

La solution pour perdre du poids

Le Guide de Recettes



Par Jan Van Heirbeeck conseiller en nutrition

La Solution pour perdre du poids

Guide de Recettes

Jan Van Heirbeeck
Conseiller en nutrition



Recettes

Ce guide comprend certaines de mes recettes préférées, adaptées de livres de cuisine et de sources Internet. Parce que le programme n'est pas un régime au sens traditionnel du terme mais une nouvelle manière de manger que vous voulez adopter à vie, il est essentiel que vous gardiez vos repas savoureux, intéressants et créatifs. Manger les mêmes aliments encore et encore conduit à l'ennui et à l'abandon. Pour éviter cela, je vous encourage vivement à essayer au moins une nouvelle recette par semaine qui correspond à votre planning de repas. De plus, soyez aventureux et essayez quelques aliments que vous n'avez jamais essayés auparavant.

Avec toutes les recettes présentées ici (et avec n'importe quelle autre recette que vous pourriez choisir d'utiliser), adhérez à tous les principes enseignés dans le manuel. Par exemple, les aliments biologiques sont toujours les meilleurs choix. Chaque fois que c'est possible, choisissez des viandes, de la volaille, des œufs et des poissons élevés à l'air libre, sans hormones et sans antibiotiques, frais et sauvages. Ne craignez pas le sel mais utilisez un sel de mer non raffiné ou de préférence du sel de mer gris. Les huiles devraient être extraites par expulsion pression à froid. L'eau doit être pure et filtrée. Et le seul pain que vous devriez consommer doit être fabriqué à partir de céréales germées complètes biologiques. De plus, souvenez-vous que les portions d'aliments autorisés et que la taille des portions diffèrent pour chaque personne, selon le type métabolique et le nombre de calories requises quotidiennement. S'il vous plaît, ajustez les portions des recettes en fonction de votre planning de repas,

Souvenez-vous que les aliments frais sont les meilleurs et que plus vous mangez des aliments complets et naturels, plus vous serez en bonne santé - et mieux vous vous sentirez.

Bon appétit !

Sommaire des Recettes

<i>Boissons</i>	7
Jus de Thé.....	7
<i>Vinaigrettes, Marinades, Assaisonnements et Sauces</i>	8
Vinaigrette Salade Basique	8
Vinaigrette de Poivre au Citron.....	9
Marinade à Utiliser Avec Tout.....	10
Marinade à la Coriandre.....	11
Mélange d'Épices des Caraïbes.....	12
Sauce Béarnaise.....	13
<i>Plats de Légumes</i>	14
Salade d'Été.....	14
Artichauts à la Vapeur Farcis à l'Ail.....	15
Asperges aux Graines de Sésame.....	16
Frittata de Légumes.....	17
Courge Spaghetti Basique.....	18
Purée de Courge Musquée avec des Noix de Pécan.....	19
Épinards Flétris.....	20
Champignons Farcis aux Épinards.....	21
Les Épinards de Mary Jo.....	22
Patates Douces au Four.....	23
Patates Douces en Dollars.....	24
Courgettes Sautées.....	25
Courgettes avec des Tomates.....	26
Sauce aux Poivrons Rouges Grillés.....	27
BABA Ganouj – Sauce d'Aubergines Grillées.....	28
Soupe à la Citrouille.....	29
<i>Volailles (Poulet, Coquelet, Dinde)</i>	30
Poulet Rôti Basique.....	30
Poulet à la Vapeur et Légumes.....	31
Poulet des Caraïbes Grillé.....	32
Salade de Blancs de Poulet à Faible Teneur en Matières Grasses.....	33
Escalopes de Poulet Grillées Faciles.....	34
Escalopes de Poulet Marinées à l'Ail et aux Herbes.....	35
Poulet Tomato-Fenouil avec du Chou-fleur et des Olives.....	36
Poulet Margarita.....	37
Poulet à la Sauce Noix de Coco - Citron Vert.....	38
Poulet à la Coriandre.....	39
Poulet de Campagne.....	40
Poulet Rôti au Romarin et à l'Ail.....	41
Poulet de Cornouaille aux Raisins.....	42
Escalopes de Dinde Rapides.....	43
Hamburger de Dinde à l'Estragon.....	44
Sauté de Dinde.....	45
Ragoût de Dinde Mijoté.....	46
Chili de Dinde.....	47
Dinde Rôtie aux Herbes.....	48
<i>Viandes (Bœuf, Buffle, Agneau, Cerf, Porc et Veau)</i>	49

Steaks de Bœuf Rapides aux Champignons et au Vin	49
Steak Grillé Assaisonné aux Herbes	50
Steak Grillé au Poivre Concassé et aux Herbes	51
Filet Mignon à l’Ail et au Vin Rouge	52
Faux Filet Rôti Farci à l’Ail	53
Hamburger de Bœuf aux Épices Indiennes	54
Chili de Bison.....	55
Steaks de Bison avec une Sauce de Poivron Rouge.....	56
Hamburger de Bison au Raifort	57
Gigot d’Agneau Rôti (ou Chevreau).....	58
Côtelettes d’Agneau aux Herbes Citronnées.....	59
Ragoût de Chevreuil.....	60
Filet de Porc Grillé avec une Pâte au Romarin et à la Moutarde	61
Côtelettes de Porc Marinées.....	62
Côtelettes de Veau.....	63
<i>Poissons</i>	64
Flétan Grillé Facile.....	64
Flétan en Croûte à la Moutarde.....	65
Espadon Grillé.....	66
Saumon à l’Étouffée Facile.....	67
Saumon au Pesto de Noix de Pécan	68
Saumon aux Herbes Cuit au Four	69
Saumon Grillé au Citron	70
Ceviche de Saumon.....	71
<i>Haricots</i>	72
Haricots Cuits.....	72
Humus Fait Maison	73
Hamburger Végétarien Aux Haricots Rouges et Champignons.....	74
Hamburgers de Légumes aux Haricots Noirs	75
Hamburger de Pois Chiches	76
Chili de Légumes Végétarien.....	77
Soupe de Lentilles et de Légumes.....	78
Soupe de Lentilles et de Riz Mijotée	79
Soupe de Haricots Pinto	80
Ragoût de Haricots de Lima.....	81
Ragoût de Quinoa et de Lentilles Rouges	82
Dip de Haricots Noirs.....	83
Chili de Noix de Cajou.....	84
Dal	85
Soupe de Haricots Blancs et de Tomates	86
Tarte du Berger.....	87
Salade de Thon et de Pois Chiche Mock.....	88
<i>Œufs</i>	89
Tortilla Espagnole	89
Quiche Sans Pâte aux Poireaux et à la Courge.....	90
Mayonnaise Faite Maison	91
Salade d’Œufs Acidulée, Recette Sans Mayonnaise.....	92
Minis Frittatas de Légumes.....	93
Burritos de Petit-déjeuner.....	94
Soupe d’Œufs Citronnée	95

Œufs Farcis.....	96
Tortilla Espagnole avec des Courgettes	97

Boissons

Jus de Thé

Buvez-en quand vous avez une envie de sucre. C'est un excellent substitut pour les sodas Light non sains et les autres boissons sucrées.

5-6 sachets de thé à base de plantes sans caféine (par exemple : pêche, menthe, camomille ou thé aux fruits) 280 ml d'eau bouillante Poudre de stevia (ou sous forme liquide) selon les goûts

Versez l'eau sur les sachets de thé dans une grande casserole. Ajoutez le stevia quand le thé est chaud. (Ajustez la quantité selon la dose de sucre désirée.)

Laissez le thé refroidir, retirez les sachets de thé, transférez le thé dans une carafe ou des bouteilles d'eau individuelles et réfrigérez-le.

Vinaigrettes, Marinades, Assaisonnements et Sauces Vinaigrette Salade Basique

POUR : environ 190 ml

1 c. à café de moutarde de Dijon, lisse ou en grains
2 c. à soupe + 1 c. à café de vinaigre de vin
10 ml d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de graines de lin

Battez la moutarde dans le vinaigre. Ajoutez l'huile d'olive en filet fin tout en fouettant constamment jusqu'à ce que l'huile soit émulsionnée. Battez l'huile de graines de lin et utilisez-la immédiatement.

Variante : mélangez 1 c. à soupe d'herbes fraîches hachées (par exemple : persil, estragon, thym, basilic ou origan) dans la recette basique après que le mélange ait émulsionné.

Vinaigrette de Poivre au Citron

À utiliser dans la recette des salades d'été (page 14).

POUR : environ 190 ml

2 c. à soupe de jus de citron frais
1 c. à soupe de vinaigre de vin
¼ de c. à café de sel
½ c. à café de poivre noir moulu
1 pincée de poudre de stevia
1 gousse d'ail hachée
100 ml d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de graines de lin

Placez tous les ingrédients dans un bol et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange émulsionne.

Marinade à Utiliser Avec Tout

Cette marinade délicieuse est tout aussi bonne avec les légumes, le poisson, la volaille et le bœuf. Elle est particulièrement savoureuse pour le faux filet, l'aiguillette ou l'onglet.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

MARINADE : une nuit

POUR : suffisamment pour 9 kg d'aliments

1 oignon rouge tranché
1 gousse d'ail entière hachée finement
4 c. à café de sel
4 c. à café de poivre blanc moulu
4 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
4 c. à café de paprika
3 c. à café de basilic séché
4 c. à café de sauce Worcestershire
250 ml de jus de citron
300 ml de vinaigre de vin rouge
860 ml d'huile d'olive

Mélangez bien tous les ingrédients. Versez la préparation sur les aliments et laissez mariner toute la nuit.

Astuce : Placez les aliments dans un sachet plastique d'environ 3,5 l qui se ferme, couvrez-les avec la marinade et fermez-le. Ce paquet supporte facilement les déplacements dans des glacières et est moins encombrant qu'une casserole dans le réfrigérateur. Retournez le sachet à plusieurs reprises quand il repose pour recouvrir les aliments uniformément.

Marinade à la Coriandre

Cette marinade est délicieuse sur de l'Espadon Grillé (page 66) ou des aubergines. (Sally

POUR : 120 ml

1 bouquet de coriandre hachée finement, les feuilles seulement

Le jus d'1 citron

3 gousses d'ails hachées

110 ml d'huile d'olive

1/4 de c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Mélangez tous les ingrédients ensemble.

Mélange d'Épices des Caraïbes

Les épices séchées sont faibles en calories, ce sont des assaisonnements faibles en glucides qui sont simples mais savoureux. Utilisez cette recettes sut le Poulet Grillé des Caraïbes (page 32).

- 6 c. à soupe d'ails hachés (ou de poudre d'ails)
- 6 c. à soupe d'oignons émincés
- 6 c. à soupe oignons émincés séchés (ou de poudre d'oignons)
- 2 c. à soupe de piment de la Jamaïque
- 1 c. à soupe de piment jalapeño séché moulu
- 2 c. à soupe de paprika hongrois
- 1 sachet de poudre de feuilles de stevia sucrées
- 2 c. à soupe de thym séché
- 2 c. à soupe de cannelle moulue
- 2 c. à café de muscade moulue
- 1 1/2 c. à café de poivre habanera moulu
- Le zeste de 2 citrons

Mélangez ensemble tous les ingrédients. Conservez-les dans un récipient fermé, au réfrigérateur, jusqu'à 1 mois.

Sauce Béarnaise

Bien faite, la béarnaise n'est jamais chauffée à plus forte chaleur que feu moyen, donc les enzymes dans les jaunes d'œufs sont conservées. Parce qu'elle est délicieuse avec les viandes et les poissons grillés, cette sauce vaut la peine d'être maîtrisée - et elle n'est pas difficile. Utilisez-la avec la recette d'Espadon Grillé (page 66).

POUR : 20 g

2 c. à soupe d'échalotes finement hachées (ou d'oignons verts)
1 c. à soupe d'estragon frais finement haché (ou 1 c. à café d'estragon séché)
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe de vin blanc sec (ou de vermouth)
5 jaunes d'œufs à température ambiante
125 g de beurre coupé en morceaux
Du jus de citron frais selon les goûts
Une pincée de sel
Une pincée de poivre noir fraîchement moulu

Dans une petite saucière, mélangez les échalotes, l'estragon, le vinaigre et le vin. Amenez le mélange à ébullition et faites-le réduire à 1 c. à soupe de liquide. Versez-le dans un bol et mettez-le de côté. Dans un petit bol, fouettez les jaunes d'œuf et mettez-les de côté. Placez le bol avec le liquide réduit sur une casserole d'eau chaude à feu doux. Morceau par morceau, ajoutez environ la moitié du beurre dans le liquide, en fouettant constamment jusqu'à ce qu'il fonde. Ajoutez doucement les jaunes d'œufs, goutte à goutte ou en filet mince, en fouettant constamment. Ajoutez le beurre restant et fouettez jusqu'à ce que ce soit bien amalgamé. La sauce doit être tiède et épaissie légèrement. Retirez-la du feu et incorporez le jus de citron, le sel et le poivre. Placez le bol dans de l'eau chaude pour garder la sauce tiède. En remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'elle soit prête à être servie.

Plats de Légumes Salade d'Été

Cette salade est meilleure préparée quelques heures avant d'être servie. Le secret de son succès est de couper les légumes en petits dés, un robot ménager rend cette tâche rapide et facile.

