

CÉLERI-RAVE SAUTÉ ET CHICONS CARAMÉLISÉS AU LARD CROQUANT

contient : céleri- fruits à coque

 45 minutes

 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de lard petit-déjeuner
500 g de céleri-rave
800 g de pommes de terre à chair ferme
huile d'olive
500 g de chicons
1 càs de sucre brun (ou 1 càs de sirop de poire)
30 g de ciboulette fraîche
2 càs de noix hachées
poivre et sel

PRÉPARATION

1. Faites cuire le lard petit-déjeuner dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croquant. Laissez-le égoutter sur du papier absorbant.
2. Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre. Coupez-les en tranches de 1 cm et ensuite les tranches en morceaux de 1 cm également (brunoise). Faites cuire les morceaux de pommes de terre et de céleri dans la graisse du lard restée dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Ajoutez un peu d'huile au besoin. Retournez régulièrement. Poivrez et ajoutez éventuellement un peu de sel.
3. Coupez la base des chicons, puis taillez-les en quatre dans le sens de la longueur. Retirez le cœur plus dur. Mélangez un filet d'huile d'olive avec le sucre brun, du sel et du poivre et badigeonnez-en les chicons. Faites-les cuire dans une poêle pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Retournez-les régulièrement.
4. Hachez la ciboulette. Dans un saladier, versez les morceaux de céleri-rave, les pommes de terre et les chicons. Émiettez le lard par-dessus et ajoutez la ciboulette ainsi que les noix hachées.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

énergie : 515 kcal
graisses : 26,2 g

acides gras saturés : 6,6 g
glucides : 45,9 g

sucres : 10,3 g
fibres : 12,3 g

protéines : 18,8 g
sel : 1,7 g

STOEMP DE SCAROLE, FILET DE SÉBASTE ET FRITES DE PATATE DOUCE

contient : poisson – lait



30 minutes



50 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de patates douces
800 g de pommes de terre à chair tendre
600 à 800 g de filet de sébaste (surgelé)
600 g de scarole
lait
15 g de beurre
noix de muscade
1 poignée de ciboulette
1 citron
huile d'olive
poivre et sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez les patates douces ou grattez-les sous l'eau courante. Coupez-les en grosses frites. Versez les frites dans un plat allant au four, arrosez-les avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites cuire au four pendant 30 minutes.
3. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux de taille égale et faites-les cuire à l'eau 10 minutes, avec un peu de sel.
4. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, badigeonnez les filets de sébaste avec de l'huile, salez, poivrez et faites-les cuire. Retournez régulièrement.
5. Nettoyez la scarole et hachez-la finement. Égouttez les pommes de terre et écrasez-les avec un presse-purée en purée grossière. Ajoutez-y un peu de lait et une noix de beurre, du poivre, du sel et de la noix de muscade. Incorporez la scarole à la purée et réchauffez le tout pendant quelques minutes à feu doux.
6. Répartissez le stoemp sur les assiettes. Posez les frites par-dessus et ensuite le filet de sébaste. Terminez avec quelques tiges de ciboulette et servez avec un quartier de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

énergie : 564 kcal
graisses : 19,1 g

acides gras saturés : 6,1 g
glucides : 54 g

sucres : 9,5 g
fibres : 8,8 g

protéines : 41 g
sel : 1,3 g

FILET D'AIGLEFIN SUR UN LIT DE CHOU DE SAVOIE

contient : poisson – crustacés – soja

 45 minutes

 4 personnes

INGRÉDIENTS

800 g de pommes de terre à chair ferme
1 chou de Savoie
2 gousses d'ail
600 à 800 g d'aiglefin (surgelé)
une grande cuillère à soupe de noisettes

Pour la sauce :

1 citron vert
sauce soja (sans gluten)
jeunes oignons
huile d'olive

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée.
2. Coupez le chou de Savoie en fines lanières et rincez-les sous l'eau. Faites revenir l'ail dans une grande casserole avec un filet d'huile d'olive et ajoutez-y le chou de Savoie. Faites-le cuire.
3. Badigeonnez le filet d'aiglefin avec de l'huile, poivrez-le et faites-le cuire dans une poêle en le retournant régulièrement.
4. Pendant ce temps, hachez les noisettes.
5. Préparez par ailleurs une sauce avec le jus du citron vert, la sauce soja, de l'huile d'olive et les jeunes oignons émincés. Salez et poivrez.
6. Posez un peu de pommes de terre sur une assiette, réalisez un lit de chou de Savoie et posez l'aiglefin par-dessus. Nappez d'un filet de sauce et parsemez de noisettes hachées.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

