

MAYA BARAKAT-NUQ

RETROUVEZ
UN CORPS
SAIN ET TONIQUE
AVEC LE RÉGIME PALÉO

300 RECETTES SANS LACTOSE, SANS GLUTEN



MAYA BARAKAT-NUQ

RETROUVEZ
UN CORPS
SAIN ET TONIQUE
AVEC LE RÉGIME PALÉO

FIRST
 Editions

Légende des pictos



..... Nombre de personnes



... Temps de préparation



... Temps de cuisson



... Temps de repos



... Trempage/marinade



... Temps de réfrigération



... Temps de congélation

© Éditions First, un département d'Édi8, 2015

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-7463-6

ISBN Numérique : 9782754077576

Dépôt légal : mai 2015

Couverture : Nicolas Galy pour NoOok

Mise en page : Istria

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75 013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Préface

Le régime paléo est, comme son nom l'indique, un régime extrêmement ancien. C'est même le plus ancien de tous les régimes.

Je pratique depuis toujours la médecine traditionnelle chinoise... une médecine elle aussi très ancienne qui comporte quatre parties : l'acupuncture, les prescriptions de plantes médicinales, les règles d'hygiène et de diététique et les massages, autrement dit les mouvements qui font circuler l'énergie. J'aime écouter ce que nous disent les anciens : ils avaient bien compris que pour « être en bonne santé » (qui se traduit en idéogrammes chinois par « avoir le transport joyeux »), on doit apporter à notre corps différentes informations, toutes complémentaires.

La nutrition occupe une grande place dans notre vie : nous prenons tout de même trois repas par jour ! Elle occupe beaucoup de notre temps et de nos pensées ; il est donc important de valoriser ces moments, et de veiller à « se nourrir » et pas seulement « s'alimenter ». En effet, on peut tout à fait remplir notre corps d'aliments sans pour autant lui apporter les nutriments qui lui sont nécessaires. C'est la notion de « calories vides ». On peut prendre l'exemple des produits raffinés comme les gâteaux, les aliments en conserve, le sucre blanc, etc. Ces aliments n'apportent ni vitamines, ni sels minéraux, ni oligo-éléments à notre corps. Or, ces derniers sont les bâtisseurs de nos cellules !

Le régime paléo répond à ce principe simple : donner à notre corps des aliments sains et adaptés à notre nature, en supprimant entre autres tous les aliments transformés, les céréales (que ne consommaient pas nos ancêtres chasseurs-cueilleurs) et les

produits laitiers. Vous en trouverez bien sûr une explication plus exhaustive dans la première partie de cet ouvrage.

En Chine, il est dit qu'on peut de temps en temps manger des aliments « poison » pour stimuler les défenses de l'organisme... mais avec du bon sens ! C'est également l'une des recommandations du régime paléo. On peut le suivre à 100 %, mais on peut également ne le suivre qu'en partie, en supprimant certains types d'aliments. Il ne faut donc pas hésiter à l'expérimenter dès que possible.

Comme le dit si bien Maya, « plus on mange des produits de qualité, plus la gourmandise est satisfaite, et plus vite on se sent rassasié ». C'est tout à fait vrai ! On peut éviter bien des traitements médicamenteux dès lors qu'on a une bonne hygiène alimentaire : une bonne association entre produits d'origine animale et végétale, un équilibre entre les aliments cuits et crus, et ne pas négliger les graines et les fruits secs qui remplacent si bien les gâteaux du goûter !

Dans le serment d'Hippocrate, que l'on prête lorsqu'on devient médecin, on lit cette phrase : « Que ton aliment soit ton seul médicament ». Le régime paléo répond à cette proposition. Et pour le suivre avec plaisir, vous allez vous régaler grâce aux délicieuses recettes de Maya. Essayez-les vite et entraînez votre famille et vos amis. Comme le disait Ghandi, « l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul ».

Bonne lecture !

Docteur Dominique ÉRAUD
Acupuncture, phytothérapie et nutrition,
Fondatrice du Colloque Écomédecine,
d'Intelligence Verte,
et de la Coordination nationale médicale santé environnement
(CNMSE)

Introduction

Un nouveau régime à la mode ? Pas du tout ! Cette manière de s'alimenter est peut-être la plus ancienne de toutes : c'était celle de nos très lointains ancêtres de l'époque du Paléolithique.

Pourquoi redevient-elle si tendance aujourd'hui ? Pourquoi fait-elle la une de toutes les revues médicales et de santé, pourquoi intéresse-t-elle tant les spécialistes de la forme et de la beauté ? Les adeptes de l'alimentation paléo sont de plus en plus nombreux tout simplement parce que son principe est simple et sa logique accessible et évidente.

De nombreux scientifiques et médecins se sont penchés sur la question de notre régime alimentaire depuis les années quatre-vingt. Ils en ont conclu que le régime alimentaire suivi à l'époque du Paléolithique est de loin celui qui convient le mieux à notre organisme. En effet, notre corps et notre organisme ont très peu évolué depuis l'ère paléolithique. Or, notre mode d'alimentation n'a plus rien en commun avec celui de nos ancêtres. Nous avons inclus dans notre alimentation une multitude d'aliments et de préparations qui nous font du mal et nuisent à notre organisme.

Nous nous sentons fatigués, nous manquons de dynamisme. Notre alimentation moderne engendre une multitude de maux parasites (ou secondaires) et peut même induire l'apparition d'un grand nombre de maladies (obésité, problèmes digestifs, arthrose, allergies, voire cancers).

Notre alimentation moderne et nos mauvaises habitudes alimentaires sont à l'origine de nos problèmes. Mangeons mieux et nous nous sentirons en pleine forme !

L'alimentation paléo n'est pas une nouvelle mode, mais bien une façon de vivre. Ce n'est pas un régime que l'on doit suivre de manière temporaire afin de retrouver son poids de forme, pour ensuite l'abandonner. Le régime paléo est une nouvelle façon de considérer la nourriture, en éliminant ce qui est nocif pour notre corps, et en mangeant uniquement ce qui nous fait du bien, ce qui est nécessaire à notre bien-être et à notre santé.

Régime paléo, mode d'emploi

Que préconise ce mode d'alimentation ?

L'homme à l'ère du Paléolithique était un chasseur, un pêcheur et un cueilleur. Il se nourrissait donc des produits de ces trois activités :

- Des viandes,
- Des poissons,
- Des fruits,
- Des légumes,
- Des graines et des fruits à coque.

Ce mode de vie et d'alimentation est fondé sur des produits naturels, bruts, sains et simples, et surtout **non transformés**.

Or, la base de notre alimentation moderne est une alimentation industrialisée.

Les aliments naturels, sans ajout et sans manipulation, sont de plus en plus rares et difficiles à trouver dans le commerce.

Les plus concernés par ces transformations sont bien sûr les produits manufacturés. Alors que l'agriculture est pratiquée depuis près de 10 000 ans, la grande majorité des aliments que nous consommons aujourd'hui sont des produits apparus il y a une centaine d'années seulement !

La nourriture de nos ancêtres de l'ère paléolithique était évidemment bien plus naturelle et assez éloignée de ce que nous mangeons quotidiennement. Et ils étaient en bien meilleure forme que nous !

Nos ancêtres se délectaient d'aliments basiques, sains, complets et sans additifs : une nourriture que notre organisme digère facilement et dont il tire l'entier bénéfice pour une forme optimale.

Les 10 raisons/effets du paléo

1. Se sentir en pleine forme
2. Perdre du poids
3. Écarter les allergies
4. Avoir une meilleure digestion
5. Diminuer les douleurs arthritiques
6. Améliorer sa respiration
7. Être plus dynamique
8. Éloigner les fringales
9. Être à l'écoute de son corps
10. Mieux dormir

Attention, cela ne signifie nullement qu'il faille, pour adopter ce régime alimentaire, effacer 40 000 années d'évolution et de progrès technique.

Il s'agit simplement de prendre ce qui est bon pour notre organisme et de vivre dans notre époque, bien ancrés dans notre confort moderne et en tirant parti de toutes les facilités que nous offre notre monde actuel.

À titre anecdotique, il ne s'agit absolument pas d'aller cueillir, pêcher et chasser, mais de choisir et de sélectionner ce que nous achetons et

consommons !

Les 12 commandements du régime paléo

- 1. Consommer à volonté viandes, poissons, œufs, fruits, légumes, graines et noix.**
- 2. Ne pas compter les calories.** Ce qui est important, c'est la qualité de ce que l'on mange.
- 3. Consommer uniquement les graisses autorisées.** Longtemps, les graisses ont été « satanisées » et leur consommation interdite, or notre corps a besoin de graisses, à condition qu'elles soient de qualité.
- 4. Ne pas acheter de produits industrialisés et lourdement transformés.** Préférer les aliments bruts et simples.
- 5. Acheter bio.** Une nourriture bio est gage de respect de l'environnement et du consommateur (vous !).
- 7. Choisir des produits frais et de proximité.** Toujours dans un souci de fraîcheur, de conservation des nutriments, d'économie et du respect de l'environnement.
- 8. Faire du sport.** Nos ancêtres avaient une vie très active et ils dépensaient beaucoup d'énergie pour assurer leur survie et leur alimentation, ce qui n'est pas le cas dans notre monde moderne où tout est à portée de main.
- 9. Ne pas consommer de produits laitiers, céréales, légumineuses.** Ce ne sont pas des produits paléo.
- 10. Ne pas considérer le paléo comme un régime mais comme un mode de vie.**

11. Éviter le grignotage. Manger uniquement quand on a faim et non pour se distraire et « socialiser ».

12. Oublier les boissons gazeuses et sucrées.

Les produits qui constituent aujourd'hui la base de notre alimentation, à savoir les produits laitiers, le sucre et les céréales, riches en sucres et en glucides, ne faisaient pas partie de l'alimentation paléolithique.

Sont également exclus les légumineuses et surtout les produits transformés.

Les aliments paléo

Quels sont les aliments préconisés par un mode alimentaire paléo ?

Pour vous aider à faire vos courses, à choisir et à préparer vos plats et menus, nous avons classé les différentes catégories d'aliments dans quatre grandes parties :

- Les aliments 100 % paléo
- Les aliments phare
- Les bonnes huiles paléo
- Les aliments non paléo ou aliments interdits.

Les aliments 100 % paléo

Il s'agit avant tout de privilégier la qualité. Vous vous en doutez, tous les aliments paléo ne se valent – hélas ! – pas, tout dépend de leur mode de production et de leur origine.

Optez pour les plus naturels et complets possible, tout en gardant à l'esprit qu'il vaut mieux consommer des aliments 100 % paléo même de moindre qualité que des aliments non paléo.

Viandes

Toutes les viandes sont permises : bœuf, agneau, porc, veau, volailles. Choisissez des viandes de qualité, issues de bétails élevés en pâturage, sans farine ni compléments alimentaires.

Les gibiers à poils et à plumes sont des viandes de grande qualité car vivants en pleine nature, ils se nourrissent d'une façon plus traditionnelle que les autres animaux d'élevage.

Vous avez le choix de toutes sortes d'abats, ceux-ci étant très riches : foies, ris, gésiers, langues, rognons... Nos ancêtres consommaient les animaux en totalité, de la tête jusqu'à la queue. Aujourd'hui, et surtout depuis la peur due à la vache folle, de nombreux organes ne sont plus autorisés et nous avons « perdu l'habitude » de consommer les autres. En effet, les abats, pièces pourtant délicieuses et pleines de nutriments, sont plus sensibles que d'autres morceaux de l'animal et stockent bien plus facilement tous ses déchets. Préférez des abats d'origine bio, notamment ceux d'animaux ayant été nourris à l'herbe.

Fuyez les boulettes et les préparations à base de viande hachée, celle-ci étant rarement de la viande hachée pure, on y ajoute trop souvent des céréales, de la chapelure, des exhausteurs de goût, du sucre...

Concernant la charcuterie, elle est autorisée si elle est faite artisanalement sans ajout de conservateurs, de sucre ou autre. Si vous vous approvisionnez chez un petit charcutier qui prépare ses produits dans les règles de l'art, aucun souci, donnez-vous-en à cœur joie et régalez-vous sans vous soucier de l'apport en matières grasses !

En revanche, évitez d'acheter les charcuteries dans les super et hypermarchés, ces produits n'entrent pas dans une bonne alimentation paléo.

Poissons, fruits de mer et crustacés

Cette catégorie d'aliments est à privilégier et à consommer sans modération. Mais il faut bien choisir ce que l'on achète. Il faut ainsi faire la différence entre les poissons, fruits de mer et crustacés d'élevage et ceux qui sont sauvages.

Bien évidemment, privilégiez sans hésiter les produits de la pêche sauvage car, contrairement à leurs cousins d'élevage, ils n'ont pas été nourris – comme c'est souvent le cas pour cette catégorie – de farines, d'huiles, de céréales.

Le poissonnier a pour obligation d'afficher l'origine de ses produits et de spécifier s'ils sont d'élevage ou sauvages. C'est en revanche rarement le cas au restaurant.

Vous pouvez consommer les poissons, fruits de mer et crustacés frais, fumés, surgelés ou en conserve. Dans ces derniers cas, lisez avec attention la façon dont ils ont été conservés et fuyez ceux qui contiennent autre chose que de l'eau, de l'huile d'olive ou du sel.

Les poissons

Les poissons, blancs ou gras, ont d'incroyables qualités nutritionnelles. Excellents pour la santé, le tonus et la ligne, ils devraient figurer bien plus fréquemment à nos menus.

Comme la viande, le poisson est une excellente source de protéines. Les poissons renferment des acides aminés, essentiels pour le renouvellement des cellules, et du fer, lequel aide à lutter contre la fatigue l'anémie.

Parmi les poissons maigres, citons la dorade, le colin, le cabillaud, la sole, la raie, le turbot et le loup ou bar.

Les poissons gras sont, ainsi que leur nom l'indique, plus riches en graisses que les poissons blancs. Riches en acides gras polyinsaturés

et surtout en acides gras oméga-3, ces poissons des mers froides sont excellents pour notre santé. Ils favorisent la bonne circulation du sang et la santé de nos vaisseaux sanguins. Ils aident également à abaisser le taux du mauvais cholestérol.

Les poissons seraient-ils toxiques ?

Certains poissons, notamment les poissons prédateurs (bar, lotte, bonite, daurade, espadon, thon) et certains poissons sauvages, ont des taux de mercure trop élevés et peuvent effectivement être toxiques et favoriser l'apparition de problèmes cardio-vasculaires.

Par principe de précaution, l'astuce consiste à varier les espèces et à en limiter la consommation, surtout pour les enfants et les femmes enceintes.

Parmi les poissons gras, citons le thon, le saumon, le maquereau, le hareng et la truite : ils contiennent sept fois plus d'oméga-3 que d'oméga-6.

Excellents crus (s'ils sont de première fraîcheur !), en sushis, carpaccios et tartares, ils permettent de réaliser de délicieuses préparations et de concocter ainsi des repas festifs et conviviaux en famille ou avec des amis.

Ils sont parfaits également pour une cuisson minute, ou un peu plus sophistiquée, au court-bouillon ou à la vapeur.

Les fruits de mer

Les fruits de mer, synonymes de fête et de régals gourmands, sont excellents pour notre santé.

Source très importante de protéines, minéraux et d'oligoéléments, ils doivent être très frais et sains, surtout s'ils sont destinés à être consommés, comme la plupart du temps, crus.

Ils ont également des propriétés relaxantes et régulatrices du rythme cardiaque. Mais, très riches en sodium, ils doivent cependant être consommés, avec modération si l'on souffre d'hypertension artérielle.

Œufs

La plupart des personnes concernées par leur santé se méfient des œufs, voire les éliminent complètement de leur alimentation. On nous a inculqué pendant des années que les œufs contenaient des « mauvaises » graisses et qu'ils pouvaient augmenter le taux du cholestérol.

Depuis peu, les médecins reviennent sur ces notions et ont de plus en plus tendance à voir dans l'œuf un excellent aliment complet, apportant des protéines de très bonne qualité.

Le régime paléo fait la belle part aux œufs quels qu'ils soient, d'oie, de poule (le plus commun), de caille, de cane ou d'autruche. Aussi, lorsque vous vous faites une omelette, ne vous restreignez pas et comptez 3 œufs par personne.

Les meilleurs, du point de vue nutritionnel et gustatif, sont les œufs de poules élevées en plein air, nourries d'une façon traditionnelle, c'est-à-dire avec des céréales et des vers de terre.

L'œuf est riche en caroténoïdes, qui sont excellents pour la vue et ont un effet antioxydant. Il est également une excellente source de protéines (2 œufs apportent autant de protéines qu'un steak de 100 g). Il contient aussi des vitamines A et D. Depuis peu, on commercialise des œufs « riches en oméga-3 ».

Attention ! Les cas sont très rares, mais l'œuf peut provoquer des allergies !

L'œuf, s'il est délicieux nature, permet de réaliser mille et une recettes tout aussi alléchantes, salées ou sucrées, en commençant par les

sauces, mais aussi des cakes, des flans, etc. C'est un aliment indispensable à la santé et indissociable du contrôle de son poids, et tout cela à un prix défiant toute concurrence !

Fruits

Les fruits sont par essence des aliments paléo. Vous pouvez les consommer à volonté, sauf si vous cherchez à perdre du poids. En effet, ils sont riches en sucre, et l'absorption et la digestion du sucre empêchent aux graisses ingérées d'être éliminées par l'organisme, qui les stocke.

Si vous vous mettez à l'alimentation paléo en partie pour affiner votre silhouette, astreignez-vous à 1 à 2 fruits par jour, voire par semaine si vous voulez perdre du poids rapidement ou si l'excès de poids est important.

Légumes

Tous les légumes sont bons pour notre santé et sont paléo.

La pomme de terre n'est pas recommandée, car elle est riche en amidon (gluten). Notons que les autres tubercules (patate douce, panais, topinambours...) contiennent également de l'amidon, mais en quantité moindre, donc, dans l'échelle de mesure paléo, ils sont préférables à la pomme de terre.

Les légumes de mer, algues telles que le nori, le wakamé et l'agar-agar font partie de la liste autorisée.

Vous pouvez également vous servir dans les produits surgelés et les conserves en vérifiant leur préparation : ils ne doivent pas contenir de sel ni de sucre ajouté. Mais comme pour les autres produits, il reste préférable de consommer des légumes frais, de proximité et de saison pour profiter au maximum de leurs bienfaits.

Herbes, épices et aromates

Les herbes sont les feuilles vertes des plantes aromatiques ou encore les fines herbes : persil, coriandre, ciboulette, basilic, menthe, etc.

Les épices sont les graines des plantes, utilisées telles quelles ou broyées en fine poudre : cannelle, cumin, vanille, muscade, piment, anis, etc.

On peut exploiter les feuilles et les graines de certaines plantes (coriandre) ; d'autres sont uniquement cultivées pour leurs graines ou pour leurs feuilles.

Elles servent à parfumer et relever nos plats de notes acidulées, poivrées, corsées, anisées... Elles peuvent largement pallier les matières grasses et le sucre.

« Aromates » est un terme général qui peut, selon les utilisateurs, comprendre l'ail, l'oignon, et toutes les plantes aromatiques. Certains y incluent aussi les épices.

Les herbes, épices ou aromates ont des vertus certaines et très variées pour notre santé : le curcuma aiderait à lutter contre le cancer, la cannelle est antioxydante et préserve du diabète, le gingembre est réputé pour être un antinauséeux, la menthe préserve des troubles digestifs, l'oignon de la rétention d'eau, utilisez-les donc sans modération !

Ce sont vraiment les ingrédients miraculeux pour relever vos plats, les diversifier, introduire une touche de saveur, d'exotisme, d'originalité, et tout cela sans la moindre incidence sur la silhouette. Pourquoi s'en priver et manger « fade » ?

En outre, ils vont aideront à tenir le régime paléo, puisqu'ils permettent de préparer des plats délicieux.

Cacao

Que les accros au chocolat et aux délices chocolatés soient rassurés : le cacao et le chocolat noir à plus de 70 % de cacao sont permis. À utiliser tout de même avec modération (ils ne sont pas considérés comme des aliments paléo) pour concocter de savoureux desserts et de magnifiques boissons réconfortantes.

La fève de cacao contient une substance chimique tonique : la phényléthylamine, qui est très intéressante puisqu'elle stimule la sécrétion de la sérotonine. La sérotonine étant abaissée au cours des épisodes de stress, le chocolat corrige ce trouble chimique initial. En clair, le rôle de neurotransmetteur de la sérotonine a un effet antidépresseur, donc bénéfique contre le stress souvent responsable d'une prise de poids et d'un besoin de compenser par l'alimentation. La sérotonine régule également la satiété.

La phényléthylamine a une structure proche d'une amphétamine. Elle a des propriétés psycho-stimulantes.

Après le cacao, la tendance alimentaire est aujourd'hui au grué de cacao : il s'agit de l'éclat de fève de cacao qui est torréfié et concassé, ce qui donne de petites pépites au goût plus amer et plus prononcé que le cacao. À essayer !

Graines, noix et fruits à coque

Les graines sont des aliments à privilégier lors d'une diète paléo car elles sont très intéressantes du point de vue nutritionnel. Faites-vous plaisir avec les graines de lin, de courge, de sésame, et de tournesol !

Les fruits à coque sont par excellence des aliments paléo et doivent être consommés et inclus dans les recettes à volonté.

Ils sont nombreux et c'est tant mieux car ils sont excellents du point de vue gustatif et pour la santé : amandes, châtaignes, noisettes, noix, noix de pécan, noix de cajou, noix de macadamia, pignons de pin et pistaches.

En revanche, attention à l'arachide – cacahuète –, qui n'est pas une noix, mais une légumineuse !

Les aliments phare

Le quinoa, une plante à part

Le quinoa, qui vient d'Amérique du Sud où il est connu comme étant la plante sacrée des Incas, ressemble à une céréale, mais n'est pas une céréale. Il appartient à la famille des chénopodiacées, de même que les blettes ou les épinards.

Les graines de quinoa sont recouvertes de saponine, une molécule qui a la faculté d'éloigner les nuisibles, et par conséquent n'ont pas besoin de traitement particulier, chimique ou autre, pour être cultivées. Aussi le quinoa est-il commercialisé sous l'appellation « bio ».

L'existence de cette saponine implique en revanche qu'il soit soigneusement rincé avant d'être cuit.

Récemment introduit en Europe, le quinoa est vite devenu très populaire pour ses nombreux bienfaits. Ces bienfaits, ajoutés au fait qu'il s'agit d'une plante et non d'une céréale (donc sans gluten), en font un aliment star de l'alimentation paléo.

Le quinoa contient près de 70 % de glucides – et c'est son unique « défaut » – et 15 % de protéines, le reste étant formé de lipides, de fibres et de minéraux. La qualité de ses protéines et ses acides aminés essentiels en font un aliment de choix.

En cuisine, le quinoa est très intéressant, surtout en période d'adaptation au régime paléo : il peut être intégré à vos préparations salées ou les accompagner, il peut aussi constituer une bonne base pour confectionner des pains et des gâteaux – notamment sous forme de farine, car il permet de réaliser des galettes, des muffins et des pains plats (étant sans gluten, il ne lève pas).

Le kaniwa ou bébé quinoa

Après le quinoa, la nouvelle plante vedette est le kaniwa, qui nous vient également d'Amérique du Sud.

De la même famille que le quinoa, plus petit et plus foncé, le kaniwa ne contient pas de gluten et est exempt de saponine. Il a un goût plus fin et plus subtil. À tester !

La noix de coco

Autre aliment de prédilection du régime paléo, la noix de coco offre de nombreux bienfaits.

Très riche, elle contient des acides gras saturés et très peu d'acides gras insaturés. Elle ne contient pas d'oméga-3 dont notre corps et notre santé sont si friands, mais une bonne quantité d'acide laurique aux vertus antioxydantes avérées. Elle est également très riche en fibres de très bonne qualité qui sont excellentes pour la digestion et le maintien de la flore intestinale.

Relevant tous les plats salés ou sucrés d'une délicieuse touche d'exotisme et de fête, la noix de coco s'utilise de plusieurs façons :

- Sa chair, exquise à croquer fraîche, est le plus souvent proposée séchée, râpée ou en poudre. Dans l'une ou l'autre de ces formes, elle sert à lier et à épaissir les ragoûts et les plats en sauce. Elle est aussi parfaite pour confectionner des gâteaux, des galettes et des crêpes et peut remplacer la classique farine de blé, toujours sans lever car bien évidemment elle ne contient pas de gluten.
- L'eau de coco est très bonne à siroter telle quelle, et pleine de nutriments. Elle peut aussi servir à confectionner diverses boissons.
- Le lait de coco, à ne pas confondre avec l'eau, est extrait de la chair. Il peut avantageusement remplacer le lait de vache et la crème pour lier et améliorer les sauces, les soupes et les smoothies. On peut aussi l'utiliser pour fabriquer de délicieux sorbets et glaces. Quand il est plus concentré, on l'appelle crème de coco.

