



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

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

FALAFELS & QUINOA AUX LÉGUMES GRILLÉS

Ingédients

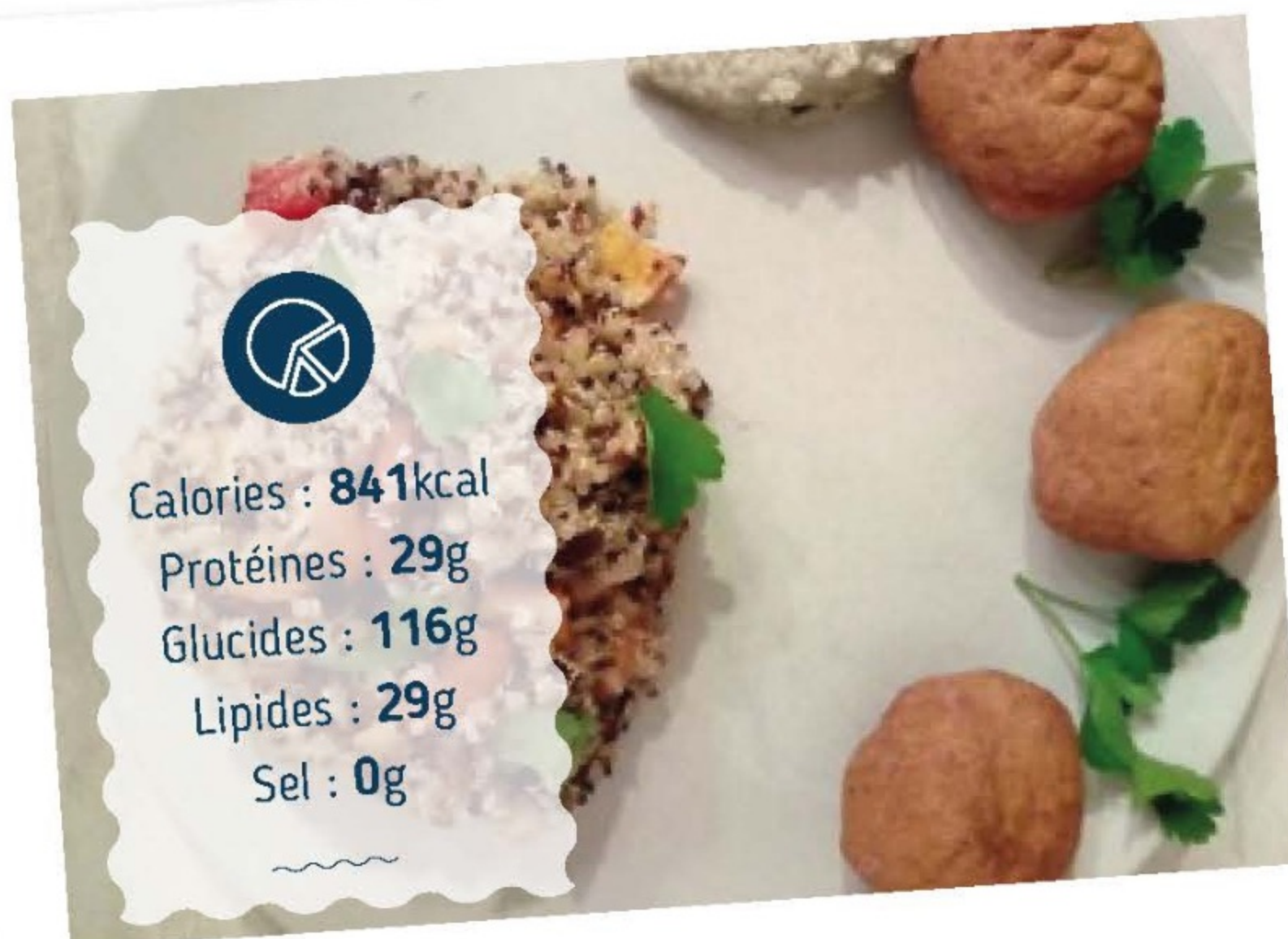
pour un gâteau de 8 portions:

- + 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





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

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





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*





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**