

**Recettes et menus...**

**Au fil des saisons...**



**Septembre - Octobre 2017**

## Menu 1 :

Salade de mâche

Pannequets croustillants au sésame \*

Blanquette de légumes \*

Gâteau de semoule

### Pannequets croustillants au sésame \*

**Pour 4 personnes :** 200g d'oignons finement hachés, 200g de steak haché, 1 c. à soupe d'ail haché, 1 c. à soupe de persil haché, 1 c. à soupe de concentré de tomates, 1 c. à café de harissa, 1 c. à café de cumin en poudre, 4 feuilles de brick, 1 c. à soupe de graines de sésame, sel, poivre.

**Préparation :** cuire les oignons à feu doux dans une noix de matière grasse. Ajouter la viande, l'ail, le persil, le concentré, la harissa, le cumin et du sel. Cuire pendant 5 minutes à feu doux et réserver.

Etaler les feuilles de brick et répartir la viande au centre. Replier chaque brick en formant des pannequets puis les placer dans un plat. Parsemer de graines de sésame et cuire dans un four préchauffé à 180°C (th.6) pendant 10 minutes.



### Blanquette de légumes \*

**Pour 4 personnes :** 100g de petits oignons blancs (grelots), 160g de blancs de poireaux, 160g de céleri rave, 160g de céleri branche, 160g de chou-fleur, 160g de courgettes, 160g d'endives, 25g de lait écrémé en poudre, 1/2l d'eau chaude, 1 cube de bouillon de volaille, 3 c à café d'huile d'olive, 3 c à café de fécule de maïs, 1 bonne pincée de noix de muscade, 1 feuille de laurier, 1 c à soupe de persil haché, sel, poivre.

**Préparation :** Laver les légumes. Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le poireau en rondelles, le céleri branche en tronçon de 1 cm, le céleri rave et la courgette en petits cubes, l'endive en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une cocotte avec les petits oignons puis incorporer les autres légumes. Rajouter le lait en poudre après l'avoir dilué dans l'eau chaude puis le bouillon cube, muscade, laurier, sel et poivre. Laisser mijoter environ 30 min.

Lorsque les légumes sont cuits, délayer la fécule dans 1 c à soupe d'eau froide et mélanger dans la cocotte en remuant délicatement.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil haché.



## Menu 2

Salade du jardinier\*

Filet de poisson farci \*

Riz sauvage

Yaourt

### Salade du jardinier \*

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

¼ de chou-fleur, 200g de pourpier  
ou de mâche, ½ botte de radis,  
1 échalote, 2 œufs, 2 c. à soupe  
de vinaigre, 2 c. à soupe d'huile,  
2 brins d'aneth, sel, poivre

**Préparation :** cuire les œufs 10min dans l'eau bouillante,  
puis les plonger dans l'eau froide. Les écaler et les hacher.  
Nettoyer le chou-fleur, détacher les fleurettes. Les faire  
blanchir 5 min environ.  
Nettoyer et couper les radis en rondelles.  
Nettoyer et rincer le pourpier (ou la mâche). Rafraichir les  
bouquets de chou-fleur sous l'eau froide et les égoutter.  
Rincer et hacher les brins d'aneth. Peler et hacher l'échalote.  
Préparer la vinaigrette et ajouter l'échalote et l'aneth.  
Mélanger tous les ingrédients.  
Servir aussitôt.

### Filets de poisson farcis \*

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 filets de poisson de 120g  
chacun – 2 citrons – 3 échalotes– 150g de champignons -  
poivre– sel – ½ boîte de bisque de homard – 150ml de lait  
– 1 c à c de maïzena

**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  
25mn à four moyen th.6. Pendant ce temps, délayer la  
maïzena dans la bisque et verser le lait. Faire chauffer à feu  
doux 8 à 10mn. Avant de servir, retirer les piques du  
poisson et napper de sauce.



## Menu 3

Citron farci \*

Palette fumée

Lentilles

Crumble aux pommes, crème anglaise\*

### Citrons farcis \*

**Pour 4 personnes :**

4 citrons – 200g de fromage blanc

1 petite boîte de thon au naturel

1 c.à s. de câpres - sel – poivre

1 branche d'estragon



**Préparation :** laver soigneusement les citrons et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les évider au-dessus d'une assiette creuse afin de récupérer le jus et une partie de la chair. Egoutter le thon, l'écraser dans une assiette puis le mélanger au fromage blanc. Ajouter les câpres, saler et poivrer. Introduire l'estragon émincé puis le jus et la chair de citron. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Répartir de manière équitable dans les moitiés de citron. Décorer avec l'estragon et servir bien frais.

