



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

# 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

# FAJITAS DE POULET

## Ingrédients 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

# FALAFELS & QUINOA AUX LÉGUMES GRILLÉS

## Ingédients

pour un gâteau de 8 portions:


- + 1 patate douce ou 1 carotte
- + 1 panais
- + 1 poivron rouge
- + 1 oignon rouge
- + 2 gousses d'ail
- + 1/2 plant de persil plat
- + 200 g de petits pois surgelés
- + 75 g de crème d'aubergine
- + 250g de quinoa
- + 400 g de pois chiches (en boîte)
- + 2 càs de graines de sésame
- + 2 càs de farine
- + 2 càs de pâte de sésame (tahin)
- + 4 càs d'huile d'olive
- + 2 càc de paprika
- + Poivre noir et sel

## Étapes

1. Détailler les poivrons en dés de 2 cm après avoir enlevé les filaments blancs et les graines.
2. Rincer les pois chiches à l'eau froide et égoutter.
3. Emincer l'ail et le persil plat.
4. Peler panais, oignon et patate douce ou carotte et les couper en morceaux d'1 cm.
5. Préchauffer le four à 200°C.
6. Tapisser la plaque de four de papier de cuisson et mélanger les poivrons, panais, patate douce, oignon + 1 càs huile d'olive, 1 càc de paprika, les graines de sésame, la 1/2 de l'ail, le sel et le poivre.
7. Cuire 25 min au four préchauffé.
8. Rincer le quinoa à l'eau froide et le faire cuire 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée et y ajouter les petits pois 5 min avant la fin de la cuisson. Egoutter et réserver au chaud.
9. Mixer farine, l'autre de l'ail, pois chiches, la moitié du persil, 1 càc de paprika, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre et tahin jusqu'à obtenir une préparation lisse. Façonner des boulettes de 2 cm de diamètre.
10. Dorer les boulettes 5 min de chaque côté dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive ou alors les passer dans une friteuse à 175°C et les égoutter sur du papier absorbant.
11. Ajouter les légumes grillés au quinoa et garnir de persil.
12. Servir avec les falafels et la crème d'aubergine.

 Vos notes



  
Calories : **841kcal**  
Protéines : **29g**  
Glucides : **116g**  
Lipides : **29g**  
Sel : **0g**



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

# 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*