PORTIONS : 6

145 ml de Vinaigrette de Poivre au Citron (page 8)

1 branche de céleri finement hachée

2 concombres pelés, coupés en quatre dans la longueur et finement hachés

2 bottes d'oignons verts hachés finement

2 poivrons verts épépinés et coupés finement

1 bouquet de radis coupés finement

3 tomates

1 c. à soupe de persils frais hachés (ou de ciboulette)

Placez la vinaigrette dans un grand bol. Ajoutez le céleri, les concombres, les oignons verts, les poivrons et les radis. Mélangez-les bien avec la vinaigrette et réfrigérez pendant quelques heures.

Juste avant de servir, coupez les tomates en tranches fines, puis coupez les tranches en deux. Placez les tranches autour des bordures extérieures de six assiettes et disposez un monticule de salade au centre de chacune. Saupoudrez de persil haché.

Artichauts à la Vapeur Farcis à l'Ail

Ce plat n'est pas très présentable mais délicieux.

PORTIONS : 4

4 artichauts

100 ml d'huile d'olive (ou de beurre fondu)

4 gousses d'ails émincées

220 g de chapelure (faites votre propre chapelure à partir de pain aux céréales germées frais ou rassit)

Sel et poivre noir fraîchement moulu selon les goûts.

Retirez les tiges des artichauts et placez-les la tige vers le bas, dans un cuiseur vapeur ou dans une grande casserole contenant environ 2,5 cm d'eau. Cuisez-les à la vapeur, à couvert, pas plus de 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Placez les artichauts dans une passoire pour les égoutter, la tige vers le haut.

Mélangez l'huile d'olive avec l'ail, la chapelure, le sel et le poivre. Retirez les feuilles des artichauts qui sont ouvertes un petit peu et coupez la pointe des feuilles avec des ciseaux de cuisine. Appliquez la farce entre les feuilles. Remettez-les dans le cuiseur vapeur pour encore 5 à 10 minutes.

Asperges aux Graines de Sésame

PORTIONS : 6

1 kg d'asperges
2 c. à soupe d'huile d'olive (ou de beurre fondu)
2 c. à soupe d'échalotes hachées
2 c. à soupe de graines de sésame légèrement grillées
1 citron
Sel selon les goûts

Préchauffez le four à 200°C.

Placez l'huile et les asperges dans un plat allant au four et retournez les asperges jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées d'huile. Les cuire au four pendant environ 8 minutes en secouant le plat toutes les 2 minutes. Ajoutez les échalotes et les graines de sésame, agitez le plat à nouveau et cuire encore une minute.

Transférez les asperges dans un plat à service chaud et pressez le jus de citron par-dessus.

Assaisonnez avec le sel selon les goûts.

Frittata de Légumes

Une frittata est comme une omelette qui n'aurait pas été retournée ou une quiche sans pâte – un plat d'œufs rapide qui peut être fait avec n'importe quelle combinaison de légumes, viandes et fromages auxquels vous pouvez penser.

PORTIONS : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

2 c. à soupe de beurre (ou d'huile de noix de coco)

120 g d'oignons rouges hachés

450 g de champignons (ou poivrons rouges) coupés en tranches

280 g de légumes coupés à faible IG (par exemple : brocoli, chou-fleur, courgette, cœur d'artichaut, asperge, épinard)

2 c. à soupe de marjolaine (origan) fraîche hachée

8 œufs moyens

35 ml de lait

3 c. à soupe de moutarde sèche (poudre de moutarde) (ou 2 c. à café de moutarde préparée)

1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

1 c. à café d'assaisonnement pour légumes (ou de sel)

Faites chauffer le beurre dans une grande poêle à feu moyen - élevé. Ajoutez les oignons et les champignons et les cuire, en mélangeant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajoutez les légumes coupés et la marjolaine. Faites les sauter jusqu'à ce que les légumes deviennent d'un vert vif et commencent à ramollir. Réduisez le feu à moyen ou moyen-doux. Pendant ce temps, cassez les œufs dans un petit bol. Ajoutez le lait, la moutarde et le poivre noir. Utilisez une fourchette pour casser les œufs délicatement, sans fouetter (le mélange sera marbré) et versez les œufs sur les légumes dans une poêle. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Courge Spaghetti Basique

La courge spaghetti est un substitut à faible teneur en glucides pour les pâtes.

1 courge spaghetti

Beurre, selon les goûts

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

Préchauffez le four à 175°C.

Coupez la courge spaghetti en deux dans la longueur, retirez et jetez les graines. Placez la courge, la chair vers le bas, dans un plat allant en four avec environ 1,5 cm d'eau. Cuisez-la au four pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre quand vous la piquez avec une fourchette.

Laissez la courge refroidir un petit peu, puis retirez les fils de la chair, morceau par morceau, avec une fourchette. Mélangez dans le beurre, salez et poivrez.

Alternative : *Servez avec du parmesan râpé, du pesto ou de la sauce tomate.*

Purée de Courge Musquée avec des Noix de Pécan

PORTIONS : 6

3 courges musquées moyennes
1-2 c. à soupe de beurre (pour beurrer le plat)
3 œufs légèrement battus
1/4 de c. à café de noix de muscade
Sel, selon les goûts
2 c. à soupe de beurre fondu
80 g de noix de pécan crues hachées

Préchauffez le four à 175°C.

Coupez les courges en deux ; enlevez et jetez les graines. Placez les courges, avec la chair vers le bas, dans un plat beurré allant au four avec environ 1,5 cm d'eau. Cuire environ 1 heure jusqu'à ce que les courges soient tendres quand vous les piquez avec une fourchette. Après que les courges soient cuites, retirez la chair pour la mettre dans un robot ménager et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez les œufs et la noix de muscade et assaisonnez, selon les goûts, avec le sel. Transférez la purée dans un plat de service allant au four. Versez le beurre fondu au dessus de la purée et saupoudrez de noix de pécan. Cuire environ 30 minutes.

Épinards Flétris

PORTIONS : 3

1 botte entière de feuilles d'épinards frais (~310 g)
Beurre, selon les goûts

Coupez les tiges des épinards et bien les laver dans l'eau – même s'ils sont prélavés, afin que les feuilles soient humides. Placez-les dans une grande casserole, couvrez-les et faites-les chauffer à feu moyen. (N'ajoutez pas plus d'eau dans la casserole, l'eau des feuilles sera suffisante pour cuire les épinards à la vapeur.)

Lorsque les épinards commencent à mijoter, réduisez à feu doux. Cuire plusieurs minutes jusqu'à ce que les feuilles soient juste flétries.

À l'aide d'une écumoire, transférez les épinards dans un bol de service chaud. Pressez les épinards avec le dos de la cuillère et jetez le liquide qui s'accumule. Faites quelques incisions dans les épinards et garnissez avec une généreuse noix de beurre.

Champignons Farcis aux Épinards

Cet accompagnement, délicieux et élégant, pour le bœuf peut être préparé à l'avance

PORTIONS : 8

180 g d'épinards cuits à la vapeur
8 grands champignons blancs entiers
1 botte d'oignons verts hachés finement
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
¼ de c. à café de noix de muscade
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
1-2 c. à soupe de beurre (pour beurrer le plat)

Préchauffez le four à 175 °C.

Hachez les épinards cuits, placez-les dans une passoire puis pressez le liquide. Lavez les champignons. Enlevez les queues et hachez-les finement ; mettez de côté les têtes des champignons entières. Sautez les queues des champignons avec les oignons verts dans le beurre et l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épinards et cuire encore environ 1 minute, mélangez bien jusqu'à ce que toute l'humidité se soit évaporée. Ajoutez la noix de muscade et assaisonnez selon les goûts avec le sel et le poivre. Remplissez le creux de chaque tête de champignon avec une cuillère de farce et placez-les dans un plat beurré allant au four. Ajoutez 0,5 cm d'eau dans le plat et faire cuire pendant environ 20 minutes.

Les Épinards de Mary Jo

PORTIONS : 6

- 2 bottes d'épinards frais
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe de flocons de tomates séchées (facultatif)

Faites cuire les épinards à la vapeur comme indiqué pour les Epinards Flétris (page 20). Faites fondre le beurre avec l'ail, les pignons de pin et les flocons de tomates. Versez le tout sur les épinards, mélangez légèrement et servez.

Patates Douces au Four

PORTIONS : 4

4 patates douces entières

4 c. à café de beurre

Sel, selon les goûts

Préchauffez le four à 175°C.

Piquez chaque patate douce à plusieurs endroits avec une fourchette. Cuire au four pendant 1 heure " ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres quand vous les piquez avec une fourchette.

Écrasez la chair avec le beurre et le sel.

Patates Douces en Dollars

PORTIONS : 4

3-4 patates douces entières
1 c. à soupe de beurre fondu
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, selon les goûts

Préchauffez le four à 175°C.

Pelez les patates et coupez-les transversalement en rondelles de 0,5 cm. Mélangez le beurre et l'huile d'olive et beurrez deux plats à biscuit avec la moitié de ce mélange. Disposez les rondelles sur une seule couche puis badigeonnez-les avec le reste du mélange beurre - huile. Assaisonnez légèrement avec le sel. Cuire au four environ 45 minutes.

Courgettes Sautées

Comme tous les membres de la famille des courges, la courgette est abimée par l'ébullition. Même la cuisson à la vapeur donne des résultats trop liquides. Au lieu de cela, faites revenir les tranches dans du beurre ou de l'huile d'olive et terminez par un zeste de citron, du sel et du poivre.

PORTIONS : 4

6 courgettes moyennes lavées et parées

2 c. à café de sel

2 c. à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)

Le jus d'1/2 citron

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

Coupez les courgettes en morceaux fins comme des allumettes (ou utilisez le disque à julienne d'un robot ménager). Ajoutez le sel, mélangez bien et laissez reposer 1 heure.

Rincez les courgettes à l'eau dans une passoire et laissez-les sécher sur un torchon.

Faites fondre le beurre doucement dans une poêle épaisse à feu doux. Augmentez le feu à moyen et faites revenir les courgettes pendant environ 1 minute. Déplacez-les dans un plat de service et assaisonnez avec le jus de citron, le sel et le poivre.

Courgettes avec des Tomates

PORTIONS : 4

2 courgettes moyennes lavées et parées
3/4 de c. à café de sel
2 c. à soupe de beurre divisé
2 c. à soupe d'huile d'olive divisée
2 oignons moyens pelés et hachés
2 tomates moyennes pelées, épépinées et coupées en morceaux
1 ou 2 gousses d'ails hachées
1/2 c. à café de thym séché
1/2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Coupez les courgettes en quartiers dans la longueur puis coupez chaque section en tranches fines. Mélangez-les avec le sel et laissez reposer environ 1 heure. Rincez les courgettes dans une passoire et séchez-les bien.

Faites réchauffer 1 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites sauter les courgettes en fournées à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez les courgettes.

Faites revenir les oignons dans 1 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates, augmentez la chaleur et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement absorbé. Ajoutez les courgettes cuites, l'ail, le thym et le poivre. Faites encore sauter environ 1 minute pour mélanger les saveurs. Ne faites pas trop cuire les courgettes !

Sauce aux Poivrons Rouges Grillés

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 – 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

POUR : environ 450 g

450 g de mayonnaise maison (liée à la recette)

35 g de parmesan cru râpé

340 g de cœurs d'artichauts non marinés

1/8 de c. à café de poudre d'ail

2 c. à soupe d'oignons rouges

150 g de poivrons rouge grillés

Préchauffez le four à 175°C. Placez tous les ingrédients dans robot ménager et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Transférez dans un plat allant au four et cuire pendant 30 minutes.

Servez chaud.

BABA Ganouj – Sauce d’Aubergines Grillées

Une sauce classique du Moyen Orient faite à partir d’aubergines grillées. Délicieux !

TEMPS DE CUISSON : 1 heure

PORTIONS : 4

900 g d’aubergines
1 c. à soupe d’huile d’olive
12 cl de jus de citron frais
2 gousses d’ails hachées
4 c. à soupe de tahini (crème de sésame)
4 c. à soupe de yaourt nature (facultatif)

Coupez les aubergines en deux dans la longueur, faites des coupures dans la chair de chaque moitié avec un couteau et badigeonnez la chair avec l’huile d’olive. Cuisez-les au four ou au gril : Si vous les cuisiez au four, placez les aubergines sur la peau sur une plaque à biscuit et faites préchauffer le four à 230°C. Si vous les grillez, placez les aubergines sur la chair sur un feu moyen.

Cuire environ 40-50 minutes jusqu’à ce que l’aubergine soit noire et tendre. (Des plus petites aubergines cuiront moins longtemps.) Disposez-les sur le plat pour les refroidir. Avec une cuillère, retirez la chair des aubergines de la peau et mettez-la dans un mixeur ou un robot ménager. Jetez la peau.

Mélangez à faible vitesse pendant quelques secondes jusqu’à ce qu’elle soit consistante. Mélangez le reste des ingrédients, goûtez et ajoutez plus de Tahani, de jus de citron et/ou de sel si nécessaire. Réfrigérez pendant environ une heure. Disposez le baba ganouj dans une assiette creuse, versez un fil d’huile d’olive et saupoudrez de persil. Servez avec des légumes ou des toasts aux céréales germées. **Notes** : l’étape de la cuisson au four / au gril est la clé d’un délicieux baba ganouj : cela donne un goût riche et fumé aux aubergines. Le baba ganouj se conserve assez bien dans le réfrigérateur, sauf pour une chose : l’ail qui devient plus fort de jour en jour. Si vous ne prévoyez pas de manger le baba ganouj tout de suite, vous pouvez réduire la quantité d’ail de cette recette.

Soupe à la Citrouille

Cette soupe à la citrouille épicée est un bon moyen d'utiliser toutes les citrouilles laissées de côté après Halloween.