### Crumble aux pommes, crème anglaise \*

**Pour 4 personnes :** 50g de farine, 20g de matière grasse, 4 pommes, le jus d'une demi orange, le jus d'un demi citron, édulcorant, 500ml de lait demi-écrémé, 4 jaunes d'œufs, 1 c. à soupe de vanille liquide.

**Préparation :** travailler la farine, la matière grasse et le zeste du bout des doigts. Eplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les faire cuire en compote en ajoutant le jus d'orange.

Disposer les fruits dans un plat allant au four, parsemer la pâte dessus.

Faire cuire à four chaud (th.7) pendant 20 minutes.

Servir tiède accompagné d'une crème anglaise.

**Crème anglaise :** battre les jaunes d'œufs avec l'édulcorant en mélange moussieux. Y verser le lait aromatisé à la vanille. Faire cuire le mélange sur feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

Laisser refroidir avant de servir.



## Menu 4

Salade coleslow \*

Osso bucco de dinde \*

Coquillettes

Verrine maison au fromage blanc et quetsches

### Osso bucco de dinde à la milanaise \*

**Pour 4 personnes :** 800g de cuisse de dinde tranchée épais - 2 c.à s. de farine – 2 oignons – 2 branches de céleri 300g de carottes – 500g de tomates (ou 1 boîte) – 1 gousse d’ail 1 c.à s. de persil haché – 1 bouquet garni – 1 cube de bouillon de volaille dilué – 1 verre de vin blanc – huile d’olive – sel - poivre



Eplucher et émincer les oignons et le céleri. Peler les carottes et les couper en dés. Bien fariner les morceaux de dinde puis les faire revenir dans une cocotte après y avoir fait chauffer l’huile. Saler, poivrer et faire bien dorer. Retirer la viande et la réserver. Mettre dans cette cocotte les légumes et le bouquet garni. Remuer et faire cuire 5 mn. Hacher les tomates pelées et l’ail et les ajouter dans la cocotte. Déposer la viande sur les légumes, ajouter le vin blanc et le bouillon chaud, couvrir et laisser mijoter une bonne heure. Pendant ce temps, hacher le persil et les mélanger à l’ail émincé. Vérifier l’assaisonnement de la viande, retirer le bouquet garni et rajouter le persil.

### Salade Coleslow revisitée \*

**Ingrédients pour 8 personnes :** 4 carottes, ½ chou rouge ou 4 betteraves crues ou cuites, 2 oranges + jus d’une orange, 2 c. à soupe de raisins secs, 200g de mâche, 8 c. à soupe de crème à 15%, 2 c. à soupe d’huile de noix, sel, poivre.



**Préparation :** faire gonfler les raisins secs dans le jus d’orange.

Peler, laver puis râper les carottes et le chou (ou les betteraves).

Laver et essorer la mâche. En prélever 80g et la mélanger aux légumes râpés.

Peler les oranges à vif et les couper en dés.

Egoutter les raisins et réserver le jus.

Ajouter les dés d’orange dans la salade avec les raisins secs.

Mixer le reste de mâche avec le jus d’orange, l’huile de noix, la crème, du sel et du poivre.

Servir la salade avec une cuillère de coulis de mâche.

## Menu 5 :

Salade de céleri vinaigrette

Paëlla de poisson \*

Sauce à l'ail \*

Flan de coco, coulis de mangue\*

### Flan coco au coulis de mangue \*

**Ingrédients pour 10 personnes** (pour un moule à cake) :

4 œufs, 20 cl lait coco + 20 cl lait ½ écrémé, 125 g de noix coco, 1 boîte de lait concentré sucré (400 g).

**Pour le coulis :** 2 mangues, 1 citron vert.

**Préparation :** préchauffer le four à 180°C. Fouetter les œufs avec le lait concentré. Ajouter progressivement le lait tout en mélangeant. Incorporer la noix de coco râpée. Mélanger.