- L'huile de coco, qui peut être solide ou liquide selon la température ambiante, permet de remplacer les huiles de qualité inférieure, voire sans intérêt pour la santé ou même nocives pour certaines d'entre elles. Elle résiste très bien à la cuisson, c'est la nouvelle coqueluche des nutritionnistes pour ses nombreux atouts.

À noter : la noix de coco peut être mal digérée par certaines personnes. Aussi, restez à l'écoute de votre corps et introduisez-la avec parcimonie dans votre alimentation, avant de décider de l'adopter définitivement.

L'avocat

Originaire d'Amérique du Sud, l'avocat est consommé comme un légume, mais c'est un fruit. C'est le fruit de l'avocatier.

Pour un fruit, il est très riche en matières grasses et convient parfaitement pour booster son énergie. Il contient beaucoup d'acides gras insaturés qui sont très utiles au bon fonctionnement de l'appareil cardio-vasculaire et de la circulation du sang. Riche en acide linoléique, il est aussi un allié pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol.

Contrairement aux autres fruits, il est pauvre en glucides, mais riche en protides, minéraux, oligoéléments, vitamines et fibres, ce qui en fait un aliment paléo par excellence.

Attention : certains peuvent développer des allergies à l'avocat.

Le café

Avec le thé, c'est une des boissons les plus consommées dans le monde.

Le café est intéressant car il est bourré d'antioxydants et a un effet dynamisant grâce à la caféine qu'il contient, dont le pouvoir est incontestable sur notre organisme.

Il apporte également des vitamines et des minéraux.

Selon certains chercheurs, le café contribuerait à réduire le risque de maladies (diabète, certains cancers). On recommande toutefois de le consommer avec modération, notamment en fin de journée à cause de ses propriétés anti-endormissement.

Le thé

Qu'il soit vert, noir, fumé, blanc, le thé possède de grandes vertus médicinales et atouts minceur et est associé à un véritable art de vivre.

Il a des propriétés toniques pour les muscles et stimulantes pour l'intellect. Certains l'assimilent même à un élixir de vie, de sérénité et de « zénitude ». Il a également des vertus antioxydantes et drainantes.

Le thé vert, préparé à partir de la torréfaction de feuilles immédiatement après la récolte, a le plus d'effets thérapeutiques.

Les flavonoïdes du thé luttent contre les cancers et diminuent le risque de maladies cardiaques. Le thé contient de la vitamine A, bonne pour la vue et la peau, des sels minéraux et des oligoéléments. Il élimine l'alcool, les graisses et accélère le métabolisme ; il facilite l'élimination et aide à la digestion. L'action des tanins et de la caféine freine l'assimilation des graisses et du sucre.

Pour bénéficier de ses atouts, il ne suffit pas de boire une à deux tasses de thé dans l'après-midi, plusieurs tasses tout au long de la journée sont indispensables, sans aucun additif !

Les bonnes huiles paléo

Évidemment, notre ancêtre du Paléolithique ne connaissait pas l'huile végétale, ni son mode d'extraction puisqu'il ne faisait que consommer

certaines des graines ou végétaux dont l'huile, indispensable aujourd'hui à la concoction de nombreuses de nos recettes, est extraite.

Toutes les huiles ne sont pas à mettre dans le même panier et seules quelques-unes ont été agréées par le régime paléo pour leurs qualités nutritionnelles.

Contrairement à ce que l'on nous répète depuis des décennies, ce n'est pas leur teneur en matières grasses – et donc en lipides et en calories – qui leur est reprochée, mais bien leur qualité.

Contrairement aux régimes santé et minceur classiques, le régime paléo n'interdit pas les huiles et les graisses. En fait, tout dépend de leur qualité nutritionnelle : les graisses animales, saindoux, lard et suif, sont autorisées. Il en est de même du beurre clarifié et du ghee.

L'inclusion des graisses dans l'alimentation paléo s'explique par le fait que ce mode alimentaire ne tient pas compte du nombre de calories absorbées, la logique du paléo étant la qualité et non la quantité.

En revanche, oubliez le beurre pasteurisé « classique » et les huiles de tournesol, d'arachide, de colza, de palme, de soja, ainsi que la margarine.

Les matières grasses se répartissent en oméga-3 et oméga-6, les premières étant bonnes pour notre santé, les autres nuisibles. L'huile végétale contient en très grande quantité des oméga-3 et des oméga-6, mais la répartition de ces omégas n'est pas la même pour toutes les huiles et notre santé impose de sélectionner les huiles où l'équilibre oméga-3/oméga-6 est au minimum respecté, voire celles qui sont bien fournies en oméga-3.

Malheureusement les huiles industrielles les moins chères et celles qui sont les plus utilisées sont les huiles qui contiennent peu ou pas d'oméga-3.

Voici les seules huiles riches en omégas-3 et qui font partie de la liste des huiles paléo :

- L'huile d'olive
- L'huile d'avocat
- L'huile de lin
- L'huile de coco
- L'huile de noix de macadamia
- L'huile de noix
- L'huile de sésame

La première à mériter le label paléo est **l'huile d'olive**, celle qui est d'ailleurs plébiscitée par le régime crétois ou méditerranéen et qui a l'aval de tous les nutritionnistes. Cela tombe bien car elle est très bonne au goût et très accessible pour notre portefeuille.

La deuxième huile sur la liste, **l'huile d'avocat**, est délicieuse et très intéressante car elle supporte les hautes températures, malheureusement elle est bien plus onéreuse.

L'huile de lin est instable à la cuisson et devient toxique ; à utiliser donc uniquement à froid.

L'huile de coco est une huile à part par sa composition car elle contient des acides gras saturés. Longtemps incriminée et accusée d'être à l'origine d'une grande partie de nos maux, elle est aujourd'hui réhabilitée et plébiscitée pour ses nombreux bienfaits.

L'huile de macadamia a un goût délicieux et est très intéressante par sa très faible teneur en omégas-6, elle a, de plus, une saveur qui se rapproche de celle du beurre. À essayer ne serait-ce que pour varier les plats et les préparations !

L'huile de noix a un goût très prononcé ; une toute petite cuillerée suffit à rehausser vos plats. Elle est appréciée pour sa saveur et sa haute teneur en oméga-3 et vitamine E. elle n'est pas utilisable à chaud.

L'huile de sésame donnera une petite touche exotique à vos préparations et renouvellera tous vos basiques. On peut l'utiliser en huile de friture ou en assaisonnement. L'huile est extraite des graines de sésame, et débarrassée des fibres, mais on peut aussi la trouver sous forme de crème lorsque les fibres sont conservées.

Les aliments non paléo ou aliments interdits

Pourquoi le sucre n'est-il pas paléo ?

Le sucre blanc de canne ainsi que ses dérivés ne sont pas des aliments paléo.

En effet, si le plant de canne à sucre se trouve à l'état naturel, il subit de très nombreuses transformations pour atteindre la forme des cristaux propres à la consommation. Aussi le sucre tel que nous le connaissons n'existait-il pas à l'époque paléolithique.

De plus, il n'est pas paléo car il possède un important indice glycémique qui peut lourdement faire grimper le taux de sucre dans le sang et ainsi induire une résistance à l'insuline et d'autres effets négatifs sur le corps humain.

Le sucre blanc ne contient aucun nutriment et peut entraîner un diabète, des maladies auto-immunes, des malaises cardiaques, sans oublier la prise de poids et l'obésité.

Mais la question du sucre est plus complexe qu'il n'y paraît.

En effet, d'autres sucres qui se trouvent dans la nature sont considérés comme étant paléo. Ce sont :

- Le miel
- Le sirop d'érable
- La stévia
- La mélasse

L'index glycémique du **miel** est plus faible que celui du sucre blanc car il n'est pas métabolisé de la même façon que le glucose. Aussi est-il intéressant et préférable au sucre. Toutefois, sa texture spécifique ne lui permet pas de remplacer le sucre dans toutes les préparations. De plus, le miel a des vertus antioxydantes et antiseptiques fort recherchées.

Le sirop d'agave, qui est extrait d'un petit cactus du Mexique, avec son goût bien spécifique, ressemble un peu au miel de par sa texture – même s'il est encore plus liquide – et de par son faible index glycémique.

Le sirop d'érable, préparé à partir de la sève brute de l'arbre, a de nombreux adeptes. Il a des propriétés antioxydantes et comporte des polyphénols intéressants pour lutter contre le diabète. Il a un indice glycémique plus faible que le miel (65).

La stévia, extraite d'une plante sud-américaine et entièrement naturelle, est considérée comme aliment paléo et donc est autorisée.

La mélasse vient de la canne à sucre. Elle est formée par les résidus qui restent après l'extraction du sucre. Selon les courants, elle est peut être considérée comme paléo ou comme interdite. À consommer avec modération.

Vous pouvez les utiliser pour réaliser de délicieuses préparations sucrées, mais ils doivent toutefois demeurer des aliments occasionnels, voire exceptionnels, si l'on veut rester dans une optique paléo.

Bien évidemment, le fructose, sucre contenu dans les fruits, est considéré comme paléo. Il est donc autorisé de consommer des fruits en quantité, de les inclure dans les recettes pour leur pouvoir sucrant, même s'ils sont riches en sucre, car ils sont naturels et sont source de tant de bienfaits qu'on aurait tort de s'en priver. De plus, le fructose

est le champion de l'indice glycémique extrêmement bas : 20 contre 70 pour le sucre !

Tout le monde est d'accord pour reconnaître la nuisance et le manque d'intérêt nutritionnel du **sucre blanc**. En revanche, le débat et les avis sont partagés lorsqu'il s'agit d'évaluer les autres sucres présents dans la nature. Certains considèrent que tous les sucres, hormis ceux qui sont contenus dans les fruits, sont non paléo, et d'autres, tout aussi nombreux, pensent qu'il faut bannir de notre alimentation le sucre sous toutes ses formes, car, en grosses quantités, il a des effets néfastes sur notre organisme, en commençant par les hauts pics d'insuline dans le sang et en allant jusqu'à l'obésité !

Aussi, la réponse la plus sensée est la suivante : notre consommation de sucres autorisés doit être contrôlée, les quantités revues à la baisse, et doit rester occasionnelle telle qu'elle l'était probablement au temps du Paléolithique.

Se déshabituer du goût sucré !

Le sucre entraîne le sucre et plus on en consomme, plus on a envie d'en consommer ! Aussi, évitez de tomber dans le piège des produits *light* (desserts et boissons préparés avec de l'aspartame et autres édulcorants de synthèse) : non seulement ils sont nocifs, mais ils augmentent notre penchant naturel pour le sucré. Plus on en mange, plus on en veut, puisqu'ils sont *light* !

Sucrez autant que possible avec des produits naturels en essayant de diminuer progressivement les quantités que vous mettez dans vos préparations et apprenez à apprécier le goût original et propre à chaque aliment !

Une alternative au sucre ? Pensez aux épices ! Assaisonnez vos desserts avec moins de sucre et une pincée d'épice, comme la

cannelle ou la vanille qui exaltent le goût des aliments et détiennent des propriétés antioxydantes.

Encore une fois, choisissez le meilleur : soyez exigeant sur la qualité de ce que vous consommez : les bons produits, bien cultivés, cueillis à maturité, se suffisent très souvent à eux-mêmes.

De plus, quand on mange un produit de qualité et que sa gourmandise est satisfaite, on est plus vite rassasié et on consomme moins. N'est-ce pas là l'un des préceptes de la minceur et de l'équilibre ?

Pourquoi les céréales ne sont-elles pas paléo ?

Malgré les avis de divers nutritionnistes et médecins qui recommandent de laisser une place importante aux céréales dans notre alimentation, le régime paléo les exclut, et ce pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, elles ne sont pas paléo à cause de leur teneur importante en glucides. Les glucides sont nuisibles car ils se transforment très rapidement en sucre dans notre organisme. D'où l'apparition d'un pic dans le taux d'insuline impliquant une incapacité à brûler les graisses ingérées. Les réactions chimiques se déroulent de cette façon : l'excès de glucides est transformé en énergie et, simultanément, la graisse est stockée et non plus éliminée comme elle devrait l'être. Ainsi, manger les quantités de céréales préconisées par les nutritionnistes induit un taux trop élevé d'insuline, qui peut causer une prise de poids, voire une obésité et des problèmes de diabète.

En outre, les céréales contiennent certains éléments mauvais pour notre santé : la lectine, protéine nocive qui s'accroche aux céréales et nuit à la digestion ; les phytates, qui empêchent certains minéraux

(magnésium, fer, calcium, zinc) de se fixer dans notre corps ; et surtout celui qui fait le plus parler de lui en ce moment : le gluten.

Le gluten est une protéine qui peut être la cause de nombreux dysfonctionnements chez l'homme, en particulier des allergies. On estime qu'environ 30 % des adultes développent une réaction allergique, ou gêne, en ingérant du gluten. Cela peut aller de la mauvaise digestion avec maux de ventre, inconfort, nausées, vomissements et autres diarrhées jusqu'à la véritable maladie coéliquaue, en passant par les allergies cutanées, l'encombrement des voies nasales et des bronches, les migraines, les arthrites et les arthroses.

Pourquoi les produits laitiers ne sont-ils pas paléo ?

Dans le paléo pur et dur, les produits laitiers sont totalement interdits, à une petite exception près : le beurre clarifié est autorisé.

Qu'est-ce que le beurre clarifié ?

Connu sous le nom de *ghee* (dans la cuisine indienne), le beurre clarifié est un beurre obtenu lorsque vous faites fondre puis chauffer un beurre classique et que vous retirez complètement, avec une cuillère, les impuretés qui se forment à la surface.

Il devient alors un aliment paléo.

Plutôt que de clarifier le beurre par petites quantités, il est plus simple de clarifier une plaquette entière (coupée en morceaux). Une fois clarifié, le beurre se conserve dans un pot au réfrigérateur et peut ainsi être utilisé facilement.

Voici les principales raisons pour lesquelles le régime paléo écarte les produits laitiers :

- Les produits laitiers contiennent de la caséine aux nombreux effets néfastes ;
- Riches en lactose, ils peuvent provoquer diverses séquelles secondaires, dont la plus grave est l'intolérance au lactose, qui entraîne des problèmes de digestion, diarrhées, nausées... D'autres sont bien souvent méconnues, le lien avec l'ingestion de lait ou de produit laitier n'étant pas toujours fait ;
- Certains médecins et chercheurs pensent que les produits laitiers augmentent le risque d'un grand nombre de maladies et d'affections.

Mais, les produits laitiers ne sont pas tous logés à la même enseigne, et certains sont mieux tolérés par notre organisme que d'autres. En premier lieu, vient le beurre clarifié, puis le beurre provenant de bétails nourris à l'herbe biologique, et enfin les yaourts et tous les fromages fermentés.

On préférera aussi les produits à base de lait de chèvre et de brebis.

Le pire étant, de l'avis général, le lait écrémé, suivi par le lait demi-écrémé et autres yaourts allégés.

Le café-beurre concurrence le café au lait

Les adeptes du paléo ont innové avec une nouvelle boisson qui fait fureur chez les amateurs : le café-beurre bio et clarifié, ou le « *bulletproof coffee* », le café « pare-balles » qui protège et fortifie l'organisme, une boisson aux vertus multiples, puisqu'elle est énergétique, coupe-faim et a un goût puissant.

Pourquoi les légumineuses ne sont-elles pas paléo ?

Lentilles, haricots secs, petits pois, pois chiches... la liste des légumineuses ou légumes secs est assez longue. Ces derniers ne sont pas permis dans le régime paléo pour plusieurs raisons :

- Ils ont un faible intérêt nutritionnel une fois cuits ;
- Ils contiennent des phytates, comme les céréales, qui empêchent la bonne absorption des minéraux ;
- Ils contiennent des lectines qui peuvent provoquer des inflammations, telle l'arthrite, et des allergies ;
- Ils contiennent des glucides et des saponines ;

Les légumineuses sont toutefois à préférer aux céréales qui, elles, sont carrément interdites, quel que soit le niveau d'exigence du régime suivi. Cependant, elles doivent être consommées en petites quantités, mais sont recommandées aux végétariens car elles constituent une bonne source de protéines.

Le paléo et les boissons

Dans le régime paléo toutes les boissons fruitées, sodas et eaux gazeuses industrielles sont interdites.

En principe les alcools sont également exclus. Mais on considère que lorsque nos ancêtres consommaient des fruits très mûrs, ces fruits pouvaient avoir développé une fermentation et contenir, par conséquent, une petite quantité d'alcool. Aussi, certains vins et certains alcools dits « naturels » sont autorisés, mais de manière raisonnée.

Seuls les smoothies, jus de fruits, jus de légumes, frais, entiers et naturels sont autorisés.

Tableau des différents degrés de régime paléo

Catégorie d'aliments	Paléo strict	Paléo modéré	Paléo primitif ou originel
Viandes	Oui	Oui	Oui

Poissons/fruits de mer	Oui	Oui	Oui
Œufs	Oui	Oui	Oui
Fruits	Oui	Oui	Oui
Légumes (sauf pommes de terre)	Oui	Oui	Oui
Épices, herbes	Oui	Oui	Oui
Pommes de terre	Non	Non	Oui
Cacao	Non	Cacao ou chocolat à plus de 70 % de cacao	Cacao ou chocolat à plus de 70 % de cacao
Noix et fruits à coque	Oui	Oui	Oui
Sel	Oui avec modération	Oui avec modération	Oui avec modération
Sucre	Non	Miel et sirop d'érable	Miel et sirop d'érable, mélasse
Huiles/grasses	Olive, avocat, coco, lin, macadamia	Olive, avocat, coco, lin, macadamia, ghee (beurre clarifié)	Olive, avocat, coco, lin, macadamia, ghee (beurre clarifié)
Alcools	Vin avec	Vin avec	Vin, whisky, cognac,

	modération	modération	tequila
Légumineuses	Non	Non	Riz avec modération
Produits laitiers	Beurre clarifié	Beurre clarifié	Beurre clarifié, lait cru, yaourts, fromages vieux, beurre de vache nourrie à l'herbe bio
Thé/café	Oui avec modération	Oui avec modération	Oui avec modération
Gluten/céréales	Non	Non	Non

Les avantages et les limites du paléo

Cru ou cuit ?

Nos ancêtres du Paléolithique connaissaient le feu, et faisaient donc cuire les aliments, même si c'était probablement très rapidement.

Aussi le régime paléo autorise-t-il la cuisson des aliments. Choisissez le mode de cuisson en fonction des recettes et selon vos préférences. Mais que cela ne vous empêche pas de vous délecter de cru : simples fruits et légumes frais, carpaccios, tartares et salades croquantes...

Le paléo, c'est cher

Il est vrai que se nourrir de poissons, crustacés, filet de bœuf et cailles revient cher ! Surtout si vous choisissez la qualité et le bio – ce qui est évidemment conseillé !

Mais vous pouvez aussi vous tourner vers de délicieux légumes et fruits de saison et de proximité, qui sont abordables. De même,

pensez aux abats, bio de préférence, qui sont excellents, très riches d'un point de vue nutritif et moins chers que les morceaux choisis de viandes.

Les pièces plus dures et moins chères, cuites longuement dans une casserole à fond épais ou à la mijoteuse et aromatisées de légumes, herbes etc., deviennent également des mets de choix.

N'oubliez pas non plus les petits poissons gras, tels que le hareng, le maquereau, la sardine, qui sont peu onéreux et nourrissants.

Le paléo, ça prend du temps/ce n'est pas pratique

Bien sûr, acheter un plat surgelé et se délecter d'une boisson sucrée et/ou alcoolisée est plus simple et plus rapide.

Mais est-ce vraiment ce que vous voulez ? Nous en doutons fortement : si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous vous souciez de votre santé et pressentez que le régime paléo ne peut que vous faire du bien.

Aussi y a-t-il moyen de se simplifier la vie tout en ayant une hygiène de vie paléo. Certes, cela demande un peu d'organisation, mais le jeu en vaut la chandelle :

- Regroupez-vous avec des voisins ou des membres de votre famille pour faire appel à des producteurs locaux : cela vous permettra de négocier les prix, de vous faire livrer et de gagner du temps en courses, en préparant à l'avance vos menus. Certaines associations ou certains producteurs se regroupent pour vous livrer un panier par semaine avec des produits bio, sélectionnés et de saison. Renseignez-vous !
- Lorsque vous cuisinez, faites-le en grosses quantités, car souvent cuisiner 2 kg de produits ne nécessite pas deux fois plus de temps que cuisiner 1 kg. Vous pourrez congeler ce que vous ne consommez pas. Le paléo n'exclut évidemment pas les moyens de

conservation modernes, aussi pouvez-vous congeler vos préparations en suivant les règles de précaution.

- Utilisez une mijoteuse électrique. C'est plus économique et les aliments cuisent « tout seuls », sans surveillance. Pendant ce temps, vous pourrez faire autre chose.

Comme pour tout, ce sont les débuts qui sont les plus compliqués, et c'est le fait de changer d'habitude qui est le plus difficile. Mais une fois que les bonnes habitudes sont prises, vous apprécierez pleinement ce nouveau mode de vie et apprendrez à parfaitement gérer le paléo !

Vivre aujourd'hui en mode paléo

Il s'agit avant tout de changer de mode de vie. Comment adopter ce nouveau régime alimentaire ?

Concrètement, ce mode d'alimentation et cette hygiène de vie impliquent un certain nombre de bouleversements dans notre quotidien. Selon votre mode de vie actuel et vos (mauvaises) habitudes alimentaires, ce changement sera plus ou moins difficile à opérer. Aussi, voici quelques conseils pour intégrer progressivement ce mode de vie, en douceur.

Étape 1

Prenez votre temps et faites le tri dans les placards de votre cuisine : évaluez, à l'aide des diverses listes de ce livre, les aliments qui conviennent à la diète paléo et ceux qui sont en complète contradiction avec ses préceptes.

Ensuite, selon le cas et les quantités des aliments qui ne rentrent pas dans ce mode d'alimentation, vous avez plusieurs solutions : prendre le taureau par les cornes et les éliminer immédiatement (par exemple, en les donnant) ou prendre le temps de les utiliser, ce qui est

également envisageable, avant de commencer votre nouvelle alimentation.

Étape 1 bis

Vous pouvez aussi vous donner le temps de la réflexion et de l'expérimentation. Pourquoi ne pas essayer ce régime pendant 2 ou 3 semaines et observer les effets que le paléo a sur votre forme, votre poids et votre santé ? S'il vous convient, adoptez-le et revenez à l'étape 1 pour faire le tri dans votre garde-manger... Si en revanche vous avez quelques réticences, vous pouvez l'adapter et n'adopter qu'une partie de ses préceptes.

Cet ouvrage vous décrit différentes méthodes paléo, plusieurs façons, plus ou moins strictes, d'appréhender et d'appliquer ce nouveau régime alimentaire : à vous de choisir le degré qui vous convient !

Quelle que soit votre décision, gardez à l'esprit qu'il vaut mieux, pour votre santé, intégrer une partie seulement de ces règles plutôt que de ne rien changer du tout. Essayez !

Étape 2

Il est temps de mettre en place votre régime paléo et de décider dans quelle mesure vous allez l'adopter, non pour quelques semaines ou quelques mois, mais pour longtemps... aussi longtemps qu'il vous fera du bien !

Si l'idée de ne plus jamais manger un pain au chocolat ou une tartiflette vous fait peur... vous pouvez décider de faire de temps en temps un petit break et de vous autoriser un de vos péchés favoris. Cela n'empêchera pas les résultats du paléo de se faire sentir.

Adoptez par exemple la règle du 80 % paléo et 20 % de « liberté », ou mieux encore 90 % de raison et 10 % de fantaisie.

Vous verrez que, peu à peu, les bienfaits que vous en tirerez, le regain de forme et d'énergie, pallieront – et de loin – la frustration de ne plus vous autoriser certains aliments néfastes.

Vivre en société : comment survivre au resto et autres invitations

Au début de votre adaptation au mode d'alimentation paléo, disons pendant les 2 ou 3 premières semaines, il est plus raisonnable de limiter les sorties au restaurant et les invitations chez les amis.

Bien sûr, il est hors de question de se fermer à toute vie sociale et de refuser ces plaisirs de notre quotidien ! Passées les premières semaines d'adaptation, ne refusez pas les invitations ; la frustration de rester cloîtré et de ne pas voir vos amis serait plus nuisible que les écarts que vous pourriez être amené à faire.

Au restaurant ou chez des amis, profitez de votre repas mais prenez quelques précautions pour que l'épreuve ne tourne pas au cauchemar !

D'autant plus que manger paléo n'est pas une diète temporaire, c'est réellement une autre façon d'aborder la nourriture... Autant ne pas contourner le problème et l'attaquer en connaissance de cause. Dites-vous que même si vous ne maîtrisez pas tout comme à la maison, un écart contrôlé n'est pas catastrophique.

