



Printemps

La météo s'adoucit. On se réjouit de voir des fruits et légumes amis du cholestérol poindre leur nez. C'est la saison des asperges aussi. On les cuisine avec des aliments peu gras comme la Saint Jacques ou du poisson plutôt que des œufs, par exemple.



Quiche saumon brocoli



4 personnes



15 minutes



40 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 pâte Brisée à la margarine
- 100 g de saumon frais
- 200 g de saumon fumé
- 1 tête de brocoli (500 g)
- 200 g de fromage blanc
- 1 jaune d'œuf
- 3 blancs d'œufs
- Poivre

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Détaillez le brocoli et faites cuire les petits bouquets de préférence à la vapeur avec le saumon cru.
- Découpez le saumon fumé en lanières.
- Montez les blancs en neige puis incorporez-les au fromage blanc de même que le jaune d'œuf. Poivrez et ajoutez le saumon fumé.
- Disposez la pâte dans un plat à tarte.
- Émiettez le saumon cuit sur le fond, parsemez de brocoli.
- Versez le mélange de fromage et saumon fumé par-dessus.
- Enfourez et faites cuire 30 minutes.



BON À SAVOIR

Utiliser une pâte Brisée plutôt qu'une pâte feuilletée est déjà un bon réflexe. Préférez ensuite une pâte à la margarine plutôt qu'au beurre. Attention toutefois au fait que les graisses végétales utilisées sont souvent à l'huile de palme et donc moins conseillées.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 542 kcal
Graisses 27,9 g
(dont saturées 5,8 g)
Sel 3,1 g

Glucides 40,2 g
(dont sucres 4,5 g)
Protéines 30,8 g
Fibres 2,3 g



Waterzooi de poulet revisité



4 personnes



15 minutes



45 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 1 botte de jeunes carottes
- 4 branches de céleri
- 2 blancs de poireau
- 2 pommes de terre à chair ferme
- 150 g d'orge
- 1 cube de bouillon
- 100 ml de crème 8 %
- 2 l d'eau
- 1 càs de fécule de maïs
- Le jus d'un demi citron
- 1 bouquet garni
- 2 càs de persil ciselé
- Sel et poivre



BON À SAVOIR

Traditionnellement, on épaissit un peu la sauce/bouillon avec du jaune d'œuf, mais c'est aussi possible avec de la fécule. L'orge ajouté au bouillon permet aussi de lui donner un peu plus de consistance et rappelle la soupe d'orge des Grisons.

PRÉPARATION

- Lavez les légumes, pelez les carottes et les pommes de terre. Taillez les légumes et pommes de terre en brunoise.
- Faites chauffer l'eau, ajoutez le bouquet garni et le cube de bouillon. Quand l'eau arrive à ébullition, plongez les cuisses de poulet et les légumes dans 1,2 l de bouillon. Ajoutez-y l'orge. Laissez frémir 45 minutes.
- Préparez la sauce en mélangeant la crème, 800 ml de bouillon et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement. Faites chauffer et ajoutez la fécule jusqu'à épaissir un peu la sauce.
- Dans chaque assiette, servez une cuisse, les légumes, de l'orge et une louche de sauce. Parsemez de persil pour le service.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 454 kcal
Graisses 9,6 g
(dont saturées 2 g)
Sel 1,6 g

Glucides 50,5 g
(dont sucres 8,6 g)
Protéines 36,7 g
Fibres 9 g



Riz sauté et artichauts



4 personnes



15 minutes



45 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 g de riz complet
- 2 échalotes
- 8 petits artichauts violets
- 200 g de tomates cerises
- 1 chèvre frais
- 100 ml de bouillon
- 4 tomates séchées à l'huile
- 1 gousse d'ail
- 4 càs de persil plat
- 2 càs de pignons de pin grillés
- 8 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre



BON À SAVOIR

Les artichauts sont excellents pour notre microbiote de même que le riz complet. Un combo idéal. Si vous n'en trouvez pas de petits violets, les fonds d'artichauts font aussi bien l'affaire.