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

PORTIONS : 6

2,3 kg de citrouilles (pesées avant rognage)
1 poireau lavé, paré et coupé en rondelles
2 pommes de terre pelées et coupées en dés
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 litre de bouillon de légumes
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de poivre
1/2 - 1 c. à café de poivre de Cayenne

Coupez le haut de la citrouille, retirez les graines et les filaments, épluchez la coquille et coupez la chair en dés. Faites revenir la citrouille, le poireau et les pommes de terre dans l'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant fréquemment.

Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Couvrir et cuire la soupe pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Réduisez-la en purée et ajoutez les épices et le jus de citron. Versez dans des bols et servez.

Bouillon de légumes

1 L d'eau
4 carottes
4 poireaux
1 morceau de céleri
1 bouquet garni (Laurier, Thym, Romarin)
Sel de mer non raffiner

Volailles (Poulet, Coquelet, Dinde)

Poulet Rôti Basique

Cette recette est rapide, facile et délicieuse ! Réfrigérez ou congelez les restes de poulet pour des repas rapides pendant la semaine.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 11

De 0,7 à 3,6 kg de poulet rôti
1 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail moyenne hachée
3/4 de c. à café de sel
4-5 poivres noirs moulus
2 c. à café de feuilles de thym fraîches émincées

Note : pour une poitrine dorée, tournez le poulet avant les 30 dernières minutes de cuisson.

Préchauffez le four à 175°C.

Nettoyez le poulet et enlevez la graisse de la cavité intérieure.

Dans un bol, mélangez le beurre, l'ail, le sel, le poivre et le thym pour obtenir une pâte ; frottez-la sur le poulet. Placez le poulet dans une rôtissoire, poitrine vers le bas.

Rôtir, à découvert, en arrosant souvent pendant environ 1 heure " (environ 20 minutes par 450g) le poulet est cuit lorsque que les pattes se retirent facilement et que le jus ne coule plus rouge quand vous le piquez avec une fourchette. Retirez le poulet de la rôtissoire et laissez-le reposer, à couvert, pendant 5 à 10 minutes.

Coupez le poulet en morceaux ou en tranches et servez-le avec la sauce sur le côté. Retirez la peau avant de le manger.

Poulet à la Vapeur et Légumes

Cuire le poulet à la vapeur avec les légumes est une méthode simple et saine qui réduit l'excès de gras, le temps de cuisson et le désordre dans la cuisine.

TEMPS DE PRÉPARATION ; 15 minutes

PORTIONS : 4

1 tête moyenne de chou de Savoie râpé
170 g de bébés carottes coupées verticalement
1 morceau de 1,5 cm de gingembre frais pelé et coupé en allumettes
1 gousse d'ail moyenne hachée
6 échalotes vertes (ou oignons verts) coupées en trois
30 g de persil frisé (ou à feuilles plates) haché grossièrement
1 c. à café de sel (ou d'assaisonnement pour légumes)
3-4 poivres noirs moulus
2 grosses poitrines de poulet désossées et coupées en deux
2 c. à café d'huile de noix de coco (ou de beurre)
120 ml de bouillon de poulet

Note : l'auteur suggère d'utiliser une marmite.

Mettez 2,5 à 5 cm d'eau à bouillir dans une grande marmite.

Baissez le feu et laissez mijoter. Placez le chou râpé dans le fond de la casserole. Pendant ce temps, mélangez les carottes, le gingembre, l'ail, les échalotes, le persil et le poulet dans un grand bol. Ajoutez l'huile et assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélangez bien. Entassez le mélange uniformément sur le dessus du chou.

Placez la marmite dans de l'eau frémissante. Versez le bouillon de poulet sur le poulet et les légumes, couvrez et cuisez doucement à la vapeur pendant 18 à 20 minutes.

Poulet des Caraïbes Grillé

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 5

2 moitiés de poulets grillés-fris

1 c. à soupe d'huile de noix de coco (ou de beurre)

6 c. à soupe de mélange d'épices des Caraïbes (page 12)

Préchauffez le gril à feu moyen.

Frottez les moitiés de poulet grillés - fris avec un peu d'huile puis avec le mélange d'épices des Caraïbes.

Faites cuire le poulet en le retournant toutes les 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 1 heure à 1 heure 1/2.

Salade de Blancs de Poulet à Faible Teneur en Matières Grasses

PORTIONS : 1

125 g de poitrine de poulet pochée, coupée en morceaux de 2,5 cm

30 g de céleri haché grossièrement

1 c. à café de persil finement haché

1 c. à soupe d'amandes effilées et hachées grossièrement

2 c. à café de moutarde de Dijon

1 ou 2 gouttes de sauce au piment fort

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

Dans un bol moyen, mélangez le poulet, le céleri, le persil et les amandes.

Dans un autre bol, fouettez la moutarde et la sauce au piment fort jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

Combinez les préparations et mélangez bien. Assaisonnez avec le sel et le poivre noir.

Escalopes de Poulet Grillées Faciles

Servir avec des asperges grillées ou une salade.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

MARINADE : 1 heure

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

PORTIONS : 4

4 moitiés de poitrines de poulet sans os et sans peau

55 ml d'huile d'olive

Le jus d'un citron

1 c. à café de sel

1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Rincez bien le poulet à l'eau froide. Fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans un grand bol. Faites mariner le poulet pendant 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le gril jusqu'à ce qu'il arrive à feu moyen.

Faites cuire le poulet pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à obtenir une coloration dorée.

Escalopes de Poulet Marinées à l'Ail et aux Herbes

MARINADE : 2 heures ou toute la nuit

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

PORTIONS : 4

5 gousses d'ail hachées
1 c. à café de basilic séché
1 c. à café de thym séché
1 c. à café d'origan séché
1 c. à café d'estragon séché
1 c. à café de sel
1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
Le jus et le zeste d'un citron
120 ml d'huile d'olive
6 moitiés de poitrines de poulet désossées et sans peau
1 c. à soupe d'huile d'olive

Mélangez l'ail, les herbes, le sel, le poivre, le jus et le zeste de citron et l'huile d'olive dans un grand sac en plastique qui se ferme (de 3,7 litres). Ajoutez le poulet et laissez mariner pendant au moins 2 heures (et jusqu'à une nuit) dans le réfrigérateur.

Préchauffez un gril à feu moyen –élevé.

Brossez la grille avec de l'huile. Saisissez le poulet 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que sa température interne atteigne 75 °C.

Poulet Tomate-Fenouil avec du Chou-fleur et des Olives

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 minutes environ

PORTIONS : 4

2 c. à café d'huiles d'olive
8 cuisses de poulet désossées et sans peau
8 gousses d'ail émincées
240 ml de vin blanc sec divisé
870 g de tomates concassées (en conserve c'est bien)
240 ml de bouillon de poulet
1 c. à café de graines de fenouil
1/4 de c. à café de poivre de Cayenne
1 c. à café de tomates séchées hachées
Le zeste d'1 citron
135 g d'olives dénoyautées
1/4 de c. à café de sel
1/8 de c. à café de poivre
400 g de chou-fleur en fleurettes
1 c. à soupe de persil frais haché

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu vif. Faites revenir le poulet des deux côtés pendant environ 3 à 4 minutes par côté. Retirez le poulet de la casserole ; réduisez le feu à niveau doux. Décantez l'excès d'huile.

Dans la même casserole, ajoutez l'ail et 1 c. à soupe de vin. Cuire 1 minute. Incorporez le reste de vin, les tomates concassées, le bouillon, les graines de fenouil, le poivre de Cayenne, les tomates séchées, le zeste de citron, les olives, le sel et le poivre. Remettez le poulet dans la casserole. Augmentez le feu à élevé pour amener la sauce à ébullition. Réduisez le feu à doux ; couvrez la casserole. Laissez mijoter 25 minutes.

Incorporez le chou-fleur en fleurettes. Laissez mijoter 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que le chou-fleur soit tendre.

Placez le poulet dans un plat de service et nappez-le de sauce. Parsemez de persil frais.

Poulet Margarita

PORTIONS : 4

1 c. à café de cumin moulu
1 c. à soupe de poudre de chili
Le jus de 3 citrons verts
10 gousses d'ail hachées finement
3 c. à soupe d'huile d'olive divisée
1,5 kg de morceaux de poulet
110 ml de tequila blanche ou brune
120 ml d'eau

Dans un grand bol, mélangez le cumin, la poudre de Chili, le jus de citron vert, l'ail et 1 c. à soupe d'huile olive. Faites mariner les morceaux de poulet dans ce mélange pendant 20 minutes.

Dans une poêle lourde, faites chauffer le reste d'huile d'olive. Faites revenir les morceaux de poulet sur tous les côtés. Ajoutez la marinade, la tequila et l'eau. Cuire pendant environ 10 minutes. Transférez les morceaux de poulet dans un plat.

Faites réduire la sauce à feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe pour obtenir une bonne consistance, versez-la sur le poulet et garnissez de coriandre.

Poulet à la Sauce Noix de Coco - Citron Vert

PORTIONS : 4

3 c. à soupe d'huile de noix de coco
4 cuisses de poulet avec les os
4 ailerons de poulet avec les os
50 g d'oignons verts coupés
130 g de salsa préparée
1 c. à soupe d'ail finement haché
2 piments rouges séchés
1 c. à café de poudre de curry
¼ c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre noir fraîchement moulu
420 ml (ou une boîte de conserve) de lait de coco
125 ml de jus de citron vert fraîchement pressé
Quelques tranches de citron vert (pour la garniture)
Quelques piments rouges frais (pour la garniture)
40 g de noix de coco râpée (pour la garniture)

Dans une grande poêle, réchauffez l'huile de noix de coco à feu moyen - élevé. Faites revenir le poulet en fournées, environ 5 minutes de chaque côté ; retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud.

Dans la poêle, ajoutez les oignons verts, la salsa, l'ail, les piments séchés, le curry, le sel et le poivre noir ; cuire environ 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Remettez le poulet dans la poêle, versez le lait de coco et le jus de citron vert sur le poulet. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que vous puissiez insérer facilement une fourchette dans le poulet. Retirez et jetez les piments.

Déplacez le poulet dans un plat. Garnissez-le avec des tranches de citron vert, des piments rouges frais et saupoudrez légèrement de noix de coco râpée avant de servir.

Poulet à la Coriandre

PORTIONS : 3-4

1 petit poulet coupé en morceaux

1 c. à soupe de beurre

4 c. à soupe d'huile d'olive

4 grosses gousses d'ails écrasées

1 c. à café de curcuma (ou de safran)

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

1 branche de coriandre fraîche hachée finement (ou 2 c. à café de coriandre moulue)

240 ml (ou plus) d'eau

120 g d'olives violettes dénoyautées

1 citron tranché

Dorez le poulet dans le beurre et l'huile dans une grande poêle lourde sur feu moyen. Ajoutez l'ail, le curcuma, le sel, le poivre et la coriandre. Cuire pendant environ 10 minutes en tournant le poulet parfois pour répartir la sauce uniformément. Mélangez dans suffisamment d'eau pour le couvrir (environ 240 ml) et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit tendre, en ajoutant plus d'eau si nécessaire.

Ajoutez les olives et les tranches de citron et laissez cuire 8 à 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que la sauce soit réduite.

Poulet de Campagne

PORTIONS : 4

4 tranches de bacon
1 petit poulet coupé en huit morceaux
1 poivron vert épépiné et haché
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
90 g de céleri haché
6 tomates (en conserve avec le jus ce sera aussi très bien)
250 ml de jus d'orange
2 c. à soupe de poudre de curry
1/2 c. à café de thym séché
85 g de raisins secs
70 g d'amandes grillées et hachées grossièrement
15 g de persil émincé

Dans une poêle, faites revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croquant, puis égouttez-le sur du papier absorbant. Avec la graisse chaude du bacon qui reste dans la poêle, faites dorer les morceaux de poulet rapidement, quelques morceaux à la fois, en les retournant souvent. Placez les morceaux dorés de côté.

Videz la graisse de la poêle en ne laissant que 2 c. à soupe. Ajoutez le poivron, l'oignon, l'ail et le céleri et faites-les revenir pendant 5 minutes. Hachez grossièrement les tomates et ajoutez-les dans la poêle avec un peu de leur jus et le jus d'orange. Assaisonnez avec la poudre de curry et le thym. Amenez le mélange à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes.

Remettez le poulet dans la poêle et remuez pour le napper de sauce. Couvrez-le et laissez-le mijoter 30 minutes de plus.

Déplacez le poulet dans un plat. Versez la sauce sur le poulet et garnissez-le de raisins secs, d'amandes et de persil avant de servir.

Poulet Rôti au Romarin et à l'Ail

PORTIONS : 8

1 grand poulet rôti
1 1/2 c. à soupe d'ail haché
1 1/2 c. à soupe de romarin frais haché
4 oignons moyens
2 têtes d'ails entières
1 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 230°C.

Rincez le poulet et séchez-le. Retirez et jetez le coup, les abats et tout excès de gras. Desserrez la peau de la poitrine et des pilons. Placez l'ail haché et le romarin sous la peau. Soulevez les ailes et placez-les sur l'arrière du dos : glissez-les derrière le poulet. Placez le poulet, poitrine vers le haut, dans une lèchefrite.

Coupez des tranches fines aux extrémités de chaque oignon et épluchez-les. Coupez le haut des ails en laissant la racine intacte. Badigeonnez les oignons et les têtes d'ail avec de l'huile d'olive, placez-les autour du poulet.

