

CENTRE HOSPITALIER Max QUERRIEN
PAIMPOL

RECETTES DE CUISINE

Centre de Réadaptation Cardio-Vasculaire

Atelier de « Cuisine Thérapeutique »



Manger juste pour une meilleure santé

Dans le cadre d'une bonne prévention des maladies cardio-vasculaires, le service de restauration et diététique du Centre Hospitalier vous propose quelques recettes pour préserver le plaisir de la table.

LES CONSEILS :

- Éviter les matières grasses

Rissoler et poêler les denrées sans matière grasse

Technique :

Préchauffer la casserole ou sauteuse à feu doux et tester la température avec le principe de la goutte d'eau. Si la goutte d'eau se transforme en petites billes qui « dansent » sur la surface de cuisson, l'ustensile est prêt à l'emploi : la température est idéale pour démarrer la cuisson de vos aliments.

- Éviter le sel

Les aromates et épices sont indispensables pour apporter une saveur nouvelle mais il ne faut jamais forcer la dose. Ils doivent faire ressortir le goût propre de l'aliment et non pas le masquer.

Attention aux mélanges d'épices, vérifier qu'ils ne contiennent pas de sel.



Comment bien les utiliser :

- ✓ **Basilic** : salade de tomates, salade verte, sauces pour crudités, pâtes, poissons, pot-au-feu
- ✓ **Cannelle** : pommes, rhubarbe, fruits cuits, compotes, entremets, sauces pour poisson et viande froide
- ✓ **Cerfeuil** : salades, sauces froides, potages, viandes blanches, poissons
- ✓ **Ciboulette, civettes** : salades, œufs, fromage blanc
- ✓ **Clou de girofle** : bouillons, gibier, marinades, ragoûts, blanquette, pot-au-feu, bœuf braisé
- ✓ **Curry** : mouton, porc, poulet, poisson, volailles, œufs, pâtes, riz, béchamel
- ✓ **Estragon** : salades et crudités, omelette, vinaigre, poulet, viandes blanches, poissons
- ✓ **Laurier** : bouquet garni, marinades et ragoûts, plats mijotés, pot-au-feu, court-bouillon, sauces
- ✓ **Menthe** : porc et mouton, sauces, salades, fromage blanc, salades de fruits
- ✓ **Noix de muscade** : sauces blanches, béchamel, purées de légumes, pommes de terre, chou-fleur, épinards, salade cuite, pâtes, certaines farces
- ✓ **Paprika** : bœuf, poulet, mouton, sauces, goulasch, fromage blanc
- ✓ **Persil** : crudités, légumes, salades, viandes, poissons, cuissons mijotées, sauces et potages
- ✓ **Romarin** : bouillons, potages, marinades, grillades, civets et ragoûts, lapin, gibier, mouton, volaille
- ✓ **Safran** : riz, pâtes, pommes de terre, sauces
- ✓ **Sauge** : porc, escalope de volaille, légumes
- ✓ **Thym** : bouquet garni, marinades, ragoûts, pot-au-feu, court-bouillon, blanquette, pâtes et riz, carottes, tomates

LES FONDS : BŒUF/VEAU/VOLAILLE

150gr de parure de viande sans matière grasse

50gr oignons

100gr de carottes

50gr de céleri

100gr de concentré de tomate

1 Bouquet garni

20cl de vin blanc 1,5 litre eau

Poivre, épices

Temps de cuisson : 30 min

Faire rissoler (colorer) la viande sans matière grasse

Ajouter la garniture de légumes, le bouquet garni, le concentré de tomate.

Quand les légumes sont translucides, déglacer* au vin blanc

Recouvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à réduction du fond (environ ½ heure).

Plus le fond est réduit, plus il est riche en goût.

Passer au chinois.

*Déglacer : Dissoudre à l'aide d'un liquide (vin, vinaigre, bouillon de légumes etc...) les sucs contenus dans un récipient après cuisson pour faire un jus ou une sauce.

- ✓ Possibilité de congeler ce fond dans des bacs à glaçons
- ✓ Possibilité d'utiliser des légumes surgelés brut

LES FUMETS DE POISSON

150 gr de chute de poissons et arrêtes

100 gr d'échalotes

100 gr de carottes

50 gr de céleri

1 bouquet garni

1,5 L d'eau

Temps de cuisson : 1h

Mettre tous les ingrédients dans une casserole.

Cuire pendant 1 heure.

Passer au chinois.

LES SAUCES CHAUDES

SAUCES VIANDES

Sauce Santorin pour 5 personnes

Eau ¼ de litre

Fond de viande « maison » ¼ de litre

Figues sèches 2 unités (à supprimer si vous êtes diabétique remplacer par des figues fraîches)

Carotte fraîche 1 unité

Branche de céleri 10g

Miel 75g (à supprimer si vous êtes diabétique)

Huile d'olive 2 cuillères à soupe

Porto ½ verre

Poivre, épices...

Temps de préparation : 20 minutes

Faites revenir les carottes, le céleri, les figues et l'huile d'olive. Déglacer avec le Porto.

Mouiller avec l'eau à hauteur des légumes puis ajouter le miel et les épices.

Ajouter le fond de veau ou de bœuf maison puis laisser cuire doucement.

Mixer le tout puis réserver au réfrigérateur.

Sauce Indienne pour 5 personnes

Eau ¼ de litre

Fond de veau « maison » ¼ de litre

Carotte fraîches 500g

Tomates 100g

Branche de céleri 10g

Pomme 1 unité

Banane 1 unité

Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g

Curry en poudre, bouquet garni (thym, laurier, persil)

Temps de préparation : 20 minutes

Couper les fruits et les légumes en morceaux.

Les mettre dans une casserole et mouiller avec l'eau à hauteur des fruits et légumes

Ajouter le fond de veau maison, le curry et le bouquet garni.

Laisser cuire puis retirer le bouquet garni.

Mixer le tout et incorporer le fromage blanc en fin de cuisson.

