et remuez. Servez chaudes.



Calories : **639kcal**
Protéines : **29,4g**
Glucides : **76,6g**
Lipides : **22,5g**
Sel : **2g**

 Vos notes



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 45 minutes
Niveau facile

Ingédients

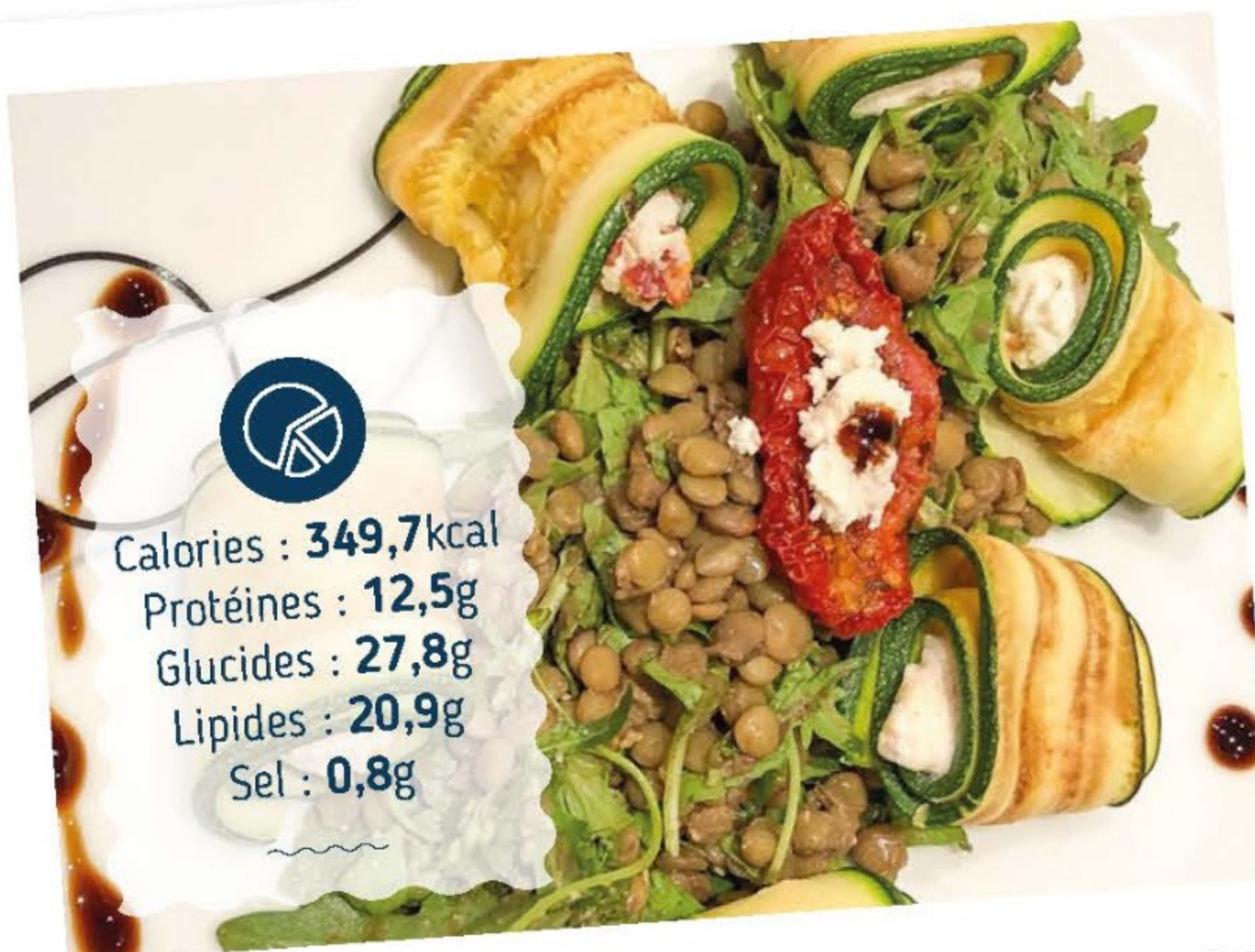
pour 4 personnes :

- | | |
|---|--|
| + 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**