Cuire au four pendant 30 minutes. Réduisez le feu à 175°C et laissez cuire encore 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 80 °C.

Poulet de Cornouaille aux Raisins

PORTIONS : 4

2 poulets de Cornouaille coupés dans la longueur
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de beurre fondu
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
115 ml de vin blanc sec (ou de vermouth)
480 ml de bouillon de poulet
190 g de raisins rouges (ou verts) sans pépin
2 c. à soupe de marante mélangée à 2 c. à soupe d'eau

Note : la marrante est une fine poudre blanche qui ressemble à de l'amidon de maïs. Parce qu'elle s'épaissit quand elle est chauffée dans du liquide, c'est un excellent ingrédient dans les sauces.

Préchauffez le four à 190 °C.

Placez les poulets de Cornouaille, côté peau vers le haut, dans une rôtissoire. Badigeonnez-les avec un mélange de beurre et d'huile et assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Cuire au four pendant environ 1 heure ". Déplacez-les dans un plat réchauffé et réservez-les au chaud dans le four.

Versez le vin dans la rôtissoire et portez le mélange à ébullition, en grattant tout le jus accumulé dans la poêle. Ajoutez le bouillon de volaille, portez rapidement à ébullition, laissez mijoter et réduire la sauce pendant environ 10 minutes. Ajoutez les raisins et laissez mijoter environ cinq minutes de plus. Ajoutez le mélange de marrante à la petite cuillère jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Déplacez les poulets de Cornouaille dans des assiettes individuelles et nappez-les de sauces pour servir.

Escalopes de Dinde Rapides

Cette recette savoureuse amène à la hâte un repas sur la table tous les soirs de semaine.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 4

550 g de cuisses de dinde désossées

1 1/4 c. à café de sel

4 – 5 poivres noirs moulus

4 c. à café de beurre (ou d'huile de noix de coco)

4 c. à café de romarin frais haché (ou 2 c. à café de romarin séché)

60 ml de jus de citron

2 c. à soupe d'olives vertes dénoyautées coupées en deux

Aplatissez la dinde (entre deux morceaux de papier cirés ou de films plastiques) avec un couteau plat de grande dimension ou un maillet à viande d'une épaisseur uniforme de 30 mm.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse ou une poêle à feu moyen - élevé. Faites roussir les cuisses de dinde d'un côté. Retournez les cuisses et faites-les cuire pendant 1 minute.

Assaisonnez les cuisses avec le romarin, le jus de citron et les olives. Cuire pendant encore 2 à 3 minutes. Déplacez les cuisses dans un plat de service et gardez-les au chaud.

Ramassez les morceaux brunis au fond de la poêle et laissez chauffer jusqu'à ce que la sauce soit réduite à environ 2 c. à soupe. Nappez les escalopes de sauce et servez immédiatement.

Hamburger de Dinde à l'Estragon

Ces hamburgers sont délicieux ! Et ne sont pas plus compliqués à faire que des hamburgers de bœuf.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

PORTIONS : 4

450 g de dinde hachée
45 g de courgettes râpées grossièrement
40 g d'oignons rouges hachés
1 c. à soupe de feuilles d'estragon fraîches (ou séchées)
2 c. à café de moutarde de Dijon
1/2 c. à café d'assaisonnement pour légumes (ou de sel)
3 poivres noirs moulus
2 gros œufs

Préchauffez la rôtière ou le gril. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients et façonnez le mélange en galettes. Cuire 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils brunissent. (Ne pas trop cuire.)

Sauté de Dinde

Fait dans un wok traditionnel ou dans une poêle épaisse, un sauté est un repas rapide et sain. Cette recette fait même utiliser les restes de dinde !

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

PORTIONS : 4

1 c. à soupe d'huile de noix de coco (ou de beurre)
3 tranches de gingembre frais émincées
1 grosse gousse d'ail hachée
1 oignon rouge moyen haché
240 g de céleri coupé en diagonale
1 carotte moyenne coupée en tranches à la forme d'un demi-rond
1 brocoli souche pelé et tranché
2 choux-raves moyens pelés et coupés en dés
70 g de brocoli
210 g de chou frisé haché (ou d'épinards)
250 g de champignons frais coupés en tranches (ou en quartiers)
300 g de dinde cuite (ou de poulet) coupée en cubes
2 c. à café de thym séché (ou de marjolaine séchée)
1/4 de c. à café de poudre de curry

Note : *préparez et ayez tous les ingrédients à portée de main avant de commencer à cuisiner.*

Chauffez l'huile de noix de coco dans un wok ou une poêle à fond épais sur feu vif. Ajoutez le gingembre et l'ail ; remuez constamment pendant 30 à 45 secondes. Ajoutez l'oignon, le céleri, la carotte, le brocoli et les choux-raves et faites sauter en remuant constamment pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la couleur des légumes soit forte. Ajoutez le brocoli souche, le chou frisé et les champignons et continuez à faire sauter pendant 1 minute. Ajoutez la dinde cuite, le thym et la poudre de curry. Couvrez. Réduisez à feu moyen-doux, et laissez la vapeur poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes.

Variante : *Pour utiliser de la viande ou de la volaille crue, ajoutez les morceaux coupés de façon uniforme pendant quelques minutes après que les légumes denses aient été cuits.*

Ragoût de Dinde Mijoté

Ce plat unique chaleureux et accueillant est parfait en automne ou en hiver.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

PORTIONS : 4

900 g de morceaux de dinde
1 poireau moyen coupé en tranches
2 branches de céleri hachées
2 c. à café de feuilles de thym fraîches
2 c. à café de feuilles d'origan fraîches
1 c. à café d'assaisonnement pour légumes
140 g de courge pelée et coupée en dés
1 carotte moyenne hachée
1 bâton de cannelle
500 g de tomates en dés
480 ml d'eau (ou de bouillon de poulet)
200 g de lentilles cuites

Placez les morceaux de dinde, côté peau vers le bas, dans une cocotte programmée sur chaleur forte, et faites sauter 3 à 5 minutes pour libérer les graisses. Retournez la dinde, puis ajoutez le poireau, le céleri, le thym, l'origan et l'assaisonnement pour légumes et continuez à faire sauter jusqu'à ce que le poireau commence à devenir translucide.

Ajouter les morceaux de courges, la carotte, la cannelle, les tomates et l'eau, couvrez et laissez mijoter pendant 2 à 3 heures à feu élevé (ou 6-8 heures à feu doux).

Quelques minutes avant de servir, retirez le bâton de cannelle et ajoutez les lentilles cuites.

Chili de Dinde

PORTIONS : 4

2 c. à café de beurre divisé
450 g de dinde maigre hachée
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
150 g de poivron rouge grossièrement haché
1 oignon moyen grossièrement haché
75 g de céleri grossièrement haché
1 gousse d'ail hachée
2 c. à café de poudre de chili
1 c. à café de paprika
1 c. à café de cumin moulu
1/8 de c. à café de poivre de Cayenne moulu
450 g de tomates italiennes hachées (les conserves avec le jus sont très bien)
120 ml bouillon de poulet (bouillon de poulet faible en graisse et faible en sel)
1 feuille de laurier

Faites chauffer à feu vif 1 c. à café de beurre dans une casserole. Ajoutez la dinde et assaisonnez avec le sel et le poivre noir, selon les goûts. Morcelez la dinde et cuisez-la pendant deux à trois minutes ou jusqu'à ce qu'elle brunisse. Placez-la dans un bol et couvrez-la pour la garder au chaud.

Réduisez le feu à doux, faites chauffer l'autre c. à café de beurre et faites cuire le poivron rouge, l'oignon, le céleri et l'ail pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajoutez la poudre de chili, le paprika, le cumin et le poivre de Cayenne et cuisez en remuant pendant 1 minute. Augmentez jusqu'à feu moyen et ajoutez les tomates, le bouillon et la feuille de laurier. Portez à ébullition à feu élevé. Réduisez le feu à moyen – élevé et laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.

Ajoutez la dinde dorée et laissez mijoter 5 minutes de plus. Retirez et jetez la feuille de laurier avant de servir.

Dinde Rôtie aux Herbes

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 2-3 heures

1 dinde de 5-6 kg
1 citron coupé en quartiers
50-100 ml d'huile d'olive
4 c. à soupe de beurre non salé ramolli
Sel et poivre noir concassé, selon les goûts
3 brins de romarin frais
3 brins de thym frais
720-1200 ml de bouillon de poulet (assez pour couvrir le fond de la casserole)
240 ml de vin blanc
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de thym séché
1 c. à soupe de romarin séché
1 c. à soupe de basilic séché

***Note :** pour créer une peau dorée, ne couvrez pas la dinde et augmentez la température du four à 230 °C environ 30 minutes avant que la dinde soit cuite.*

Préchauffez le four à 160 °C.

Pressez le jus de citron sur la dinde. Placez les quartiers de citron dont le jus a été extrait à l'intérieur de la cavité de la poitrine. Mélangez l'huile d'olive, le beurre, le sel et les grains de poivre et couvrez toute la dinde avec. Placez le romarin et le thym frais sous la peau de la poitrine. Nouez les pattes ensemble avec de la ficelle de cuisine et fermez la cavité. Versez le bouillon et le vin dans le fond de la rôtissoire ; ajoutez la feuille de laurier et les herbes sèches. Placez la dinde, poitrine vers le haut, sur la grille de la rôtissoire et couvrez-la.

Rôtir la dinde jusqu'à ce que le jus devienne clair et que le thermomètre à viande indique 70°C quand il est inséré dans la partie la plus épaisse de la poitrine sans toucher l'os (estimez 15 minutes par 450 g). Laissez la dinde reposer cinq minutes hors du four avant de la découper.

Viandes (Bœuf, Buffle, Agneau, Cerf, Porc et Veau)

Steaks de Bœuf Rapides aux Champignons et au Vin

Utiliser des steaks en dés à la place des habituels morceaux en conserve réduit les temps de cuisson et les calories.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 4

4 grands steaks de bœuf en dés 1
20 ml de vin rouge
220 g de champignons frais coupés en quartiers
2 gousses d'ail moyennes hachées
2 c. à soupe de persil finement haché
2 c. à soupe de beurre

Déposez les steaks en dés dans un sachet plastique puis placez-le dans un bol pour aider le sac à tenir debout.

Ajoutez le vin, les champignons, l'ail et le persil. Laissez le mélange mariner, au réfrigérateur, pendant au moins 30 minutes (pour ajouter du goût) et jusqu'à 24 heures (pour attendrir la viande).

Faites fondre le beurre dans une grande poêle sur feu moyen-élevé. Braisez les steaks, deux par deux (en réservant la marinade pour la sauce), 2 minutes de chaque côté. Placez les steaks sur un plat de service et gardez-les à chaud. Versez la marinade mise de côté dans une casserole et portez-la à ébullition sur feu moyen-élevé. Cuisez-la quelques minutes puis versez-la sur les steaks. Servez immédiatement.

Variante : si vous êtes à court de temps, chauffez simplement les ingrédients de la marinade ensemble dans une petite casserole pendant 2-3 minutes, tout en cuisant les steaks dans le beurre comme indiqué. Retirez les steaks de la poêle. Déglacez la poêle et ajoutez la marinade réchauffée. Versez-la sur les steaks.

Steak Grillé Assaisonné aux Herbes

Cette option délicieuse d'aliment principal pour un dîner est prête en quelques minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 5

450 g de faux filet
2 c. à café d'huile de noix de coco
2 c. à soupe de moutarde de Dijon
2 c. à café de raifort râpé (ou de sauce raifort)
2 c. à café de thym séché
1 c. à café de graines de céleri moulues
1 c. à café de poudre d'oignon
1 c. à café de gros sel
1/2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Sortez les steaks du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de cuisiner. Préchauffez le four sur la position gril. Positionnez la grille à 15 cm du gril.

Frottez les deux faces du steak avec l'huile de noix de coco. Mélangez la moutarde et le raifort et étendez-la uniformément sur les deux côtés du steak. Déposez les steaks sur une grille légèrement graissée.

Dans une petite tasse, mélangez le thym, les graines de céleri, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Répartissez la moitié du mélange sur chaque côté de la viande.

Grillez les steaks pendant 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils brunissent. Placez les steaks dans un plat de service ; laissez-les reposer pendant une minute. Tranchez-les et servez.

Steak Grillé au Poivre Concassé et aux Herbes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

PORTIONS : 2-3

450 g d'entrecôte de bœuf
2 c. à café d'huile d'olive
3 c. à soupe de gros sel
4 c. à soupe de graines de poivre noir concassées
1 c. à soupe de poudre d'ail
1 c. à soupe de romarin séché écrasé
1 c. à café de thym séché
1 c. à café de coriandre moulue
1 c. à café de basilic séché
1 c. à café d'origan séché
1/2 c. à soupe de poivre de Cayenne moulu (facultatif)

Frottez le steak avec l'huile et le mettre de côté sur le plan de travail pendant environ 1 heure. (Amener le steak à température ambiante diminue le temps pour le griller et aide même la cuisson.) Préchauffez le gril à feu moyen – élevé.

Mélangez le sel, le poivre, les herbes et le poivre de Cayenne (si vous en utilisez) ; enduisez le steak généreusement avec cette mixture sèche.

Faites griller le steak 4-5 minutes de chaque côté pour un steak saignant. Laissez reposer le steak 5-10 minutes avant de le découper pour qu'il soit juteux à point.