Invitations, mode d'emploi

Au restaurant pour un déjeuner ou un dîner

C'est l'option la plus facile à contrôler, à condition de ne pas hésiter à poser des questions pour savoir comment tel ou tel plat est préparé, quel est son accompagnement... Prenez le temps de bien choisir et demandez des modifications au serveur, si nécessaire.

N'ayez pas honte de remplacer les inévitables pommes de terre – frites de surcroît ! – par des légumes naturels ou une bonne salade, au mieux assaisonnée avec de l'huile d'olive et du citron, sinon sans assaisonnement.

Si vous pouvez opter pour un fruit ou une salade de fruits nature au dessert, vous aurez franchi cette étape avec succès !

Un dernier conseil : ne laissez pas votre main taper machinalement dans le pain et/ou le beurre, et contentez-vous d'un seul verre vin.

Au restaurant pour un brunch

Usez et abusez des œufs au plat, brouillés ou dans une omelette garnie de jambon, de lardons et de petits légumes.

À vous, les jus de fruits et de légumes à satiété...

Jetez-vous sur les plats de charcuteries et/ou de poissons fumés.

Tenez votre carnet d'adresses personnel de restaurants où il est facile pour vous de respecter les règles de votre nouvelle hygiène de vie et, autant que possible, proposez ces restaurants pour vos repas en ville.

Plus difficile : chez des amis

Si vous êtes reçu par des amis très proches, mettez-les dans la confiance et expliquez-leur la base de votre alimentation. Mieux

encore, vous pouvez leur proposer votre aide en concoctant un délicieux plat qui suit les préceptes paléo.

- Si vous en avez la possibilité, proposez de préparer le repas en question chez vous, ainsi maîtriserez-vous parfaitement la situation...
- Si le repas prend la forme d'un buffet, vous aurez la chance de pouvoir sélectionner vos aliments et de manger à votre faim ce qui vous convient.
- N'ayez pas de scrupules à annoncer que vous êtes malade, que vous ne vous sentez pas bien, etc., pour manger ce qui vous plaît ou pour manger peu. Personne ne vous en voudra de faire attention à votre santé !

Sinon, allez-y et faites de votre mieux ! Un écart n'est jamais catastrophique et les bienfaits de votre alimentation quotidienne ne seront pas anéantis en une soirée ! Vous pouvez aussi avoir la chance que certains plats vous conviennent !

Une dernière recommandation : n'y allez pas le ventre creux, prévoyez un petit en-cas avant pour mieux résister aux tentations !

Exemples de menus types pour 15 jours

Petit déjeuner 1

Jus de fruits ou smoothie
2 tranches de jambon de poulet
Salade tomates/concombre

Déjeuner 1

Salade de chou aux aiguillettes de dinde fumée
Pavé de saumon au chili vert
Gelée de fruits au muscat

Collation 1

1 ou 2 gaufres paléo

Dîner 1

Mousse d'asperges au saumon
Boulettes de bœuf épicé au chorizo et quinoa
1 fruit

Petit déjeuner 2

Café ou thé
2-3 œufs à la coque
1 ou 2 tranches de pain paléo

Déjeuner 2

Guacamole et chips de pommes
Velouté de légumes verts au coco
Champignons au quinoa

Collation 2

1 banane

Dîner 2

Crudités
Dorade à la niçoise
Crumble pommes-poires

Petit déjeuner 3

Café ou thé sucré à la stévia
Scones aux raisins
Confiture de fraises à l'agar-agar

Déjeuner 3

Curry de poulet et chutney
Salade de quinoa aux noix et lardons
Glace coco

Collation 3

1 ou 2 cookies aux pépites de chocolat et noix

Dîner 3

Mousse aux deux poivrons

Poulet rôti

Fruits

Petit déjeuner 4

Café ou thé sucré à la stévia

1 tranche d'ananas

Pain paléo

Confiture de fraises à l'agar-agar

Déjeuner 4

Crudités

Tarte océane en gelée

1 fruit

Collation 4

Mini-pizza paléo

Dîner 4

Ragoût de courgettes et de châtaignes

Salade verte

Smoothie pastèque

Petit déjeuner 5

Café ou thé sucré à la stévia

Roulés de jambon

Moelleux au chocolat et aux châtaignes

Déjeuner 5

Crudités

Boulettes de poulet et herbes
Légumes vapeur
1 fruit

Collation 5

1 ou 2 biscuits à la cannelle

Dîner 5

Tartare poêlé aller-retour
Salade verte
Panna cotta à la noix de coco, coulis de fraises

Petit déjeuner 6

Café ou thé sucré à la stévia
1 ou 2 gaufres paléo
Confiture de fraises à l'agar-agar

Déjeuner 6

Pamplemousse au crabe
Salade de quinoa au haddock fumé
Salade de tomates
1 tranche de pain paléo

Collation 6

Melon/jambon

Dîner 6

Soupe légumes et polpettes
Fricassée d'escargots aux champignons
Cheesecake paléo

Petit déjeuner 7

Café ou thé sucré à la stévia
Smoothie pastèque

Salade de harengs aux pommes et patates douces

Déjeuner 7

Pavé de thon mi-cuit
Poêlée d'aubergines

Collation 7

1 pomme

Dîner 7

Cuisse de dinde aux petits légumes
Salade verte

Petit déjeuner 8

Café ou thé sucré à la stévia
Müesli paléo et lait d'amande

Déjeuner 8

Salade d'épinards aux crevettes
Clafoutis aux cerises

Collation 8

Barres énergétiques sans céréales
1 fruit

Dîner 8

Artichauts de Bretagne farcis aux deux légumes
Omelette
Framboises et noix variées

Petit déjeuner 9

Café ou thé sucré à la stévia
Omelette au quinoa et chipolatas

Déjeuner 9

Wok de quinoa et brocolis
Salade composée au bœuf
1 fruit

Collation 9

Salade de melon aux trois épices

Dîner 9

Osso-buco
Glace coco

Petit déjeuner 10

Café ou thé sucré à la stévia
1 ou 2 œufs à la coque
1 pamplemousse

Déjeuner 10

Ragoût de bœuf à l'asiatique
Moelleux au chocolat et aux châtaignes

Collation 10

Café ou thé sucré à la stévia
Noix

Dîner 10

Légumes d'hiver au lait de coco
Cabillaud en papillote
Pommes pochées à la cannelle

Petit déjeuner 11

Thé à la noix de coco
Petits pains briochés carottes et noix

Déjeuner 11

Filet mignon de porc au cacao
Carottes à l'orientale
Fruits

Dîner 11

Velouté de tomates et poivrons à l'estragon
Cailles farcies à l'italienne
Gâteau de coco aux fruits secs

Petit déjeuner 12

Café sucré au miel
Compote de carottes
2 tranches de jambon

Déjeuner 12

Brochettes de lotte au curry
Aubergines et courgettes grillées

Collation 12

Smoothie pastèque
Canapés au saumon fumé

Dîner 12

Soupe légumes et polpettes
Wok de quinoa et brocolis
Boules de noisettes au chocolat

Petit déjeuner 13

Thé à la menthe
Muesli
2 œufs à la coque

Déjeuner 13

Ragoût de veau à la ratatouille

Fruits d'hiver au sirop d'érable

Collation 13

Pain paléo

Pâte à tartiner choco-noisettes

Dîner 13

Chicorée frisée à la lyonnaise

Crêpes paléo

Mousse de bananes

Petit déjeuner 14

Thé ou café

Kiwis

Omelette

1 tranche de pain paléo

Déjeuner 14

Carbonnade de poulet à la flamande

Porridge à la poire

Collation 14

Glace coco

Dîner 14

Mini-pizza paléo

Risotto de quinoa aux petits légumes

Petit déjeuner 15

Thé

Fajitas de bœuf paléo

Dattes fourrées

Déjeuner 15

Pavé de saumon au chili vert
Clafoutis aux cerises

Collation 15

Rochers à la noix de coco

Dîner 15

Harengs marinés au poivre et vin blanc

Bœuf aux noix sauce tomate

1 fruit

Recettes

PETITE ÉPICERIE ET CONDIMENTS
DU SALÉ

Moutarde à l'ancienne

Pour 1 petit bol 🥄 10 min 🌙 1 nuit

75 g de graines de moutarde blondes • 75 g de graines de moutarde brunes • 10 cl de vinaigre de vin blanc ou de cidre • 1 c. à café de miel • 1 c. à soupe de poudre d'amandes • 10 cl d'huile d'olive • sel • curcuma

Laissez macérer les graines de moutarde une nuit dans le vinaigre.

Le lendemain, mixez-les plutôt grossièrement pour obtenir de la moutarde à l'ancienne aux graines bien apparentes. Ajoutez le miel, la poudre d'amandes, l'huile et 15 cl d'eau. Assaisonnez avec du sel et du curcuma (pour la couleur jaune).

Pour obtenir une moutarde lisse, vous pouvez utiliser uniquement des graines de moutarde blondes, ou faire 6/8^e et 2/8^e. Mixez alors pour obtenir une consistance bien lisse.

Conseil : amusez-vous à aromatiser votre moutarde avec des herbes, des fruits, etc.

Ketchup

Pour 30 cl  10 min  20 min  2/3 j

25 cl de coulis de tomates • 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de cidre • 1 c. à soupe de miel • sel • poivre • piment (facultatif)

Versez le coulis de tomates dans une petite casserole à fond épais. Ajoutez le vinaigre, le miel, salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux près de 20 minutes pour faire réduire la préparation d'un tiers environ.

Ajoutez le piment si vous en mettez, laissez refroidir et versez dans un petit pot ou un flacon de ketchup industriel récupéré.

Vous pouvez conserver ce ketchup 2 à 3 mois au frais.

Variante : vous pouvez aussi débiter la préparation du ketchup à partir de tomates fraîches, épluchées et épépinées. Faites-les cuire avant de les mixer en purée puis de faire réduire la préparation.

Conseil : pour faire plus rapide et plus simple, partez plutôt de concentré de tomate, ajoutez un peu de miel et de vinaigre et assaisonnez de condiments en poudre à votre goût.

Sauce barbecue

Pour 25 cl 🍴 4/5 🕒 15 min 📅 20 min

1 petit oignon • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de moutarde en poudre • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à soupe d'huile d'olive

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez-y l'ail et l'oignon et tournez à feu moyen pendant 3 à 5 minutes. Retirez du feu.


Mélangez le concentré de tomate avec la poudre de moutarde, la sauce Worcestershire et le vinaigre. Incorporez à l'oignon et à l'ail puis ajoutez le sirop d'érable. Allongez peu à peu avec 30 cl d'eau tout en mélangeant.

Laissez mijoter à feu très doux en remuant pendant 15 minutes.

Servez tel quel ou mixez pour réduire en véritable purée l'ail et l'oignon.

Conseil : vous pouvez utiliser cette sauce chaude ou froide pour accompagner les grillades ou pour enduire les aliments pendant qu'ils cuisent au gril. Vous pouvez aussi l'utiliser en marinade.

Sauce chili

Pour 50 cl  15 min  1 h 15

2 tomates • 1 petit oignon • 2 gousses d'ail • ½ poivron rouge • ½ poivron vert • 2 piments chilis • 2 c. à soupe de vinaigre • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de clous de girofle en poudre • 1 c. à café de céleri en poudre • 1 c. à café de graines de moutarde • 1 c. à café de sel • piment en poudre (facultatif)

Lavez les tomates et ébouillantez-les 1 minute à l'eau pour les éplucher facilement. Coupez-les en dés. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez et épépinez les poivrons et les piments et coupez-les très finement.

Mettez les oignons, l'ail, les tomates, les poivrons et le piment dans une casserole à fond épais et mouillez de vinaigre. Laissez mijoter près de 45 minutes en rajoutant un peu de liquide si nécessaire.

Ajoutez le miel, les épices et le sel et poursuivez la cuisson à feu très doux près de 30 minutes.

Conservez dans un ou plusieurs pots au frais et consommez dans les 3 à 4 mois.

Conseil : pour couper le piment, portez des gants ou lavez-vous les mains tout de suite après afin d'éviter de vous frotter les yeux ou lécher les doigts...

Salsa mexicaine

🍴 4/6 🕒 15 min 🕒 1 à 2 h

3 tomates • 1 ou 2 piments frais • 1 petit oignon • 4 c. à soupe de coriandre fraîche hachée • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 2 c. à soupe de sirop d'érable • sel

Épluchez et hachez finement l'oignon. Ébouillantez les tomates pendant 1 à 2 minutes pour les éplucher facilement. Épluchez, épépinez et coupez les tomates en très petits dés. Épépinez les piments et hachez-les.

Mélangez tous les ingrédients dans un bol, ajoutez la coriandre, le jus de citron, le sirop d'érable et du sel.

Couvrez et entreposez à température ambiante 1 à 2 heures pour permettre aux saveurs de se développer.

Salsa mexicaine verte

🍴 4/6 🕒 20 min 📅 1 h 05

1 poivron vert • 1 ou 2 piments verts • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail
• 20 cl de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à
soupe de coriandre fraîche hachée • sel • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Épépinez et coupez le poivron en tranches et réservez-en une petite
pour le décor. Épépinez et coupez les piments verts en deux dans le
sens de la longueur.

Faites griller les poivrons et les piments verts près de 30 minutes
jusqu'à ce que leur peau craquelle. Laissez refroidir, pelez et
hachez.

Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail et l'oignon et faites-les
revenir 10 minutes dans l'huile chaude avec du sel et du poivre.
Versez le bouillon de légumes et poursuivez la cuisson à feu très
doux et à couvert 10 minutes, puis intégrez le piment et le poivron et
faites encore cuire 15 minutes.

Décorez de coriandre et de la tranche de poivron hachée et servez.

Mayonnaise

🍴 4/6 🕒 5 min

1 jaune d'œuf • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 25 cl d'huile d'olive • le jus de ½ citron • sel • poivre

Dans un pot à bord haut, versez le jaune d'œuf et la moutarde. Salez, poivrez et mélangez. Introduisez l'huile en tout petit filet en fouettant constamment.

Dès que l'huile est complètement intégrée, ajoutez-en un peu plus et fouettez encore jusqu'à épuiser complètement les 25 cl d'huile. Vous pouvez en mettre plus si vous désirez une plus grosse quantité de mayonnaise.

Assaisonnez de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Conseil : le secret d'une mayonnaise qui prend rapidement est d'avoir tous les ingrédients à la même température. Aussi, sortez l'œuf au moins 1 heure à l'avance du réfrigérateur.

Sauce tartare

🍴 4/6 🕒 15 min

1 petite échalote • 1 c. à soupe de câpres au vinaigre • 3 petits cornichons au vinaigre • 1 jaune d'œuf • 1 c. à café de moutarde forte • 30 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cerfeuil frais haché • 1 c. à soupe de ciboulette hachée • 1 c. à soupe de persil haché • 1 c. à soupe d'estragon haché • sel • poivre

Épluchez l'échalote et hachez-la très finement ainsi que les câpres et les cornichons. Réservez.

Placez le jaune d'œuf à température ambiante dans un bol profond, ajoutez la moutarde, salez et poivrez.

Introduisez l'huile en très fin filet en fouettant sans cesse pour faire monter la mayonnaise. Lorsque l'huile est parfaitement intégrée, ajoutez-en un petit filet jusqu'à épuisement.

Ajoutez les herbes, les câpres, les cornichons et l'échalote hachés.



Sauce cocktail ou américaine

 4/6  5 min

30 cl de mayonnaise • 2 c. à soupe de ketchup • quelques gouttes de Tabasco® ou de piment en poudre

Mélangez bien tous les ingrédients ensemble.

Sauce teriyaki

Pour 30 cl  10 min  10 min



1 morceau de 5 cm de gingembre frais • 25 cl de sauce soja japonaise • 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de cidre • 3 c. à soupe de mirin (vinaigre de riz doux) • 2 c. à soupe de miel

Pelez et râpez finement le morceau de gingembre. Déposez-le dans une petite casserole à fond épais avec la sauce soja, le vinaigre, le mirin et le miel.

Laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu doux en mélangeant.

Laissez refroidir avant d'utiliser pour accompagner les viandes blanches, les légumes, les poissons et fruits de mer.

Sauce satay

Pour 30 cl  10 min  10 min

1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 morceau de 5 cm de gingembre frais • 1 piment vert • 1 c. à café de curcuma • 2 c. à soupe de sirop d'agave • 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 2 c. à soupe d'huile de coco • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de sauce soja • 125 g d'amandes en poudre

Épluchez et hachez l'échalote et l'ail. Épluchez et râpez le gingembre. Épépinez et hachez le piment. Mixez très finement tous ces ingrédients. Ajoutez le curcuma, le sirop d'agave, le vinaigre, le jus de citron vert, les deux huiles, le lait de coco, la sauce soja et mixez bien.

Intégrez les amandes et réduisez en purée.

Versez la mixture dans une petite casserole à fond épais et faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Vous pouvez conserver cette sauce satay 3 à 4 jours au frais.

Sauce hollandaise

 4/6  15 min  15 min

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • 2 jaunes d'œufs • 50 g de beurre clarifié • 1 c. à café de jus de citron • sel • poivre

Versez le vinaigre et 1 cuillerée à soupe d'eau dans une petite casserole à fond épais. Amenez à ébullition et faites réduire de moitié. Retirez du feu et laissez tiédir.

Versez les œufs dans un bol placé au bain-marie et fouettez-les avec le vinaigre.

Continuez à mélanger au bain-marie avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe et nappe le dos de la cuillère.

Ajoutez le beurre en plusieurs fois en petits morceaux ramollis jusqu'à obtenir une sauce bien épaisse et lisse.

Terminez par le jus de citron qui va faire tenir la sauce, salez et poivrez à votre goût. Servez chaud.

Sauce aux aïrelles

🍴 4/5 🕒 10 min 📅 25 à 30 min

350 g d'aïrelles surgelées • 2 c. à soupe de zeste d'orange râpé • le jus de 1 orange • 20 cl de sirop d'érable • 4 clous de girofle • 2 anis étoilés

Versez les aïrelles, le zeste d'orange, le jus d'orange et 20 cl d'eau dans une casserole à fond épais.

Ajoutez le sirop d'érable et les épices et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que les aïrelles soient bien tendres.

Servez chaud ou froid avec des viandes blanches, du gibier, ou de la viande froide.

Sauce anglaise à la menthe

🍴 4 🥄 10 min 🕒 2 min Infusion : 10 min 🕒 1 h

4 c. à soupe de menthe fraîche hachée • 1 c. à soupe de sirop d'agave • 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

Mettez les feuilles de menthe hachées dans une casserole à fond épais avec 2 cuillerées à soupe d'eau chaude et le sirop d'agave. Laissez bouillir 1 minute. Retirez du feu, puis laissez infuser 10 minutes.

Versez le vinaigre, mélangez, couvrez et laissez macérer 1 heure.

Mélangez et servez en accompagnement de gigot, de côtelettes d'agneau. Vous pouvez aussi ajouter un peu de cette sauce à la menthe dans un ragoût d'agneau.

Sauce tomate

🍴 5/6 🕒 10 min 🕒 40 min

4 à 5 tomates • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 1 c. à café de concentré de tomate • 3 feuilles de laurier • 1 c. à café de thym ou d'origan • 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Coupez les tomates en petits dés, hachez les oignons et écrasez les gousses d'ail. Mettez les légumes dans une casserole, ajoutez 2 verres d'eau, le concentré de tomate, les herbes, du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes. Versez le vinaigre et l'huile en fin de cuisson. Laissez refroidir et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Cette sauce est délicieuse chaude pour assaisonner les légumes, mais est aussi bonne froide pour agrémenter les salades et accompagner les terrines, les omelettes et les pains de viande.

Coulis de légumes

🍴 5/6 🕒 20 min 🕒 25 min

2 tomates • 2 courgettes • 1 poireau • 1 carotte • 1 poivron vert •
1 oignon • 1 branche de céleri • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre •
4 c. à soupe d'huile de noix • sel • poivre

Lavez les légumes, épluchez-les et coupez-les en gros morceaux. Dans une casserole, faites-les cuire avec 1 demi-verre d'eau, le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre, à couvert et à feu doux, 25 minutes.

Laissez tiédir et passez au mixeur. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Sauce aux champignons

🍴 6 🕒 20 min 📅 20 min

250 g de champignons de Paris • 50 cl de bouillon • 1 c. à café de moutarde • le jus de 1 citron • 2 c. à soupe de crème de coco • 1 c. à soupe de poudre d'amandes • sel • poivre

Lavez et émincez les champignons. Faites-les suer dans une poêle antiadhésive, laissez tiédir, puis passez-les au mixeur. Dans une casserole, diluez à froid la poudre d'amandes dans le bouillon et laissez frémir quelques minutes, en mélangeant fréquemment. Ajoutez la purée de champignons, la moutarde et le jus de citron. Éteignez le feu, salez, poivrez et incorporez la crème de coco.

Conseil : cette sauce est parfaite avec toutes les salades composées à base de viandes, poissons et légumes.

Légumes au vinaigre

Pour 4 gros bocaux 🥄 30 min 🗓 3 semaines

700 g de carottes • 500 g de navets • 300 g de haricots verts • 1 gros poivron rouge • 1 gros poivron jaune • 1 grosse tête de céleri • 2 fenouils • ½ chou-fleur • 3 gousses d'ail • 1 c. à soupe de miel • 50 cl de vinaigre de vin • 1 bouquet d'estragon • 1 c. à café de poivre noir en grains • 1 c. à café de coriandre en grains • gros sel

Épluchez et coupez en petits dés les légumes. Lavez-les et égouttez-les bien.

Faites fondre dans ½ litre d'eau 2 bonnes cuillerées à soupe de gros sel, le miel et mélangez au vinaigre.

Mettez les légumes dans plusieurs bocaux en fonction de leur taille, ajoutez les épices et répartissez l'eau vinaigrée de façon à couvrir les légumes.

Ne fermez pas les bocaux, mais conservez-les dans un endroit chaud et aéré (par exemple, à côté d'un radiateur).

Patiencez environ 3 semaines avant de consommer. Il faudra alors les garder au frais.

Conseil : servez en apéritif ou pour accompagner les plats relevés.

Chutney de tomates vertes

Pour 2 à 3 bocaux de 250 g 🥄 20 min 🕒 1 h

500 g de tomates vertes • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 2 c. à café de concentré de tomate • 75 g de raisins secs • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans l'huile dans une sauteuse à fond épais. Ajoutez les tomates vertes coupées en quartiers, salez et poivrez. Diluez le concentré dans 1 demi-verre d'eau et versez dans la sauteuse. Laissez cuire à feu très doux et à couvert pendant 40 minutes. Ajoutez les raisins secs, encore un peu d'eau, le miel et poursuivez la cuisson près de 20 minutes.

Chutney de mangues vertes

Pour 2 pots de 250 g  20 min  1 h  1 h 10

4 mangues vertes • 2 gousses d'ail • 1 petit morceau de gingembre • 10 dattes • 10 cl de vinaigre blanc • 1 c. à soupe de massalé • 50 g de raisins secs • sel

La première phase de la préparation consiste à faire rendre l'essentiel de leur eau aux mangues vertes. Pour cela, découpez-les en lamelles pas trop fines et saupoudrez-les généreusement de sel. Placez-les dans un torchon, refermez celui-ci comme un baluchon, pendez-le au-dessus d'une passoire et laissez dégorger pendant 1 heure.

Pendant ce temps, pelez et émincez l'ail et le gingembre, découpez les dattes en fines rondelles.

Lorsque les mangues ont dégorgé, faites chauffer le vinaigre dans une casserole à fond épais et ajoutez le gingembre, l'ail et la poudre de massalé. Laissez cuire 10 minutes. Intégrez ensuite les lamelles de mangue, les raisins secs et les rondelles de dattes. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure en remuant régulièrement pour empêcher la préparation d'attacher. Après refroidissement, mettez en bocaux.

Conseil : ce chutney se conserve facilement. Pensez toutefois à le garder au réfrigérateur après ouverture du bocal.

Piccalilli

Pour 2 gros bocaux 🥄 20 min 🕒 2 h 45

500 g de légumes variés (carottes, oignons, navets, haricots verts, courgettes...) • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de sel • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 12 cl de vinaigre de vin blanc • 1 c. à soupe de moutarde en poudre • 1 c. à café de graines de céleri • 2 c. à café de curcuma • ½ c. à café de poivre noir • 2 feuilles de laurier

Parez et coupez les légumes en petits morceaux. Dans une casserole, mettez tous les ingrédients, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 2 h 30 à 2 h 45, jusqu'à ce que les légumes soient réduits en purée.

Laissez refroidir avant de mettre en pots et de conserver au frais.

