

Recettes et menus...

Au fil des saisons...



Janvier - Février

Menu 1 :

Bouillon de vermicelles

Flan d'endives *

Salade de mâche

Boule de Berlin au four *

Flan d'endives

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g d'endives, 120 g de jambon, 80 g de comté, 4 œufs, 4 c. à soupe de crème fraîche, 4 c. à soupe de lait, muscade moulue



Préparation : couper les endives en 2 puis en lamelles. Enlever le cœur de la racine qui donne un goût amer. Les étuver doucement à la sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 10 à 15 min. Saler à mi-cuisson et ajouter la muscade. Préchauffez le four th.7 (200°C). Couper le jambon et le comté en dés. Beurrer un plat à gratin. Dans un saladier, battre les œufs, la crème fraîche et le lait, salez et poivrez puis ajouter les légumes, le jambon et le comté. Versez cette préparation dans le plat et enfourner pendant 20 à 25 minutes.

Boules de Berlin au four

Pour 8 personnes : 200g de farine – 10g de levure fraîche – 5cl de lait – 25g de beurre – 25g de sucre - 1 œuf – 1 pincée de sel – beurre fondu, lait, sucre et cannelle pour la finition.



Préparation : faire tiédir le lait, ajouter le sucre et le beurre et laisser chauffer jusqu'à ce que le beurre et le sucre soient fondus. Dans un saladier, mélanger la farine avec le sel et la levure émiettée. Faire un puits et ajouter l'œuf et le lait tiédi. Pétrir pendant quelques minutes pour obtenir une pâte homogène et élastique. Couvrir d'un torchon et laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure au moins (la pâte doit doubler de volume). Fariner le plan de travail, y étaler la pâte sur 1.5cm d'épaisseur. Détailler des cercles de 7cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Déposer ces cercles sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Recouvrir d'un torchon et laisser lever 30mn environ. Préchauffer le four à 190°C (th.6/7). Badigeonner les boules avec du lait et enfourner pour 10 à 15mn. Une fois cuites, badigeonner les boules de beurre fondu avant de les rouler dans un mélange de sucre et de cannelle. Les boules peuvent être garnies de compote de pommes.

Menu 2 :

Barquettes d'endives aux betteraves sauce roquefort *

Sauté de porc aux châtaignes et aux champignons *

Pommes cuites au four

Barquettes d'endives aux betteraves sauce roquefort

Ingrédients pour 4 personnes : 4 tranches de bacon, feuilles d'endives - 400 g de betteraves cuites – 60 g de roquefort - 4 cuillères à café d'huile de noix - 2 cuillères à café de vinaigre de Xérès- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique – poivre - persil.

Préparation : couper la betterave en petits dés.

Pour la sauce : écraser le roquefort, ajouter l'huile de noix et le vinaigre. Poivrer. Ne pas saler.

Remplir les feuilles d'endives avec les dés de betterave. Assaisonner avec la vinaigrette au roquefort.

Détailler les tranches de bacon en fines lamelles et les faire rapidement griller dans une poêle antiadhésive.

Parsemer de persil finement haché. Disposer les lamelles de bacon.



Sauté de porc aux châtaignes et champignon

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g d'émincé de porc, 1 cuillère à soupe d'huile, 100 g de bacon en dés, 2 oignons, 4 carottes, 1 verre de vin blanc sec, 400 g de châtaignes en conserve, 600 g champignons frais, thym, laurier, sel, poivre.

Préparation : peler et émincer les oignons ; peler et couper les carottes en tronçons.

Dans une cocotte, chauffer l'huile et mettre les dés de viande, de bacon, les oignons et les carottes.

Laisser cuire ainsi environ 15 minutes.

Mouiller avec le vin blanc et 1/4 de litre d'eau. Ajouter les châtaignes, les champignons, le thym et le laurier.

Couvrir la cocotte et laisser mijoter 1 h 30 à feu doux. Servir chaud.



Menu 3 :

Galettes de sarrasin au saumon et au poireau *

Salade verte

Mousse légère et son coulis de mangue *

Mousse légère et son coulis de mangue

Ingrédients pour 4 verrines :

300g de fromage blanc à 20% MG – 2 blancs d'œufs – 2 c à s de sucre – 1 c à c d'extrait de vanille – 1 mangue – 1 kiwi – le jus d'1/2 citron



Préparation : Monter les blancs en neige ferme. Battre le fromage blanc avec la vanille et le sucre. Ajouter les blancs d'œufs et mélanger délicatement. Réserver au frais. Peler et couper la mangue en petits cubes. Les mettre dans le Blender avec le jus de citron et mixer jusqu'à obtention d'un coulis homogène. Disposer dans chaque verrine la mousse de fromage blanc jusqu'aux 2/3 et verser dessus le coulis de mangue. Décorer avec une rondelle de kiwi.

Galettes de sarrasin

Ingrédients pour une douzaine de crêpes :

250 g de sarrasin, 1 œuf, 500 ml d'eau, 1 cuillère à café rase de sel fin, persil finement haché.



Garniture pour 4 personnes : 1 poireau, 1 échalote, persil, 2 filets de saumon, 2 càs de crème allégée.

Préparation : dans un saladier, disposer la farine de sarrasin avec la pincée de sel.

Verser de l'eau au fur et à mesure et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.

Ajouter l'œuf, le persil haché et mélanger. Recouvrir le saladier d'un film alimentaire et laisser reposer la pâte au réfrigérateur environ 2 heures. Faire cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive.