Verser dans un moule à cake ou dans des ramequins individuels. Remplir d'eau bouillante un plat allant au four et y placer le moule à cake (l'eau doit arriver au 2/3 du moule). Déposer l'ensemble dans le four environ 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser refroidir, démouler et servir avec le coulis.

Préparation du coulis : éplucher et mixer les mangues avec le jus du citron vert.

Napper le flan avec le coulis.

*Variantes : remplacer les mangues par de la pulpe de fruits de la*

### Paëlla de pomme de terre au poisson, sauce ailée au fromage blanc \*

#### **Ingrédients :**

1. Pour le plat : 800 g de poisson blanc (lieu, cabillaud, loup de mer ...), 1,2 kg de pommes de terre, 3 échalotes, 2x500 ml de coulis de tomates, 250 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, colorant à paëlla, sel, poivre
2. Pour la sauce : 300 g de fromage blanc à 20% de M.G, persil frais, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

#### **1/ Confectionner le plat :**

Eplucher et laver les pommes de terre. Les couper en quatre (selon leur grosseur).

Cuire les pommes de terre à la vapeur (8 min à l'autocuiseur).

Pendant ce temps, ciseler les échalotes et les faire revenir dans une grande poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Rajouter le coulis de tomate, le bouillon de légumes et le colorant.

Laisser réduire pendant 5 minutes.

Disposer les pommes de terre cuites dans la poêle de sauce tomate, elles ne doivent pas se chevaucher. Bien chauffer le tout pour que les pommes de terre s'imprègnent de la sauce tomate, mais sans les mélanger.

Couper le poisson en morceaux, le saler et poivrer.

**Disposer le poisson sur les pommes de terre. Recouvrir le tout de papier aluminium et laisser cuire 5 minutes en surveillant la cuisson du poisson.**

# Epluchons les idées reçues autour de la pomme de terre

## **La pomme de terre est plus calorique que le riz ou les pâtes : FAUX**

Les pommes de terre appartiennent à la même famille que les pâtes, le riz, la semoule, le blé..., c'est-à-dire celle des glucides complexes. La pomme de terre est l'un des rares féculents qui apporte de la vitamine C. Elle contient peu de calories lorsqu'elle est cuite à l'eau ou à la vapeur : 80 kcal pour 100g (les pâtes = 115 kcal, le riz blanc = 120 kcal).

Seuls le mode de préparation et l'utilisation de matières grasses influent sur l'apport en calories.



## **La pomme de terre peut se manger avec la peau : VRAI**

Aujourd'hui, la plupart des variétés ont une peau assez fine, et les techniques de lavage et de brossage des tubercules avant mise sur le marché, rendent une consommation avec la peau tout à fait possible. Pas de raison de s'en priver, donc, d'autant que c'est sous la peau et dans la chair située en périphérie que se trouvent les vitamines et les minéraux. Il est donc conseillé de consommer la peau des pommes de terre, bien lavée, le plus souvent possible, ou d'opter pour un épluchage fin afin de limiter les pertes en atouts nutritionnels.

## **Il n'existe pas de cas d'allergies à la pomme de terre : VRAI**

Sauf cas exceptionnel, il n'existe pas à ce jour d'allergie connue à la pomme de terre ne doit jamais se consommer crue. En effet l'amidon cru n'est pas digestible par l'homme.

## **Je ne dois pas manger de pommes de terre tous les jours : FAUX**

Grâce aux multiples sources nutritionnelles qu'elle contient (minéraux, fibres, vitamines...), la pomme de terre est un aliment complet, à la fois légume et féculent, qui peut se consommer quotidiennement. Pour une alimentation équilibrée et des plaisirs gustatif variés, il est conseillé d'alterner les modes de préparation (potage, purée, gratin, mijoté...) et d'associer d'autres ingrédients (légumes, viandes....). Faites appel à votre créativité !

## **Il est possible de cuire les pommes de terre aux micro-ondes : VRAI**

La solution la plus simple est de déposer les pommes de terre lavées dans un plat adapté avec un peu d'eau puis de le recouvrir d'un film alimentaire. La cuisson dure alors 10-12 minutes environ (à vérifier avec la pointe d'un couteau). Sans ustensile, il est également possible de déposer les pommes de terre encore humides dans un sac congélation. Pour une cuisson plus rapide, vous pouvez couper les pommes de terre en cubes de taille homogène.