Compote de carottes au cumin

Pour 3 pots de 250 g  20 min  30 min

750 g de carottes • 1 oignon • 1 c. à café de graines de cumin • 1 c. à soupe de miel • 10 cl de vinaigre de cidre • 1 pointe de couteau de curcuma • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez les carottes et enlevez les extrémités. Épluchez l'oignon. Coupez les légumes en petits dés. Faites chauffer à sec une casserole moyenne, jetez-y les graines de cumin et faites-les torréfier 1 minute.

Ajoutez tout d'abord le miel, le vinaigre de cidre et la pointe de curcuma, puis les oignons et les carottes. Salez et poivrez et faites cuire environ 25 minutes à feu doux avec 1 verre d'eau jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que le mélange carottes-oignons soit cuit, c'est-à-dire légèrement translucide.

Après refroidissement, assaisonnez avec l'huile d'olive. Mélangez et mettez en pots. Conservez au frais.

Conseil : voici un accompagnement agréable pour une charcuterie ou une viande froide.

Sauce à la moutarde épicée

Pour 1 pot de 250 g  10 min  6 h  10 min  1 nuit

125 g de feuilles de chou blanc bien tendres • 5 cl de vin blanc • 20 g de graines de moutarde • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de coriandre moulue • ½ c. à café de piment en poudre (ou plus selon le goût) • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • sel • poivre

Rincez et essuyez les feuilles de chou et émincez-les finement. Salez et poivrez-les, puis laissez égoutter pendant 6 heures.

Mettez-les dans une casserole et faites-les suer pendant 10 minutes. Ajoutez le vin blanc, mélangez et retirez du feu. Versez dans un saladier et mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez. Laissez macérer au frais toute une nuit.

Le lendemain, rectifiez l'assaisonnement et mettez en pots. Couvrez.

Rougaille de mangues

Pour 1 pot de 250 g  15 min  15 min

1 grosse mangue verte • 1 grosse mangue mûre • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1 piment oiseau • 12 cl de lait de coco • 3 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre

Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Épluchez les mangues et coupez-les en gros dés.

Faites chauffer l'huile dans une petite casserole et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les dés de mangue et le piment oiseau et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes en mélangeant. Versez le lait de coco et laissez épaissir pendant une dizaine de minutes. Retirez du feu, salez et poivrez. Mélangez et mettez en bocal.

Tomates séchées et confites à l'huile d'olive

Pour 2 à 3 bocaux de 250 g 🥄 15 min 🕒 1 h 30 🗄️ 2 semaines

(facultatif)

1 kg de tomates roma • 4 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 2 brins de romarin • 2 brins de thym • huile d'olive • sel • poivre du moulin

Rincez les tomates et séchez-les.

Préchauffez le four à 90 °C (th. 3) et posez un papier cuisson sur une plaque de four.

Coupez les tomates en fins quartiers et déposez-les sur le papier. Écrasez l'ail avec la peau et coupez les gousses en deux. Déposez-les sur les tomates, enduisez d'huile, salez, poivrez et éparpillez dessus le laurier, le romarin et le thym.

Enfournez pour environ 1 h 30 jusqu'à ce que l'eau se soit bien évaporée des tomates. Retournez-les en cours de cuisson.

Dégustez des tomates séchées telles quelles ou conservez-les dans de l'huile d'olive pendant 2 semaines pour qu'elles soient gorgées d'huile. Entreposez dans un endroit frais.

Cerises au vinaigre

Pour 500 g de cerises 🍷 15 min 🗓 5 semaines

500 g de cerises • 2 à 3 grains de poivre • 2 clous de girofle • 2 baies de genièvre • quelques brins d'estragon • 1 c. à soupe de miel • 25 cl de vinaigre de vin rouge

Lavez, séchez et équeutez les cerises. Déposez-les dans un ou deux grands bocaux, ajoutez les épices, le miel et couvrez de vinaigre.

Fermez bien et patientez 5 semaines.

Vous pouvez mélanger en cours de macération si les fruits ne sont pas bien recouverts de liquide.

Conseil : ces cerises sont délicieuses à l'apéritif, mais aussi pour accompagner des viandes froides ou dans des sandwiches.

Citrons confits

Pour un bocal 🗄️ 20 min (sur 1 semaine) 🗄️ 5 à 6 semaines

4 à 5 gros citrons bio • sel

Lavez les citrons et placez-les dans une bassine remplie d'eau. Renouvelez l'eau une fois par jour pendant 1 semaine.

Faites une incision en croix à l'endroit du pédoncule, sans arriver jusqu'à la chair. Glissez une grosse pincée de sel dans les incisions et refermez les fruits.

Mettez les citrons dans un bocal, fermez-le et laissez macérer 5 à 6 semaines avant de les utiliser dans vos recettes, ou de les déguster tels quels, coupés en petits morceaux.

Confit d'oignons

Pour 700 g de confit d'oignons 🍴 15 min 🕒 1 h

1 kg d'oignons au choix • 1 c. à café de sel • ½ c. à café de poivre • 2 c. à soupe de miel • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de gingembre en poudre • 3 c. à soupe d'huile de coco

Épluchez les oignons et émincez-les finement.

Faites-les blondir dans l'huile dans une grosse poêle à fond épais. Ajoutez le sel, le poivre, le miel et les autres épices.

Poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes à feu doux en remuant jusqu'à ce que les oignons soient bien fondus. Mouillez avec 1 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux près de 45 minutes. Surveillez la cuisson et rajoutez un peu d'eau et mélangez lorsque nécessaire.

Laissez bien refroidir et stockez dans une boîte hermétique ou un bocal dans le réfrigérateur.

Consommez dans les 15 jours.

Conseil : vous pouvez aussi congeler ce délicieux confit, qui accompagnera vos terrines, foies gras et autres charcuteries.

Fruits rouges au piment

🍴 6/8 🕒 15 min 📅 10 min

200 g de framboises • 200 g de mûres • 2 gousses d'ail • 1 échalote
• 3 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à soupe de zeste d'orange •
1 c. à soupe de zeste de citron • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c.
à soupe de piment en poudre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel

Rincez rapidement les framboises et les mûres et séchez-les.
Épluchez et hachez l'ail et l'échalote.

Faites revenir l'ail et l'échalote dans l'huile, mouillez avec le vinaigre,
ajoutez les zestes d'orange et de citron, le sirop d'érable et tournez
pendant 5 minutes.

Salez, assaisonnez de piment et introduisez les fruits rouges.

Tournez délicatement 3 à 5 minutes, puis laissez refroidir.
Entreposez au réfrigérateur.

Sauce moutarde aux mûres

Pour 1 bocal de 250 g  15 min  20 min

200 g de mûres • 3 c. à soupe de sirop d'érable • 10 g de moutarde en poudre • 5 cl de vinaigre de vin • 1 pincée de curcuma • sel

Lavez et équeutez les mûres. Laissez égoutter.

Mélangez le sirop d'érable et 3 cl d'eau dans une casserole et faites cuire les fruits dedans pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils forment une compote.

Ajoutez la moutarde, le vinaigre, le curcuma, du sel et laissez frémir 5 minutes.

Laissez bien refroidir avant de mettre dans un bocal. Conservez-le dans un endroit frais et dégustez pendant 6 mois.

LE SUCRÉ

Pâte à tartiner choco-noisettes

Pour 2 pots de 225 g 🥄 20 min 🕒 15 min

300 g de noisettes • 3 c. à soupe de sucre de canne • 1 c. à soupe de poudre de cacao • 1 c. à soupe d'huile de coco • 2 c. à café d'extrait de vanille

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Sur une plaque, étalez les noisettes et enfournez pour 15 minutes. Les noisettes sont prêtes lorsque la coque est craquelée. Laissez refroidir avant de rouler les noisettes entre vos mains pour retirer la coque.

Mixez très finement les noisettes au mixeur jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Cela peut prendre 10 à 15 minutes.

Une fois que vous avez obtenu un beurre de noisettes, incorporez tous les autres ingrédients. Mélangez bien et vous avez une délicieuse pâte à tartiner choco-noisettes.

Vous pouvez l'utiliser tout de suite ou l'entreposer quelques heures au frais pour une consistance plus compacte.

Müesli aux framboises fraîches

🍴 4/5 🕒 10 min

200 g de framboises fraîches • 100 g de graines de tournesol • 100 g de noix de coco râpée • 125 g d'amandes effilées • 100 g de graines de sésame • 100 g de noix concassées • 100 g de raisins secs • 3 c. à soupe de sirop d'agave

Triez les framboises et rincez-les rapidement au-dessus d'une passoire. Laissez sécher.

Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients secs, ajoutez les framboises et le sirop d'agave et mélangez délicatement.

Servez avec éventuellement du lait d'amande ou du lait de coco.

Porridge à la poire

🍴 4 🕒 10 min

60 g de noix de coco râpée • 10 cerneaux de noix • 2 c. à soupe de pignons de pin • 2 c. à soupe d'amandes • 1 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à soupe de graines de potiron • 1 c. à soupe de graines de tournesol • 1 c. à soupe de cannelle en poudre • 1 pincée de poivre • 3 c. à soupe de miel • 2 poires bien mûres

Mixez très finement la noix de coco, les noix, les pignons de pin, les amandes, les graines de sésame, de potiron et tournesol. Ajoutez la cannelle, le poivre. Mettez le tout dans une grande jatte ou dans quatre bols individuels.

Amenez 1 litre d'eau à ébullition et versez-la sur les ingrédients. Mélangez bien.

Terminez par un filet de miel, les poires épluchées, épépinées et coupées en morceaux, et quelques pignons de pin et/ou graines de sésame.

Servez immédiatement.

Barres énergétiques sans céréales

Pour 8/10 barres 🥄 10 min 🕒 25 min 🌙 1 nuit

15 dattes • 2 c. à soupe de raisins secs • 2 c. à soupe de bananes séchées • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 2 c. à soupe de noisettes concassées • 2 c. à soupe de graines de sésame • 2 c. à soupe d'huile de coco • 2 œufs • 1 pincée de cannelle • 1 pincée de gingembre • 1 pincée de poivre

Dénoyautez les dattes et mixez rapidement tous les ingrédients.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Huilez légèrement un plat à four rectangle ou carré et étalez la préparation en une couche homogène de 2 à 3 cm d'épaisseur. Enfournez pour 25 minutes.

Démoulez une fois la préparation tiédie et coupez délicatement en barres avec un couteau dentelé. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur.

Conservez 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pâte de fruits à tartiner

🍴 4/5 🕒 5 minutes

1 banane • 1 kiwi • 1 pomme • 2 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 1 c. à soupe de noisettes grossièrement moulues • 1 pincée de poivre • 1 pincée de gingembre

Épluchez les fruits, coupez-les en morceaux. Mixez très finement tous les ingrédients.

Dégustez cette pâte à la cuillère ou tartinez-en des crêpes, du pain ou des gaufres... paléo bien sûr.

Variante : vous pouvez ajouter 1 à 2 cuillerées de crème de coco ou de miel, et pourquoi pas les deux ?

Confiture de fraises à l'agar-agar

Pour 1 gros pot 🥄 10 min 🕒 15 min 🕒 3 h

250 g de fraises • 2 g d'agar-agar • 25 cl de jus de pommes • 2 c. à soupe de jus de citron

Équeutez et rincez les fraises. Coupez-les en dés.

Dans une petite casserole, diluez l'agar-agar dans le jus de pommes, ajoutez le jus de citron et les fraises coupées. Amenez à ébullition en remuant et laissez compoter pendant 15 minutes.

Laissez refroidir et mettez dans un pot au frais. Votre confiture est prête au bout de 3 heures. Conservez au réfrigérateur pendant 1 semaine.

Variante : vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de miel ou ½ c. à café de stévia.

Confiture d'abricots

Pour 1 grand pot 🥄 15 min 🕒 15 min 🕒 2 h

500 g d'abricots bien mûrs • 1 orange bio • 2 c. à soupe de miel

Rincez les abricots et dénoyautez-les. Coupez-les en quartiers. Déposez-les dans une casserole.

Prélevez 2 cuillerées à soupe de zeste de l'orange et pressez-en le jus. Versez dans la casserole, ajoutez le miel et faites cuire 15 minutes à petit feu.

À ce stade, vous pouvez arrêter la cuisson, laisser refroidir et mettre en pot, ou, si vous préférez, passer la confiture au mixeur, puis au tamis et faire cuire encore 10 minutes pour obtenir une marmelade bien épaisse. Une fois la confiture refroidie, mettez au frais 2 heures avant de consommer.

Conservez au frais dans un pot bien fermé pendant 1 semaine environ.

Lait d'amande

Pour 1 litre environ 🥄 10 min 🌙 1 nuit

125 g d'amandes mondées • 1 litre d'eau

Laissez tremper les amandes 1 nuit entière dans une bassine d'eau froide.

Le lendemain, jetez cette eau et versez les amandes qui seront gorgées d'eau dans le bol d'un mixeur. Mixez et versez peu à peu le litre d'eau.

Filtrez à travers un tamis fin ou un linge propre et embouteillez.

Consommez dans les 3 à 5 jours en secouant la bouteille avant de servir. Vous pourrez déguster ce lait tel quel ou l'utiliser dans vos préparations salées ou sucrées.

Conseil : ne jetez pas la purée obtenue, utilisez-la pour lier vos sauces, veloutés et gâteaux.

Variante : de la même façon, préparez un lait de noisette, de cajou, etc. mais n'oubliez pas que les cacahuètes (arachides) ne sont pas paléo.

SNACKS, PAINS ET APÉROS

Pain paléo ultra-rapide

🍴 2 🥄 5 min 🕒 5 min

6 c. à soupe de poudre d'amandes • ½ c. à café de levure chimique •
1 œuf • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Huilez deux petits moules adaptés à la cuisson au micro-ondes.

Mélangez rapidement la poudre d'amandes et la levure chimique à l'œuf battu en omelette. Salez, poivrez et intégrez le reste de matières grasses. Mélangez bien.

Répartissez la pâte dans les deux moules et faites cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 2 minutes. Vérifiez la cuisson et rajoutez 30 secondes de cuisson si besoin.

Démoulez les petits pains, tranchez-les en deux dans l'épaisseur et toastez-les au grille-pain pour les rendre croustillants avant de déguster.

Pain paléo au four traditionnel

Pour 1 pain de 400 g environ  15 min  30 min

300 g de farine d'amandes • 4 œufs • 2 c. à café de levure chimique
• 12,5 cl d'huile de coco • sel • poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Huilez un petit moule à cake.

Fouettez bien les œufs, salez, poivrez et intégrez la farine et la levure chimique. Ajoutez le reste de matière grasse et mélangez bien.

Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 30 minutes. Vous baisserez la chaleur à 180 °C (th. 6) 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Laissez tiédir, puis démoulez et coupez en tranches. Vous pouvez les passer quelques secondes au grille-pain pour un côté plus croustillant.

Pain paléo aux fruits secs et épices

Pour 1 grand pain 🥄 20 min 🕒 45 min

200 g de noix de cajou non salées • 200 g de noix • 100 g de poudre de noix de coco • 4 œufs • 10 cl de lait de coco • 10 cl de lait d'amande • 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de cidre • 1 c. à café de bicarbonate de soude • 1 c. à café de miel • ½ c. à café de sel • 2 c. à soupe d'huile de coco

Versez les noix et les noix de cajou non salées dans le bol d'un mixeur. Mixez très finement et ajoutez peu à peu la poudre de coco, les œufs, un par un, puis le lait de coco, le lait d'amande, le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le miel et le sel.

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6) et huilez un petit moule à cake.

Versez la préparation dans le moule et enfournez pour près de 40 minutes, ajoutez 5 minutes de cuisson si vous voulez un pain un plus doré et croustillant.

Laissez refroidir, tranchez-le et conservez au frais bien enveloppé dans du film alimentaire. Vous pouvez aussi le congeler.

Scones aux raisins

Pour 12 scones 🥄 20 min 🕒 15 à 20 min

125 g de raisins secs • 300 g de poudre d'amandes • 1 sachet de levure • 1 pincée de sel • 50 g de beurre clarifié • 3 œufs • 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).

Faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau.

Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes avec la levure et le sel. Ajoutez le beurre et mélangez bien. Incorporez 2 œufs entiers et 1 blanc d'œuf, conservez le jaune d'œuf pour plus tard. Ajoutez les raisins secs égouttés et mélangez encore.

Partagez la pâte obtenue en 12 boules. Sur un plan de travail fariné, étalez-les sur une épaisseur d'environ 1 cm. Déposez-les sur une plaque antiadhésive ou sur du papier cuisson.

Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau et enduisez-en les scones au pinceau pour les faire dorer. Enfournez pour 15 à 20 minutes.

Biscuits à la cannelle

Pour 24 biscuits 🥄 10 min 🕒 20 min

300 g de farine d'amandes • 100 g de graines de lin moulues • 100 g de graines de tournesol • 100 g de graines de citrouille • 2 gros œufs • 4 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à café d'extrait de vanille • 10 cl d'huile de coco • 100 g de noix de coco râpée • 1 c. à soupe de cannelle en poudre • 1 c. à café de sel • 1 c. à café de bicarbonate de soude

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Mélangez la farine d'amandes, le sel, la cannelle, le bicarbonate de soude, les graines de lin, de tournesol et de citrouille et la noix de coco râpée dans un saladier.

Dans un autre récipient, mélangez les œufs, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et l'huile de coco. Intégrez cet appareil dans le premier et mélangez bien.

Sur une plaque couverte de papier cuisson huilé, faites des petites boules avec le mélange à biscuits et enfournez pour 20 minutes.

Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Pain d'épices

 6/8  30 min  1 h  20 min

400 g de farine d'amandes • 4 c. à soupe de sirop d'érable • 3 c. à soupe d'huile de coco • 2 c. à soupe de lait de coco • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de gingembre moulu • ½ c. à café de noix muscade • ½ c. à café de sel • 1 sachet de levure chimique

Versez dans une petite casserole le sirop d'érable, l'huile et le lait de coco. Amenez à ébullition, ajoutez la farine d'amandes en pluie, puis les épices, le sel et la levure. Mélangez bien intimement, puis retirez du feu.

Laissez refroidir avant de réfrigérer la pâte à pain d'épices pendant 1 heure pour la raffermir et la laisser reposer.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Formez des petites boules de pain individuel et déposez-les sur un papier cuisson huilé. Enfournez pour environ 15 minutes. Laissez refroidir et déguster.

Vous pouvez conserver ce pain d'épices dans une boîte hermétique ou le congeler.

Crêpes paléo aux bananes

Pour 12 crêpes environ 🥄 20 min 🕒 20 min

5 œufs • 400 g de farine d'amandes • 20 cl de lait de coco • 1 c. à café de poudre à lever • 1 grosse banane bien mûre • huile de coco pour la poêle

Cassez les œufs au-dessus d'un grand saladier et fouettez-les. Ajoutez progressivement la farine d'amandes, le lait de coco, la poudre à lever et terminez par la banane bien écrasée.

Pour faire cuire les crêpes, huilez très légèrement une poêle de 20 cm environ et faites chauffer. Versez une grosse cuillerée ou une petite louche de pâte à crêpes et étalez uniformément. Mélangez bien la pâte avant de prélever la quantité à cuire.

Faites cuire près de 1 minute sur la première face avant de retourner et de faire cuire l'autre face 30 à 45 secondes.

Dégustez avec une pâte choco-noisettes, un peu de confiture maison ou de pâte de fruits.

Petits pains briochés carottes et noix

Pour 8/10 pains 🥄 20 min 🕒 15 min

3 grosses carottes • 4 œufs • 6 c. à soupe de sucre de coco • 50 g de noix de coco râpée • 250 g de poudre d'amandes • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de levure chimique • 12 cl d'huile de coco • 12 cl de jus de pommes • 1 pincée de sel • 40 g de noix de pécan concassées

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Huilez légèrement des moules à muffins.

Épluchez et râpez finement les carottes.

Fouettez les œufs, et ajoutez le sucre de coco, la noix de coco râpée, les carottes râpées, la poudre d'amandes, le gingembre, la levure, l'huile de coco, le jus de pomme et le sel. Mélangez bien. Intégrez les noix de pécan concassées et répartissez la pâte dans les moules.

Enfournez pour près de 15 minutes. La pointe d'un couteau ou une allumette plongée au cœur du pain doit ressortir sèche.

Laissez refroidir, puis démoulez.

Gaufres paléo

Pour 6 gaufres 🥄 10 min 🕒 15 min

5 œufs • 1 c. à soupe de miel • 1 pincée de sel • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 c. à café de levure chimique • 175 g de poudre d'amandes




Faites chauffer votre gaufrier pendant la préparation du mélange.

Fouettez les œufs avec le miel, le sel, l'extrait de vanille et la levure. Intégrez la poudre d'amandes et mélangez bien.

Versez une grosse cuillerée de pâte dans l'appareil et faites cuire jusqu'à ce que ce soit bien doré.

Conseil : vous pouvez préparer la pâte à l'avance et faire cuire juste avant de déguster. Vous pouvez aussi préparer les gaufres à l'avance et vous contenter de les réchauffer avant de servir.

Chips de pommes au sucre de coco

 4/6  10 min  1 h

3 pommes • 1 c. à soupe de sucre de coco • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4).

Épluchez les pommes et épépinez-les. Coupez-les en fines lamelles et étalez-les sur un papier cuisson huilé posé sur une plaque de four.

Saupoudrez de sucre de coco et de sel et enfournez pour 1 heure environ jusqu'à ce que les chips soient bien dorées et croustillantes.

Chips de pommes au stévia

🍴 4 🕒 20 min 📅 10 min

2 pommes • 2 c. à soupe jus de citron • 1 c. à café de stévia • cannelle en poudre (facultatif) • huile de friture

Choisissez des pommes bien dures et sans défaut. Épluchez, épépinez et coupez-les en fines tranches. Arrosez au fur et à mesure de quelques gouttes de jus de citron.

Essuyez les tranches de pommes avec un papier absorbant avant de les plonger au fur et à mesure dans l'huile chaude.

Dès qu'elles sont dorées, disposez-les sur une grande assiette recouverte de papier absorbant et saupoudrez de stévia et de cannelle.

Laissez refroidir avant de les ranger dans une boîte hermétique.

Conseil : vous pouvez servir les chips de pommes saupoudrées de sel et d'un peu de curry ou de paprika.

Chips de chou frisé au curry

🍴 4/6 🕒 10 min 🕒 20 min

1 petit chou • 1 c. à café de miel • 2 c. à soupe d'huile d'olive •
1 pincée de sel • 1 c. à café de curry

Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

Détachez les feuilles de chou du tronc et éliminez la tige centrale qui peut être trop dure. Séchez-les.

Dans un grand saladier, mélangez le miel, l'huile d'olive, le sel, le curry et plongez-y les feuilles de chou. Mélangez bien pour que les feuilles soient bien enduites.

Disposez les feuilles de chou sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour une vingtaine de minutes.

Variante : variez les épices, ajoutez de l'ail semoule, etc.

Conseil : si vous préparez une grande quantité de chips de chou, pensez à les faire cuire en plusieurs fois, sans trop les entasser sur la plaque, elles cuiront plus vite et seront plus croustillantes.

Boulettes de bœuf à la nordique

🍴 4 🥄 30 min 🕒 1 h 📅 20 min

300 g de viande de bœuf hachée • 1 carotte • 1 oignon • ½ c. à café d'anis en poudre • 1 pointe de noix muscade • 8 c. à soupe de poudre d'amandes • 15 cl de bouillon de bœuf • 1 œuf • 15 g de beurre clarifié mou • huile de friture • sel • poivre

Épluchez la carotte et l'oignon et hachez-les finement.

Faites-les revenir dans le beurre et ajoutez la viande. Poursuivez la cuisson quelques minutes en ajoutant du sel, du poivre, l'anis et la noix muscade. Réservez.

Mixez finement la viande avec la moitié de la poudre d'amandes, les légumes et la quantité nécessaire de bouillon pour obtenir une pâte bien compacte.

Mettez en boule et réservez au frais 1 heure pour que la pâte durcisse.

Prélevez des boulettes de la taille de petites noix.

Battez l'œuf avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Roulez les boulettes dans le reste de poudre d'amandes, puis dans l'œuf battu, puis de nouveau dans la poudre d'amandes.

Faites-les frire dans une bonne quantité d'huile chaude et déposez-les sur du papier absorbant au fur et à mesure.

Servez chaud avec de la moutarde forte.

Variante : préparez ces boulettes avec de la viande de porc et servez-les avec une sauce sucrée, comme de la moutarde sucrée ou une sauce barbecue.

Bouchées de merlan, sauce crémée

🍴 4 🕒 25 min 🕒 1 h 🕒 10 min

250 g de merlan • 30 g de beurre clarifié • 3 c. à soupe de poudre d'amandes • 20 cl de lait de coco • 1 œuf • 3 c. à soupe de poudre de noisettes

Pour la sauce crémée :

½ bouquet d'aneth • 3 brins de persil plat • 6 brins de ciboulette • 20 cl de crème de coco • ½ c. à café de raifort • 3 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive • huile de friture • sel • poivre

Faites pocher le poisson 10 minutes dans un court-bouillon à partir de la reprise de l'ébullition. Émiettez-le.