Filet Mignon à l'Ail et au Vin Rouge

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

PORTIONS : 4

4 filets mignons de 170 g
4 gousses d'ail émincées
Sel, selon les goûts
15 ml d'huile d'olive
60 ml de vinaigre balsamique
1 c. à soupe d'huile d'olive
110 g de champignons blancs coupés en tranches fines
1/2 bouteille de vin rouge (cabernet sauvignon)

Tranchez les filets dans le sens de la longueur en créant une petite poche. Farcir chaque poche avec l'équivalent d'une gousse d'ail et assaisonnez les filets avec le sel. Mélangez l'huile d'olive et le vinaigre et brossez le mélange généreusement sur chaque filet.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen - élevé. Saisissez les filets 2 minutes par côté. Retirez les filets de la poêle : ajoutez les champignons et cuisez-les pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Poussez les champignons sur les bords de la poêle et remettez les filets. Ajoutez le vin, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes pour des filets cuits à point.

Faux Filet Rôti Farci à l'Ail

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

PORTIONS : 3-4

2 faux filés de 220 g

2 têtes d'ails entières

4 c. à café d'huile d'olive

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

Préchauffez le four à 200°C.

Frottez chaque tête d'ail avec 1 c. à café d'huile d'olive et placez-les dans un plat couvert allant au four. Faites-les cuire pendant 15-20 minutes. Retirez l'ail du four pour le laisser refroidir, à découvert, mais laissez le four en marche. Pressez l'ail rôti et faites-en une purée avec une pincée de sel et de poivre.

Coupez une poche de 7,5 cm dans la longueur de chaque faux filet. Remplissez chaque poche avec la pâte d'ail rôti. Assaisonnez chaque côté de chaque steak avec du sel et du poivre.

Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle allant au four, à feu moyen - élevé. Saisissez les steaks 3 minutes par côté, puis mettez-les au four pendant 6 minutes pour une cuisson saignante ; ajouter une ou deux minutes pour chaque degré de cuisson. Laissez les steaks reposer 10 minutes avant de les servir.

Hamburger de Bœuf aux Épices Indiennes

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

PORTIONS : 2

120 g de yaourt nature

40 g de concombre haché

40 g d'oignons finement hachés

1 piment jalapeño moyen frais haché

1 c. à soupe de menthe fraîche hachée (ou 1 c. à café de menthe séchée)

1/2 c. à café de cumin moulu

1/2 c. à café d'ail émincé (ou 1/2 c. à café de poudre d'ail)

1/4 c. à café de sel

230 g de bœuf haché maigre (ou de dinde hachée)

Mélangez le yaourt et le concombre dans un petit bol. Réfrigérez-le jusqu'au moment de servir.

Préchauffez le gril ou la rôtière.

Mélangez les oignons, le piment, la menthe, le cumin, l'ail et le sel dans un bol moyen puis ajoutez le bœuf haché. Mélangez bien tous les ingrédients. Formez avec le mélange deux hamburgers.

Grillez les hamburgers sur feu moyen, non couvert, pendant 14 à 18 minutes (ou 8 à 10 minutes si vous utilisez de la dinde), retournez-les une fois, ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Garnissez chaque hamburger avec la sauce au yaourt et servez.

Chili de Bison

Avec cette recette, vous découvrirez que le bison a un goût qui ressemble beaucoup à celui du bœuf - en meilleur.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

PORTIONS : 4

1 c. à soupe d'huile de noix de coco
80 g d'oignons hachés
2 gousses d'ail moyennes hachées
180 g de céleri haché
150 g de poivrons verts hachés
670 g de bison
2 c. à café de thym séché
2 c. à café de poudre chili
2 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de sel
30 g de tomates en dés

Faites fondre l'huile de noix de coco dans une grande poêle à feu moyen – élevé. Faites sauter les oignons, l'ail, le céleri et les poivrons verts 3-4 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajoutez le bison, le thym, la poudre de chili, le cumin et faites cuire pendant 5-6 minutes, en remuant fréquemment.

Ajoutez le sel, les tomates et la salsa dans la poêle. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter pendant au moins 1 heure.

Servez le seul dans des bols ou par-dessus des petits bouquets de choux-fleurs cuits à la vapeur.

Steaks de Bison avec une Sauce de Poivron Rouge

Une croûte de poivre concassé, de citron et de sel et une sauce facile donne à ces steaks de bison un coup de pied épicé.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

PORTIONS : 4

2-3 c. à soupe de grains de poivre entiers verts ou noirs.
1 c. à café de gros sel
1 c. à café de zestes de citron
450 g de faux filets de bison
1 c. à café d'huile de noix de coco (ou de beurre)
300 g de chou chinois coupé en tranches de 0,7 cm sur la diagonale
1 gousse d'ail moyenne hachée
1 pincée de sel 230 g de poivrons rouges rôti (en conserve c'est très bien)
1 c. à café de tamari (ou d'assaisonnement pour légumes)

Concassez les grains de poivre avec le dos d'une cuillère, avec un mortier et un pilon, ou dans un moulin à épices ; mélangez-les avec le gros sel et le zeste de citron. Assaisonnez les deux côtés des steaks avec ce mélange, puis mettez-les de côtés pour les laisser mariner pendant 30 minutes.

Saisissez les steaks en les grillant au four, sur une grille ou dans une poêle en fonte lourde à feu moyen – élevé, 3 minutes de chaque côté. Réservez les steaks et gardez-les au chaud. Dans une poêle en fonte épaisse, faites chauffer 1 c. à café d'huile de noix de coco à feu vif, puis faites sauter le chou chinois et l'ail avec une pincée de sel jusqu'à ce que le chou soit flétri.

Pendant ce temps, mélangez les poivrons rouges rôtis dans un mixeur avec le tamari.

Pour dresser les assiettes, faites un tas avec le chou braisé, mettez les steaks dessus et versez par-dessus la sauce rouge aux poivrons. Servez immédiatement.

Hamburger de Bison au Raifort (une racine d'une plante)

Cette recette se marie très bien avec les asperges aux graines de sésame (page 16) et une salade.

TEMPS DE TRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 4

450 g de bison haché
2 c. à soupe de raifort préparé
1/2 c. à café d'assaisonnement pour légumes (ou de sel)
3-4 grains de poivre noir moulus

Mélangez la viande hachée avec le reste des ingrédients. Formez des galettes. Grillez-les au four, au barbecue ou dans une poêle en fonte chaude à feu moyen vif, 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ne les cuisez pas trop. Servez-les immédiatement

Gigot d'Agneau Rôti (ou Chevreau)

PORTIONS : 4-6

1 gigot d'agneau de 2,7 à 3,6 kg (ou de chevreau (bébé chèvre))
125 g de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de romarin frais haché
1 gousse d'ail émincée
1 morceau de 2,5 cm de gingembre frais pelé et émincé
2 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 175°C.

Mélangez la moutarde, le romarin, l'ail et le gingembre dans un bol. Fouettez en ajoutant l'huile pour créer un mélange crémeux, puis mettez de côté la sauce.

Faites des tranchées obliques peu profondes dans l'agneau avec un couteau bien aiguisé ; placez une lamelle d'ail dans chacune. Badigeonnez généreusement l'agneau avec la sauce et laissez le reposer sur le plan de travail pendant 1-2 heures.

Faites rôtir l'agneau sur une grille pendant 1 heure ! à 1 heure ", ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 65 °C (cuisson à point). Laissez le rôti reposer pendant au moins 15 minutes avant de le découper ; la température augmentera jusqu'à environ 70 °C pendant qu'il repose.

Côtelettes d'Agneau aux Herbes Citronnées

L'assaisonnement citronné rend les côtelettes d'agneau délicieuses, quels que soient la coupe que vous préférez.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30-35 minutes

PORTIONS : 4

1 c. à café de zeste de citron (ou 1/2 c. à café d'assaisonnement au poivre citron)
1/2 c. à café de romarin séché écrasé
1 c. à café d'origan séché
1 c. à café d'estragon séché
3 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de beurre 4 côtelettes d'épaule d'agneau

Mélangez le zeste de citron, les herbes, le jus de citron dans un petit bol ; mettez-le de côté. Chauffez le beurre dans une grande poêle à feu moyen – élevé. Faites brunir les côtelettes d'agneau des deux côtés et laissez-les dans la poêle. Versez l'assaisonnement sur les côtelettes dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen - doux pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien tendres.

Variante : les mêmes ingrédients d'assaisonnement peuvent être utilisés sur des côtelettes d'agneau à griller. Réduisez la quantité de jus de citron à 1 c. à soupe et mélangez-le aux herbes pour créer une pâte. Étalez-la sur les côtelettes et faites griller 3-4 minutes de chaque côté, en fonction de l'épaisseur. Ne les faites pas trop cuire.

Ragoût de Chevreuil

Le chevreuil est faible en gras et spécialement bon dans les ragoûts, où il est cuit dans un liquide.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

PORTIONS : 6

670 g de chevreuil pour ragoût
1 pincée de sel
1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
1 c. à soupe d'huile de noix de coco (ou de beurre)
1 oignon rouge moyen tranché
3 branches de céleri tranchées en diagonale
2 c. à café de thym séché
1 c. à café de cannelle moulue
1 c. à café de zeste d'orange
55 g de canneberges fraîches
3 choux-raves moyens pelés et hachés
720 ml eau

Assaisonnez le chevreuil avec le sel et le poivre.

Chauffez l'huile de noix de coco dans une grande marmite ou dans une cocotte à feu moyen. Faites revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce que l'oignon commence à devenir translucide. Retirez et réservez les légumes. Ajoutez le chevreuil dans la poêle et saisissez-le jusqu'à ce qu'il soit brun sur tous les côtés.

Ajoutez le thym, la cannelle, le zeste d'orange, les canneberges, les choux-raves et le bouillon. Remettez les légumes sautés dans la poêle.

Faites chauffer le mélange jusqu'à ce qu'il commence à faire des bulles, couvrez et baissez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter pendant 45-50 minutes, ou jusqu'à ce que le chevreuil soit tendre.

Filet de Porc Grillé avec une Pâte au Romarin et à la Moutarde

Le porc est facile à préparer et offre une alternative savoureuse au poulet.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

MARINADE : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15-20 minutes

PORTIONS : 4

4 brins de romarin frais
2-3 gousses d'ail pelées
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de gros sel
2 c. à café de grains de poivre noir concassés
2 c. à soupe de moutarde moulue
450 g de filets de porc parés

Séparez les feuilles de romarin des tiges et placez-les dans un petit bol de robot ménager avec l'ail, l'huile, le sel, le poivre et la moutarde. Battez le mélange pour en faire une pâte.

Étalez la pâte sur le porc, placez-le sur une plaque à pâtisserie, couvrez et mettez-le au frigo pendant 30 minutes.

Préchauffez le barbecue à gaz sur feu élevé.

Brossez la grille avec l'huile d'olive. Saisissez le porc pendant 3 minutes de chaque côté. Réduisez le feu à moyen - faible, couvrez et faites cuir le porc pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que sa température interne atteigne 62 °C. Mettez le porc dans un plat. Laissez-le reposer pendant 6-8 minutes avant de le couper en tranches et de servir.

Variante : Essayez la pâte de romarin et moutarde sur une poitrine de dinde, un poulet entier à rôtir ou un filet de poisson.

Côtelettes de Porc Marinées

PORTIONS : 6

6 côtelettes de porc, de 2 cm d'épaisseur chacune
2 gousses d'ail hachées
3 c. à café de paprika
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
240 ml de vin blanc

Déposez les côtelettes de porc, en une seule couche, dans un plat peu profond allant au four. Mélangez l'ail, le paprika, le sel et le poivre et déposez-les sur les côtelettes. Versez le vin blanc par-dessus le tout. Couvrez et réfrigérez pendant 6 heures.

Préchauffez le four à 150 °C.

Découvrez le plat et cuire les côtelettes à découvert dans la marinade pendant 1 heure.

Côtelettes de Veau

PORTIONS : 4

4 côtelettes de veau Le jus d'1 citron
1/4 c. à café de thym séché
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
120 ml de vin blanc sec (ou vermouth)
480 ml de bouillon de bœuf

Faites mariner les côtelettes de veau pendant plusieurs heures dans le jus de citron mélangé avec le thym.

Séchez complètement les côtelettes. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle à fond épais, faites dorer les côtelettes, deux à la fois, de chaque côté. Mettez les côtelettes dans un plat.

Jetez l'huile brunie de la poêle et ajoutez le vin et le bouillon. Amenez le mélange rapidement à ébullition, en remuant pour racler le jus du veau qui s'est accumulé. Écumez la sauce et replacez les côtelettes dans la poêle. Réduisez le feu pour faire mijoter, couvrez et laissez cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes soient tendres.

Placez les côtelettes dans un plat réchauffé et gardez-les au chaud. Amenez le liquide rapidement à ébullition et écumez la sauce de temps en temps jusqu'à ce qu'elle épaississe. Versez la sauce sur les côtelettes pour les servir.

Poissons Flétan Grillé Facile

PORTIONS : 6-8

900 g de pavés de flétan venant de la coupe centrale

Sel, selon les goûts

Poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

60 ml (ou plus si désiré) de jus de citron

1 c. à soupe de beurre (ou d'huile de noix de coco)

Essuyez le flétan avec un chiffon humide. Assaisonnez-le avec le sel, le poivre et le jus de citron et dispersez le beurre. Faites le griller, en le retournant fréquemment, jusqu'à ce qu'il brunisse.

Flétan en Croûte à la Moutarde

Servez sur un lit d'épinards

PORTIONS : 1-2

190 g de steak de flétan venant de la coupe centrale
1 c. à café de moutarde à l'ancienne
1 c. à café de thym frais haché
1 c. à soupe d'origan frais haché
1 c. à café de romarin frais haché
1/2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
1 c. à café d'eau
1-2 c. à soupe de beurre

Préchauffez le four à 175 °C.