énergie : 607 kcal
graisses : 23,3 g

acides gras saturés : 3,1 g
glucides : 50,7 g

sucres : 14,2 g
fibres : 10 g

protéines : 46 g
sel : 1,8 g

PURÉE DE CÉLERI AU CHOU ET BURGER VÉGÉTARIEN FAIT MAISON

contient : céleri – lait – gluten – œufs

 50 minutes

 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 céleri-rave
800 g de pommes de terre farineuses
20 g de beurre
lait
1 chou vert ou 1 chou de Savoie
noix de muscade
1 poignée de persil
poivre et sel

Pour les burgers végétariens :

1 patate douce
1 jeune oignon
1/2 poivron rouge
1 boîte de pois chiches (400 g)
1 boîte de maïs (150 g)
1 œuf
1 càc de cumin en poudre
1 càc de curry en poudre
4 càs d'huile d'olive
100 g de chapelure
poivre et sel

PRÉPARATION

1. Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux de taille plus ou moins égale. Faites-les cuire ensemble dans de l'eau légèrement salée. Réduisez-les en purée avec une noix de beurre, du sel, du poivre, de la noix de muscade et un filet de lait.
2. Lavez soigneusement le chou dans beaucoup d'eau et coupez-le en petits morceaux. Faites-le revenir dans un grand wok ou faites-le cuire dans une grande casserole d'eau salée. Incorporez le chou une fois cuit à la purée de pomme de terre et de céleri-rave.
3. Pendant ce temps, préparez les burgers végétariens. Pelez et coupez la patate douce – déjà cuite dans un peu d'eau – en petits morceaux. Émincez le jeune oignon et le demi-poivron rouge. Réduisez les pois chiches en purée ou mixez-les. Ajoutez-y le maïs, le poivron, le jeune oignon, l'œuf, les épices et l'huile d'olive. Mélangez le tout. Salez et poivrez.
4. Formez de petits burgers avec les mains. Versez la chapelure dans une assiette et roulez-y les burgers.
5. Faites cuire les burgers dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Garnissez avec quelques branches de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

énergie : 713 kcal
graisses : 21,1 g

acides gras saturés : 5,3 g
glucides : 89,2 g

sucres : 20,1 g
fibres : 26,7 g

protéines : 29,7 g
sel : 2,3 g

NASI GORENG AUX LÉGUMES ET ŒUF SUR LE PLAT

contient : œufs – cacahuètes – soja

 50 minutes

 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de riz long grain complet
une poignée de chou vert
4 poireaux
400 g de carottes
200 g de champignons
1 oignon
2 gousses d'ail
1/2 càc de curcuma
coriandre en poudre
sauce soja
4 œufs
flocons de piment
une poignée de cacahuètes
une poignée de coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz complet selon les indications sur l'emballage.
2. Lavez le chou, les poireaux et les carottes dans une grande quantité d'eau et coupez-les en petits morceaux. Coupez les champignons en tranches. Émincez l'oignon et l'ail.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une grande poêle ou un wok avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez-y le curcuma et la coriandre en poudre. Versez ensuite les carottes et les poireaux. Faites sauter le mélange de légumes et d'épices jusqu'à ce que tout soit cuit. Poivrez et salez avec un filet de sauce soja.
4. Faites ensuite cuire le chou avec un filet d'huile dans une poêle et les tranches de champignons dans une autre.
5. Faites chauffer de l'huile dans une autre grande poêle et faites-y cuire un œuf sur le plat par personne.
6. Mélangez les légumes cuits avec le riz. Ajoutez une pincée de flocons de chili. Servez et posez un œuf sur le plat par-dessus. Terminez avec les cacahuètes et les feuilles de coriandre.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

énergie : 561 kcal
graisses : 20,3 g

acides gras saturés : 4 g
glucides : 69,1 g

sucres : 23,6 g
fibres : 15 g

protéines : 17,9 g
sel : 1,2 g