Sauce provençale pour 5 personnes

Échalotes ou oignons 200g
Tomates 2 unités
Ail 1 gousse
Fond de viande « maison » ¼ de litre
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
Fécule de maïs 2 cuillères à soupe

Temps de préparation : 20 minutes

Faire suer les oignons ou les échalotes dans une casserole.
Ajouter les tomates en quartier, l'ail et le bouquet garni.
Mouiller avec le fond de bœuf.
Mixer le tout puis lier avec la fécule de maïs. Laisser cuire quelques minutes.

Sauce Vigneronne

2 échalotes
20 cl de vin rouge
Fécule de maïs 2 cuillères à soupe
Fond de viande « maison » ¼ de litre
100g de fromage blanc 3% de matières grasses (facultatif)

Temps de préparation : 10 minutes

Dans une casserole mettre les échalotes hachées avec le vin rouge et laisser réduire à sec.
Incorporer le fond de bœuf et lier à la fécule de maïs*.
Laisser cuire et servir.
Vous pouvez ajouter du fromage blanc en fin de cuisson pour une meilleure onctuosité.
***Remarque :** la fécule de maïs doit être délayée à froid avant de l'incorporer dans la préparation

Crème de poivrons doux

2 échalotes
100gr poivrons rouge
Fumet de poisson « maison »
1 fromage blanc
Curry
Poivre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Cuire les échalotes hachées avec les poivrons émincés sans matière grasse.
Ajouter le fumet de poisson, le curry, le poivre
Laisser cuire et mixer
Ajouter le fromage blanc en fin de cuisson

SAUCES POISSONS

Sauce agrumes

Orange 1 unité

Pamplemousse 1 unité

Citron 1 unité

Échalote 1 unité

Vin blanc ½ litre

Fumet de poisson maison ¼ de litre

1 jaune d'œuf

Fécule de maïs 2 cuillères à soupe

Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g

Curry en poudre 1 pincée

Temps de Préparation : 20 minutes

Faites réduire le jus des trois agrumes fraîchement pressé avec le vin blanc, le fumet de poisson maison et l'échalote taillée en morceaux.

Une fois la préparation réduite jusqu'à sec, y ajouter le fromage blanc.

Lier si nécessaire avec de la fécule de maïs*.

Assaisonner avec le poivre et le curry.

***Remarque :** la fécule de maïs doit être délayée à froid avant de l'incorporer dans la préparation

Sauce malouine

Eau ¼ de litre

Fumet de poisson « maison » ¼ de litre

Courgettes fraîches 150g

Fécule de maïs 1 cuillère à soupe

Huile d'olive 2 cuillères à soupe

100g de Fromage blanc à 3% de matières grasses

Aromates : safran, thym, ail, pulco citron, ...

Temps de préparation : 20 minutes

Faites revenir les courgettes à l'huile d'olive dans une casserole

Mouiller avec l'eau et le pulco citron. Ajouter le fumet de poisson maison et le safran.

Laisser cuire doucement. Mixer le tout.

Lier à la fécule de maïs puis ajouter le fromage blanc.

Sauce Hollandaise

2 jaunes d'œufs

Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g

Jus de citron 1 unité

Fumet de poisson « maison » : ¼ de litre

Fécule de maïs 1 cuillère à soupe

Temps de préparation : 20 minutes

Mettre dans une casserole les deux jaunes d'œufs, le fromage blanc et le jus de citron.

Les mélanger au bain marie et ajouter le fumet de poisson maison tiède.

Lier avec la fécule. Terminer la cuisson.

Sauce courgettes champignons au miel et figues.

Courgettes : 2 unités

Champignons : 5 unités

Échalotes : 2 unités

Miel : 1 cuillère à café (à supprimer si vous êtes diabétique)

Figues fraîches : 3 unités

Fumet de poisson « maison » : ¼ de litre

Fécule de maïs 1 cuillère à soupe

Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g

Temps de préparation : 20 minutes

Couper les champignons et les courgettes en petit dés.

Faites revenir sans matière grasse les échalotes, les courgettes et les champignons puis le miel et les figues.

Ajouter le fumet de poisson maison et laisser cuire 10min environ. Mixer le tout.

Lier avec de la féculé de maïs et ajouter le fromage blanc.

Sauce Béchamel

½ litre Lait demi écrémé

40g Féculé de maïs

50g Fromage râpé

Muscade, poivre

Délayer environ 1 demi-verre de lait froid avec la féculé de maïs.

Faire chauffer le reste de lait dans une casserole. Une fois chaud ajouter la féculé délayée dans le lait et laisser cuire environ 3 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonner avec la muscade et le poivre

LES SAUCES FROIDES

Sauce vinaigrette au yaourt

*Yaourt au lait ½ écrémé 1 pot
Moutarde 1 cuillère à soupe
Vinaigre ou citron
Huile de colza ou noix ou soja ½ verre*

Mélanger le yaourt et la moutarde. Ajouter ensuite le vinaigre et l'huile. Assaisonner avec du poivre et différentes herbes au choix (persil, ciboulette,...).

Sauce au fromage blanc

*Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g
Ciboulette, épices et poivre*

Mélanger le fromage blanc avec la ciboulette, le poivre, les épices.

Mayonnaise allégée

*Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g
1 jaune d'œuf
Moutarde 1 cuillère à café
Poivre
Jus de citron ou vinaigre, herbes aromatiques (facultatif)*

Mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde et le poivre et éventuellement le jus de citron ou le vinaigre.

Incorporer petit à petit le fromage blanc. Ajouter les herbes aromatiques.

Sauce yaourt à l'aneth

*Yaourt au lait ½ écrémé 1 pot
Moutarde 1 cuillère à soupe
Vinaigre ou citron
Huile de colza ou noix ou soja ½ verre
½ botte d'aneth*

Mélanger le yaourt et la moutarde puis ajouter le vinaigre et l'huile. Assaisonner avec du poivre et de l'aneth haché.

Sauce Béarnaise

*Échalotes 50g
Vinaigre 1/3 de litre
Fromage blanc à 3% de matières grasses 100g
1 jaune d'œuf
Aromates : estragon, poivre,...*

Temps de préparation : 20 minutes

Faites réduire l'échalote taillée en morceaux avec du vinaigre dans une casserole.

Ajouter l'estragon et le poivre.

Incorporer le fromage blanc et le jaune d'œuf, battre au fouet tout en réalisant la cuisson au bain marie.