Dans un petit bol, mélangez la moutarde, le thym, l'origan, le romarin, le poivre et l'eau et mélangez bien afin d'obtenir une pâte.

Beurrez un plat allant au four. Placez le flétan dans le plat et étalez la pâte à la moutarde et aux fines herbes. Cuire pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement à la fourchette.

Espadon Grillé

PORTIONS : 6

670 g de steaks d'espadon
90 ml de Marinade à la Coriandre (page 11)
20 ml de Sauce Béarnaise (page 13)

Badigeonnez les deux côtés de l'espadon avec la Marinade à la Coriandre, couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

Grillez l'espadon au four ou au barbecue pendant 5-10 minutes de chaque côté, en fonction de l'épaisseur des steaks. Faites attention à ne pas laisser brûler l'espadon. Servez-le garni de Sauce Béarnaise.

Saumon à l'Étouffée Facile

PORTIONS : 6

2. c. à soupe d'huile de noix de coco (ou de beurre)
2 tranches de bacon de dinde hachées
90 g de céleri coupé en dés
120 g d'oignons hachés
1 c. à café de sel
1-2 c. à soupe de beurre
600 g de saumon en conserve
120 ml d'eau bouillante

Préchauffez le four à 190 °C.

Faites fondre l'huile dans une poêle à fond épais. Ajoutez l'huile, le bacon, le céleri, les oignons et le sel et faites frire jusqu'à ce que les oignons soient bruns clair.

Beurrez un plat allant au four couvert et placez le saumon au centre. Disposez les légumes mélangés autour du saumon. Ajoutez l'eau et couvrez.

Cuire au four pendant 30 minutes. Retirez le couvercle et laissez cuire encore 10 minutes.

Saumon au Pesto de Noix de Pécan

PORTIONS : 4

150 g de noix de pécan en coquilles
1 branche de 7,5 cm de romarin
4 filets de saumon (550 g à 680 g au total)
100 g de beurre froid coupé
2-3 piments frais, épépinés et hachés grossièrement
Le zeste d'" citron (ou d'une petite orange) haché finement
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

Préchauffez le four à 175 °C.

Faites griller les noix de pécan sur un plat à biscuits pendant environ 20 - 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Mettez-les de côté pour les laisser refroidir.

Effeuiliez les feuilles de romarin des tiges, émincez-les et mettez-les de côté.
Rincez le saumon et essuyez-le. Préparez les filets en papillon avec un couteau pointu si vous le désirez. Frottez le saumon avec de l'huile d'olive ; assaisonnez-le avec le sel et le poivre.

Faites chauffer une poêle épaisse à feu moyen. Faites sauter les filets jusqu'à ce qu'ils aient une consistance ferme au toucher.

Placez les noix de pécan grillées, le romarin, le beurre, les piments jalapeño et le zeste de citron dans un robot ménager. Mixez pendant 5-8 secondes, raclez le bol et répétez deux ou trois fois jusqu'à obtenir une pâte (pesto). Ne mixez pas trop.
Étendez le pesto sur le saumon cuit et servez immédiatement.

Saumon aux Herbes Cuit au Four

Un pesto traditionnel Méditerranéen crée un plat de saumon faible en glucides qui est rapide, élégant et savoureux. Le poisson cuit avec la sauce pendant que vous préparez le reste du repas.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

PORTIONS : 4

4 filets de saumon de 185 g
Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail moyennes hachées grossièrement
1/2 c. à café d'assaisonnement pour légumes (ou de sel)
1 c. à café de cumin moulu
1/2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
1 c. à soupe de câpres (ou d'olives vertes)
60 g de persil à feuilles plates italien grossièrement haché
20 g de feuilles de coriandre grossièrement hachées
2 c. à café de zeste de citron 150 ml de jus de citron frais

Préchauffez le four à 175 °C.

Rincez le saumon et placez-le sur une plaque à biscuits légèrement graissée ou dans un plat allant au four. Assaisonnez-le avec du sel et du poivre.

Dans un robot ménager, mixez l'huile d'olive, l'ail, l'assaisonnement pour légumes, le cumin, le poivre, les câpres, le persil, la coriandre, le zeste de citron et le jus de citron jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Versez la sauce sur le poisson.

Cuire au four 13-15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement à la fourchette.

Saumon Grillé au Citron

Le jus de citron frais est la clé pour rendre le saumon grillé exceptionnel.

MARINADE : 20-30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

PORTIONS : 4

1 gousse d'ail hachée
70 ml de jus de citron frais
1 c. à café d'huile d'olive
2 c. à soupe de ciboulette hachée
4 filets de saumon
170 g 1 citron coupé en tranches

Fouettez l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et la ciboulette. Versez sur les filets et faites-les mariner avec les tranches de citron, en les retournant de temps en temps, pendant 20-30 minutes.

Grillez le saumon (avec les tranches de citron autour dans le plat à griller) en le plaçant à 15 cm en dessous du gril pendant 3-4 minutes. Tournez le saumon avec précaution et continuez à le griller pendant trois autres minutes ou jusqu'à ce que les filets soient bruns et s'émiettent facilement à la fourchette.

Placez le saumon dans un plat de service. Disposez les tranches de citron grillés sur le dessus du poisson. Versez le reste de la marinade par-dessus. Servez immédiatement.

Ceviche de Saumon

En Amérique du Sud, au Japon et ailleurs, le poisson cru est servi comme un apéritif. C'est une façon populaire de préserver la saveur, la nutrition et la digestibilité des poissons frais. Servez-le avec de la laitue ou d'autres salades vertes à feuilles.

TEMPS DE PRÉPARATION :

PORTIONS : 4

450 g de saumon
50 g d'oignons rouges coupés en petits dés
250 ml de jus de citrons verts frais
2 c. à soupe de piments épépinés et hachés finement
2 c. à café de sel
180 g de tomates hachées
30 g de coriandre hachée (ou de persil)

Retirez la peau du saumon et hachez-le en morceaux de 0,6 à 1,2 cm. Mélangez le saumon, les oignons, le jus de citron vert, les piments et le sel. Faites mariner pendant plusieurs heures ou toute la nuit.

Environ 10-15 minutes avant de servir, ajoutez les tomates hachées et la coriandre au mélange de saumon et mélangez pour combiner le tout.

Haricots

Haricots Cuits

C'est une excellente manière d'avoir de délicieux haricots cuits prêts à tout moment à être réchauffés et mangés ou à être ajoutés à une recette. Cuisinez vos haricots préférés avec les indications suivantes.

TEMPS DE PRÉPARATION : Variable

TEMPS DE CUISSON : Variable

PORTIONS : 4-6

200 g d'haricots secs (de n'importe quelle variété)

Triez et nettoyez les haricots secs. Faites tremper les haricots dans l'eau bouillante pendant 1-2 heures, ou 12 heures dans l'eau froide, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de taille et n'aient plus de plis - le temps de trempage varie selon la variété de haricots. Égouttez et rincez les haricots trempés, placez-les dans une casserole moyenne, couvrez-les avec de l'eau froide non salée. Amenez à ébullition à découvert, faites bouillir pendant 10 minutes. Retirez l'écume des haricots avec une cuillère à trous ou une cuillère large plate. Couvrez et laissez mijoter les haricots pendant 1-2 heures OU les cuire 8 minutes à haute pression dans un autocuiseur. Pour les cuiseurs lents et les mijoteuses : ajoutez les haricots, couvrez et mettez le feu sur position faible. Le temps de cuisson variera selon les haricots mais 6 heures dans une mijoteuse sur position faible est normalement ce qu'il faut pour les haricots Pinto. **Note** : il est toujours utile de doubler la recette de haricots et de les congeler dans des petits conteneurs ou sacs de congélation pour des futures recettes végétariennes, végétaliennes de haricots.

Humus Fait Maison

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

POUR : 500 g

1 conserve (460 ml) de pois chiches égouttés
50 g d'olives Manzanilla espagnole dénoyautées
1 c. à café d'ail haché finement
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron
1 1/2 c. à café de basilic frais haché
1 c. à café de feuilles de coriandre
Sel et poivre, selon les goûts

Placez les pois chiches, les olives et l'ail dans le bol d'un mixeur ou d'un robot ménager. Versez l'huile d'olive et le jus de citron, assaisonnez avec le basilic, la coriandre, le sel et le poivre. Couvrez et réduisez en une purée lisse. L'humus peut être servi immédiatement, ou recouvert et stocké au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Hamburger Végétarien Aux Haricots Rouges et Champignons

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

PORTIONS : 4 – 6

1 carotte moyenne

155 g d'avoine 1 boîte de conserve (400 g) de haricots rouges, égouttés

35 g de champignons

1/2 oignon

1 carotte moyenne

1/2 poivron rouge ou jaune

1 œuf

2 c. à soupe de ketchup biologique (en option car il ajoute du sucre)

1/2 c. à café de sel d'ail

Hachez la carotte dans un robot ménager jusqu'à ce qu'elle soit râpée. Ajoutez l'avoine et les haricots rouges et mixez à plusieurs reprises. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez jusqu'à ce que ce soit bien mélangé mais encore un peu épais.

Réfrigérez pendant au moins 45 minutes, puis formez 4 à 6 galettes. Faites-les griller 5-6 minutes de chaque côté. Vous pouvez aussi cuire ces hamburgers végétariens aux champignons sur le gril ou à la poêle dans de l'huile de noix de coco.

Hamburgers de Légumes aux Haricots Noirs

350 g de haricots noirs cuits
75 g de poivrons verts hachés finement
70 g d'oignons rouges hachés finement
1 grande branche de céleri hachée finement
2 à 4 gousses d'ail hachées (selon vos goûts pour l'ail)
1 c. à café de cumin
1 c. à soupe d'huile de cuisson
1/4 de c. à café de poivre de Cayenne
Sel et poivre, selon les goûts
80 g d'humus
40 g de flocons d'avoine
2 deux tranches de pain aux céréales germées ou d'épeautre émiettées en petits morceaux
(astuce : les mixeurs ou les robots ménagers fonctionnent très bien)

Écrasez ou réduisez en purée la moitié des haricots, ajoutez les haricots réservés et tous les autres ingrédients À L'EXCEPTION de l'humus. Mélangez bien à la main. Ajoutez assez d'humus ou des autres ingrédients liquides pour bien humidifier le mélange. Le mélange peut sembler un peu collant mais c'est mieux qu'un peu sec, car il se **DESSÈCHERA** pendant la cuisson. Cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 10 à 15 minutes de chaque côté. C'est délicieux avec un peu de moutarde brune ou du raifort.

Hamburger de Pois Chiches

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

PORTIONS : 4

1 conserve (425 g) de pois chiches rincés et égouttés
1 poivron rouge finement haché
1 carotte râpée
3 gousses d'ail hachées
1 poivron rouge du Chili épépiné et finement haché
2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée (plante aromatique)
Sel et poivre noir, selon les goûts
1 c. à café d'huile d'olive (facultatif)

Placez les pois chiches dans le robot ménager avec le poivron, la carotte, l'ail, le poivron rouge du Chili, la coriandre, le sel et le poivre. Mixez cinq fois, raclez les parois et mixez à nouveau jusqu'à ce que la mixtion soit bien mélangée. Si le mélange semble sec, ajoutez de l'huile d'olive. Réfrigérez pendant 30 minutes. Préchauffez le four à 175 °C. Préparez le plateau de pâtisserie avec du papier sulfurisé ou graissez-le légèrement avec de l'huile de noix de coco. Formez des galettes avec le mélange. Cuisez au four pendant 20 minutes, puis retournez soigneusement les hamburgers et cuisez encore 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Chili de Légumes Végétarien

Vous pouvez congeler ce chili et le garder à portée de main pour le réchauffer pour un déjeuner facile et rapide ou pour une solution dîner.

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

PORTIONS : 16

1 c. à soupe de beurre ou d'huile de noix de coco
3 gousses d'ail hachées
160 g d'oignons hachés
125 g de carottes hachées
150 g poivrons verts hachés
150 g poivrons rouges hachés
2 c. à soupe de poudre chili
100 g de champignons frais hachés
1 conserve (800 g) de tomates entières pelées et hachées avec le liquide
1 conserve (425 g) de haricots noirs non égouttés
1 conserve (425 g) de haricots rouges non égouttés
1 conserve (425 g) de haricots Pinto non égouttés
1 c. à soupe de cumin
1 1/2 c. à soupe d'origan séché
1 1/2 c. à soupe de basilic séché
1/2 c. à soupe de poudre d'ail

Faites chauffer le beurre ou l'huile de noix de coco dans une grande casserole à feu moyen. Cuire l'ail, les oignons et les carottes dans la casserole en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélangez les poivrons verts et rouges. Assaisonnez avec la poudre de chili. Continuez la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Mélangez les champignons dans la casserole. Ajoutez les tomates avec leur liquide, les haricots noirs avec leur liquide, les haricots rouges avec leur liquide et les haricots Pinto avec leur liquide. Assaisonnez avec le cumin, l'origan, le basilic et la poudre d'ail. Portez à ébullition. Réduire à feu moyen, couvrir, et cuire 20 minutes, en remuant occasionnellement.

