



Ecrasé de carottes et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de carottes
- 300g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- ½ orange non traitée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

Peler, râper les carottes et l'oignon. Les faire revenir dans l'huile environ 5 min. Dans une casserole, verser 60 cl d'eau. Dès ébullition, ajouter les pommes de terres pelées et taillées en cubes ainsi que des lanières de zeste d'orange. Cuire environ 20mn à couvert. Egoutter, ôter le zeste, écraser ces légumes à la fourchette. Vérifier l'assaisonnement.

Filets de poisson farcis

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de poisson de 120g chacun
- 2 citrons
- 3 échalotes
- 150g de champignons
- ½ boîte de bisque de homard
- 150 ml de lait
- 1 c. à c. de maïzena
- Sel, poivre



Préparation

Préchauffer le four th.6 (200°C). Laver et hacher les champignons ; les citronner aussitôt. Peler et hacher les échalotes puis les mélanger aux champignons. Saler et poivrer. Répartir cette farce sur les filets de poisson ; les enrouler et fermer avec des piques en bois. Verser le reste du jus de citron sur les roulades. Faire cuire 25 min four moyen th.6. pendant ce temps, délayer la maïzena dans la bisque et verser le lait. Faire chauffer à feu doux 8 à 10min. Avant de servir, retirer les piques du poisson et napper de sauce.

Cheesecake litth

Ingrédients pour 8 personnes

- 750g de fromage blanc à 20%
- 75g de sucre
- 120g de farine
- 6 œufs
- 1 gros citron non traité



Préparation

La veille, préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Râpez le zeste du citron et pressez son jus. Battez le fromage blanc avec le sucre. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Ajoutez les jaunes au mélange fromage blanc et sucre, puis incorporez la farine, le jus de citron et son zeste.

Montez les blancs en neige bien fermes.

Incorporez-les délicatement au mélange précédent en soulevant bien la préparation.

Verser dans un moule à manqué. Enfournez 25 à 30mn. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur.

Astuce/info du mois : Traquer et réduire les sucres cachés

- J'arrête les sodas : car tous contiennent entre 6 et 7 morceaux de sucre/canette (33cl)
- J'ai à l'œil certains faux-amis comme les yaourts aux fruits, les fruits au sirop, les glaces et sorbets...
- Je remplace les biscuits industriels par du fait maison, avec un dosage réduit en sucre
- Je regarde la liste des ingrédients et j'évite les appellations « glucose, fructose, dextrose, saccharose et sirop de... »