Dans une casserole, mélangez le beurre, la poudre d'amandes et le lait. Salez et poivrez. Faites cuire 5 minutes en mélangeant constamment.

Incorporez le poisson émietté et l'œuf battu. Réfrigérez 1 heure.

Dans un bol, préparez la sauce d'accompagnement. Lavez et ciselez finement les herbes. Mélangez-les à la crème de coco, au raifort, au jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Réservez.

Façonnez des croquettes avec la pâte et roulez-les dans la poudre de noisettes. Faites-les cuire 3 minutes dans une huile de friture chaude. Déposez-les sur du papier absorbant, avant de les servir accompagnées de la sauce crémée.

Boulettes de bœuf épicé au chorizo

🍴 4 🥄 20 min 🕒 1 h 📅 8 min

300 g de viande de bœuf hachée • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 150 g de chorizo • 1 pincée de thym • 1 pincée d'origan • 1 pincée de cumin en poudre • ½ c. à café de piment en poudre • 3 c. à soupe de coriandre ciselée • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez et hachez finement l'ail et l'oignon. Épluchez le chorizo et coupez-le en rondelles, puis en petits dés.

Faites blondir l'ail et l'oignon dans 1 cuillerée à soupe d'huile chaude, puis intégrez les dés de chorizo. Faites cuire quelques minutes, puis laissez refroidir.

Mixez la viande, l'appareil au chorizo, assaisonnez avec le thym, l'origan, le cumin, le piment, la coriandre, du sel et du poivre. Laissez raffermir 1 heure au frais.

Formez des boulettes et faites revenir 3 minutes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Servez chaud, tiède ou froid.

Variante : remplacez le piment en poudre par du piment frais haché et la coriandre par du persil.

Conseil : servez avec une salsa mexicaine, ou un coulis de tomates relevé.

Bouchées au foie

 4  30 min  15 min

300 g de foie (bœuf, porc, volailles) • 50 g de poudre d'amandes • 50 g de noix de coco râpée • 1 œuf • 4 c. à soupe de beurre clarifié fondu • 2 gousses d'ail • 1 pincée de marjolaine • 50 cl de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Nettoyez le foie et faites-le revenir 5 minutes dans 1 cuillerée d'huile. Hachez-le finement, puis mélangez à la poudre d'amandes, la noix de coco râpée, l'œuf, la moitié du beurre fondu, les gousses d'ail épluchées et écrasées. Assaisonnez en sel, poivre et marjolaine.

Formez des boulettes et faites-les pocher 5 minutes dans le bouillon, avant de les égoutter et de les faire dorer, à la poêle, dans le reste d'huile et de beurre.

Petits baluchons aux deux saumons

🍴 4 🥄 20 min 🕒 1 à 2 min 🕒 2 h

200 g de saumon cru • 200 g de saumon fumé en grandes tranches
• 60 g de beurre d'amandes • 1 c. à café de raifort • 1 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe d'aneth • sel • poivre

Faites cuire le saumon cru 1 à 2 minutes au micro-ondes.

Mixez-le avec le beurre d'amandes, le raifort et le jus de citron. Salez, poivrez et saupoudrez de la moitié de l'aneth. Mélangez.

Coupez les tranches de saumon fumé en larges carrés. Déposez 1 cuillerée du mélange au saumon cru au centre de chaque carré et rabattez la tranche pour recouvrir la farce.

Mettez les paquets dans les alvéoles d'une plaque à muffins pour leur donner la forme de baluchons. Réfrigérez au moins 2 heures avant de démouler et de servir. Décorez du reste d'aneth.

Boulettes de patates douces et crevettes

🍴 4 🥄 30 min ❄️ 1 h 📅 40 min

3 patates douces • 200 g de crevettes roses cuites décortiquées • 2 gousses d'ail • ½ c. à café de gingembre en poudre • 1 piment doux • 1 c. à soupe de coriandre ciselée • 2 œufs • 3 c. à soupe de poudre de noix de coco • 2 c. à soupe d'huile d'olive • huile de friture • sel • poivre

Épluchez les patates douces, puis coupez-les en deux et émincez-les.

Faites chauffer l'huile, et épluchez et écrasez l'ail dedans. Faites revenir l'ail avec les tranches de patates douces, ajoutez le gingembre, du sel et du poivre.

Versez 20 cl d'eau, couvrez et laissez cuire 20 minutes en remuant et en vérifiant le niveau d'eau.

Épépinez le piment, hachez-le ainsi que les crevettes et mélangez aux patates écrasées à la fourchette et à la coriandre.

Préparez des boulettes en ajoutant un peu d'huile d'olive si nécessaire.

Mettez-les dans le bac de congélation pendant 1 heure environ, puis roulez-les dans les œufs battus avec un peu d'eau, puis dans la noix de coco.

Faites-les frire et mettez-les à égoutter sur du papier absorbant.

Servez avec une vinaigrette à la coriandre pimentée.

Variante : préparez de la même manière des croquettes de topinambours et crabe et dégustez-les avec un coulis de mangue épicé.

Boulettes de poulet et herbes

🍴 4 🕒 20 min 📅 20 min

200 g de blancs de poulet • 1 oignon • 100 g de poudre d'amandes • 4 c. à soupe de persil ciselé • 1 c. à soupe de menthe ciselée • 3 œufs • 2 c. à soupe de poudre de noix de cajou • 2 c. à soupe de graines de sésame • 50 g de beurre clarifié • huile de friture • sel • poivre

Épluchez et hachez l'oignon. Faites dorer les blancs de poulet avec l'oignon à la poêle pendant une dizaine de minutes avec un peu de beurre, salez et poivrez.

Mixez le poulet, ajoutez la poudre d'amandes, les herbes, 2 œufs et donnez un tour de hachoir pour les écraser légèrement. Salez et poivrez généreusement, mélangez.

Laissez refroidir et formez des boulettes de la grosseur de noix.

Battez l'œuf restant et préparez un mélange de poudre de noix de cajou et de graines de sésame. Roulez les boulettes dans l'œuf, puis dans le mélange à la noix de cajou et faites-les dorer dans l'huile chaude.

Disposez-les au fur et à mesure sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Conseil : vous pouvez aussi huiler les boulettes et les faire cuire dans un plat à four graissé en les retournant en cours de cuisson pour les faire dorer sur toutes les faces.

Croquettes de topinambours au cabillaud

🍴 4 🕒 40 min 📅 35 min

200 g de topinambours • 250 g de filets de cabillaud • 1 oignon • ½ bouquet de persil • 1 pincée de piment • 5 cl de bouillon • 1 dose de safran • 4 c. à soupe de poudre d'amandes • 2 œufs • 3 c. à soupe de beurre clarifié • 3 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Hachez l'oignon, le persil, et taillez le poisson en petits dés.

Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillerée d'huile et mettez-y à étuver l'oignon quelques minutes. Ajoutez le poisson et laissez colorer. Parsemez de persil et de piment, salez et poivrez.

Dans une autre poêle, épluchez les topinambours et faites-les revenir dans le beurre, puis versez le bouillon. Couvrez et laissez cuire à feu doux 10 minutes. En fin de cuisson, ajoutez le safran et la moitié de la poudre d'amandes. Laissez refroidir.

Pour façonner les boulettes, prélevez des petites quantités de topinambours et tassez-les bien en formant des boules. Creusez chaque boule avec le doigt et remplissez-la de 1 cuillerée de préparation au poisson.

Battez les œufs dans un bol. Refermez les boulettes et passez-les dans l'œuf battu, puis dans la poudre d'amandes restante.

Dans une poêle, faites frire les boulettes dans le reste d'huile 2 à 3 minutes.

Variante : vous pouvez remplacer le poisson par du poulet, de la dinde, du veau ou encore du jambon.

Champignons au quinoa

🍴 4 🕒 30 min 📅 20 min

250 g de champignons de Paris • 150 g de flocons de quinoa • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 40 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe de persil haché • 1 c. à soupe de ciboulette hachée • 2 œufs + 1 jaune • 1 c. à café de miel • 1 sachet de levure • 80 g de beurre clarifié + 10 g pour la plaque • sel • poivre

Épluchez et râpez la carotte, hachez très finement l'oignon et l'ail et coupez les champignons en très fine duxelles.

Versez les flocons de quinoa dans un grand saladier et mouillez avec le bouillon chaud. Laissez gonfler le temps de préparer les autres ingrédients.

Faites suer les légumes dans le beurre. Salez et poivrez. Mélangez aux fines herbes, aux œufs entiers battus, ajoutez le miel, la levure et terminez par les flocons de quinoa. Mélangez bien pour obtenir une pâte souple mais assez compacte.

Formez des boulettes.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7), puis beurrez et farinez une plaque de four. Disposez les boulettes dessus et enduisez-les du jaune d'œuf battu avec 1 cuillerée d'eau. Enfournez pour 12 à 15 minutes.

Variante : vous pouvez remplacer les flocons par des graines de quinoa.

Guacamole à la coriandre

🍴 4 🕒 20 min

2 beaux avocats bien mûrs • 1 citron vert • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 1 tomate • ½ bouquet de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Tabasco® • sel • poivre

Épluchez les avocats et coupez-les en quartiers.

Pressez le citron, épluchez l'ail et l'échalote, écrasez le premier et hachez très finement la seconde. Coupez la tomate en très petits dés, effeuillez et ciselez la coriandre.

Dans un grand bol, écrasez la chair des avocats à la fourchette et assaisonnez avec le jus de citron, l'échalote, l'ail, la coriandre, du sel, du poivre et du Tabasco®. Décorez de tomates.

Mélangez bien et conservez au frais jusqu'à la dégustation.

Ceviche de bar, roquette et mangue

🍴 4 🕒 15 min 🕒 1 h

300 g de filets de bar • 1 mangue bien mûre • 125 g de roquette • quelques brins de ciboulette fraîche

Pour la marinade :

1 morceau de gingembre frais de 2 cm • 1 citron vert • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de curry • sel de Guérande • poivre du moulin

Préparez la marinade : râpez le gingembre frais et pressez le citron. Dans un bol, mélangez le gingembre au jus de citron, ajoutez l'huile d'olive, le curry, du sel et du poivre.

Épluchez la mangue, retirez le noyau et taillez-la en très petits dés. Rincez et séchez les filets de poisson, puis coupez-les en tartare.

Mettez les dés de mangue et de poisson dans un saladier et arrosez-les de la moitié de la marinade. Mélangez et recouvrez d'un film alimentaire. Mettez au frais pendant 1 heure.

Assaisonnez la roquette avec le reste de la marinade, mélangez et tapissez le fond de verrines avec la salade.

Répartissez une couche de bar et de mangue et terminez par un peu de ciboulette hachée. Conservez les verrines au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Variante : vous pouvez remplacer la mangue par de la papaye, des kiwis, des fruits de la passion ou tout autre fruit exotique.

Crevettes à la pomme verte

🍴 4 🕒 20 minutes

250 g de crevettes décortiquées • 1 petit oignon • 1 bulbe de fenouil • 1 pomme verte • 10 petites olives noires • 1 c. à soupe de ketchup • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de moutarde • sel • poivre

Épluchez et hachez l'oignon, coupez le fenouil en quatre, retirez la première feuille qui est souvent trop filandreuse et émincez-le finement.

Coupez la pomme en quatre, épépinez-la et, sans l'éplucher, taillez-la en très petits dés.

Placez la pomme, le fenouil, l'oignon et les crevettes dans un saladier, ajoutez les olives et assaisonnez avec le ketchup, le vinaigre, l'huile, la moutarde, du sel et du poivre.

Mélangez bien et servez dans des verrines.

Tortilla au potiron, coulis de poivrons

🍴 4/6 🕒 20 min 📅 25 min

Pour la tortilla :

4 œufs • 1 petit oignon • 2 patates douces cuites • 1 c. à café d'herbes au choix (thym, basilic, herbes de Provence) • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour le coulis :

2 tomates • 1 poivron vert • 1 oignon • 1 branche de céleri • 1 c. à soupe d'huile de noix • sel • poivre

Épluchez l'oignon et les patates douces, hachez le premier et coupez les patates en rondelles. Mettez-les dans une poêle moyenne avec la moitié de l'huile, salez et poivrez et faites rissoler 5 minutes.

Battez les œufs en omelette, salez, poivrez et ajoutez les herbes. Versez le reste d'huile dans la poêle, puis versez les œufs battus sur les patates douces. Laissez prendre doucement, puis retournez et faites cuire sur la deuxième face.

Faites glisser la tortilla sur une assiette, découpez-la en carrés.

Préparez le coulis : lavez les légumes, épluchez-les et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans une sauteuse 20 minutes avec 1 demi-verre d'eau, du sel et du poivre, à couvert et à feu doux.

Laissez tiédir et passez au mixeur. Rectifiez l'assaisonnement et incorporez l'huile de noix.

Ajoutez un filet de coulis sur les carrés de tortilla avant de servir.

Tomates au thon

🍴 4 🕒 20 min

4 tomates • 1 petite boîte de thon • 3 oignons nouveaux • 12 feuilles de menthe • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

Lavez les tomates et les oignons nouveaux. Épluchez les oignons et hachez-les en conservant un peu de leur tige verte. Coupez les tomates en très petits dés. Ciselez finement les feuilles de menthe. Écrasez le thon en miettes.

Répartissez les dés de légumes et le thon dans des verrines.

Préparez une sauce en mélangeant le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Arrosez les légumes de sauce, de menthe et d'oignon.

Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Dip aux artichauts à l'américaine

 6  10 min  20 min

1 boîte de cœurs d'artichauts ou 5 fonds d'artichauts • 1 boîte de piments doux ou de poivrons • 6 c. à soupe de mayonnaise • sel • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Dans un mixeur, mélangez et écrasez les légumes avec la mayonnaise et réduisez en purée. Salez et poivrez.

Versez le mélange dans un plat allant au four.

Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes et servez chaud ou tiède accompagné de bâtonnets de légumes crus.

Dip à l'oignon

 6  5 min  1 h

25 cl de crème de coco • ½ sachet de soupe à l'oignon déshydratée

Mélangez la crème de coco à la soupe à l'oignon déshydratée. Réfrigérez pendant 1 heure pour laisser le temps à la poudre d'oignon de se réhydrater, puis servez accompagné de pain paléo toasté, de gaufres ou de légumes coupés en bâtonnets.

Variante : essayez un mélange avec de la soupe aux champignons, aux épinards, etc.

Barquettes d'endives au crabe

🍴 4 🕒 15 min

2 belles endives • 150 g de miettes de crabe • 2 c. à soupe de mayonnaise • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de jus de citron • sel • poivre

Coupez le trognon des endives et prélevez les feuilles une à une.

Mélangez la mayonnaise avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

Introduisez le crabe et mélangez bien.

Farcissez les feuilles d'endives avec la crème au crabe et présentez en rosace sur un plat de service.

Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil : vous pouvez aussi mélanger le crabe avec de la crème de coco, du ketchup et une pointe de Tabasco®.

Mini-pizza paléo

🍴 4 🕒 10 min 📅 30 min

2 poivrons verts • 1 poivron rouge • 20 cl de coulis de tomates • 12 olives noires dénoyautées • 4 gros champignons de Paris • 1 c. à café d'origan • 2 tranches de jambon • 2 c. à soupe d'huile d'olive • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Rincez les poivrons et coupez-les en quatre quartiers qui vont constituer la base de votre mini-pizza paléo.

Enfournez les quartiers de poivron pour 20 minutes. Sortez-les et laissez tiédir légèrement pour ne pas vous brûler.

Épluchez et émincez les champignons. Taillez le jambon en lanières. Garnissez les quartiers de poivron d'un peu de coulis de tomates, puis d'olives noires, de champignons émincés et de quelques lanières de jambon.

Saupoudrez d'un peu d'origan et ajoutez 1 goutte d'huile d'olive et un peu de poivre.

Enfournez à nouveau pour 10 minutes.

Canapés au saumon fumé

🍴 4 🕒 10 min

200 g de saumon fumé • 1 radis noir • 3 c. à soupe de sauce tartare
• quelques pluches d'aneth • 2 à 3 rondelles de citron très finement coupées en lamelles • poivre du moulin

Épluchez le radis noir et coupez-le en fines rondelles.

Tartinez-les de sauce tartare, déposez 1 morceau de saumon fumé sur chaque rondelle et terminez votre décoration par 1 lamelle de citron, 1 pluche d'aneth et un tour de moulin à poivre.

ENTRÉES

Soupe thaïe tom yam

 4  15 min  15 min

500 g de crevettes crues décortiquées • 2 échalotes • 3 gousses d'ail • 2 bâtons de citronnelle • 1 piment rouge • 1 litre de bouillon au choix • 1 c. à soupe de sucre de palme • 1 c. à soupe de sauce d'huîtres (nam pla) • le jus de ½ citron vert • 2 oignons verts • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 1 c. à soupe d'huile de coco • sel

Faites chauffer l'huile et faites-y revenir 2 minutes l'échalote et l'ail épluchés et émincés, la citronnelle et le piment hachés.

Salez, ajoutez le bouillon, le sucre, la sauce huîtres. Laissez frémir 5 minutes, puis jetez-y les crevettes et laissez cuire environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles rougissent. Agrémentez de jus de citron, répartissez dans quatre bols et parsemez d'oignons verts ciselés et de coriandre.

Velouté de légumes verts au coco

🍴 4 🕒 10 min

1 fenouil • 1 concombre • 2 verres de lait de coco • 3 branches d'aneth • 2 c. à soupe d'amandes effilées • sel • poivre du moulin

Lavez le fenouil et le concombre et détaillez-les en petits morceaux. Déposez-les dans le blender. Mouillez avec le lait de coco, ajoutez les 2/3 de l'aneth ciselé et 1 cuillerée d'amandes effilées.

Mixez pendant quelques minutes pour avoir une consistance bien onctueuse et homogène.

Incorporez le reste d'aneth finement ciselé et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez dans des coupes, des verres ou des verrines, décorez avec une pointe d'amandes effilées, saupoudrez d'un peu d'aneth et donnez un tour de moulin à poivre avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer l'aneth par du persil plat ou de l'estragon.

Gaspacho glacé au basilic

🍴 6 🕒 30 min 📅 2 h

6 belles tomates • 1 concombre • 2 gousses d'ail • 3 oignons nouveaux avec leur tige • 1 poivron • 1 bulbe de fenouil • 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pointe de piment ou de Tabasco® • 10 brins de basilic • quelques glaçons • sel • poivre du moulin

Lavez le concombre et coupez-le en petits tronçons. Épluchez l'ail et les oignons, et écrasez l'ail. Lavez et épépinez le poivron. Lavez les tomates et éliminez le pédoncule. Lavez le fenouil et éliminez les premières feuilles si elles sont trop dures. Coupez tous les légumes en petits dés.

Réservez quelques dés de légumes pour la décoration. Déposez le reste des légumes dans le bol du blender et assaisonnez avec le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre, et le piment ou le Tabasco®. Mixez.

Laissez reposer au réfrigérateur près de 2 heures pour que les saveurs se dégagent.

Pour servir, répartissez le gaspacho dans des verres et ajoutez 1 ou 2 glaçons, quelques dés de légumes et décorez avec quelques brins de basilic ciselés.

Variante : vous pouvez parsemer ce gaspacho de 2 œufs durs écalés et écrasés ou de quelques crevettes roses cuites et décortiquées.

Moules et endives caramélisées

🍴 4 🕒 20 min 📅 20 min

300 g de moules cuites surgelées • 2 belles endives • 1 échalote • 6 brins de persil • 1 orange bio • 1 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Décongelez les moules. Épluchez et hachez l'échalote. Effeuillez, rincez et ciselez le persil.

Éliminez les premières feuilles des endives si elles sont un peu flétries et rincez-les sous un filet d'eau. Coupez-les en rondelles.

Râpez l'équivalent de 1 cuillerée à soupe de zeste d'orange et pressez-la.

Dans une poêle, faites blondir l'échalote dans l'huile, puis mettez à revenir les endives pendant 10 à 15 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles deviennent bien brunes. Mélangez, salez et poivrez. Parsemez de zeste d'orange, ajoutez le miel, mélangez pour caraméliser et versez le jus d'orange.

Ajoutez les moules et mélangez pendant 5 minutes. Répartissez dans des verrines, des coupes ou des bols et décorez d'un peu de persil et éventuellement de quelques lamelles de zeste d'orange.

Mousse aux deux poivrons

🍴 4 🥄 15 min 🕒 20 min 🕒 4 h

2 poivrons rouges • 2 poivrons verts • 1 gousse d'ail • 20 cl de lait de coco • ½ c. à café d'agar-agar • 2 c. à soupe de fines herbes ciselées • sel • poivre

Rincez les poivrons rouges, coupez-les en quatre et éliminez les pépins. Faites-les cuire 10 minutes à l'eau salée dans une casserole, puis égouttez et mixez-les avec l'ail épluché et pressé.

Dans une autre casserole, faites chauffer le lait de coco avec l'agar-agar, mélangez et laissez frémir 2 minutes.

Versez la moitié du lait sur les poivrons rouges, salez et poivrez, ajoutez la moitié des herbes et répartissez dans quatre verrines.

De même, coupez les poivrons verts en quatre, éliminez le pédoncule et les pépins et faites-les cuire 10 minutes dans une casserole à l'eau salée.

Égouttez et mixez-les, puis mélangez avec le reste du lait de coco à l'agar-agar, ajoutez le reste d'herbes.

Versez sur la purée de poivrons rouges, lissez avec le dos d'une cuillère et réfrigérez pendant 4 heures.

Velouté de tomates et poivron à l'estragon

🍴 4 🕒 20 min 🕒 35 min 🕒 2 h

2 tomates • 1 poivron vert • 4 brins d'estragon • 30 cl de jus de tomates • ½ c. à café d'agar-agar • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Tabasco® • 2 c. à café de pignons de pin • 8 olives noires dénoyautées • sel • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Faites griller le poivron pendant près de 30 minutes. Laissez refroidir et épluchez-le. Épépinez-le et taillez la chair en petits dés.

Coupez les tomates en dés. Ciselez les feuilles d'estragon.

Dans une casserole, faites chauffer le jus de tomates et mélangez-le à l'agar-agar. Amenez à ébullition pendant 2 minutes. Assaisonnez avec les feuilles d'estragon, l'huile d'olive, du sel, du poivre et quelques gouttes de Tabasco®.

Répartissez les dés de poivron et de tomates dans les verrines. Versez le jus de tomates par-dessus. Laissez refroidir, puis réfrigérez pendant au moins 2 heures pour que la gelée prenne.

Faites griller rapidement les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive et mélangez-les aux olives grossièrement hachées.

Décorez chaque verrine d'olives et de pignons.

Conseil : l'agar-agar est un gélifiant d'origine végétale. Il provient d'algues séchées et réduites en poudre. Pour exercer son pouvoir gélifiant, il doit nécessairement cuire pendant 2 minutes.

Salade des îles mangues et crevettes

🍴 4 🥄 15 min 🕒 1 h

2 mangues mûres mais fermes • 200 g de petites crevettes roses décortiquées • 1 oignon • 10 brins de ciboulette • 1 piment • 4 c. à soupe de jus de citron vert • 1 c. à soupe de vinaigre • 3 c. à soupe de crème de coco • sel • poivre

Épluchez les mangues, retirez le noyau et coupez-les en fins filaments. Épluchez et hachez l'oignon. Ciselez finement la ciboulette. Épépinez et écrasez le piment.

Dans un bol, mélangez la mangue, les crevettes, la ciboulette, l'oignon, le piment, le jus de citron, le vinaigre, la crème de coco, du sel et du poivre.

Laissez macérer 1 heure au frais avant de répartir dans des assiettes et de servir.

Conseil : si vous avez du mal à trouver de la crème de coco, utilisez du lait de coco ou encore de l'huile d'olive.

Salade de quinoa aux noix et lardons

🍴 4 🥄 20 min 🕒 15 min 🕒 3 h

200 g de quinoa • 1 poivron vert • fines herbes • 6 noix entières ou 12 cerneaux • 125 g de lardons • 1 oignon rouge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de moutarde • 2 c. à soupe de vinaigre • sel

Dans une casserole, portez à ébullition 3 tasses d'eau salée, puis jetez-y les graines de quinoa lavées. Laissez mijoter 10 à 15 minutes. Laissez refroidir, puis égouttez.

Épépinez le poivron et coupez-le en dés. Épluchez l'oignon et émincez-le finement.

Préparez une vinaigrette avec l'huile, la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez avec le quinoa, les dés de poivron et l'oignon émincé au moins 3 heures avant de déguster pour laisser les graines s'imprégner de vinaigrette.