Préparation de la garniture : éplucher et hacher finement l'échalote et le persil. Ouvrir le poireau deux, retirer une partie du vert puis le couper en petits tronçons. Dans une poêle faire revenir le poireau et l'échalote. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les poireaux soient fondants. Saler et poivrer, ajouter la crème fraîche et laisser mijoter encore 5 minutes. Ajouter le persil. Si besoin ajouter un peu d'eau. Couper les pavés de saumon en 2 puis les saisir 2 minutes de chaque côté. Garnir les galettes chaudes avec la fondue de poireaux et déposer les cubes de saumon. Rabattre les côtés pour former un carré. Servir chaud.

Astuce : pour maintenir les galettes non farcies au chaud : chauffer une casserole d'eau, disposer une assiette au-dessus et déposer au fur et à mesure les crêpes. Couvrir l'assiette d'une feuille de papier aluminium pour éviter qu'elles se dessèchent.

Menu 4 :

Céleri façon rémoulade *

Cuisse de poulet au four

Purée à l'Irlandaise *

Compote de poires



Céleri façon rémoulade

Ingrédients pour 2 personnes : céleri rave, 1 cuillère à soupe de fromage blanc 20% de MG, 2 cuillères à café d'huile de noix, ½ cuillère à café de moutarde forte, échalote, 1 gros cornichon, 1 cuillère à soupe de citron, sel, poivre, ciboulette ou persil.

Préparation : peler puis laver le céleri. Le couper en quartiers et le râper. Mettre le céleri dans un saladier et ajouter le jus de citron. Couper le cornichon en petits dés. Eplucher et émincer finement l'échalote.

Préparer la sauce au fromage blanc : dans un bol mélanger le fromage blanc, l'huile, les dés de cornichon et la moutarde. Fouetter. Saler et poivrer. Mélanger la sauce au céleri. Ajouter l'échalote émincée. Mettre au frais jusqu'au moment de servir. Parsemer de persil.

Purée à l'irlandaise « Colcannon »

Ingrédients pour 4 personnes : 750 g de pommes de terre à chair farineuse – 1/2 chou vert frisé – 1 carotte – 1 petite botte d'oignons blancs – 10 g de beurre – 20 cl de lait – sel – poivre.

Préparation : peler les pommes de terre, les laver, les couper en gros cubes puis les cuire 20mn environ à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, émincer finement le chou et les oignons avec le vert des tiges. Couper la carotte pelée en petits dés. Cuire ces légumes à la vapeur pendant 20mn environ. Egoutter les pommes de terre en laissant un peu d'eau de cuisson puis réduire en purée plus ou moins lisse selon les goûts avec le beurre et le lait. Mélanger cette purée avec le chou, saler, poivrer et servir bien chaud.



Menu 5

Velouté de brocolis *

Blanquette de la mer *

Riz

Yaourt aux fruits

Velouté de brocolis

Ingrédients pour 2 personnes : 300g de brocolis, 2 carrés frais, sel, poivre, ciboulette, bouquet garni : thym, laurier.

Préparation : rincer le brocoli, le détailler en petits bouquets.

Le faire cuire 10 minutes dans 400ml d'eau salée, avec le thym et le laurier.

Après cuisson, retirer le bouquet garni.

Ajouter les carrés frais. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Au moment de servir ajouter la ciboulette ciselée. Poivrer. Servir chaud.



Blanquette de la mer

Ingrédients pour 4 personnes : 700g de poisson – 10cl de vin blanc sec (un verre) – 2 clous de girofle – une échalote hachée – 5cl de crème fraîche allégée épaisse – 2 carottes – 2 blancs de poireaux – 5 champignons de Paris – quelques brins de basilic ou d'estragon frais (ou déshydraté) – poivre du moulin



Préparation : dans un faitout, verser un demi-litre d'eau et le vin blanc sec, ajouter les légumes émincés en rondelles, l'échalote, le poivre et les clous de girofle. Porter le tout à ébullition puis laisser cuire à couvert pendant 15 minutes. Couper le poisson en cubes de 4cm de côté environ et ajouter les morceaux dans le faitout. A la reprise de l'ébullition, cuire 8 minutes à couvert. Ajouter la crème allégée, remuer délicatement et servir dans des assiettes creuses.

Envie de manger bien en dépensant moins ?

Voici quelques astuces et principes de base pour faire des repas à petits prix, tout en ayant de bonnes habitudes alimentaires et en se faisant plaisir.

SUIVEZ LE GUIDE...

Optimisez vos achats

- ↪ Faites à l'avance la liste de vos achats avec les quantités nécessaires et choisissez pour faire vos courses un moment où vous n'avez pas trop faim. Ainsi, vous ne serez pas tenté de trop acheter.
- ↪ Surveillez les promotions ; certaines peuvent être intéressantes, mais soyez attentif aux dates limites de consommation et aux conditionnements : les quantités doivent être adaptées à vos besoins et à vos possibilités de stockages
- ↪ Comparez les prix au kilo (indiqués sur les étiquettes entre les différentes marques

Le choix et la préparation de vos aliments

- ↪ Dans chaque groupe d'aliments, il existe des produits qui, à valeur nutritionnelle équivalente, sont meilleur marché (les œufs par rapport à la viande, le lait par rapport au fromage...). C'est en général, plus économique de cuisiner soi-même que d'acheter des plats tout prêts.
- ↪ Pensez aux épices pour varier les couleurs et les saveurs : poulet et riz au curry, salade d'oranges à la cannelle, grillades aux herbes de Provence...
- ↪ Accommodez les restes : hachis Parmentier ou légumes farcis s'il vous reste de la viande, gratin ou potage avec un reste de légumes, salade composée avec un reste de pâtes...
- ↪ Il est parfois intéressant de cuisiner en grande quantité et de conserver le surplus au congélateur.

Pour donner plus de goût aux aliments, préférez les épices et les aromates aux matières grasses et au sel