LES ENTREES

Croustillants de galette jambon tomates

4 galettes
200g de jambon en dés
100g d'échalotes
2 tomates
1 botte de ciboulette
100ml de vin blanc
100ml de fond « maison »

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

Faites revenir les échalotes, le jambon et la ciboulette ciselée.
Mouiller au vin blanc, ajouter le fond « maison » et laisser réduire.
Tailler en petit dés les tomates, les poêler et les incorporer dans la préparation.
Garnir les galettes.
Mettre au four 180°C ou thermostat 6 pendant 8 à 10mn.

Duo de carottes et courgettes

2 carottes
1 courgette
80g Tomates cerise
½ jus de citron
Ciboulette
Sauce vinaigrette au yaourt (voir recette ci-dessus)

Temps de préparation : 10 minutes

Râper les carottes et la courgette.
Ajouter les tomates cerise, le jus de citron, la ciboulette et la sauce vinaigrette au yaourt.

Ananas en surprise pour 4 personnes

1 poivron vert
½ botte de ciboulette
5 g de gingembre en poudre
1 ananas victoria
2 tomates
100 g de champignons
1 échalote
Sauce vinaigrette au yaourt (voir recette ci-dessus)

Temps de préparation : 15 minutes

Couper votre ananas en 4, séparer la chaire de l'ananas et sa peau.
Couper l'ananas en morceaux puis le mélanger à l'échalote émincée, les dés de poivrons verts, les champignons émincés, la ciboulette ciselée, le gingembre en poudre.
Incorporer la sauce vinaigrette au yaourt aux ingrédients et dresser l'ensemble sur la peau d'ananas.

Légumes à la grecque pour 4 personnes

600g de légumes : carottes, petits oignons, petites courgettes, bouquet de choux fleur, champignons de Paris

Jus de citron

1c. a café de sauce tomate

Bouquet garni, coriandre, poivre

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Émincer et couper les légumes en rondelles ou en dés.

Réaliser un court-bouillon avec l'eau, le bouquet garni et les différents épices. Laisser mijoter 30 minutes.

Plonger-y ensuite les légumes et surveiller la cuisson.

Avant de retirer du feu, ajouter la sauce tomate.

Ajouter le jus de citron quand le mélange est froid.

Citrons farcis pour 6 personnes

6 citrons

300g de fromage blanc à 3 % de matières grasses

1 petite boîte de thon au naturel

Quelques branches d'estragon, poivre

Temps de préparation: 15 minutes

Couper les citrons en deux dans le sens de la longueur après les avoir soigneusement lavés.

Les évider au dessus d'un saladier afin de récupérer le jus et une partie de la chair.

Égoutter et écraser le thon puis le mélanger avec le fromage blanc. Poivrer, ajouter une branche d'estragon ciselée puis le jus de citron avec la chair.

Répartir la farce dans les demi-citrons évidés puis les Décorer avec de l'estragon

Mousse de concombres pour 4 personnes

400g de concombres

400g de fromage blanc à 3% de matières grasses

2 blancs d'œufs

Jus d'un citron

100 ml de lait écrémé

Ciboulette hachée

3 feuilles de gélatine, Poivre

Temps de préparation: 15 minutes

Éplucher et couper en dés les concombres, les faire dégorger pendant 10 minutes.

En attendant, battre les blancs d'œufs en neige ; mettre à tremper la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir et l'introduire dans le lait bouillant.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, les blancs en neige, le jus de citron, la ciboulette hachée, la gélatine dissoute dans le lait.

Rincer à l'eau courante et essuyer le concombre puis l'incorporer au mélange.

Verser dans un moule à charlotte et laisser reposer 12 heures au réfrigérateur.

LES RECETTES SALEES

LES VIANDES

Sauté de bœuf à la marocaine

500gr de bœuf en morceaux dégraissés

100gr d'oignons

100gr de poivrons

50gr de raisin

50gr de figues

50gr de pruneaux

2 branches de thym

3 feuilles de laurier

100ml de vin blanc

1.5L de fond de veau maison

Temps de préparation : 15minutes

Temps de cuisson 120minutes ou 30minutes en cocotte

Cuisiner la viande sans matière grasse dans une cocotte.

Ajouter les oignons, les poivrons et les fruits secs (*à limiter pour les diabétiques*).

Mouiller au vin blanc et au fond de veau maison à hauteur de la viande.

Ajouter le thym, le laurier et laisser cuire 120 minutes à feu doux.

Sauté de porc à l'ananas

500gr de porc en morceaux dégraissés

100 gr d'oignons

100gr de carottes

250 gr d'ananas

80 gr de céleri branche

2 branches de thym

3 feuilles de laurier

100ml de vin blanc

1.5 L de fond de veau

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes ou 15 minutes en cocotte

Faire revenir la viande sans matière grasse dans une cocotte.

Ajouter les oignons, les carottes, le céleri et l'ananas en morceaux.

Puis mouiller au vin blanc et au fond de veau à hauteur de la viande.

Ajouter le thym, le laurier et laisser cuire 60 minutes à feu doux.

Sauté de Bœuf Hongrois

750g d'émincés de bœuf dégraissé(paleron)
2 oignons
2 poivrons
2 tomates
¼ litre de fond de bœuf maison
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
100g de Fromage blanc 3% de matières grasses
Poivre

Temps de préparation : 20 à 30 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes minimum

Faire revenir la viande sans matière grasse dans une cocotte.
Ajouter les oignons, les tomates et les poivrons émincés. Laisser cuire 5 minutes.
Ajouter le fond de bœuf maison puis laisser mijoter 40 minutes.
En fin de cuisson, retirer la viande pour lier la sauce avec de la fécule de maïs préalablement délayée dans de l'eau froide.
Remettre la viande, ajouter le fromage blanc et mélanger.

Veau marengo pour 5 personnes

1kg d'épaule de veau parée et désossée
1 oignon
100 g oignons grelots
200 g de champignons de paris
1 bouquet garni
1 gousse d'ail
100ml de vin blanc
80 g de concentré de tomates
1.5 L de fond de veau
2 cuillères à soupe de fécule de maïs

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 1 h30 en cuisson classique 30 minutes à l'autocuiseur.