Ajoutez les herbes hachées, parsemez de lardons préalablement revenus dans une poêle antiadhésive et décorez avec les noix. Servez.

Salade de melon au jambon de Parme

🍴 4 🕒 10 min

1 gros melon bien mûr • 4 ou 8 tranches assez fines de jambon de Parme • 12 feuilles de menthe • 125 g de mesclun • 4 ciboules ou 1 petit oignon • le jus de ½ citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

Coupez le melon, épépinez-le et épluchez-le. Détaillez-le en fins quartiers.

Rincez les feuilles de menthe et hachez-les grossièrement. Rincez le mesclun et égouttez-le.

Répartissez le mesclun puis les quartiers de melon dans quatre assiettes ou coupelles.

Hachez les ciboules ou le petit oignon.

Préparez une sauce en fouettant le jus de citron et l'huile d'olive, ajoutez la menthe et les ciboules. Salez et poivrez.

Coupez les tranches de jambon en lanières et disposez-les harmonieusement sur les fruits.

Assaisonnez avec la sauce au dernier moment, donnez un tour de moulin à poivre et servez.

Variante : vous pouvez remplacer le jambon de Parme par du jambon cru d'Auvergne ou des tranches de chorizo fort.

Salade de crabe aux pommes et concombre

🍴 4 🕒 20 min 📅 1 à 2 h

250 g de crabe • 1 mangue verte • 2 belles pommes • le jus de 1 citron vert • 1 concombre • 1 bouquet d'aneth • 2 gros cornichons aigres-doux • 3 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à café de raifort • 1 c. à soupe de miel • sel • poivre

Épluchez la mangue et découpez la chair en dés. Épluchez les pommes et découpez-les en fines tranches. Arrosez-les aussitôt de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

Épluchez le concombre et coupez-le en dés grossiers. Lavez et équeutez le bouquet d'aneth en préservant quelques brins pour décorer le plat. Coupez les cornichons aigres-doux en fines rondelles.

Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise, les cornichons, le raifort, le miel et l'aneth. Salez et poivrez.

Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade avec la sauce et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Gardez au frais 1 à 2 heures avant de répartir dans les verrines et de servir.

Oeufs brouillés aux poivrons

🍴 4/5 🕒 20 min 📅 10 min

8 œufs • 2 gros poivrons verts • 1 verre de lait d'amande • 2 c. à soupe de ciboulette hachée • baies de poivre rose • sel • poivre

Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en larges quartiers. Plongez-les dans une casserole d'eau salée et amenez à ébullition. Laissez refroidir puis ôtez la peau des poivrons. Coupez-les en petits dés.

Dans un grand bol, battez les œufs en omelette avec le lait d'amande, salez et poivrez. Ajoutez les dés de poivron. Faites chauffer une large poêle antiadhésive et faites-y cuire les œufs à feu doux en remuant fréquemment avec une spatule en bois.

Vous pouvez également faire cuire les œufs brouillés au bain-marie en plaçant votre poêle au-dessus d'une casserole remplie d'eau bouillante.

Retirez du feu, mélangez avec la ciboulette et parsemez de baies de poivre rose. Servez immédiatement.

Salade italienne au pesto

🍴 4 🕒 25 min 📅 15 min

1 belle batavia • 1 belle aubergine • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 tomates fraîches • 4 fines tranches de jambon de Parme • 12 quartiers de tomates confites à l'huile • quelques belles feuilles de basilic

Pour la sauce :

4 belles branches de basilic • 2 c. à soupe de pignons de pin • 1 gousse d'ail • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Lavez l'aubergine et éliminez le pédoncule. Coupez-la en fines tranches sans l'éplucher.

Huilez chaque tranche au pinceau. Faites chauffer une poêle ou un gril et grillez-y les tranches d'aubergine 2 minutes de chaque côté.

Lavez et essorez la salade. Lavez et coupez les tomates fraîches en quartiers.

Préparez la sauce en mixant les feuilles de basilic, les pignons, l'ail épluché et écrasé et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Préparez les assiettes en les tapissant de belles feuilles de salade, puis disposez les tranches d'aubergine et le jambon de Parme. Ajoutez les quartiers de tomates confites et de tomates fraîches, puis assaisonnez avec la sauce et parsemez de basilic grossièrement ciselé.

Salade des Flandres à la dinde

🍴 6 🕒 15 min 📅 5 min

5 endives • 2 pommes belle de Boskoop • 1 citron • 16 pruneaux • 16 tranches de dinde fumée • 1 c. à café de sucre de coco • 80 g de cerneaux de noix • baies roses • 15 g de beurre clarifié

Pour la vinaigrette :

3 c. à soupe d'huile de noix • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de jus de citron pressé • persil ciselé • sel • poivre

Nettoyez les endives, retirez les feuilles abîmées, puis émincez-les. Pelez les pommes et ôtez le cœur. Coupez-les en quartiers, puis arrosez-les ainsi que les endives de jus de citron pour les empêcher de noircir. Dénoyautez les pruneaux.

Enroulez 1 tranche de dinde fumée autour de chaque pruneau et maintenez-les avec une petite pique en bois.

Préparez la vinaigrette. Versez l'huile de noix, le vinaigre de cidre, le jus de citron, du sel, du poivre et le persil ciselé dans une jatte. Fouettez-le tout énergiquement.

Répartissez les endives émincées sur quatre assiettes.

Faites fondre le beurre clarifié dans une poêle, mettez-y les quartiers de pomme, saupoudrez de sucre de coco et laissez cuire 1 à 2 minutes, puis ajoutez les rouleaux de dinde aux pruneaux et laissez sur le feu encore 1 à 2 minutes.

Disposez les pommes et les rouleaux chauds sur les endives émincées. Parsemez de cerneaux de noix et de quelques baies roses. Assaisonnez avec un peu de vinaigrette. Servez immédiatement.

Salade du Nord à l'andouille

🍴 4 🥄 10 min 🕒 10 min

150 g de salades mélangées au choix • 1 grosse betterave cuite • 8 tomates cerise • 16 rondelles d'andouille • quelques brins de cerfeuil

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 3 c. à soupe d'huile de noix • sel • poivre

Lavez et essorez la salade et répartissez-la sur quatre assiettes. Épluchez la betterave, coupez-la en petits dés et disposez-les par-dessus. Coupez les tomates cerise en deux et placez-les sur le pourtour.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un bol. Assaisonnez la salade.

Recouvrez la salade de rondelles d'andouille et parsemez de cerfeuil ciselé. Servez de suite.

Salade au bacon et pistaches

🍴 4 🕒 10 min

1 belle salade verte (laitue, batavia, feuille-de-chêne, frisée) • 20 dattes • 150 g d'allumettes de bacon • 50 g de pistaches concassées

Pour la sauce vinaigrette :

1 gousse d'ail • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à café de moutarde • 1 c. à café de persil et ciboulette ciselés • sel • poivre

Lavez et essorez la salade. Ciselez grossièrement les feuilles. Dénoyautez les dattes.

Préparez la vinaigrette : épluchez et pressez l'ail au-dessus d'un bol, ajoutez l'huile, le vinaigre, la moutarde, les herbes, salez, poivrez et fouettez énergiquement pour émulsionner le tout.

Étalez un lit de salade sur quatre assiettes, puis assaisonnez-le avec la vinaigrette. Répartissez les dattes dénoyautées.

Faites dorer à la poêle, à sec, les allumettes de bacon. Disposez-les sur les assiettes et terminez par les pistaches.

Arrosez avec la vinaigrette et servez sans attendre.

Salade parisienne

🍴 4 🕒 20 min

1 batavia • 2 tomates • 1 concombre • 2 belles tranches épaisses de jambon de Paris • 4 œufs durs • 3 c. à soupe de mayonnaise maison

Pour la vinaigrette :

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de moutarde forte • sel • poivre

Lavez et essorez la salade. Lavez les tomates et le concombre. Coupez les tomates en quartiers et le concombre en rondelles.

Tranchez le jambon en petits dés. Écalez les œufs et coupez-les en quatre.

Préparez la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients dans un bol ou au fond d'un grand saladier. Coupez les feuilles de batavia grossièrement au-dessus d'un saladier, ajoutez les dés de jambon, les tomates et le concombre, arrosez de vinaigrette et mélangez. Décorez avec les quartiers d'œufs et servez avec un peu de mayonnaise.

Salade à la noix de coco

🍴 6 🕒 30 min 📅 1 h

1 noix de coco fraîche râpée (ou 1 boîte de lait de coco) • 3 oignons verts • 1 concombre • 1 poivron vert • 1 tomate • 1 carotte • 2 œufs durs • le jus de 1 citron vert • sel • poivre

Hachez les oignons, émincez le concombre, le poivron, la tomate et la carotte pelée. Si vous utilisez une noix de coco fraîche, épluchez-la et râpez-en la moitié en réservant l'eau.

Dans un saladier, mélangez les crudités, le lait de coco et la chair de coco râpée, les œufs coupés en quartiers et le jus de citron. Salez et poivrez. Placez au frais pendant 1 heure avant de servir avec des légumes, de la viande ou du poisson grillé.

Salade de courgettes au crabe et au curry

🍴 6 🕒 20 min

1 kg de petites courgettes • 1 boîte de crabe de 250 g environ • 1 petit oignon • 350 g de tomates roma • 125 g de pourpier • 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 1 c. à café de curry en poudre • 1 pointe de paprika • 1 pointe de piment fort ou doux selon le goût • ½ c. à café de thym en poudre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de crème de coco • sel • poivre

Lavez les courgettes et brossez-les. Sans les éplucher, coupez-les en deux ou trois dans le sens de la longueur, puis en bâtonnets assez fins.

Épluchez l'oignon et hachez-le.

Dans une casserole, ébouillantez 1 minute les tomates de façon à pouvoir les éplucher facilement. Épépinez-les et coupez-les en petits dés.

Lavez et essorez les feuilles de pourpier.

Dans un grand saladier, mélangez le vinaigre avec du sel, du poivre, les épices et le thym. Émulsionnez avec l'huile d'olive, puis incorporez la crème de coco. Versez les courgettes, les $\frac{3}{4}$ des dés de tomates et l'oignon haché dans le saladier et mélangez bien. Égouttez les miettes de crabe et intégrez-les en soulevant délicatement les légumes.

Dressez la salade dans des assiettes de service en répartissant le pourpier en corolle et en disposant harmonieusement le contenu du saladier. Décorez avec le reste de tomates et servez frais mais non glacé.

Salade d'épinards aux crevettes

🍴 4 🕒 15 min

200 g de feuilles d'épinards bien tendres et jeunes • 200 g de crevettes roses cuites et décortiquées • 1 avocat • 1 orange • 1 citron • 1 concombre • 1 gousse d'ail • 1 oignon rouge • 2 c. à soupe de persil plat haché • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Lavez et essorez soigneusement les feuilles d'épinards. Pelez, dénoyautez l'avocat et coupez-le en tranches.

Coupez l'orange et le citron en deux. Pressez le jus de 1 demi-orange et de 1 demi-citron. Pelez l'autre moitié des agrumes et coupez-la en fines rondelles.

Pelez le concombre et, à l'aide d'un couteau Économe, détaillez-le en fines lanières, jusqu'à atteindre les pépins que vous éliminerez.

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.

Sur quatre assiettes de présentation, répartissez harmonieusement les feuilles d'épinards, les lanières de concombre, puis les rondelles de citron et d'orange, les tranches d'avocat et les crevettes.

Dans un bol, mélangez les jus d'orange et de citron, du sel et du poivre, l'ail et le persil hachés. Émulsionnez avec l'huile d'olive.

Assaisonnez chaque assiette et parsemez d'oignon haché.

Salade de harengs aux pommes et patates douces

🍴 6 🕒 20 min 📅 15 min

12 filets de harengs doux • 3 belles patates douces • 1 mangue verte
• 2 pommes fruits • le jus de 1 citron vert • 1 bouquet d'aneth • 3 gros cornichons aigres-doux • 3 c. à soupe de mayonnaise maison • 1 c. à café de raifort • sel • poivre

Lavez les patates douces et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant une quinzaine de minutes.

Épluchez la mangue et découpez la chair en dés. Épluchez les pommes et découpez-les en fines lanières. Arrosez-les aussitôt de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

Épluchez les patates douces et coupez-les en dés grossiers.

Lavez et équeutez le bouquet d'aneth en préservant quelques brins pour décorer le plat. Coupez les cornichons aigres-doux en fines lanières.

Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise, les cornichons, le raifort et l'aneth. Salez et poivrez.

Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade avec la sauce et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Dressez sur un plat de service et gardez au frais 1 à 2 heures avant de servir décoré d'aneth.

Salade de quinoa au haddock fumé

🍴 6 🕒 20 min 📅 35 min

250 g de quinoa • 400 g de filets de haddock fumé • ½ litre de bouillon • 1 oignon • 2 branches de céleri • 2 gousses d'ail • ½ bouquet de persil • 1 laitue • 2 pommes • 1 c. à café de raifort • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans une casserole, couvrez le quinoa de bouillon et faites cuire à découvert à feu doux pendant près de 30 minutes. Égouttez et réservez.

Épluchez l'oignon, le céleri et l'ail et émincez-les. Faites-les revenir 3 à 5 minutes dans une poêle dans l'huile. Salez et poivrez.

Effeuillez le persil et lavez les feuilles. Lavez la salade, réservez les belles feuilles pour la décoration et émincez les autres, mélangez-les aux feuilles de persil.

Coupez chacun des filets de haddock en deux dans la longueur.

Épluchez, évidez et râpez grossièrement les pommes. Dans un grand bol, mélangez-les au raifort, salez et poivrez. Ajoutez le quinoa et les légumes revenus.

Dressez la salade en tapissant un saladier de belles feuilles de laitue, puis ajoutez les feuilles émincées. Remplissez avec le mélange au quinoa et finissez en arrangeant harmonieusement les filets de haddock sur le dessus.

Salade exotique aux langoustines

🍴 6/8 🕒 20 min 📅 5 min

1 kg de langoustines décortiquées • 1 ananas • 2 mangues • 2 pamplemousses roses • 3 kiwis • 3 avocats • 1 laitue • 2 petits oignons • 2 épis de maïs cuits • 1 court-bouillon • 3 c. à soupe d'huile de coco • le jus de 2 citrons verts • sel • poivre

Épluchez, lavez et détaillez tous les fruits et les légumes en dés. Égrenez le maïs. Mettez-les au fur et à mesure dans un grand saladier.

Dans une cocotte, faites cuire les langoustines dans un court-bouillon, égouttez-les et laissez refroidir. Puis ajoutez-les aux fruits et aux légumes.

Préparez l'assaisonnement en mélangeant dans un bol l'huile, le jus de citron, du sel et du poivre. Versez la sauce sur les fruits, les légumes et les langoustines et remuez bien pour imprégner tous les ingrédients.

Mettez au frais jusqu'au moment de servir et remuez encore une fois.

Pamplemousses au crabe

🍴 6 🕒 15 min

3 beaux pamplemousses roses • 1 boîte de miettes de crabe •
1 petite échalote • 1 petit piment • 3 à 4 c. à soupe de sauce
Worcestershire • ketchup maison

Coupez les pamplemousses en deux dans la largeur et évidez-les.
Épluchez l'échalote et hachez-la très finement avec le piment.

Dans un saladier, mélangez la chair des pamplemousses au crabe
et à l'échalote. Arrosez de sauce Worcestershire. Ajoutez un peu de
ketchup maison et présentez dans les demi-pamplemousses évidés.
Servez très frais.

Variante : préparez des pamplemousses aux crevettes ou au thon.

Soupe de crabe indonésienne

 6  20 min  20 min

250 g de crabe cuit • 3 poireaux • 3 oignons • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe persil haché • 50 cl de lait de coco • 50 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe d'huile de coco • quartiers de citron • sel • poivre

Lavez et épluchez les poireaux et les oignons. Coupez-les très finement et faites-les revenir à la poêle 5 minutes dans l'huile. Ajoutez l'ail écrasé et le persil, mélangez.

Mouillez avec le lait tout en mélangeant, puis versez le bouillon. Salez et poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.

Rectifiez l'assaisonnement, intégrez le crabe et servez aussitôt, accompagné de quartiers de citron.

Soupe de potiron et de panais

🍴 6 🕒 20 min 📅 45 min

600 g de potiron épluché • 300 g de panais • 1 oignon • 50 cl de bouillon de légumes • 20 cl de lait de coco • sel • poivre

Épluchez et coupez les panais et l'oignon en quartiers. Coupez la chair du potiron en petits morceaux. Dans une casserole, faites cuire les légumes dans le bouillon pendant 15 minutes environ.

Laissez tiédir et passez-les au mixeur. Remettez-les dans la casserole, versez le lait de coco, salez, poivrez et amenez à ébullition à feu doux en mélangeant fréquemment, environ 30 minutes.

Conseil : vous pouvez servir la soupe dans le potiron vidé qui fera office de soupière. Dans ce cas, pensez à le garder entier tout en coupant la tête qui servira de couvercle.

Bortsch

 6  30 min  45 min

500 g de betteraves • 2 poireaux • ½ céleri-rave • ½ petit chou frisé •
1 oignon • 1 litre de bouillon de bœuf • 10 cl de vinaigre de vin •
1 bouquet de persil • sel • poivre

Lavez les légumes et coupez-les en fine julienne en réservant
1 betterave.

Mettez les légumes dans une grande casserole, versez le bouillon et
le vinaigre, salez, poivrez et laissez cuire 45 minutes.

Râpez la betterave réservée, équeutez et hachez le persil. Ajoutez-
les aux légumes cuits, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire puis
servez.

Salade chinoise

🍴 6 🕒 20 min Trempage : 1 h

½ poulet émiétté • 5 champignons noirs • 1 tranche épaisse de jambon • 3 tomates • 1 petite boîte de miettes de crabe • 500 g de soja • 2 carottes • 1 laitue

Pour la sauce :

1 zeste d'orange haché • 1 zeste de citron haché • 1 c. à soupe de curry fort ou doux • 1 c. à soupe de fines herbes hachées • 1 c. à soupe d'échalotes hachées • 1 c. à soupe de ketchup • le jus de 1 citron • 4 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Mettez les champignons noirs à gonfler dans un saladier rempli d'eau pendant 1 heure, puis coupez-les en petits morceaux.

Coupez en petits dés la tranche de jambon ainsi que les tomates. Épluchez et râpez les carottes. Lavez la laitue et détaillez-la en lanières.

Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Mélangez tous les ingrédients de la salade dans un grand saladier puis ajoutez la sauce juste avant de servir pour conserver la fraîcheur de la salade.

Tarte océane en gelée

🍴 6 🕒 20 min 🕒 45 min 🕒 5 à 6 h

4 courgettes • 3 petits filets de sole ou de limande • 6 noix de Saint-Jacques • 1 cube de court-bouillon • 150 g de crevettes roses cuites et décortiquées • 1 sachet de gelée • brins de persil • poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Rincez et détaillez les courgettes en rondelles. Tapissez un grand moule à tarte avec les rondelles de courgettes. Enfourez pour 15 minutes.

Dans une casserole, plongez les filets de sole dans un court-bouillon et laissez pocher pendant 6 à 8 minutes à partir du premier bouillon. Retirez-les et remplacez-les par les noix de Saint-Jacques, que vous ferez cuire pendant 5 minutes. Égouttez et réservez.

Garnissez le fond de courgettes cuit avec les filets de poisson disposés en étoile et décorez en intercalant crevettes cuites et noix de Saint-Jacques.

Faites fondre la gelée dans 20 cl de court-bouillon chaud et laissez refroidir, puis versez-la sur la tarte. Donnez quelques tours de moulin à poivre, décorez avec les brins de persil et laissez la gelée prendre pendant 5 à 6 heures au réfrigérateur.

Roulés de jambon

🍴 6 🕒 15 min

12 tranches fines de jambon blanc • 3 tomates • 300 g de mousse de foie • 2 c. à soupe de fines herbes hachées • poivre

Lavez et coupez les tomates en fines lamelles.

Tartinez chaque tranche de jambon de mousse de foie, garnissez de quelques lamelles de tomates et d'une pincée de fines herbes, poivrez et roulez les tranches sur elles-mêmes en commençant par le côté le plus long.

Laissez prendre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, coupé en tranches accompagnées d'une bonne salade composée.

Fricassée d'escargots aux champignons

👤 4 🕒 15 min 📅 20 min

24 escargots moyens en boîte ou congelés • 350 g de champignons de Paris • 2 gousses d'ail • ½ bouquet de persil • 10 cl de vin blanc • 20 g de beurre clarifié • sel • poivre

Nettoyez soigneusement les champignons et émincez-les. Déposez-les dans un wok avec le beurre, du sel et du poivre et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau.

Ajoutez l'ail haché, le persil ciselé, le vin blanc et les escargots, éventuellement coupés en deux s'ils sont trop gros.

Laissez réduire environ de moitié. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez.

POISSONS

Pavé de saumon aux moules

 4  15 min  15 min

4 pavés, darnes ou filets de saumon de 150 à 200 g chacun • 1 litre de moules crues • 10 champignons de Paris • 1 grosse courgette • 2 tomates • 3 échalotes • 1 gousse d'ail • 8 feuilles de basilic • 20 cl de vin blanc sec • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Nettoyez, brossez et émincez les champignons de Paris. Lavez et découpez la courgette en fines lamelles ou en bâtonnets. Vous pouvez éventuellement la passer dans une râpe à gros trous pour obtenir des « spaghettis » de courgette.

Émondez les tomates en les plongeant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, puis pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Épluchez et hachez finement les échalotes et l'ail. Hachez grossièrement le basilic.

Nettoyez les moules en les débarrassant du sable et des filaments. Rincez-les.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

Huilez un plat à four. Disposez les pavés de saumon. Déposez autour et sur le saumon les dés de tomate, les champignons de Paris émincés, les morceaux de courgette et les moules crues dans leur coquille. Parsemez d'échalote, de basilic et d'ail. Nappez avec le vin blanc. Salez, poivrez et enfournez pour 15 minutes. Servez bien chaud.

Papillote de rougets aux artichauts violets et fenouil

🍴 4 🥄 10 min 🕒 1 h 📅 20 min

4 rougets de 200 à 300 g chacun • 1 branche de romarin • 2 bulbes de fenouil • 1 poireau • 2 artichauts violets • 1 botte de cives • 1 oignon • 2 tomates • 2 gousses d'ail • 1 citron jaune

Pour la marinade :

5 cl d'huile d'olive • 50 cl de vin blanc • 2 c. à café d'anis vert en grains

Videz et écaillez les rougets. Farcissez-les de brins de romarin.

Dans un saladier, préparez une marinade avec l'huile d'olive, le vin blanc et l'anis vert. Mettez les rougets à mariner pendant 1 heure au frais.

Préparez les braises du barbecue.

Émincez le fenouil et ciselez le poireau en fines lamelles. Gardez seulement le cœur des artichauts et taillez-le en morceaux. Coupez les cives en deux. Épluchez et détaillez l'oignon en lamelles, coupez les tomates en pétales. Pelez et hachez l'ail.

Marquez la peau des rougets au grill.

Dans une poêle, faites revenir le fenouil dans l'huile d'olive, ajoutez ensuite les artichauts, puis les lamelles d'oignon, les cives et terminez par le poireau. Ajoutez l'ail. Laissez réduire jusqu'à évaporation complète du liquide, environ 10 minutes, en veillant à ce que les légumes restent croquants.

Préparez quatre papillotes en superposant deux feuilles de papier d'aluminium, déposez-y les légumes, les rougets et par-dessus les tomates et 1 rondelle de citron. Refermez hermétiquement chaque papillote et mettez-les à cuire sur le grill ou sous la cendre, 10 minutes environ.

Conseil : si vous ne trouvez pas de cives, vous pouvez les remplacer par des oignons nouveaux. Vous pouvez aussi faire cuire les papillotes au four à 200 °C (th. 7) pendant 15 minutes.

Brochettes de lotte au curry

🍴 4 🕒 10 min 📅 10 min

1 queue de lotte de 1 kg environ • 1 c. à café de curry doux ou fort •
3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Préparez les braises du barbecue.

Mélangez le curry à l'huile d'olive, salez et poivrez.

Découpez la lotte en gros cubes. Trempez les cubes de lotte dans l'huile d'olive parfumée au curry et enfitez-les sur des piques à brochettes.

Huilez une grille et posez les brochettes dessus. Placez la grille au-dessus de votre feu et faites cuire les brochettes sur les deux faces près de 5 minutes de chaque côté.

Variante : la lotte, à la chair ferme, se prête très bien à ce type de préparation estivale, elle ne se défait pas à la cuisson et reste bien ferme sur la brochette, mais vous pouvez la remplacer par du thon ou du saumon.

