



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*



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





Plat

# CABILLAUD AU FOUR

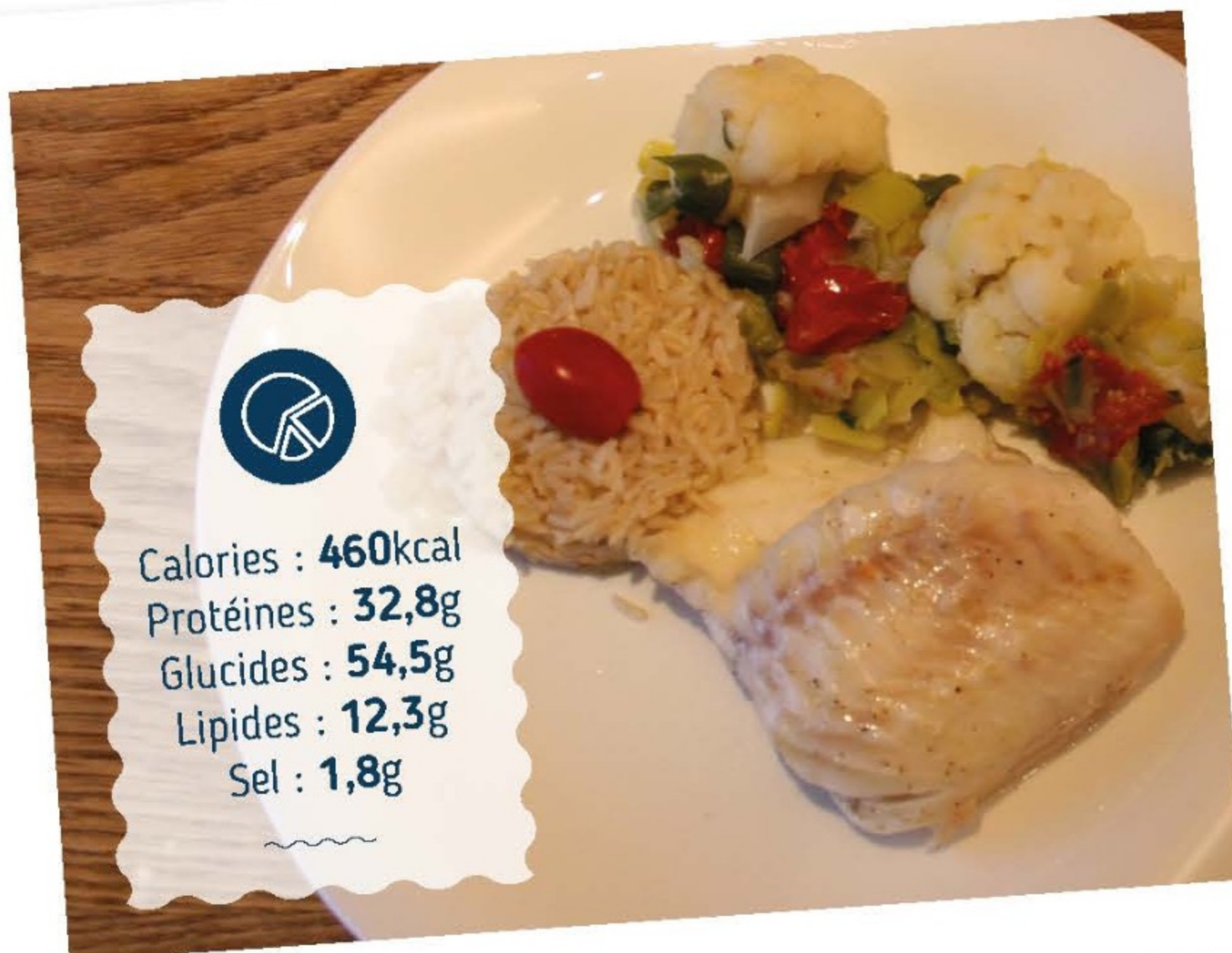
## Ingédients pour 4 personnes


- + 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

# CHILI CON CARNE

*Préparation*

15 minutes

*Cuisson*

0 minutes

*Étapes*

## *Ingédients*

pour 4 personnes :

- + 600g de hachis porc et bœuf
- + 400g de haricots rouges en conserve
- + 1 boîte de tomates pelées (400g)
- + 150g de maïs au naturel
- + 140g de concentré de tomates
- + 1 c à soupe d'huile
- + 2 oignons
- + 3 éclats d'ail
- + 3 c à café de cumin
- + 1/2 c à café de poivre de Cayenne
- + 300g de riz crus
- + 1 pincée de sel (1g)
- + poivre, persil

1. Faites revenir le hachis dans une large casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile.
2. Mélangez régulièrement. Émiettez à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une viande granuleuse bien cuite,
3. Épluchez et émincez les oignons et l'ail, ajoutez-les à la préparation, ainsi que les haricots égouttés, le maïs, le concentré de tomates et les tomates pelées,
4. Mélangez bien, assaisonnez de poivre de Cayenne et de cumin, goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre,
5. Remuez et laissez mijoter à couvert durant 30 à 40 minutes,
6. La préparation ne doit pas devenir trop sèche, au besoin ajoutez un peu de bouillon de poule,
7. Faites cuire le riz,
8. Présentez dans une assiette profonde un lit de riz recouvert de chili con carne + un peu de persil haché fin.