Vérifier et parer la viande si nécessaire. Tailler les oignons et l'ail.
Faire revenir la viande sans matière grasse dans une cocotte puis ajouter les oignons et l'ail.
Ajouter le vin blanc et faire réduire.
Ajouter le concentré de tomates, mélanger puis mouiller avec le fond de veau maison.
Porter la préparation à ébullition.
Ajouter le bouquet garni. Baisser le feu et laisser cuire pendant environ 1 heure.
En fin de cuisson, retirer la viande pour lier la sauce avec de la fécule de maïs préalablement délayée dans de l'eau froide.

Sauté de veau aux agrumes

500gr de veau en morceaux dégraissés

100 gr d'échalote

150 gr de champignons

1 citron

1 orange

1 cuillère à café de miel (à supprimer pour les diabétiques)

1,5L de fond de veau maison

100g fromage blanc à 3% de matières grasses

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes ou 30minutes en cocotte

Faire revenir la viande sans matière grasse dans une cocotte.

Ajouter les échalotes, les zestes de citron et d'orange, le miel, le curry, les champignons puis mouiller à hauteur de la viande avec le fond de veau maison.

Laisser cuire 60 minutes.

En fin de cuisson, retirer la viande pour lier la sauce avec de la fécule de maïs préalablement délayée dans de l'eau froide.

Remettre la viande, ajouter le fromage blanc et mélanger.

Veau à la forestière pour 4 personnes

1kg de rôti de veau

100g de tomates cerise

12 petits oignons blancs

1 bouquet garni

200g de champignons

Poivre

Temps de cuisson: 1h

Couper les tomates en deux. Peler les oignons et les conserver entiers.

Faire dorer le rôti sans matière grasse sur toutes les faces dans une cocotte à revêtement antiadhésif. Retirer le rôti et faire revenir les oignons dans la cocotte. Ajoutez les tomates, les champignons. Ajouter le rôti, le bouquet garni, le poivre et 2 cuillères à soupe d'eau chaude.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure. A mi-cuisson, retourner le rôti.

Poulet Tandoori pour 4 personnes

8 morceaux de poulet

1/2 yaourt nature au lait 1/2 écrémé

3 gousses d'ail

10g de racine de gingembre frais ou 1/2 c. à café de poudre

2 c. à café de paprika

1 c. à café de piment en poudre

1 c. à soupe de jus de citron, poivre

Temps de cuisson: 45 min

Peler l'ail et le gingembre et écraser-les au pilon dans une jatte jusqu'à ce que vous obteniez une pommade. Ajouter le yaourt, le piment, le paprika, le jus de citron, le poivre puis mélanger. Faire des incisions dans la chair du poulet à intervalles réguliers puis frotter les morceaux de volaille avec l'ail. Les mettre ensuite dans un plat et les napper de préparation au

yaourt. Couvrir et laisser mariner pendant 10 à 12 heures au réfrigérateur en retournant de temps en temps les morceaux de poulet.

Préchauffer le gril du four. Laissez cuire les morceaux de volaille pendant 45 minutes en les retournant et en les badigeonnant de marinade de temps en temps.

Poulet Marengo pour 4 personnes

4 morceaux de poulet

1 oignon

2 tomates

1 poivron

100ml de vin blanc

Ail, échalote, persil, thym, laurier, poivre

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40-45 minutes

Faire revenir les morceaux de poulet sans matière grasse dans une cocotte à revêtement antiadhésif puis les retirer du feu. Mettre dans la même cocotte les oignons coupés en rondelles, les échalotes et l'ail. Mouiller avec le vin blanc.

Ajouter les tomates découpées en dés. Réincorporer le poulet.

Poivrer, ajouter le thym, le laurier et le persil. Laisser mijoter 40 à 45 min.

Poulet aux aubergines pour 5 à 6 personnes

1 poulet

1 oignon

1 gousse d'ail

1kg et demi d'aubergines

1 citron, poivre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure et demi

Découper le poulet cru en morceaux puis les faire revenir dans une cocotte à revêtement antiadhésif. Ajouter l'oignon et la gousse d'ail hachée. Lorsqu'ils sont bien dorés, poivrer puis ajouter un demi verre d'eau.

Faire cuire à couvert pendant 40 minutes en vérifiant de temps en temps si le jus ne s'est pas évaporé ; remettre de l'eau si nécessaire.

Laver, essuyer et couper la queue des aubergines.

Les placer dans un four moyen (th5) pendant ¾ heure environ. Les retirer du four, les éplucher puis passer la chair au mixeur pour obtenir une purée. Poivrer et ajouter le jus de citron.

Retirer le poulet du plat de cuisson, placer la purée d'aubergines et la laisser mijoter dans le jus de poulet pendant quelques minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Mettre la purée d'aubergines sur le plat de service et déposer les morceaux de poulet.

Courgettes farcies pour 4 personnes

200g de viande hachée à 10% de matières grasses maximum

200g de jambon blanc découenné dégraissé

4 courgettes moyennes ou 4 tomates

200g de champignons

1 petite boîte de concentré de tomates

Ail, oignon, laurier, persil, poivre

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 à 40 minutes

Évider les courgettes. Préparer la farce: hacher l'oignon, le jambon, l'ail, le persil, les champignons et mélanger avec la viande hachée et le laurier. Faire revenir légèrement la farce sans matière grasse dans une poêle à revêtement antiadhésif. Ajouter le concentré de tomates et poivrer. Garnir les courgettes avec la farce et cuire au four chaud à 180°C ou thermostat 7.

Côtes de veau aux 4 épices

600g de veau répartis en 4 côtes avec os

3 cuillères à soupe de jus de citron

½ cuillère à café de cannelle en poudre

½ cuillère à café de zeste de citron râpé

½ cuillère à café de noix de muscade râpée

Poivre

Dans un plat creux, mélanger le jus de citron, la cannelle, le zeste de citron, la muscade et le poivre puis ajouter les côtes de veau dans ce mélange. Couvrir et laisser mariner pendant 30 minutes minimum. Faire chauffer fortement le grill, y-déposer les côtes et les laisser cuire environ 7 minutes sur chaque face.