Poêlée de langoustines et d'encornets au piment d'Espelette

 4  10 min  2 h  5 min

12 encornets nettoyés, prêts à cuire • 12 langoustines • le jus de 1 citron • 10 cl d'huile d'olive • 2 gousses d'ail • piment d'Espelette • sel

Versez le jus de citron dans un plat creux, ajoutez l'huile d'olive, l'ail écrasé, 2 pincées de sel et 2 pincées de piment d'Espelette.

Enlevez les têtes et la carapace des langoustines. Mettez à mariner les langoustines et les encornets dans la marinade pendant 2 heures.

Faites chauffer une poêle à fond épais et faites cuire les langoustines et les encornets 2 à 3 minutes sur chaque face. Pour finir, versez un peu de marinade, amenez à ébullition et servez.

Conseil : vous pouvez trouver de nombreuses variations pour la marinade, mais faites toujours bien attention de ne pas ajouter des ingrédients qui masqueraient les arômes délicats des langoustines. Vous pouvez par exemple remplacer le piment d'Espelette par de la coriandre en poudre ou du persil frais ciselé.

Boulettes de poisson au persil et au céleri

🍴 4 🕒 15 min 🕒 30 min 🕒 10 min

700 g de filets de poisson blanc (merlan, merlu, roussette, panga) • 1 céleri-branche • ½ bouquet de persil plat • 1 oignon • le jus de ½ citron • 1 œuf • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 1 c. à soupe de graines de pavot • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • sel • poivre

Prélevez les premières feuilles de céleri et coupez-les de façon à utiliser les tiges en guise de brochettes. Vous devez prélever 8 ou 12 tronçons pour confectionner 8 ou 12 brochettes.

Rincez et séchez 3 tiges bien blanches et tendres de l'intérieur et coupez-les en petits tronçons. Rincez et ciselez le persil, épluchez l'oignon.

Mixez le poisson, l'oignon, le persil, le céleri, le jus de citron, l'œuf, la poudre d'amandes, du sel et du poivre pour obtenir une pâte assez compacte et grumeleuse. Réservez-la au frais pendant 30 minutes.

Partagez la pâte en 8 ou 12 boulettes et façonnez-les en forme de boudins que vous presserez sur les tiges de céleri.

Huilez légèrement les boulettes de poisson au pinceau et faites-les griller au four ou au barbecue 4 à 5 minutes de chaque côté.

Parsemez de graines de pavot. Servez avec du ketchup épicé, une mayonnaise bien relevée ou une sauce barbecue.

Variante : vous pouvez remplacer le persil par de la coriandre, le céleri par de la citronnelle, le pavot par du sésame et ajouter de la noix de coco râpée.

Pavé de thon mi-cuit

🍴 4 🥄 10 min 🕒 1 h 📅 2 min

600 g de thon albacore • 2 oignons nouveaux • 1 gousse d'ail • 1 tige de citronnelle • 1 c. à café de moutarde • 1 c. à café de gingembre en poudre • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • sel • poivre

Pour servir :

3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de mirin ou de vinaigre • 1 c. à soupe de miel • poivre du moulin

Nettoyez les oignons, épluchez l'ail et hachez-les. Hachez les parties tendres de la citronnelle. Coupez le thon en pavés de 2 cm d'épaisseur et assaisonnez-les avec le mélange d'épices et d'herbes. Salez et poivrez. Laissez mariner le poisson au frais pendant 1 heure.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.

Préchauffez le gril et saisissez rapidement les pavés de thon moins de 1 minute de chaque côté. L'intérieur sera grillé et l'intérieur presque rouge.

Servez avec la sauce.

Émincé de saumon, sauce pesto

🍴 4 🥄 20 min ❄️ 30 min 🕒 2 min

800 g de filets de saumon • 6 c. à soupe de sauce pesto • 1 échalote
• 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez et hachez l'échalote et mélangez-la avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Rincez et séchez les filets de saumon puis congelez-les pendant 30 minutes. Ainsi, ils seront plus faciles à trancher finement.

Enduisez les tranches de saumon coupées finement d'huile aromatisée à l'échalote.

Saisissez-les rapidement sur une seule face dans une poêle antiadhésive bien chaude.

Servez avec le pesto et une salade verte.

Variante : vous pouvez aussi servir ce poisson en carpaccio.

Boulettes de poisson à la thaïe

🍴 4 🥄 30 min 🕒 30 min 📅 10 min

800 g de poisson blanc (cabillaud, merlu...) • 3 gousses d'ail • 1 oignon • 1 poireau • 2 œufs • 125 g de noix de coco fraîche • 1 c. à café de coriandre en poudre • 1 c. à soupe de citronnelle ciselée • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à soupe de persil haché • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 40 cl de lait de coco • 1 c. à café de sucre de canne • sel • poivre

Épluchez et émincez l'ail, l'oignon et le poireau. Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Hachez la noix de coco avec l'oignon, la coriandre, l'ail, la citronnelle, le cumin, du sel et du poivre.

Versez les $\frac{3}{4}$ de ce mélange dans un bol. Incorporez le poisson en morceaux, les jaunes d'œufs, le poireau et le persil.

Préparez des petites boulettes avec la pâte obtenue et réservez-les au frais pendant 30 minutes.

Battez les blancs en neige, roulez les boulettes dedans, puis enduisez-les de poudre d'amandes avant de les embrocher.

Faites-les griller à la poêle sur feu moyen près de 10 minutes en les retournant en cours de cuisson et en les arrosant de lait de coco auquel vous aurez mélangé le reste des épices et le sucre de canne.

Conseil : si la pâte a une consistance trop liquide, vous pouvez façonner des galettes que vous ferez cuire sur un gril.

Cabillaud à la créole

🍴 4 🕒 25 min 📅 10 min

800 g de cabillaud • 1 oignon • 2 poivrons jaune et rouge • 2 œufs • 2 c. à soupe de poudre de noix de coco • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • 2 c. à soupe de vinaigre • 2 c. à soupe de ketchup • 3 c. à soupe d'huile • 1 mangue • sel • poivre

Pelez et émincez l'oignon. Épépinez et coupez les poivrons en gros morceaux. Mettez-les dans un saladier.

Ajoutez le poisson coupé en morceaux, les œufs battus, la poudre de coco, la sauce Worcestershire, le vinaigre, le ketchup. Salez et poivrez, puis incorporez les poivrons, l'oignon, l'huile et faites cuire 5 minutes à la poêle à feu moyen en mélangeant.

Intégrez la mangue en tranches et poursuivez la cuisson 3 minutes.

Morue façon brandade

🕒 4 Trempage : 24 h 🍴 30 min 🕒 25 min

300 g de morue • 500 g de patates douces • 4 c. à soupe de lait de coco • 2 gousses d'ail • 1 kg de moules • 10 cl de crème de coco • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de pignons de pin • sel • poivre

Faites dessaler la morue dans un saladier d'eau froide pendant 24 heures. Égouttez puis émiettez-la.

Rincez les patates douces puis épluchez-les. Coupez-les en morceaux moyens.

Faites cuire les patates douces 15 minutes dans une casserole d'eau salée. Mixez-les avec la morue effilochée, le lait de coco, salez légèrement et poivrez. Huilez un moule à gratin et tapissez-le de purée.

Grattez les moules et plongez-les dans une grande bassine d'eau froide. Éliminez les coquillages qui flottent à la surface ou qui restent béants.

Épluchez et écrasez l'ail. Faites-le revenir dans une sauteuse avec le reste de l'huile, puis ajoutez les moules et remuez. Couvrez et laissez cuire en mélangeant plusieurs fois pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que les coquillages commencent à s'ouvrir.

Décortiquez les moules et éparpillez-les sur la purée. Versez la crème de coco et terminez par une couche de pignons de pin.

Faites gratiner au four 20 minutes à 210 °C (th. 7). Servez immédiatement.

Variante : ajoutez 1 ou 2 carottes en rondelles et des champignons émincés pendant la cuisson des moules.

Rougets aux poivrons

🍴 4 🥄 30 min 🕒 30 min 🕒 6 h

8 petits filets de rougets barbets • 2 poivrons rouges • 100 g de grosses olives noires • 2 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Faites griller les poivrons à four très chaud pendant 30 minutes afin de pouvoir les éplucher. Laissez refroidir, puis épluchez-les et coupez-les en petits dés. Mélangez-les aux olives dénoyautées dans un plat.

Coupez les filets de rougets en deux dans le sens de la longueur. Déposez-les délicatement sur les légumes.

Arrosez de citron, d'huile d'olive, salez, poivrez.

Recouvrez le plat de film alimentaire et laissez mariner 6 heures à température ambiante avant de servir.

Petites seiches sautées

 4  10 min  10 min

600 g de petites seiches prêtes à cuire • 2 gousses d'ail • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 pointe de piment • le jus de 1 citron • 1 c. à soupe de persil frais ciselé • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Parez les seiches (si votre poissonnier ne l'a pas fait), lavez-les à l'eau courante et finissez en les tamponnant doucement à l'aide d'un papier absorbant.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, puis faites-y sauter les petites seiches en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

Au bout de 5 minutes, retirez-les du feu, enlevez l'eau rejetée par les seiches. Poursuivez la cuisson encore 5 minutes en ajoutant l'ail épluché et écrasé, le cumin, le piment, le jus de citron et terminez par le persil haché.

Brochettes d'espadon, sauce mexicaine

🍴 4 🥄 15 min 🕒 30 min 📅 10 min

600 g de filets d'espadon • le jus de 1 citron vert • 2 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre

Pour la sauce mexicaine :

2 tomates • 1 petit piment vert (ou 1 c. à café de piment en poudre) • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • ½ bouquet de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Rincez et séchez les filets de poisson et coupez-les en dés de 2 cm de côté. Mettez-les dans un plat creux, arrosez-les de jus de citron. Ajoutez l'huile, du sel et du poivre et laissez mariner 30 minutes au frais.

Montez les brochettes.

Préparez la sauce mexicaine : ébouillantez les tomates 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, puis épluchez-les et taillez-les en très petits dés. Épépinez et hachez le piment. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail, effeuillez et ciselez la coriandre.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce, salez et poivrez.

Faites griller les brochettes 4 minutes de chaque côté. Servez-les accompagnées de la sauce mexicaine.

Tartare de thon aux pommes et au citron vert

🍴 4 🕒 15 min 🕒 2 h

600 g de thon rouge • 10 branches d'aneth • 10 branches de ciboulette • 2 citrons verts bio • 2 petites pommes acides • 2 c. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel de Noirmoutier • poivre noir en grains

Rincez et séchez l'aneth et la ciboulette et hachez-les en réservant quelques brins d'aneth pour la décoration. Prélevez le zeste de 1 citron et pressez les 2 citrons. Émincez très finement le zeste de citron. Épluchez et épépinez les pommes, puis râpez-les.

Détaillez le thon en très petits dés.

Dans un saladier, mêlez le jus de citron, l'huile d'olive, de la fleur de sel et un peu de poivre, ajoutez les herbes hachées, le zeste de citron et la pomme. Intégrez les dés de poisson et mélangez bien.

Répartissez le tartare sur des assiettes de service, décorez avec des grains de poivre, des brins d'aneth et laissez mariner au frais pendant 2 heures avant de servir.

Gravlax (saumon mariné à la scandinave)

🍴 8/10 🕒 45 min 📅 48 h

2,5 kg de saumon frais avec la peau • 4 citrons • 2 bouquets d'aneth
• 1 c. à soupe + 1 c. à café de miel • 2 c. à soupe de poivre moulu •
5 c. à soupe de moutarde douce • 3 c. à soupe d'huile d'olive •
1 bouquet de persil • sel

Demandez à votre poissonnier de vous préparer le poisson en levant les filets et en gardant la peau.

Disposez un premier filet de saumon dans un plat, côté peau en dessous.

Préparez une marinade avec le jus de 2 citrons, 1,5 bouquet d'aneth ciselé, la cuillerée à soupe de miel et le poivre.

Arrosez le filet de saumon avec la marinade et recouvrez avec le deuxième filet de saumon, peau au-dessus. Couvrez le tout d'un film alimentaire, pressez avec une planche superposée d'un poids réparti de manière uniforme.

Réfrigérez le poisson pendant 4 jours en tournant les filets de poisson dessus dessous matin et soir.

Le dernier jour, préparez une sauce en mélangeant la cuillerée à café de miel, la moutarde, le jus de 1 citron, l'huile d'olive et l'aneth restant ciselé.

Essuyez les filets de saumon, coupez-les en tranches très fines, en diagonale, en éliminant la peau. Disposez-les dans un plat de service et présentez-les avec la sauce à part, des quartiers de citron et du persil.

Gambas à l'aigre-douce

🍴 4 🕒 15 min 📅 12 min

12 gambas • 1 morceau de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de miel • 1 c. à soupe de ketchup • 2 c. à soupe de sauce Worcestershire • 1 c. à soupe de cognac • 1 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Épluchez les gambas. Pelez le gingembre et râpez-le. Écrasez la gousse d'ail.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faites-y revenir les gambas 1 minute de chaque côté. Réservez.

Mettez alors à rissoler dans la poêle l'ail et le gingembre. Ajoutez les gambas, assaisonnez avec le miel, le ketchup et la sauce Worcestershire et faites flamber avec le cognac.

Servez très chaud accompagné de légumes sautés.

Variante : Vous pouvez préparer de cette façon des petites crevettes ou encore des noix de Saint-Jacques. Dans les deux cas, le temps de cuisson sera plus court pour conserver le moelleux des crustacés.

Terrine de lotte, sauce tomate

🍴 6 🕒 30 min 📅 1 h 20 📅 12 h

600 g de lotte • 1 court-bouillon • 4 c. à soupe de poudre d'amandes
• 20 cl de lait de coco • 4 œufs • sel • poivre

Pour la sauce tomate :

4 belles tomates • 1 poivron • 2 tasses d'herbes fines hachées :
ciboulette, basilic, estragon, persil • piment ou Tabasco® selon le
goût • sel • poivre

Dans une casserole, faites cuire le poisson dans un court-bouillon pendant 15 minutes. Vous pouvez utiliser un court-bouillon déshydraté ou en réaliser un maison en plongeant 1 carotte, 1 oignon, 2 à 3 feuilles de laurier, du thym et du poivre en grains dans une marmite d'eau.

Éteignez le feu et laissez tiédir la lotte dans le court-bouillon.

Pendant ce temps, mélangez la poudre d'amandes et le lait de coco dans un saladier. Battez les œufs en omelette et intégrez-les à l'appareil. Salez et poivrez.

Préparez la sauce : équeutez les tomates, épépinez le poivron, coupez-les en petits dés et faites-les réduire dans une casserole à feu doux avec les herbes et le piment et 1 demi-verre d'eau (environ 20 minutes). Versez dans une saucière et réservez.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Coupez le poisson en cubes, placez-les dans une terrine, couvrez du mélange œufs, poudre d'amandes et lait de coco. Placez la terrine dans un grand plat à four profond rempli d'eau et enfournez au bain-marie pour 45 minutes.

Placez la terrine au réfrigérateur pendant une nuit avant de la démouler et de la servir accompagnée de la sauce tomate.

Waterzoi de poisson

 6  1 h  50 min

1 à 1,5 kg de filets de poisson (merlan, mérrou, cabillaud, lotte) • 1 kg de moules • 6 coquilles Saint-Jacques • 150 g de crevettes décortiquées • 3 poireaux • 3 carottes • 3 navets • 3 gousses d'ail • 1 oignon • 1 branche de céleri • 150 g de quinoa • 20 cl de crème fraîche • 1 bouquet de persil • sel • poivre

Lavez, épluchez et coupez les légumes en gros morceaux. Dans une grande casserole, plongez-les dans 1,5 litre d'eau et faites-les cuire avec du sel et du poivre pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, préparez les fruits de mer. Grattez les moules et débarrassez-les de leur coquille, retirez les noix de Saint-Jacques de leur coquille.

Rincez bien les graines de quinoa. Ajoutez-les dans la casserole avec les légumes et prolongez la cuisson de 15 minutes.

Plongez les filets de poisson dans le bouillon, attendez 5 minutes, puis ajoutez les fruits de mer. Dès l'ébullition, coupez le feu.

Incorporez la crème fraîche, mélangez, saupoudrez de persil haché et servez aussitôt. Présentez le bouillon à part et, dans un grand plat de service, les poissons et les fruits de mer entourés des légumes.

Escalope de saumon aux poireaux confits

🍴 6 🕒 40 min 📅 35 min

6 escalopes de saumon frais de 200 g chacune • 12 poireaux • 2 c. à café de miel • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 25 cl de vin blanc • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à café de coriandre en poudre • le jus de 1 citron • cerfeuil haché • 1 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Lavez, épluchez et coupez les poireaux en 4-5 tronçons en éliminant la partie verte et dure. Plongez les poireaux dans une marmite d'eau salée et faites-les cuire à gros bouillon pendant 10 minutes. Égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.

Versez l'huile dans une poêle, ajoutez les poireaux, le miel, salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen en mélangeant. Ajoutez le vinaigre, le vin blanc, le concentré de tomate et la coriandre. Remuez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à évaporation du liquide en mélangeant fréquemment (environ 15 minutes).

Faites chauffer une poêle antiadhésive et saisissez-y les escalopes de saumon 1 minute sur une face et 30 secondes sur l'autre. Arrosez de jus de citron, salez et poivrez.

Présentez les poireaux confits sur chaque assiette en déposant dessus 1 escalope de saumon. Parsemez d'un peu de cerfeuil haché et servez aussitôt.

Dorade à la niçoise

🍴 4 🕒 20 min 🕒 45 min

1 dorade royale de 1,8 à 2 kg • 2 tomates • 1 poivron • 1 oignon • 2 citrons • 3 feuilles de laurier • 2 branches de thym • 12 cl de vin blanc • 150 g de petites olives niçoises • sel • poivre

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8).

Demandez à votre poissonnier de préparer le poisson et de le vider.

Lavez la dorade et séchez-la. Disposez-la dans un plat à four.

Lavez et coupez les tomates, le poivron, l'oignon et les citrons en rondelles. Salez et poivrez. Farcissez la dorade avec la moitié des légumes et couvrez-la avec l'autre moitié. Ajoutez le laurier et le thym, puis versez le vin blanc.

Enfournez pour 45 minutes en intégrant les olives 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Servez avec des quartiers de citron et accompagné de quinoa ou de quartiers de céleri vapeur.

Moules à la marinière

🍴 4 🕒 20 min 📅 20 min

4 kg de moules • 2 échalotes • 4 feuilles de laurier • 25 cl de vin blanc • 1 c. à soupe d'huile d'olive • poivre

Grattez les moules pour enlever le sable et éliminer les saletés. Il est souvent nécessaire d'utiliser un couteau pour mener à bien cette opération. Éliminez les moules entrouvertes ou abîmées et plongez les autres dans une bassine d'eau. Renouvelez une ou deux fois pour bien les nettoyer. Égouttez-les.

Hachez les échalotes et faites-les blondir dans l'huile dans une grande cocotte. Ajoutez les feuilles de laurier, les moules et le vin blanc.

Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes en mélangeant une à deux fois jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.

Variante : ajoutez des poireaux émincés, des tomates coupées en dés ou des carottes. Et même du lait de coco et de la citronnelle pour varier les plaisirs !

Cabillaud en papillote

🍴 4 🕒 15 min 📅 20 min

4 belles tranches de cabillaud • 200 g de champignons • 1 oignon • 1 citron • thym • romarin • laurier • sel • poivre

Épluchez et lavez les champignons et coupez-les en gros morceaux ou gardez-les entiers s'ils sont petits. Épluchez et hachez l'oignon.

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8).

Découpez quatre feuilles de papier d'aluminium dans lesquelles vous déposez les tranches de poisson. Parsemez d'herbes, répartissez les champignons, l'oignon haché, salez, poivrez et fermez hermétiquement les papillotes.

Enfournez pour 15 à 20 minutes.

Servez le poisson dans sa papillote accompagné de quartiers de citron.

Variante : vous pouvez de la même façon préparer les filets de poisson dans une papillote de feuilles de chou. Pour cela, faites blanchir 1 à 2 minutes de larges feuilles de chou pour les ramollir et pouvoir les replier aisément. Disposez les filets de poisson dessus, refermez-les et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Si vous n'avez pas de cuit-vapeur, il est possible de faire cuire vos papillotes entre deux assiettes. Placez une assiette de la taille de votre casserole remplie d'eau, déposez la papillote dessus, puis recouvrez d'une assiette de même taille retournée.

Bar flambé au pastis

 4  10 min  30 min

1 bar ou loup de 1,8 à 2 kg • 1 gros fenouil ou 2 c. à café de graines de fenouil • 12 cl de pastis • 12 cl d'eau ou de bouillon au choix • 1 citron • sel • poivre

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8).

Écaillez, videz et lavez le bar. Épluchez le fenouil et éliminez les parties dures. Coupez-le en quartiers et farcissez-en le bar. Salez et poivrez.

Mettez le poisson dans un plat à four, arrosez de bouillon ou d'eau et enfournez pour 30 à 35 minutes selon la grosseur du bar.

Sortez le plat du four et faites chauffer le pastis dans une petite casserole. Versez sur le poisson et faites flamber. Servez avec des quartiers de citron.

Calamars au vin blanc

 6  30 min  1 h

1,5 kg de calamars • 5 gousses d'ail • 2 c. à café de concentré de tomate • 1 bouquet de persil • 2 verres de vin blanc • sel • poivre

Lavez les calamars, coupez la tête et les tentacules et découpez le corps en fins anneaux. Mettez le tout dans une casserole, ajoutez les gousses d'ail épluchées et écrasées, le concentré de tomate, le persil haché, le vin blanc, salez et poivrez.

Laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure environ en mélangeant de temps en temps et en vérifiant s'il y a besoin de rajouter de l'eau. Servez.

Paëlla de quinoa aux fruits de mer

👤 8 🕒 2 h 📅 1 h 30

600 g de quinoa • 750 g de crevettes crues • 8 crevettes royales crues • 2 kg de moules • 1 kg de clams • 750 g de calamars • 1 gros oignon • 2 poivrons verts • 2 poivrons rouges • 1,5 kg de tomates • 1 poulet de 1,5 kg • 1 tête d'ail • 1 petit bouquet de persil • ½ c. à café de safran • sel • poivre

Mettez une grande casserole d'eau à bouillir. Plongez-y les crevettes et retirez-les au premier bouillon. Réservez les plus belles crevettes pour la décoration et décortiquez les autres. Plongez les crevettes royales dans l'eau bouillante, laissez-les 1 à 2 minutes et retirez-les.

Grattez et nettoyez les moules et jetez-les dans un récipient rempli d'eau. Retirez-les et mettez-les dans une casserole sans eau et laissez-les cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes.

Filtrez l'eau dégagée par les moules et ajoutez-la à l'eau de cuisson des crevettes. Mettez les clams dans la casserole et faites-les ouvrir à feu moyen comme les moules. Retirez les moules et les clams de leur coquille en réservant les plus belles, avec leur coquille, pour la décoration.

Nettoyez les calamars et coupez-les en rondelles.

Épluchez l'oignon, épépinez les poivrons et coupez-les en lamelles. Taillez les tomates en petits dés.

Coupez le poulet en 8 morceaux et mettez-les dans une grande cocotte. Ajoutez les légumes coupés et les calamars en rondelles et versez 1 verre d'eau. Épluchez l'ail, écrasez-le et ajoutez-le dans la cocotte. Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes en mélangeant fréquemment et en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Mesurez le volume d'eau de cuisson des fruits de mer, ajoutez de l'eau si besoin, ou retirez-en de façon à obtenir deux fois le volume de quinoa. Versez l'eau de cuisson des fruits de mer dans la cocotte, ajoutez le safran et laissez réchauffer.

Rincez bien les graines de quinoa, puis intégrez-les dans la cocotte. Baissez le feu au maximum et laissez l'eau s'évaporer complètement (environ 15 minutes). Intégrez les crevettes, les moules et les clams dans la cocotte 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Dressez la paëlla dans un grand plat en décorant avec les crevettes royales, les crevettes, les moules et les clams réservées dans leur coquille. Parsemez de persil ciselé.

Thon au chou à la vapeur

 4  15 min  10 min

700 g de thon • ½ chou blanc • 2 oignons nouveaux • 1 c. à café de miel • ½ c. à café de piment en poudre • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 50 cl de fumet de poisson ou de bouillon de légumes • 3 c. à soupe de coriandre ciselée • sel • poivre

Rincez et séchez le thon, puis coupez-le en cubes moyens.

Lavez les oignons nouveaux et le chou. Hachez finement les premiers, vert compris, et émincez le chou en éliminant les parties centrales trop dures. Placez le tout dans un saladier et assaisonnez avec le miel, le piment, le jus de citron, du sel et du poivre.

Placez les légumes dans un panier en bambou et posez-le au-dessus du wok dans lequel vous aurez versé le fumet ou le bouillon. Fermez et faites cuire 5 minutes, puis ajoutez le poisson salé et poivré et continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Parsemez de coriandre et servez.