 *Vos notes*





Plat

# RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES & NOIX DE CAJOU

*Préparation* 20 minutes

## *Ingédients*

pour 4 personnes :

- + 250 g de riz thaï cru
- + 400 g de blanc de poulet
- + 5 cuillères à soupe de sauce soja
- + 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- + 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- + 2 carottes
- + 1 poivron rouge
- + 100 g de noix de cajou
- + 250 g de germes de soja
- + 200 g de haricots fins
- + Sweet chili sauce

## *Étapes*

1. Faites dorer les noix de cajou à feu modéré, sans matière grasse, dans une poêle anti-adhésive.
2. Pendant ce temps, versez le riz thaï dans une grande quantité d'eau bouillante. Faites cuire 3 minutes, ajoutez les haricots verts. Portez de nouveau à ébullition et laissez mijoter 7 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.
3. Pelez les carottes et taillez-les en fines lamelles, coupez le poivron en lanière ainsi que le poulet.
4. Versez le tout dans un wok contenant l'huile d'arachide chaude. À la fin de la cuisson, ajoutez les germes de soja et faites revenir 2 minutes.
5. Ajoutez le riz et les haricots verts égouttés, mélangez deux minutes. Ajoutez la sauce soja et l'huile de sésame à la préparation. Mélangez 2 minutes à feu moyen.
6. Ajoutez les noix de cajou et servez en présentant de la sauce soja et la sweet chili sauce à part.

 *Vos notes*



Pour 1 personne

Calories : **714,9kcal**  
Protéines : **36,9g**  
Glucides : **66,6g**  
Lipides : **33,4g**  
Sel : **1158,3mg**





Plat

# ROULADES COURGETTE-RICOTTA

*Préparation* 45 minutes  
*Niveau* facile

## Ingédients

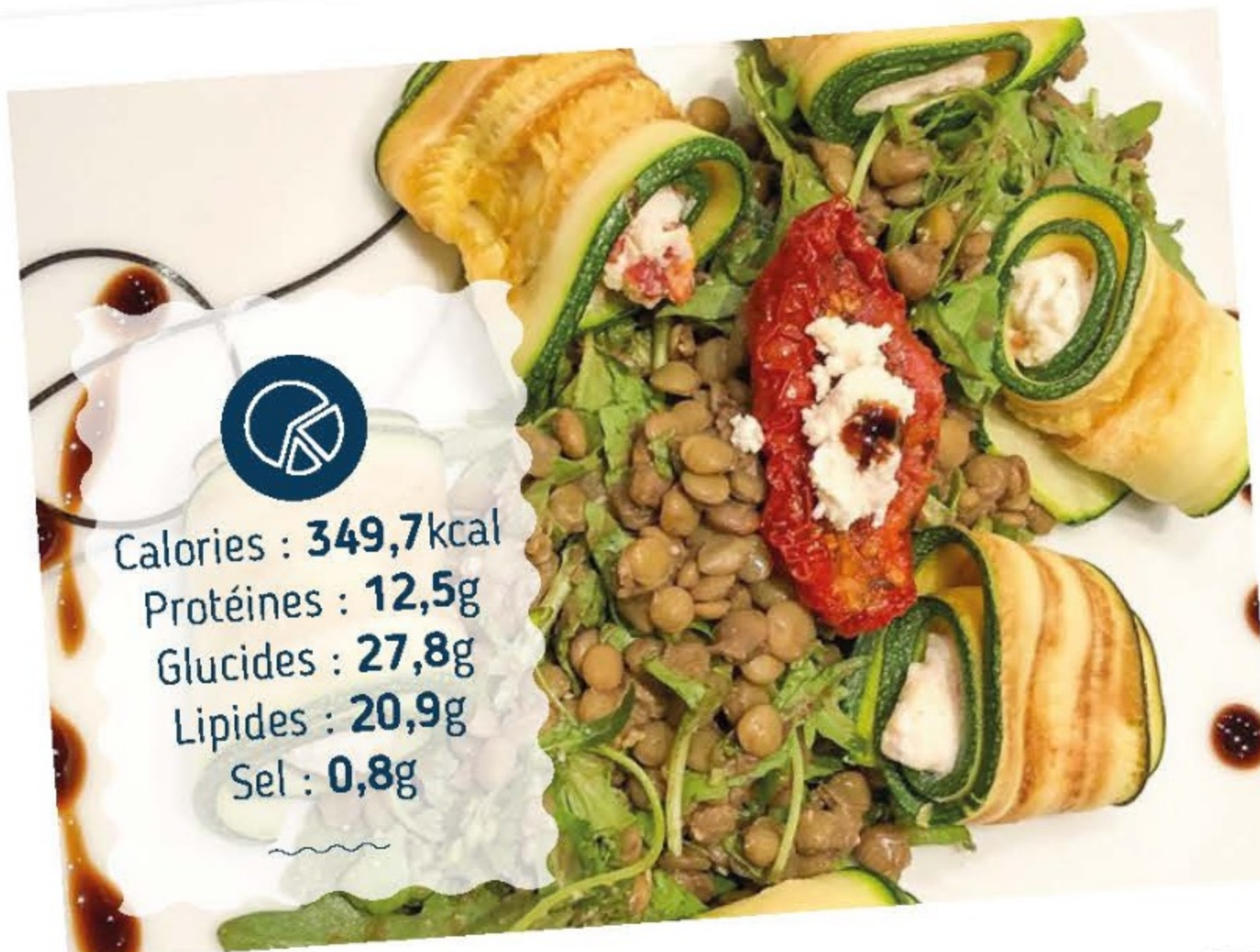
pour 4 personnes :

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