Bœuf mijoté mexicain pour 4 personnes

600g de bœuf à braiser dégraissé, coupé en tranches épaisses (4 à 5 cm)

2 oignons moyens

1/6 de chou vert ou blanc

1 poivron vert ou rouge

400g de tomates pelées en fraîches

2 gousses d'ail

240g de pois chiches

Persil haché pour décorer

Poivre

Temps de cuisson: 20 min

Faire griller sans matière grasse la viande de chaque côté pendant 5 min. Préparer les légumes : émincer les oignons, trancher le chou en fine julienne, couper le poivron en petits morceaux. Concasser les tomates.

Faire dorer les oignons dans une poêle antiadhésive et mettre les oignons blondis dans l'autocuiseur. Ajouter l'ail haché, les morceaux de bœuf, les tomates concassées et le poivre.

Fermer hermétiquement et laisser cuire 20 minutes après la mise en rotation de la soupape.

Ajouter le chou, les pois chiches et le poivron. Fermer de nouveau la cocotte et laisser cuire 3 minutes après la mise en rotation de la soupape.

Verser dans un plat de service creux. Parsemer de persil haché. Servir aussitôt.

Porc à l'ananas pour 6 personnes

800g de rôti de porc dans le filet

1 ananas frais, poivre

Temps de cuisson: 1 heure

Découper le rôti en fines tranches.

Éplucher l'ananas, le couper en deux dans le sens de la longueur, retirer la partie dure au centre de l'ananas. Couper une moitié en lamelles de 3 à 4 mm d'épaisseur et couper l'autre moitié en dés.

Alterner une tranche de rôti, 1 lamelle d'ananas... Ficeler le rôti par les côtés et le placer dans un plat à four. Disposer tout autour les morceaux d'ananas.

Cuire au four à 180°C ou à thermostat 7 pendant 1 heure.

LES POISSONS

Carpaccio de st jacques aux agrumes pour 5 personnes

20 belles noix de st jacques

1 clémentine

½ pamplemousse

Le jus d'1 citron vert

1 oignon rouge

5 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge 1^{ère} pression à froid

Temps de préparations : 20 minutes

Sélectionner 20 belles noix et enlever le nerf. (Petite astuce pour mieux couper vos st jacques, donner leur un coup de congélateur ou de freezer).

Couper les en tranches fines et régulières et dresser les sur une assiette en rosace.

Lustrer les st jacques avec de l'huile d'olive et le jus d'un citron vert ; parsemer de zeste de pamplemousse et des segments de clémentines.

Terminer le plat avec de fines rondelles d'oignons rouge.

Poisson facon « beurre blanc » pour 5 personnes

Poisson blanc (colin, lieu,...) 5 filets

1 à 2 Échalotes

¼ de litre Vin blanc

2 cuillères à soupe de Fécule de maïs

100g Fromage blanc 3% de matières grasses

¼ de litre Fumet de poisson maison

Temps de préparation : 20 minutes

Sauce au « beurre Blanc » :

Préparer un fumet de poisson (voir fiche recette « fumet de poisson »). Laisser réduire les échalotes avec le vin blanc dans une casserole jusqu'à totale évaporation du liquide. Ajouter le fumet de poisson avec la fécule de maïs préalablement délayée dans l'eau froide.

Fouetter jusqu'à trouver l'onctuosité désirée. Pour terminer, ajouter le fromage blanc, le poivre (et le safran).

Poisson au four

Chapelure ou miette de pain : 250g

Échalotes, curry, herbe de Provence

Mélanger tous les éléments puis le mettre sur le poisson.

Mettre au four 15 min à 190°.

Croustade de poisson pour 5 personnes

10 Feuilles de brick

5 Filet de poisson (100 à 150g par filet)

2 Carottes

2 Courgettes

2 Citrons

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Étaler les feuilles de brick (2 feuilles par personnes) sur le plan de travail. Déposer le filet de poisson au centre.

Tailler les légumes en bâtonnets. Déposer les légumes sur le poisson et ajouter une rondelle de citron. Poivrer puis fermer les feuilles de brick façon aumônière (à l'aide d'une ficelle de cuisine ou d'un pic en bois) ou façon papillote retournée.

Cuire au four 10 minutes à 180°C Thermostat 6.

Vous pouvez servir ce plat avec une sauce « façon beurre blanc » (voir recette)

Julienne Dugléré pour 4 personnes

1 kg de filet de poisson blanc (julienne, cabillaud, lieu,...)

240g de tomates

100 g d'oignons

50g de céleri branche

1 branche de thym

1 feuille de laurier

4 cl de vin blanc

1 citron

40 cl de fumet de poisson maison

Persil, poivre

Temps de préparation : 20 à 30 minutes

Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Faire dorer les oignons sans matières grasses dans une cocotte antiadhésive.

Ajouter les tomates épluchées et épépinées, le céleri, le persil, le thym, le laurier et le poivre.

Verser le vin blanc et le fumet de poisson maison sur la garniture.

Faire cuire pendant 10 minutes. Dans un plat, disposer les filets de poisson et ajouter la garniture. Faites cuire 10 à 15 minutes au four à 180°C.

Pour décorer le plat, vous pouvez utiliser des rondelles de citron et du persil

Raie pochée à la crème de champignons pour 5 personnes

5 Ailes de raie
250g de champignons frais
1/4 de litre de fumet de poisson maison
80 g d'Échalotes
100g Fromage blanc à 3% de Matières grasses
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
1 pincée de muscade en poudre, poivre

Démarrer la cuisson de la raie à l'eau froide. Laisser frémir environ 10 minutes (ne pas faire bouillir) puis égoutter la raie.

Faire revenir sans matières grasses les échalotes et les champignons dans une casserole. Ajouter le fumet de poisson maison avec la fécule de maïs préalablement délayée dans de l'eau froide. Bien mélanger à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux.

Pour terminer, ajouter le fromage blanc, le poivre (et la muscade).

