



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

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

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





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**