Soupe de Lentilles et de Légumes

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON 1 1/2 à 2 heures

PORTIONS : 6

100 g de lentilles vertes ou rouges
160 g d'oignons hachés
1 branche de céleri hachée
180 g de chou haché
1 conserve (800 g) de tomates entières pelées et hachées
120 ml d'eau
3 carottes hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à café de sel de mer gris
1/2 c. à café de poivre noir
1/4 de c. à café de sucre blanc
1/4 de c. à café de basilic séché
1/4 de c. à café de thym séché
1/4 de c. à café de poudre de curry

Placez les lentilles dans une casserole ou une cocotte et ajoutez deux fois la hauteur des lentilles en eau. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes. Égouttez et rincez les lentilles ; replacez-les dans la casserole. Ajoutez les oignons, le chou, les tomates, le bouillon de poulet, les carottes et l'ail dans la casserole et assaisonnez avec le sel, le poivre, le sucre, le basilic, le thym et le curry. Faites mijoter pendant 1 " à 2 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres comme désiré.

Soupe de Lentilles et de Riz Mijotée

Les lentilles sèches et le riz brun non cuit sont mélangés avec des légumes, des assaisonnements et du bouillon dans cette soupe simple et nutritive. Des champignons hachés sont ajoutés à la fin des 8 heures de cuisson.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 7 – 8 heures

PORTIONS : 11

385 g de lentilles sèches
370 g de riz brun longs grains non cuit
125 g de carottes hachées
75 g de céleri haché
1/2 d'oignon haché
2 l d'eau
250 ml de bouillon de légumes
1 c. à café de poudre d'ail
1/2 c. à café de poivre noir moulu
1 c. à soupe de sel
70 g de champignons frais coupés en tranches

Mettez tous les ingrédients sauf les champignons dans la cocotte et cuire à feu doux pendant 7 à 8 heures. Incorporez les champignons 1 heure avant de servir.

Soupe de Haricots Pinto

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

PORTIONS : 4 – 6

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 grosse igname ou 1 petite courge

2 branches de céleri

1/2 tête de chou-fleur

1 piment épépiné. Si vous n'en avez pas, utilisez une pincée de poivre de Cayenne.

2 tranches fines de gingembre frais pelées ou 1/2 c. à café de gingembre séché, si vous n'en avez pas de frais

1 à 2 gousses d'ail

1 c. à café de graines de moutarde brunes

1/2 c. à café de graines de cumin moulues

1 c. à café de graines de coriandre moulues

1/2 c. à café de curcuma

1 c. à café de paprika

1/2 c. à café de fenouil

2 c. à café de feuilles de basilic sèches OU 2 c. à soupe de basilic frais haché

160 ml de lait de noix de coco

340 g d'haricots Pinto cuits (OU 2 conserves)

480 ml d'eau 1 feuille de laurier

1/2 bâton de cannelle

1/2 c. à café de sel, selon les goûts

1/2 c. à café de poivre frais moulu, selon les goûts

15 g de feuilles de persil fraîches hachées

Mélangez les haricots Pinto, l'eau, le lait de noix de coco, la feuille de laurier, le bâton de cannelle et les cubes de légumes, faites chauffer l'huile à feu doux dans une grande sauteuse. Hachez le piment jalapeño frais, le gingembre et l'ail. Épluchez et coupez l'igname en petits cubes. Lavez et émincez le céleri. Retirez la tige et les feuilles de la demi tête de chou-fleur, coupez-la en petits morceaux et réservez. Ajoutez tous les légumes sauf le chou-fleur dans l'huile, plus les graines de moutarde. Augmentez un peu le feu et faites revenir pendant environ 10 minutes. Ajoutez le chou-fleur et le reste des épices et faites sauter pendant quelques minutes. Ajoutez les haricots, les 480 ml d'eau et le lait de noix de coco, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la soupe est épaissie, durant environ 20 minutes, en remuant plusieurs fois. Hachez le persil et ajoutez le sel, le poivre et la sauce de soja selon les goûts.

Ragoût de Haricots de Lima

TEMPS DE PRÉPARATION : Variable

TEMPS DE CUISSON : 6 – 8 heures

PORTIONS : 6 – 8

270 g de haricots de Lima secs
2 carottes larges pelées et coupées en dés
2 tranches de gingembre pelées
2 bâtons de céleri coupés en rondelles fines
1 petit chou-fleur coupé en gros morceaux
2 feuilles de laurier
1 c. à café de feuilles de thym
1 – 2 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de cumin moulu
Une pincée de poivre de Cayenne ou selon les goûts
1 c. à café de sel Poivre fraîchement moulu, selon les goûts
15 g de feuilles de persil fraîches hachées

Faites tremper les haricots de Lima dans 2 litres d'eau froide, toute la nuit ou jusqu'à 12 heures. Préchauffez la mijoteuse sur feu élevé. Ajoutez les haricots de Lima dans une casserole, avec de l'eau pour les recouvrir. Portez à ébullition. Préparez les légumes et ajoutez-les dans la mijoteuse avec les haricots de Lima et l'eau de cuisson. Ajoutez plus d'eau si besoin pour les couvrir. Ajoutez la feuille de laurier, les tranches de gingembre et le thym. Réduisez à feu doux, couvrez et cuisez pendant 6 à 8 heures. Faites chauffer l'huile à feu doux dans une petite poêle à frire. Ajoutez le cumin, la coriandre, le curcuma et le poivre de Cayenne. Faites chauffer doucement pendant quelques minutes. En utilisant une spatule, transférez les épices et l'huile dans la mijoteuse. Ajoutez 15 g de persil haché, du sel et du poivre, selon les goûts. Mélangez délicatement, couvrez et cuisez pendant encore 15 minutes. Retirez les tranches de gingembre et les feuilles de laurier au moment de servir.

Ragoût de Quinoa et de Lentilles Rouges

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : Variable

PORTIONS : 4 – 6

85 g de quinoa
150 g de petites lentilles rouges
2 grandes carottes
2 branches de céleri
1 petite tête de chou-fleur
2 feuilles de laurier
Un morceau de bâton de cannelle de 5 cm
4 gousses de cardamone verte
2 tranches fines de gingembre frais
1,5 l d'eau " c. à café de cumin moulu
1/2 c. à café de graines de fenouil épépinées
1/2 c. à café de curcuma
1 c. à café de sel ou selon les goûts
4 c. à soupe d'herbes fraîches hachées : persil, coriandre ou basilic

Pour une saveur plus épicée : ajoutez 1/2 - 1 c. à café de pâte de curry verte OU ! de c. à café de poudre de poivre de Cayenne

Rincez le quinoa et les lentilles rouges dans un bol ou une casserole, puis égouttez-les dans une passoire. Pelez les carottes, coupez-les dans la longueur, puis coupez-les en tranches fines. Lavez et coupez les branches de céleri, puis coupez-les transversalement en tranches fines. Cassez ou coupez le chou-fleur en gros morceaux - il se décomposera en petits morceaux lors de la cuisson. Mélangez le quinoa, les lentilles, le cumin, le fenouil, le curcuma, les feuilles de laurier, le bâton de cannelle, les gousses de cardamone et les tranches de gingembre frais dans la mijoteuse et recouvrez avec 1,5 l d'eau. Couvrir et cuire à feu doux pendant 6 heures ou plus si nécessaire. Juste avant de servir, ajoutez les herbes fraîches hachées et la pâte de curry qui est facultative. Au moment de servir, retirez les tranches de gingembre, les feuilles de laurier, le bâton de cannelle et les gousses de cardamone, quand vous tombez dessus. Si vous n'avez pas de mijoteuse, vous pouvez faire cette recette de quinoa dans une casserole. Portez à ébullition, couvrez et cuisez à feu doux pendant 20 à 30 minutes.

Dip de Haricots Noirs

Une pâte de haricots noirs épicée qui fonctionne très bien en temps que dip.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

POUR : 400 g

385 g de haricots noirs en conserve, égouttés ou trempés, et cuits

125 ml d'eau chaude

1 c. à soupe d'huile d'olive

25 g d'oignons ouverts coupés en tranches

1 c. à café de coriandre moulu

1 c. à café de cumin moulu

4 g de coriandre hachée

1 c. à café de chili chipotle en purée OU 1/2 c. à café de poivre de Cayenne

Le jus de 2-3 citrons verts

1/2 - 1 c. à café de sel

Placez les haricots dans un robot ménager ou un bol, versez de l'eau et laissez reposer.

Pendant ce temps, chauffez l'huile à feu moyen – doux, ajoutez les oignons verts, la coriandre et le cumin et faites revenir en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 10 minutes.

Ajoutez le mélange d'épices, la coriandre et le chili aux haricots et réduisez en purée en laissant des morceaux, 10 – 20 secondes. Ajoutez le jus de citron vert et le sel, mélangez, goûtez et ajoutez plus de chili / poivre de Cayenne, de jus de citron vert et de sel au besoin. Le dip de haricots se conserve au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, mais il a meilleur goût tiède ou à température ambiante.

Chili de Noix de Cajou

Le chili de noix de cajou est facile, délicieux, bourratif et végétarien. Que peut-on demander de plus ?

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

PORTIONS : 4

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 branche de céleri
2 oignons moyens
1 poivron vert
480 g de tomates en conserve avec le jus
1 – 2 boîtes de conserve de haricots rouges dans de l'eau
1 c. à café de poivre noir
1 c. à café de basilic haché
1 c. à café d'origan haché
1/2 - 1 c. à soupe de poudre chili
1/4 de c. à café de cumin
1 feuille de laurier
1 – 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
70 à 130 g de noix de cajou

Hachez le céleri, les oignons et le poivron, puis faites les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates et les haricots (avec l'eau) et toutes les épices. Couvrez et laissez mijoter pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce que vous soyez satisfait de la quantité de liquide. Ajoutez le vinaigre et les noix de cajou. Goûtez et ajustez l'assaisonnement, retirez la feuille de laurier et servez. Pour obtenir une consistance de soupe, utilisez moins de haricots et de noix.

Dal

Dal est un terme indien pour lentilles et en cuisine il fait référence à tous les plats indiens faits avec des lentilles. Il existe de nombreuses variantes allant de simples à complexes. Cette recette est du côté des simples.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 40 minutes

POUR : 400 g

190 g de lentilles rouges ou de lentilles brunes
3 c. à soupe de beurre ou d'huile d'olive
1 petit oignon haché
2 gousses d'ail en tranches
1 chili épépiné et haché
1/2 c. à café de curcuma
750 ml d'eau
1 boîte de conserve de lait de coco non sucré (450 ml)
Sel
2 échalotes coupées en dés
1 piment rouge séché et émietté ou 1/4 de c. à café de flocons de piments rouges
3 feuilles de laurier
1 c. à café de graines de moutarde

Lavez soigneusement les lentilles et bien les égoutter. Faites chauffer 2 c. à soupe de beurre à feu moyen - vif, faites revenir l'oignon, l'ail et le chili pendant 1 minute. Ajoutez les lentilles, le curcuma et 750 ml d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et faites mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 30 minutes. Retirez la crème sur le dessus du lait de coco et réservez-la pour une autre utilisation. Ajoutez le lait de coco aux lentilles et laissez mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes. Ajoutez un peu de sel, goûtez et retirez du feu. Chauffez le reste de beurre, 1 c. à soupe, à feu vif. Ajoutez le reste des ingrédients et faites sauter environ 1 minute, jusqu'à ce que les graines de moutarde deviennent grises. Incorporez- le tout dans les lentilles et servez.

Soupe de Haricots Blancs et de Tomates

Cette soupe de haricots blancs et de tomates parfumées à la sauge et au thym est une élégante alternative à la soupe minestrone.

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 heures

TEMPS DE CUISSON : 1 – 1 1/2 heure

PORTIONS : 4 – 6

110 g de haricots blancs secs, lavés et trempés pendant au moins 8 heures

2 l d'eau

10 feuilles de sauge ou 1 c. à café de sauge séchée

3 feuilles de laurier

6 branches de thym ou 1/4 de c. à café de thym séché

4 gousses d'ail pelées

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sel

1 oignon moyen haché

450 g de tomates fraîches ou 500 g de tomates en conserve hachées ou 500 g de sauce tomate nature

Égouttez et rincez les haricots et placez-les dans une casserole avec de l'eau, 5 feuilles de sauge, 2 feuilles de laurier, le thym, 3 gousses d'ail entières et 1 c. à soupe d'huile. Portez à ébullition, ajoutez 1 c. à café de sel, baissez le feu et laissez mijoter environ 1 heure, jusqu'à ce que les haricots soient juste tendres.

Placez la passoire au-dessus d'un bol, égouttez les haricots ; et retirez l'ail, les feuilles de laurier et les tiges de thym. Mettez l'eau de cuisson et les haricots de côté. Faites chauffer le reste d'huile pendant que vous émincez la dernière gousse d'ail. Ajoutez-la dans la casserole avec le reste de sauge et de laurier. Faites revenir une minute ou deux, ajoutez l'oignon et faites cuire en remuant fréquemment, pendant 8 – 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates, le liquide de cuisson et le reste de sel, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes. Puis ajoutez les haricots et laissez cuire encore 10 minutes.

Servez chaud ou laissez refroidir, puis réfrigérez dans un contenant hermétique- le goût s'améliorera après un jour ou deux.