Croustillant de Saint Jacques pour 5 personnes

5 Feuilles de brick
25 Noix de Saint Jacques
1 Courgette
1 Tomate
1 litre de Fumet de poisson maison
1 gousse d'ail, 1 échalote
1 à 2 cuillères à soupe d'Huile d'olive extra vierge
Curry, herbes de Provence : 1 pincée de chaque

Temps de préparation : 30 minutes

Napper à l'aide d'un pinceau les feuilles de brick avec de l'huile d'olive. Placer les feuilles dans un cercle ou un contenant allant au four. Cuire 5 minutes au four à 180°C.

Tailler les légumes en dés. Faire dorer dans une poêle antiadhésive sans matières grasses, les légumes taillés avec l'ail et l'échalote. (Les légumes doivent rester croquants)

Assaisonner avec les herbes de Provence et le curry.

Cuire les noix de Saint Jacques pochées dans le fumet de poisson pendant 2 minutes.

Dresser le croustillant avec les légumes et les noix de Saint Jacques.

Encornets à l'aigre doux mille feuilles croquants de légumes pour 6 personnes

Pour les légumes croquants :

1 concombre

1 courgette

2 tomates

1 endive

2 échalotes

1 cuillère à soupe de

moutarde

2 cuillères à café de curry

1 oignon

Pour le croustillant :

1 cuillère à soupe

d'huile d'olive

5 feuilles de brick

Pour les encornets :

600g d'encornets

1 à 2 cuillères à soupe

d'huile d'olive

5 g de piment de Cayenne

20g de ciboulette fraîche

10 cl de vinaigre

d'échalote

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Tailler les légumes en bâtonnets. Faites les dorer dans une poêle antiadhésive sans matières grasses. Assaisonnez et maintenez la préparation au chaud.

Ensuite, tailler les feuilles de bricks en triangle et les badigeonner légèrement d'huile d'olive.

Cuire au four à 170 °C

Poêler les encornets et les assaisonner. Déglacer au vinaigre et ajouter les herbes fraîches.

Dresser en alternant feuille de brick, légumes et encornets.

LES POTAGES – LES LEGUMES

Crème Dubarry pour 5 personnes

500g Chou fleur frais
300g Pommes de terre
150g Oignons
150g Blanc de poireaux
50g Céleri rave
400 ml Lait ½ écrémé
12 cl Eau
Poivre blanc

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Faire revenir sans matières grasses l'oignon, le blanc de poireau et le céleri finement émincé. Ajouter le lait puis l'eau puis ensuite les pommes de terre et le chou fleur épluchés et coupés en morceaux. Laisser cuire 1 heure en remuant de tant en tant. Mixer le tout et vérifier l'assaisonnement.

Cake aux légumes

2 œufs
10 cl d'eau
150gr de farine
2 fromages blancs 3% de matières grasses
Curry, Poivre
200 gr Julienne de légumes fraîche ou surgelée

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25mn à 180°C

Couper les légumes frais en fines lamelles (carottes, courgette, oignons, poivrons) et les faire revenir sans matières grasses dans une poêle anti adhésive. (Si vous utilisez des légumes surgelés il est nécessaire de bien les décongeler avant pour enlever l'excédent d'eau.) Mélanger les œufs avec l'eau, ajouter la farine puis le fromage blanc puis les différents épices. Incorporer les légumes, mettre dans un plat à cake et cuire au bain marie pendant 25 mn. Laisser refroidir et démouler.

Légumes au four à la provençale pour 4 personnes

3 courgettes
3 aubergines
3 oignons
1 tomate
Marjolaine, ail, poivre

Temps de préparation: 10 min

Temps de cuisson: 30 min

Couper les différents légumes en rondelles fines puis disposer les en couches successives dans un plat allant au four. Terminer par une couche de rondelles de tomate puis saupoudrer de marjolaine et d'ail haché. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et faites cuire 30 minutes à four moyen.

Endives gratinées à la sauce béchamel pour 5 personnes

10 Endives

2 Oignons

Pour la sauce béchamel

½ litre Lait demi écrémé

40g Fécule de maïs

50g Fromage râpé

Muscade, poivre

Temps de préparation : 20 minutes

Cuire les endives lavées avec les oignons coupés (à la vapeur ou à l'eau bouillante).

Réaliser une béchamel « diététique » (voir recettes « sauce chaude »)

.Napper les endives de béchamel et ajouter légèrement le fromage râpé.

Faire gratiner au four pendant 10 minutes à 180°C.

Risotto de courgettes pour 4 personnes

160g de riz rond

1 litre de fumet de poisson maison

2 à 3 échalotes

1 Courgette

100g de fromage blanc à 3% de matières grasses

Herbes de Provence, poivre, curry

Temps de cuisson : 25 minutes

Eplucher et tailler l'échalote et la courgette en petits dés.

Faire revenir sans matières grasses la moitié des échalotes taillées et des courgettes à la poêle (les laisser croquants) puis retirer les de la poêle.

Faire revenir sans matières grasses l'autre moitié des échalotes avec le riz rond et ajouter 1/3 de fumet de poisson. Laisser réduire jusqu'à évaporation totale. Renouveler une deuxième fois l'opération avec le reste de fumet.

Une fois cuit, ajoutez les courgettes et échalotes poêlées, le poivre, les herbes, le curry et le fromage blanc.

Quelques idées pour vos barbecues d'été

Remplacez vos traditionnelles saucisses ou merguez ou lard fumé par des grillades moins riches en graisses.

Faites des **BROCHETTES** avec :

- * du porc (exemple: rouelle de porc dégraissée et coupée en morceaux)
- * du bœuf (exemple: bœuf maigre coupé en morceaux)
- * du blanc de poulet
- * du magret de canard dégraissé

Prévoyez des **LEGUMES** ou d'autres ingrédients pour enfiler sur la brochette :

- *Des champignons frais, des abricots secs ou des pruneaux
- *Des tomates en morceaux ou tomates cerise
- *Des poivrons jaunes, verts ou rouges
- *Des oignons blancs ou rouge

Choisissez vos ingrédients et prévoyez votre **MARINADE** :

(Ne dépassez pas 1 cuillère à soupe d'huile pour deux personnes, ajoutez de l'eau en quantité égale)

- * **Marinade simple**: huile d'olive, eau, herbes de Provence
- * **Marinade épicée**: huile d'olive, eau, paprika
- * **Marinade à l'indienne**: yaourt, citron vert, ail écrasé et curry
- * **Marinade aigre douce**: huile d'olive, vinaigre balsamique, eau, miel (1 c à café pour deux personnes), moutarde, ail haché, sel, poivre
- * **Marinade orientale**: huile d'olive, eau, le jus d'un citron vert, ail haché, safran, piment, cumin, cannelle et thym.