PRÉPARATION

- Faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage et réservez.
- Lavez les tomates.
- Effeuiliez les premières feuilles des petits artichauts lavés, coupez les queues puis taillez-les en deux de haut en bas.
- Dans une poêle huilée, faites-les revenir à feu vif. Salez et poivrez. Faites cuire une dizaine de minutes et réservez à part.
- Dans cette même poêle, faites suer les échalotes et l'ail émincés, ajoutez ensuite le riz et faites-le un peu griller. Versez ensuite le bouillon, les tomates séchées émincées, les tomates cerises coupées en deux et le persil. Faites réduire une dizaine de minutes.
- Sur chaque assiette, dressez le riz, ajoutez les artichauts, émiettez le chèvre par-dessus et décorez de pignons.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 628 kcal
Graisses 33,9 g
(dont saturées 7 g)
Sel 1,3 g

Glucides 58,3 g
(dont sucres 5,7 g)
Protéines 15,4 g
Fibres 13,3 g



Cannellonis farcis



6 personnes



20 minutes



40 minutes

INGRÉDIENTS

- 18 cannellonis à farcir
- Épinards frais (800 g)
- 250 g de ricotta
- 250 g de cottage cheese
- 1 gousse d'ail
- 80 g de tomates séchées
- 40 g de parmesan
- Sel
- Poivre
- 2 càs de basilic frais

Pour la sauce :

- 8 tomates fraîches ou 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 1-2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs de basilic frais
- Sel
- Poivre



BON À SAVOIR

Même si la ricotta n'est pas un fromage très gras, on l'allège encore en remplaçant la moitié par du cottage cheese plus léger.

PRÉPARATION

Sauce :

- Faites revenir l'oignon haché dans un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les tomates (pelées) ainsi que l'ail.
- Assaisonnez et ajoutez le basilic.

Cannellonis :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez les feuilles d'épinards et retirez les queues.
- Ciselez très finement les feuilles d'épinards au hachoir ou au mixeur.
- Mélangez la ricotta, le cottage cheese avec les tomates séchées, coupées en petits morceaux. Ajoutez les épinards, la gousse d'ail pressée et le parmesan. Salez et poivrez.
- Remplissez une poche à douille avec le mélange et farcissez chaque cannelloni.
- Disposez-les ensuite dans un plat et nappez de sauce tomate.
- Enfournez et laissez cuire 30 minutes.
- Au moment de servir, parsemez de basilic ciselé.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 441 kcal

Graisses 14,1 g
(dont saturées 6,6 g)

Sel 0,9 g

Glucides 51,1 g
(dont sucres 8,2 g)

Protéines 22,6 g

Fibres 7,2 g



Asperges et noix de Saint Jacques



4 personnes



15 minutes



15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'asperges vertes
- 400 g de noix de Saint Jacques
- 4 tranches de filet d'York
- 8 càs d'huile d'olive
- un citron
- 100 g de roquette
- 40 g de pignons de pin
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Décongelez les noix de Saint Jacques ou nettoyez-les et enlevez le corail si elles sont fraîches.
- Découpez le filet d'York en lanières puis faites-les griller à la poêle.
- Faites rôtir les pignons de pin dans un poêlon sans matière grasse.
- Prélevez le zeste du citron ainsi que le jus. Mélangez avec l'huile d'olive.
- Lavez la roquette et réservez.
- Laver les asperges et coupez les bouts trop fibreux.
- Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau.
- Dans une poêle, faites sauter quelques minutes les noix de Saint Jacques.
- Sur assiette, dressez les asperges, parsemez de roquette, de noix de Saint Jacques, de vinaigrette (huile et citron) et terminez avec les pignons et le filet d'York grillé.
- Poivrez et salez.



BON À SAVOIR

Plutôt qu'une recette classique d'asperges avec des œufs, nous vous suggérons les noix de Saint Jacques. Peu grasses, elles contiennent aussi peu de cholestérol.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 423 kcal

Graisses 29,2 g

(dont saturées 3,6 g)

Sel 0,8 g

Glucides 8,5 g

(dont sucres 5 g)

Protéines 37,7 g

Fibres 7 g



Falafels façon tajine



4 personnes



15 minutes



40 minutes

INGRÉDIENTS

- 380 g de falafels
- 300 g de boulghour complet
- 1 courgette jaune
- 2 carottes jaunes
- 1 navet violet
- 1 navet jaune
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de ras el hanout
- 1 càc de cumin
- ½ càc de harissa
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 càs de coriandre fraîche
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faites-cuire le boulghour selon les instructions de l'emballage, réservez.
- Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les.
- Faites-les revenir dans de l'huile dans un faitout.
- Lavez les légumes et coupez-les en dés.
- Ajoutez-les dans la casserole et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez.
- Mouillez ensuite avec le bouillon, ajoutez les épices et laissez mijoter 15 minutes.
- Ajoutez les falafels en fin de cuisson.
- Servez avec le boulghour et parsemez de coriandre.



BON À SAVOIR

C'est comme un couscous, mais plus rapide et avec des légumes colorés et de saison. Remplaçant le poulet, les falafels offrent une bonne occasion de se passer de viande et de consommer des légumineuses.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 614 kcal

Graisses 20,8 g

(dont saturées 2,5 g)

Sel 2,2 g

Glucides 78,1 g

(dont sucres 8,7 g)

Protéines 18,8 g

Fibres 18,7 g