Tarte du Berger

Cette recette de la tarte du berger végétarienne et une version sans agneau simple mais délicieuse par rapport à la vraie.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

PORTIONS : 6

2 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
80 g d'oignons émincés
1 grosse tomate hachée
600 g de légumes mélangés hachés finement
600 g de légumineuses cuites
250 ml de bouillon de légumes ou d'eau
Poivre
250 à 320 g de choux-fleurs en purée

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile à feu moyen, ajoutez l'ail et faites revenir pendant 2 minutes. Ajoutez les oignons et continuez à faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez la tomate et laissez cuire encore deux minutes, en remuant fréquemment. (Si vous avez besoin de faire la purée de pommes de terre, commencez-la maintenant). Ajoutez le bouillon et les légumes, portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5-10 minutes. Ajoutez la sauce de soja et le poivre, goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Préchauffez le four à 175 °C. Utilisez la 1/2 c. à soupe d'huile restante pour graisser le plat à tarte. Disposez les légumes à l'intérieur, puis recouvrez d'une couche de purée. Garnissez. Cuisez jusqu'à obtenir des bulles, environ 30 minutes. Servir chaud.

Salade de Thon et de Pois Chiches Mock

Une salade de thon végétarienne faite à partir de pois chiches, d'amandes et de graines. Bien que ce ne soit pas exactement comme une salade de thon, c'est très proche et délicieux.

TEMPS DE PRÉPARATION : 24 heures

TEMPS DE CUISSON : 45 minutes

PORTIONS : 4

50 g d'amandes

50 g de graines de tournesol

75 g de graines de sésame

Plusieurs verres d'eau 160 g de pois chiches rincés et cuits ou en conserve rincés et égouttés

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'eau (peut être l'eau de cuisson des pois chiches)

2 c. à café d'huile de lin ou d'olive

1-2 c. à café de poudre de varech (algues)

100 g de mayonnaise maison

1 branche de céleri hachée

50 g d'oignons rouges émincés

2 c. à soupe de persil frais haché

Rincez les amandes et les graines (un tamis ou une passoire à mailles fines est nécessaire pour les graines de sésame), placez-les dans un bol, recouvrez-les d'eau et laissez-les tremper toute la nuit. Rincez et égouttez.

Placez les amandes, les graines, les pois chiches, le jus de citron, la cuillère à soupe d'eau, l'huile et la poudre de varech dans le robot ménager. Mixez jusqu'à ce que ce soit bien mélangé mais pas tout à fait lisse, 1-2 minutes. Mélanger la mayonnaise, le céleri, les oignons et le persil dans le bol, puis ajoutez les pois chiches au mélange. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.

Cette salade de thon mock peut se conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Œufs Tortilla Espagnole

Cette omelette de pommes de terre est un tapa traditionnel espagnol, ou un amuse-gueule, mais c'est tout aussi bon pour un petit déjeuner que pour un brunch.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

PORTIONS : 6

450 g de pommes de terre pelées (des patates douces de préférence)

1 gros oignon coupé en dés

50 g d'huile d'olive 5 œufs

Sel et poivre

Coupez les pommes de terre en tranches aussi fines que possible et séchez-les avec une serviette en papier. Faites revenir les pommes de terre et les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen, en les retournant fréquemment, jusqu'à obtenir une coloration dorée (environ 3 minutes).

Pendant ce temps, battez les œufs avec le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse, 1-2 minutes. Versez les œufs sur les pommes de terre, couvrez, et cuisez pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit figée et que le fond soit doré. Faites glisser l'omelette sur un plat, couvrez-la avec un autre plat, retournez-la et remettez-la dans la poêle, de manière à ce que le côté cuit soit sur le dessus. Couvrez et cuisez environ 5 minutes de plus. Coupez-la en triangles et servez.

Quiche Sans Pâte aux Poireaux et à la Courge

Cette quiche préparée à base de courges et de poireaux est un plat principal simple mais élégant.

TEMPS DE CUISSON : 50 minutes

PORTIONS : 6

1 grosse courge
1 c. à soupe de beurre
2 poireaux moyens ou 1 gros, nettoyés et hachés
60 g de yogourt
2 œufs
Sel Poivre
65 g de fromage cheddar cru râpé (la recette peut être faite sans fromage aussi)

Préchauffez le four à 215 °C. Coupez la courge en deux, retirez les graines, puis coupez les moitiés en morceaux de 2,5 cm. Placez-les dans un plat de cuisson avec 1,5 cm d'eau. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 45-60 minutes. Pendant ce temps, déroulez la pâte de la tarte et disposez-la dans un plat à tarte. Faites des petits trous un peu partout avec une fourchette.

Faites fondre le beurre, ajoutez les poireaux et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 10 minutes. Battez ensemble les œufs, la crème sure, le sel et le poivre.

Quand la courge est cuite, baissez le four à 175 °C. Placez la courge dans un gros bol et réduisez-la en purée. Mélangez-la avec les œufs, puis ajoutez les poireaux.

Placez le mélange de courges sur la pâte de la tarte et parsemez de fromage. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit ferme et dorée, environ 45 minutes. Quand elle est presque prête, saupoudrez de pignons de pin. (Ils brûleront s'ils sont cuits pendant plus que quelques minutes.) Retirez la tarte du four et laissez-la refroidir pendant 5 minutes. Coupez-la en tranches et servez. La courge musquée est parfaite pour cette quiche, mais je crois avoir réussi à faire une quiche décente avec une courge spaghetti.

Mayonnaise Faite Maison

TEMPS DE PRÉPARATION : Variable

POUR : 480 g

1 œuf

1 c. à soupe de jus de citron

2 c. à café de moutarde de Dijon

Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu

240 ml d'huile d'olive extra vierge

Dans un mixeur ou un robot ménager, mélangez l'œuf, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien homogènes. Quand le moteur est en marche, versez l'huile lentement, en mince filet régulier et battez jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.

* Prenez votre temps avec cette recette. Si vous vous précipitez, vous n'obtiendrez pas un bon résultat.

Salade d'Œufs Acidulée, Recette Sans Mayonnaise

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

PORTIONS : 4 – 6

2 œufs durs pelés

2 oignons verts hachés finement, la partie verte uniquement

1 c. à café de sauce Worcestershire (sauce piquante)

1 c. à soupe de moutarde de Dijon + un peu plus pour la diffusion

1 c. à soupe de jus de citron Sel et poivre, selon les goûts + un peu plus de poivre

Écrasez bien l'ensemble les œufs dans un bol de taille moyenne. J'utilise une fourchette et/ou un presse purée.

Ajoutez les oignons verts et mélangez.

Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien.

Couvrez et réfrigérez toute la nuit.

Minis Frittatas de Légumes

TEMPS DE CUISSON : 30 – 45 minutes

POUR : 8 – 10 frittatas

8 gros œufs biologiques
115 ml de lait biologique, cru de préférence
1 c. à soupe de beurre
125 g de courgettes coupées en dés
150 g de poivrons rouges coupés en dés
70 g de champignons frais coupés en lamelles
1 poireau coupé en morceaux
15 g de feuilles plates de persil italien frais hachée finement
1 c. à café de sel de mer gris
1/2 c. à café de poivre noir

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez un moule à muffins large avec du beurre. Battez les œufs et le lait ensemble dans un large bol. Mettez-les de côtés. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Placez les courgettes, les poivrons rouges, les champignons et le poireau dans la poêle et faite revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Retirez du feu et incorporez le persil, le sel et le poivre. Incorporez les légumes dans le mélange d'œufs.

Remplissez les moules à muffins aux trois quarts avec la pâte de frita de légumes. Faites cuire 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les frittatas soient figées et dorées sur le dessus. Servir chaud ou les laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pour plus tard.

Burritos de Petit-déjeuner

TEMPS DE CUISSON : 5 – 10 minutes

POUR : 4 burritos

1-2 c. à soupe de beurre

80 g d'oignons hachés

2-3 œufs

1 petite tomate hachée

1-2 c. à soupe d'herbes fraîches émincées (thym, romarin...)

30 g de noix ou de noix de pécan hachées

2-3 c. à soupe de fromage cru râpé (facultatif)

Faites chauffer le beurre, ajoutez les oignons et faites-les revenir pendant 3-4 minutes, en remuant fréquemment. Battez les œufs. Ajoutez les œufs aux oignons. Cuire pendant 2 minutes, ajoutez la tomate, la sauce de soja et les herbes ; faites cuire jusqu'à ce que ce soit chaud. Ajoutez les noix et le fromage qui est facultatif et retirez du poêle.

Placez la moitié du mélange en ligne au centre de chaque tortilla, en laissant 2,5 cm au bout de chaque ligne. Pliez chaque extrémité jusqu'à la farce, puis pliez d'un côté. Roulez. Voilà vos burritos de petit-déjeuner !

Notes : vous pouvez laisser à l'extérieur les tomates et/ou les noix et/ou ajouter d'autres légumes... À peu près tout ce que vous aimez ! Si vous n'avez pas de tortillas, vous pouvez servir le mélange avec des toasts aux céréales germées ou quelques légumes crus.

Soupe d'Œufs Citronnée

Cette soupe citronnée intéressante est traditionnelle dans la cuisine grecque.

TEMPS DE CUISSON : 45 minutes

PORTIONS : 4 – 6

1,5 l de bouillon de légumes (page 29 Soupe à la Citrouille)

100 g de riz brun

1 œuf

2 jaunes d'œufs

125 ml de jus de citron

Portez le bouillon à ébullition, ajoutez le riz, couvrez et cuisez jusqu'à ce qu'il soit tendre, 30-40 minutes. Vous n'avez pas besoin de le remuer, mais vérifiez le riz régulièrement pour éviter de trop le cuire. Juste avant que le riz soit cuit, battez les œufs et les jaunes jusqu'à obtenir une consistance légère et mousseuse, battez en ajoutant le jus de citron puis 250 ml de bouillon.

Mélangez les œufs au citron avec le riz, portez presque à ébullition, ajoutez du persil et servez.

Notes : La soupe d'œufs citronnée est traditionnellement faite à partir de bouillon de poulet, mais parce que le citron est la saveur principale, cette version aux légumes a presque le même goût.

Œufs Farcis

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

POUR : 12 moitiés

6 œufs

60 g de mayonnaise faite maison

1 c. à café de moutarde de Dijon, jaune ou sèche

2 c. à soupe d'oignons rouges émincés

Une pincée de sel

Placez les œufs dans la casserole et couvrez-les d'eau froide. Une fois que l'eau mijote, faites cuire pendant 8-10 minutes. Égouttez les œufs, placez-les dans un bol d'eau froide, retirez-en un, tapez légèrement sur toute la coquille jusqu'à ce qu'elle craque et pelez-la. S'il est trop chaud à manipuler, il suffit simplement de le tenir sous l'eau quelques secondes et de réessayer. (Vous aurez peut-être besoin d'ajouter plus d'eau dans le bol pour la garder froide.) Pelez tous les œufs, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Disposez-les sur un plat.

Faites sauter les jaunes de chaque moitié et mettez-les dans un autre bol, en étant attentif à ne pas casser les blancs des œufs. Écrasez les jaunes puis ajoutez la mayonnaise, la moutarde, les oignons et le sel. Prenez une cuillère pleine du mélange de jaune et utilisez une autre cuillère pour le placer à l'intérieur des trous des blancs d'œufs. Répétez l'opération avec le jaune restant et les blancs. S'il vous reste du jaune en trop, rajoutez-en simplement un peu plus dans les œufs farcis qui en ont le moins.

Saupoudrez de paprika et/ou de persil et servez. Les œufs farcis sont un plat parfait à manger avec les doigts - vous avez simplement à en attraper un pour le manger, ils sont idéals pour les pique-niques et les buffets.

Tortilla Espagnole avec des Courgettes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure 15

PORTONS : 8

1 grosse ou 3 petites courgettes râpées (environ 450 g)
2 c. à café de sel
30 ml d'huile d'olive
450 g de pommes de terre nettoyées et coupées en dés 1 gros oignon haché
5-6 œufs
Une pincée de muscade

Placez les courgettes râpées dans une passoire, mélangez-les avec 1 c. à café de sel et placez-les dans l'évier ou dans un bol pour les égoutter. Faites chauffer l'huile, réduisez le feu à moyen-doux, ajoutez les pommes de terre, l'oignon, et " c. à café de sel et faites revenir, en remuant de temps en temps, pendant 30 minutes. Si les pommes de terre commencent à dorer, réduisez le feu.

Pressez les courgettes avec les mains pour retirer autant d'eau que possible et ajoutez les courgettes aux pommes de terre. Faites revenir, en remuant de temps en temps, pendant encore 15 minutes. Retirez du feu et utilisez une cuillère trouée pour transférer les légumes dans un grand bol, en laissant l'excès d'huile dans la casserole.

Dans un petit bol, battez les œufs avec la " c. à café de sel restant, la muscade et le poivre puis versez sur les légumes. Versez dans la casserole, en appuyant sur le tout légèrement et cuisez, à couvert, à feu très doux. Après 7 minutes, utilisez une spatule en caoutchouc pour soulever doucement un côté et vérifier la couleur du fond. Lorsque la tortilla est presque cuite et que le fond est légèrement doré (pas plus de 12 minutes au total), retirez du feu et réservez, toujours à couvert, 5-10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit cuite.

Faites courir la spatule en caoutchouc tout autour de la casserole pour vous assurer que la tortilla n'est pas collée quelque part. Placez le plat à l'envers sur la casserole et rapidement (et prudemment !) retournez-les, pour que le haut de la tortilla soit maintenant sur le dessous. Remplacez la tortilla dans la casserole et cuisez à feu doux encore 5 minutes. Laissez reposer et servez.

Notes : Vous n'avez pas besoin d'éplucher les pommes de terre - elles sont molles et délicieuses dans cette tortilla, de plus il y a beaucoup de nutriments dans la peau. C'est une recette étrange qui est bonne chaude, mais qui est aussi très bonne à température ambiante, donc les restes sont encore meilleurs que le plat original.