LES DESSERTS : Les clafoutis

Clafoutis aux fruits frais

*2 œufs
10 cl d'eau
1 fromage blanc
Sucre édulcorant
4 pruneaux
1 poire*

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 15 à 20 mn à 180°C

Battre les œufs, le fromage blanc, l'eau et le sucre édulcorant.
Couper les pruneaux et la poire puis répartir les fruits dans 4 ramequins
Verser l'appareil à clafoutis par-dessus.
Cuire au four au bain marie

Clafoutis aux fruits d'automne pour 5 personnes

*1 poire
1 pomme
1 petite grappe de raisins noirs
25g de sucre (ou d'édulcorant)
250ml de lait ½ écrémé
½ gousse de vanille
30g de fécule de maïs
1 œuf*

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes à 170°C

Laver, éplucher et couper les différents fruits.
Réaliser l'appareil à clafoutis : faire bouillir le lait avec la ½ gousse de vanille (gratter pour enlever les grains de la gousse et les ajouter au lait) puis ajouter la fécule de maïs délayée avec un peu de lait froid. Ajouter l'œuf battu, le sucre (ou édulcorant).
Refaire bouillir le tout.
Dans un moule, disposer les fruits puis ajouter l'appareil à clafoutis.
Cuire au four au bain marie.

Muffins au chocolat (pour 8 personnes)

4 oeufs

150g de poudre d'amande

200g de chocolat noir

80g de sucre

Mélangez les jaunes d'oeuf avec le sucre. Faites fondre le chocolat au bain marie puis ajoutez la poudre d'amande.

Montez les blancs en neige.

Incorporez les blancs en neige à l'appareil.

Cuire 10 à 15 min au four 180 °C

Les pâtes :

Pâte à tarte à l'huile

250g de farine

1 cuillère à café rase de levure chimique

1 pincée de sel

50ml d'huile d'olive ou arachide

100 à 150ml d'eau chaude

Mélanger la farine, la levure, le sel puis ajouter l'huile et l'eau chaude.

La pâte peut être étalée tout de suite.

Pâte à Pizza

200gde farine

1 pincée de sel

1 sachet de levure à pizza ou 10g de levain naturel

120ml d'eau chaude

Mélanger la farine, la levure ou le levain et le sel.

Ajouter l'eau chaude progressivement et mettre la pâte en boule.

La pâte peut être faite à la main ou au mixeur.

Laisser au repos dans un torchon 1 heure.

Pâtes à crêpe (pour 12 crêpes)

150 de farine

3 œufs

300 ml de lait 1/2 écrémé

Sucre ou édulcorant : facultatif

Mélanger les œufs et la farine. Ajouter progressivement le lait (et le sucre ou l'édulcorant).

Tarte croustillante aux pommes à base de feuille de brick

4 feuilles de brick

3 pommes

Compote de pommes : 4 pommes (+/- sucre ou édulcorant)

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 20 mn à 180°C

Etaler les feuilles de brick les unes sur les autres et mettre au four pour les cuire à moitié.

Préparation de la compote : couper les pommes en quartier et les mettre à cuire avec une cuillère d'eau. Vous pouvez ajouter du sucre ou de l'édulcorant si vous le souhaitez.

Etaler la compote sur les feuilles de brick et disposer les lamelles de pommes dessus puis mettre à cuire au four

- ✓ Possibilité d'utiliser de la compote sans sucre ajouté du commerce
- ✓ Possibilité de remplacer le fruit : poire, pêche...

Tarte aux pommes pour 5 personnes

Pour la pâte :

400g de farine

140g de margarine à cuire (sans huile hydrogénée) ou pâte à l'huile

10 cl Eau

8 pommes à cuire (4 pour la compote et 4 pour la garniture)

Sucre, miel, cannelle,...

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes 180°C

Préparation de la pâte brisée :

Mélanger la farine et la margarine découpée en petits morceaux.

Une fois que le mélange est homogène, ajouter l'eau froide et faire une boule de plus en plus grosse en y incorporant l'ensemble de la farine. Rajouter l'eau au fur et à mesure (la pâte doit rester consistante). Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur.

Eplucher les pommes lavées, épépinées et les couper.

Mettre à cuire les pommes découpées à feu doux avec un peu d'eau et remuer au fouet.

Une fois cuite laisser refroidir.

Etaler la pâte finement et mettre dans un moule. Piquer le fond de pâte avec une fourchette.

Etaler au fond la compote refroidie, y mettre des lamelles de pommes.

Mettre à cuire au four et saupoudrer légèrement de sucre (ou faire fondre un peu de miel pour lustrer la tarte) 5 minutes avant la fin de la cuisson.

- ✓ Possibilité d'utiliser de la compote sans sucre ajouté
- ✓ Possibilité de remplacer le fruit : poire, pêche...

Tarte aux fruits à base de feuilles de brick pour 4 personnes

16 Feuilles de brick

500g Fruits de saison (fraises, pêche, abricots,...)

3 jaunes d'œufs

50g de Sucre (ou édulcorant) (ou 4 cuillères à soupe d'édulcorant)

20g de Fécule de maïs

1/3 de litre Lait demi écrémé

Parfums : vanille, rhum...

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10min à 180°C

Superposer 4 feuilles de brick les unes sur les autres dans un moule à tarte.

Cuire à blanc les feuilles pendant 10 minutes au four.

Réaliser une crème pâtissière : mélanger les jaunes, le sucre (ou l'édulcorant) et la fécule de maïs. Chauffer le lait dans une casserole puis verser le délicatement sur le mélange.

Mettre la préparation sur le feu dans une casserole en remuant sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe. Parfumer en fin de cuisson selon votre goût.

Disposer la crème pâtissière refroidie sur le fond de tarte et ajouter les fruits coupés.

Tarte au citron pour 6 personnes

120g de farine

60g margarine à cuire (sans huile hydrogénée)

Eau

Garniture :

Le jus d'1 citron

4 œufs entiers

400 g de fromage blanc 3% de matières grasses

50g de sucre (ou édulcorant)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes à 180°C

Préparer la pâte brisée (voir recette ci-dessus). L'étaler dans le moule. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, les œufs, le fromage blanc et le sucre (ou l'édulcorant). Verser la garniture obtenue sur le fond de tarte. Cuire au four 25 minutes à 180°C.

Les fruits :

Pommes farcies au gingembre pour 5 personnes

7 pommes à cuire

1 citron

2 oranges

1 œuf entier

1 jaune d'œuf

20 cl de lait ½ écrémé

50g de sucre en poudre

Cannelle, sucre en poudre, gingembre,...

Feuilles de menthe (pour le décor)

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes à 180°C

Evider 5 pommes en faisant attention de ne pas percer le fond. Tailler les 2 pommes restantes en petites lamelles ou cubes et ajouter le zeste de l'orange, du citron, le gingembre râpé et la cannelle.

Garnir les pommes et mettre à cuire au four pendant 25minutes.

Dans un bol, mélanger l'œuf entier, le jaune et le lait puis 5 minutes avant la fin de la cuisson, verser cet appareil dans les pommes.

Laisser cuire et servir tiède.

Coupe Californienne pour 5 personnes

4 clémentines

2 kiwis

2 pommes

1 poire

15 cl de jus d'orange 100% pur jus sans sucre ajouté

1 jus de citron vert

1 pincée de cannelle

Tailler les fruits, y ajouter le jus de citron vert et le jus d'orange et terminer par la cannelle.

Dresser dans une coupe la salade de fruits frais et la crème « façon chantilly » (voir recette ci-dessous)

Mousse de fruit pour 6 personnes

4 blancs d'œuf

4 petits suisses à 0% ou 3% de matières grasses

Fruits divers

Gélatines : 6 feuilles

Commencer par mixer vos fruits.

Laisser tremper la gélatine dans de l'eau froide puis l'incorporer dans les fruits.

Réaliser votre crème « façon chantilly » et y incorporer le mélange.

Dresser puis laisser refroidir au réfrigérateur.

Ile flottante pour 4 personnes :

4 blancs d'œuf

75 g de sucre (ou 25 g d'édulcorant)

Pour la crème anglaise :

50cl de lait 1/2 écrémé

4 jaunes

125g de sucre (ou 40 g d'édulcorant)

Dans un saladier, battre les blancs d'œuf avec le sucre. Dans de l'eau chaude, pocher les blancs en petit tas ou en quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe. Mettre les blancs pochés dans un ramequin. Passer les ramequins aux micro-ondes 30 secondes puissance 500 W.

Réalisation de la crème anglaise : dans un saladier mélanger les jaunes d'œufs et le sucre.

Dans une casserole faire bouillir du lait, puis verser le sur le mélange jaunes et sucre.

Réintroduire le mélange jaune/ sucre/ lait dans la casserole et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère. Une fois cuite, mettre la crème au réfrigérateur et servir avec les blancs d'œufs.

Mousse au chocolat pour 4 personnes

6 petits suisses 0% ou 3% de matières grasses

4 blancs d'œufs

4 cuillères à soupe de cacao pur

(6 à 8 cuillères à soupe Sucre ou édulcorant)

Dans un saladier, mélanger les petits suisse, le cacao (et le sucre ou édulcorant).

Incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige bien fermes.

Répartir den 4 coupelles et garder au réfrigérateur environ 2 heures. Servir bien frais

Crème dessert au citron, à la vanille, ... pour 5 personnes

3 Œufs

2 Citrons

3 Petits suisses 0 % ou 3% de matières grasses

50 cl Lait demi-écrémé

50 g de Sucre (ou 4 cuillères à soupe d'édulcorant)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Mélanger les œufs et le sucre (ou l'édulcorant).

Pressez les citrons et incorporez le jus dans le mélange. Ajouter les petits suisses et le lait.

Battre jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins et cuire au bain marie (= plat avec de l'eau au fond). Cuire au four.

✓ Possibilité de remplacé le citron par un autre fruit ou arômes (orange, vanille, café,...)

Crème façon « chantilly » pour 5 personnes

4 Petits suisses 0% ou 3% de Matières grasses

4 Blancs d'œuf

1 pincée de Vanille ou de cannelle

1 petite cuillère de sSucre glace (ou sucre édulcorant)

Temps de préparation : 10 minutes

Battre les petits suisses avec le sucre glace (ou l'édulcorant). Mélanger délicatement avec les blancs d'œufs montés en neige.

Samossas de pommes et épices pour 5 personnes

5 Feuilles de brick

5 Pommes

1 Citron

100g de Fromage blanc à 0 ou 3% de matières grasses

Cannelle, miel,...

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes à 180°C

Emincer les pommes et arroser les de jus de citron. Ajouter le fromage blanc et les épices. Mettre la garniture dans les feuilles de brick. Plier les feuilles et cuire au four

Nems pâtissier au chocolat ou à la vanille

6 feuilles de brick

Crème pâtissière façon diététique (voir recette)

3 jaunes d'œufs

50g de sucre (ou 4 cuillères à soupe d'édulcorant)

20g de fécule de maïs

1/3 de litre de lait demi écrémé

Parfums : vanille, rhum...

Temps de préparation : 30 minutes

Superposer 4 feuilles de brick les unes sur les autres dans un moule à tarte.

Cuire à blanc les feuilles pendant 10 minutes au four 180°C

Réalisation de la crème pâtissière (voir recette ci-dessus) :

Disposer la crème pâtissière refroidie sur le fond de tarte.

Etaler les feuilles de brick et mettre au centre la crème pâtissière des différents parfums.

Rouler les feuilles de brick comme des nems

Badigeonner au pinceau les nems d'huile d'olive

Mettre au four chaud à 180°C pendant 5 minutes.

Laisser refroidir et servir.