Gambas aux fruits de la Passion

🍴 4 🕒 15 min 📅 10 min

16 gambas • 3 fruits de la Passion • 2 oignons • 2 ciboules • 1 orange bio • 1 pointe de piment • 2 c. à soupe d'huile de coco • fleur de sel

Décortiquez les gambas, incisez superficiellement le dos du crustacé dans la longueur pour retirer l'intestin.

Pelez et émincez les oignons et les ciboules. Extrayez la chair des fruits de la Passion. Zestez, puis extrayez le jus de l'orange.

Dans une poêle, faites revenir les oignons et les ciboules dans l'huile chaude, puis ajoutez les gambas et faites-les colorer en remuant. Ajoutez la chair des fruits de la passion, le zeste et le jus d'orange et le piment. Mélangez et laissez réduire sur feu moyen pendant 5 minutes. Salez et servez aussitôt.

Saumon et soja au wasabi

🍴 4 🕒 15 min 🕒 1 h

400 g de saumon cru • 300 g de germes de soja crus • 4 belles feuilles de batavia

Pour la marinade :

2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de saké • poivre du moulin

Pour la sauce :

1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à soupe de saké • 4 c. à soupe d'huile de sésame • ½ c. à café de sucre • 2 c. à soupe de sauce soja • ½ c. à café de piment en poudre ou de wasabi

Émincez le saumon cru. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat creux, déposez-y les morceaux de poisson. Laissez mariner 1 heure au frais.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de l'assaisonnement pimenté et ajoutez le soja. Entreposez au frais.

Pour servir, répartissez le soja sur les feuilles de salade et déposez par-dessus les tranches de saumon mariné.

Ragoût de poisson à la noix de coco

🍴 6 🕒 40 min 📅 50 min

600 g de cabillaud ou de lotte • 200 g de crevettes séchées • 1 noix de coco • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 2 à 3 piments chili • 500 g de crevettes roses décortiquées • 125 g d'amandes effilées • 75 g de poudre d'amandes • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre ciselé • sel

Préchauffez le four à 210 °C (th. 8) et étalez les crevettes séchées sur une plaque recouverte de papier d'aluminium. Faites-les griller 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent craquantes (environ 20 minutes). Pilez-les et réservez.

Cassez la noix de coco, râpez la chair et prélevez le lait. Détaillez le poisson en tranches.

Épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les. Épépinez les piments et coupez-les en quatre. Mettez le tout dans une grande casserole avec la moitié de l'huile d'olive et 40 cl d'eau. Salez et ajoutez les tranches de poisson. Laissez mijoter à feu doux et à couvert 5 minutes, puis intégrez les crevettes roses et laissez encore cuire 3 minutes.

Prélevez le poisson et les crevettes. Passez le bouillon et réservez-le.

Mettez le lait de coco, la noix de coco râpée, les crevettes pilées et les amandes dans une casserole, amenez à ébullition et laissez frémir doucement pendant 20 minutes.

Ajoutez alors le bouillon passé, puis la poudre d'amandes. Remuez et amenez à ébullition puis continuez la cuisson à feu doux en mélangeant fréquemment pendant 5 minutes.

Ajoutez le poisson, les crevettes roses, le reste d'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud dans des assiettes

creuses. Parsemez de coriandre ciselée.

Marmite de crevettes, harissa et safran

🍴 4 🕒 15 min 📅 25 min

1 kg de crevettes moyennes crues • 4 tomates • 1 gros oignon • 2 fenouils • 200 g de haricots verts • 1 c. à café de graines de carvi • 1 dose de safran • 1 c. à café de harissa • 1 petit bol d'herbes fraîches hachées : ciboulette, persil, estragon... • le jus de 1 citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Rincez les crevettes et égouttez-les.

Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez les fenouils en deux et éliminez les parties externes trop fibreuses. Émincez-les. Équeutez les haricots verts et rincez-les.

Faites sauter les légumes 5 minutes à l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez le carvi, le safran, les herbes, du sel, du poivre et la harissa. Versez 1 demi-verre d'eau, le jus de citron et couvrez.

Laissez mijoter à feu très doux pendant 15 à 20 minutes, puis intégrez les crevettes, mélangez et laissez encore cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles rougissent.

Variante : remplacez les fenouils et les haricots par des champignons, des blancs de poireaux, des carottes ou des pointes d'asperges.

Harengs marinés au poivre et vin blanc

🍴 4 🥄 15 min Trempage : 12 h 🕒 5 min 🕒 2 h

6 harengs salés • 2 grosses échalotes • 5 cl de vinaigre de vin blanc
• 15 cl de vin blanc sec • 25 grains de poivre noir • 6 grains de
genièvre • 1 c. à soupe de miel

Faites dessaler les harengs une nuit dans un grand bol d'eau froide.
Égouttez et séchez-les. Mettez-les dans un grand plat creux.

Épluchez les échalotes et coupez-les en rondelles.

Dans une casserole, faites bouillir le vinaigre, le vin, les échalotes, le
poivre, le genièvre et le miel pendant 5 minutes. Laissez refroidir et
versez sur le poisson.

Faites mariner au frais au moins 2 heures.

Carpaccio de thon au raifort

🍴 4 ❄️ 30 min 🥄 15 min 🕒 1 h

600 g de filet de thon

Pour la marinade :

2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile de sésame •
1 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à café de miel • 1 c. à café
de raifort • ½ c. à café de paprika • ½ c. à café de coriandre moulue •
sel • poivre du moulin

Placez le thon bien serré dans un film alimentaire pendant
30 minutes au congélateur.

Coupez-le en très fines lamelles. Disposez-les en rosace sur quatre
assiettes.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade et
badigeonnez-en le carpaccio.

Couvrez les assiettes avec du film alimentaire et réservez au frais
pendant au moins 1 heure (plus longtemps si vous souhaitez un goût
plus prononcé) avant de servir.

Poisson au four aux épices

🍴 4 🕒 25 min 📅 45 min

1 poisson de 1,5 kg (dorade, truite, merlan, etc.) • 250 g d'amandes • 2 gros oignons • 1 tête d'ail • 2 tomates • 1 bouquet d'aneth • 1 c. à café de graines de cumin • 1 c. à café de graines de pavot • 1 c. à café de poivre • 1 c. à café de piment en poudre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel

Écaillez et videz le poisson (ou faites-le faire par le poissonnier), lavez-le et séchez-le.

Hachez les amandes grossièrement et mélangez-les à 1 demi-verre d'eau. Réservez.

Épluchez les oignons, émincez-les. Dans une poêle, faites-les blondir dans l'huile.

Épluchez et écrasez l'ail, coupez les tomates en dés, équeutez le bouquet d'aneth. Mettez tous les ingrédients dans la poêle, ajoutez les épices, salez et mélangez.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

Tapissez un plat allant au four avec la moitié de la préparation aux épices, posez le poisson dessus, puis versez le reste de la préparation.

Enfournez pour 45 minutes à four chaud.

Variante : vous pouvez aussi préparer cette recette à la poêle avec des filets ou des pavés de poisson qui seront saisis rapidement. Vous n'avez alors pas besoin d'ajouter de l'eau aux amandes.

Pavé de saumon au chili vert

🍴 4 🕒 15 min 📅 30 min

4 pavés de saumon de 200 g chacun • 2 c. à soupe de coriandre ciselée

Pour la sauce chili :

2 poivrons verts fins • 2 piments habanero • 1 gros oignon • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 10 cl de bouillon de légumes • sel • poivre

Faites des incisions dans les poivrons et les piments et faites-les griller au four chaud pendant 20 minutes. Laissez-les refroidir avant de les éplucher.

Épluchez et écrasez l'ail et l'oignon et faites-les blondir à la poêle, dans l'huile.

Mixez finement l'ail et l'oignon avec les poivrons et les piments. Ajoutez un filet de bouillon pour obtenir une sauce épaisse.

Transvasez dans une petite casserole, assaisonnez avec du sel et du poivre et réchauffez doucement.

Faites griller (ou pocher) les pavés de saumon et servez-les accompagnés de sauce chili et parsemés de coriandre.

VOLAILLES

Sauté de blanc de poulet aux champignons

 4  15 min  15 min

4 blancs de poulet • 300 g de champignons de Paris • 1 grosse c. à café de moutarde • le jus de ½ citron • 20 cl de crème de coco • 2 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre

Coupez les blancs de poulet en dés. Nettoyez et émincez les champignons.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et retourner les morceaux de poulet pendant 5 minutes pour les faire brunir. Salez, poivrez, ajoutez les champignons émincés et laissez mijoter à feu doux et en remuant pendant 10 minutes.

Mélangez dans un petit bol la moutarde, le jus de citron et la crème de coco et versez sur le poulet et les champignons.

Enduisez bien les poulets et les légumes de la sauce et servez bien chaud.

Poulet aux olives et citron

🍴 4 🕒 20 min 📅 50 min

4 belles cuisses de poulet • 3 oignons • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de paprika • 200 g d'olives vertes dénoyautées • le jus de 1 citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez et coupez grossièrement 2 oignons, hachez finement le troisième.

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez les 2 oignons grossièrement coupés, saupoudrez avec les épices. Posez les morceaux de poulet sur le dessus. Versez 1 tasse d'eau progressivement. Faites cuire à feu doux, à couvert, pendant 15 minutes.

Intégrez l'oignon finement haché. Laissez cuire encore 30 minutes.

Placez les olives dénoyautées dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition pendant 1 minute. Égouttez. Ajoutez les olives dans la casserole et continuez la cuisson encore 5 minutes. Juste avant de servir, versez le jus de citron.

Servez avec des légumes.

Variante : bien sûr, si vous préférez, vous pouvez réaliser cette recette avec des blancs. Vous pouvez aussi préparer ce tajine avec du canard, de la dinde ou du lapin.

Poulet au chocolat épicé

🍴 4 🕒 20 min 📅 40 min

1 poulet coupé en 4 ou 8 morceaux • 60 g de chocolat noir • 3 gousses d'ail • 2 gros oignons • 2 piments frais • 1 poivron vert • 4 clous de girofle • 1 c. à café de coriandre en poudre • 1 c. à café de cannelle en poudre • 400 g de chair de tomates • 30 g de raisins secs • 30 g d'amandes effilées • 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 2 c. à soupe de graines de sésame • 2 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre

Épluchez et hachez l'ail, les oignons, les piments et le poivron vert.

Dans une poêle, faites-les revenir dans l'huile pendant 5 minutes.

Rincez et séchez les morceaux de poulet et faites-les revenir quelques minutes en remuant dans la poêle. Salez, poivrez et ajoutez les clous de girofle, la coriandre et la cannelle.

Mouillez avec 3 verres d'eau, couvrez et laissez cuire environ 30 minutes.

Intégrez alors la chair de tomates, les raisins secs, les amandes, les graines de sésame et laissez cuire encore 10 minutes.

Coupez le chocolat en petits morceaux et incorporez-le à la sauce ainsi que le vinaigre.

Mélangez et servez avec des carottes et des haricots verts.

Variante : remplacez le poulet par de la dinde ou du porc et le chocolat noir par 1 grosse c. à soupe de cacao.

Curry de poulet

🍴 4/6 🕒 20 min 📅 50 min

1 kg de filets de poulet • 1 citron vert bio • 2 gousses d'ail • 2 oignons • 2 c. à café de curry en poudre • 20 cl de lait de coco • 100 g de raisins secs • 25 g de pistaches décortiquées • 50 g de pignons de pin • 10 brins de coriandre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Coupez les filets de poulet en cubes. Râpez le citron et pressez-en la moitié. Épluchez l'ail et les oignons, émincez les oignons et écrasez l'ail.

Dans une poêle, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajoutez les morceaux de poulet, le jus et le zeste de citron et remuez pendant 5 minutes.

Couvrez d'eau et assaisonnez avec le curry, du sel et du poivre. Laissez cuire pendant 20 minutes à couvert. Vérifiez le niveau d'eau en cours de cuisson.

Versez le lait de coco, couvrez, et laissez encore cuire 20 minutes à feu très doux. Intégrez les raisins secs, poursuivez la cuisson 5 minutes, puis ajoutez les pistaches et les pignons et mélangez.

Ciselez les feuilles de coriandre et parsemez-en le curry.

Conseil : pour un repas encore plus recherché, présentez ce curry de poulet avec un assortiment de chutney et de fruits exotiques coupés en petits dés.

Vous pouvez servir ce curry chaud tel quel ou tiède sur un lit de salade et entouré de rondelles de tomates.

Clafoutis au poulet, pignons et noix de cajou

🍴 4 🕒 25 min 📅 1 h

2 cuisses de poulet • 2 gousses d'ail • 2 oignons • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de clous de girofle moulus • ½ c. à café de cumin en poudre • 30 cl de bouillon de légumes • 3 œufs • 30 cl de lait de coco • 10 cl de crème de coco • 70 g de poudre d'amandes • 25 g de noix de cajou • 25 g de pignons de pin • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans une sauteuse, faites revenir l'ail et les oignons épluchés et émincés dans l'huile. Salez, poivrez et ajoutez la moitié des épices. Déposez les cuisses de poulet, mouillez avec le bouillon de légumes et laissez mijoter 20 minutes.

Laissez tiédir, puis désossez les cuisses et retirez la peau. Effilochez la viande.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Mettez la viande de poulet dans un plat à four avec le bouillon qui reste dans la sauteuse.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le lait et la crème de coco, la poudre d'amandes avec le reste des épices, du sel et du poivre et versez le tout sur la viande. Enfournez pour 35 minutes.

Grillez les noix de cajou 1 minute à sec dans une poêle antiadhésive, ajoutez les pignons de pin et faire griller encore 1 minute.

Parsemez le plat de fruits secs avant de servir.

Tarte pissenlits et courgettes, figues et magret de canard

🍴 4 🕒 20 min 📅 35 min

1 gros magret de canard (400 g environ) • 150 g de pissenlits • 6 figues séchées • 3 courgettes • 2 échalotes • 1 c. à café de quatre-épices • 25 g de pignons de pin • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 50 g de beurre clarifié • sel • poivre

Mettez les figues à tremper dans un bol d'eau tiède. Rincez et trie les pissenlits puis essorez-les. Brossez les courgettes et coupez-les en rondelles.

Épluchez et hachez les échalotes. Faites-les revenir dans une poêle avec la moitié du beurre. Salez et poivrez. Ajoutez les courgettes et faites revenir 5 minutes en remuant.

Égouttez les figues, éliminez le pédoncule et coupez-les en dés. Ajoutez-les aux échalotes et aux courgettes, saupoudrez de quatre-épices, mélangez et retirez du feu. Intégrez les pissenlits, les pignons, mélangez avec le vinaigre balsamique et réservez.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

Garnissez un moule à tarte de quelques morceaux de beurre restant. Répartissez les légumes.

Retirez la peau du magret et découpez-le en lamelles de 1 cm environ. Déposez-les sur les légumes.

Enfournez pour 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

Filet de dinde aux pommes et au miel d'épices

🍴 4 🥄 30 min 🕒 1 h 📅 20 min

4 filets de dinde • 4 pommes • 10 cl de vin blanc • 2 c. à soupe de miel • ½ c. à café de clous de girofle moulus • 1 c. à café de cannelle en poudre • 2 c. à café de cumin en poudre • 1 morceau de 3 cm de gingembre frais • 20 g de beurre clarifié • sel • poivre

Épluchez les pommes et ôtez les pépins. Coupez la chair en quartiers et mettez-les à mariner dans le vin blanc, dans un plat creux, pendant 1 heure.

Dans un bol, mélangez le miel, les épices en poudre, le gingembre épluché et râpé, le beurre en pommade, du sel et du poivre. Enduisez les filets de dinde de ce mélange. Réservez à température ambiante 30 minutes.

Faites cuire les filets de dinde dans une poêle antiadhésive bien épaisse 5 minutes de chaque côté, ajoutez les quartiers de pomme avec leur marinade et poursuivez la cuisson encore 10 minutes en retournant plusieurs fois tous les ingrédients.

Variante : vous pouvez remplacer les pommes par des poires et le vin blanc par du cidre.

Brochettes de poulet à l'ananas

🍴 4 🕒 15 min 📅 20 min

4 escalopes de poulet • 4 tranches d'ananas frais • ½ bouquet d'estragon • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Aplatissez (ou faites-le faire par votre boucher) les escalopes de poulet et coupez-les en lanières de 2 ou 3 cm de large. Hachez les feuilles d'estragon, mélangez-les à l'huile d'olive, salez, poivrez. Badigeonnez les lanières de poulet de cette crème avant de les rouler sur elles-mêmes.

Détaillez les tranches d'ananas en morceaux.

Préparez les braises du barbecue ou allumez le gril.

Embrochez alternativement le poulet et l'ananas sur des piques à brochettes. Badigeonnez d'un peu d'huile et faites cuire sur la grille du barbecue pendant 10 minutes de chaque côté.

Salade au blanc de poulet grillé façon César

🍴 4 🕒 30 min 📅 10 min

4 escalopes de poulet • 2 cœurs de romaine • 100 g de frisée • 2 endives • 3 c. à soupe de persil haché • 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

2 anchois à l'huile • 2 gousses d'ail • 1 jaune d'œuf • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à café de zeste de citron râpé • sel • poivre

Préparez la sauce aux anchois : rincez et essuyez les anchois, épluchez et écrasez l'ail et versez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur. Réservez. Vous pouvez préparer cette sauce à l'avance et la conserver 1 semaine au réfrigérateur.

Dans une poêle, faites griller dans l'huile les escalopes de poulet 3 à 5 minutes sur chaque face. Réservez.

Lavez et essorez la salade et coupez les feuilles si elles sont trop grandes. Mettez-les dans un grand saladier, ajoutez le persil et arrosez de quelques cuillerées de sauce aux anchois. Mélangez bien.

Répartissez harmonieusement les feuilles de salade sur de grandes assiettes. Disposez dessus les escalopes de poulet coupées en lamelles et assaisonnez avec la sauce aux anchois.

Brochettes de poulet au bacon

🍴 4 🥄 15 min 🕒 30 min 📅 15 min

4 blancs de poulet de 150 g chacun • 12 tranches de bacon • 1 gousse d'ail • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 12 brins d'estragon • sel • poivre

Pelez et écrasez l'ail. Mélangez, dans un bol, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le poivre. Coupez les blancs de poulet en trois dans la longueur. Placez les morceaux de poulet dans la marinade pendant 30 minutes à température ambiante.

Égouttez le poulet. Étalez les tranches de bacon, posez sur chacune 1 brin d'estragon, puis 1 lamelle de poulet et enrroulez le bacon. Enfilez les paquets sur des piques à brochettes par deux ou trois selon leur taille.

Faites griller au barbecue 6 à 7 minutes sur chaque face et arrosez de marinade en cours de cuisson pour plus de moelleux.

Cuisses de poulet marinées au four

🍴 4 🥄 10 min 🕒 1 h 🕒 40 min

4 cuisses de poulet • 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la marinade :

2 gousses d'ail • 3 ou 4 cm de gingembre frais • le jus de 1 citron • 1 pincée de piment de Cayenne • quelques feuilles de menthe fraîche • sel • poivre

Préparez la marinade : mettez l'ail haché dans un plat creux avec le gingembre pelé et râpé, ajoutez le jus de citron, du piment de Cayenne, les feuilles de menthe hachées, du sel et du poivre.

Faites des petites entailles dans les cuisses de poulet. Badigeonnez-les de cette marinade, en insistant au niveau des entailles. Couvrez le plat avec du film alimentaire et laissez reposer 1 heure au frais.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Étalez les cuisses de poulet dans un plat à four, couvrez de la marinade. Faites cuire le poulet 40 minutes en le retournant une à deux fois en cours de cuisson pour qu'il s'imprègne bien de la marinade.

Cailles à l'antillaise

🍴 4 🥄 15 min 🕒 24 h 🕒 30 min

4 belles cailles • 3 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 3 petites courgettes • 2 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre du moulin

Pour la sauce antillaise :

2 bananes mûres • 4 c. à soupe de noix de coco râpée • 10 cl de lait de coco • 20 cl de crème de coco • sel • poivre

La veille, rincez les cailles et séchez-les, puis déposez-les dans un saladier.

Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le vinaigre de Xérès puis salez et poivrez à votre convenance. Versez la marinade sur les cailles. Couvrez la préparation d'un film alimentaire puis laissez mariner durant 24 heures dans votre réfrigérateur.

Le lendemain, mettez les cailles dans une casserole à fond épais et faites-les revenir 2 à 3 minutes dans l'huile de coco chaude. Versez la marinade, 10 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter à couvert et à feu doux 20 minutes.

Lavez les courgettes puis découpez-les en rondelles et ajoutez-les aux cailles. Poursuivez la cuisson 10 minutes.

Préparez la sauce antillaise : dans un bol, écrasez les bananes épluchées à l'aide d'une fourchette. Faites griller la noix de coco râpée pendant quelques minutes dans une poêle. Dans un récipient, mélangez $\frac{1}{4}$ de noix de coco râpée avec les bananes écrasées et le lait. Incorporez alors la crème, puis salez et poivrez selon votre goût. Saupoudrez de noix de coco râpée restante puis mélangez bien pour obtenir une sauce homogène. Répartissez la sauce dans quatre ramequins.

Servez avec les cailles et dégustez bien chaud.

Magret de canard aux cèpes à la plancha

 4  15 min  15 min

4 magrets de canard • 500 g de cèpes • 2 gousses d'ail • ½ bouquet de persil • sel • poivre

Préchauffez la plancha. Faites deux ou trois entailles dans la peau des magrets. Nettoyez les cèpes et coupez-les en morceaux. Hachez l'ail et le persil.

Déposez les magrets côté peau sur le haut de la plancha ou, à défaut, dans une poêle antiadhésive à fond épais bien chaude et sans matière grasse.

Saisissez les magrets à feu vif. Réservez la graisse qui s'écoule. Au bout de quelques minutes, baissez le feu et retournez les magrets. Faites cuire 2 minutes et retirez la viande. Réservez au chaud (par exemple, au four préchauffé à 100 °C – th. 3/4).

Ajoutez les cèpes dans la graisse de canard, et faites sauter 10 à 15 minutes. Intégrez le hachis d'ail et de persil. Salez et poivrez.

Remettez les magrets dans la poêle pour bien les réchauffer et répartissez dans quatre assiettes. Servez immédiatement.

Aiguillettes de canard à l'estragon

🍴 4 🕒 10 min 📅 30 min

4 magrets de canard avec leur peau • 2 c. à soupe de vinaigre à l'estragon • 6 c. à soupe de vin blanc sec • 25 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe d'estragon haché + 4 brins • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Salez et poivrez les magrets de canard.

Faites chauffer l'huile dans une poêle à fond épais, saisissez pendant 3 à 5 minutes les magrets côté peau. Éliminez la graisse qui s'écoule et réservez les magrets au chaud.

Déglacez les sucs agglutinés en ajoutant le vinaigre et en grattant bien le fond pour que les sucs soient dissous. Versez le vin blanc, portez à ébullition et faites réduire de moitié. Incorporez le bouillon de volaille et les brins d'estragon. Salez et poivrez. Mélangez à feu vif et faites réduire presque du tiers. Remuez et laissez cuire à feu moyen environ 5 minutes. Incorporez l'estragon haché et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Coupez les magrets en fines aiguillettes et faites-les réchauffer 1 minute dans la sauce. Répartissez les aiguillettes dans les assiettes de service chaudes et nappez-les de sauce à l'estragon.

Conseil : vous pouvez accompagner les aiguillettes de petits navets ou de champignons poêlés dans un peu de beurre clarifié.

Cailles farcies à l'italienne

🍴 6 🕒 30 min 📅 45 min

6 grosses cailles • 100 g de jambon cru • 4 c. à soupe de poudre d'amandes • 25 cl de bouillon • 15 cl de marsala • sel • poivre

Lavez les cailles et laissez-les égoutter.

Hachez le jambon et mélangez-le à la moitié de la poudre d'amandes. Farcissez les cailles avec ce mélange et fermez-les avec des piques en bois si l'ouverture est trop grande.

Saisissez les cailles à vif dans une grande cocotte à fond épais, puis mouillez avec le bouillon, salez et poivrez. Baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 30 minutes.

Saupoudrez du reste de poudre d'amandes et ajoutez le marsala. Servez. Vous pouvez accompagner ce plat italien d'endives braisées ou d'une julienne de légumes.

Carbonnade de poulet à la flamande

🍴 6 🥄 30 min Trempage : 2 à 3 h 🕒 1 h

1,8 à 2 kg de poulet en morceaux • 300 g de pruneaux dénoyautés • 5 gros oignons • 1 c. à soupe de vinaigre • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 50 cl de bière • 3 feuilles de laurier • 3 branches de thym • 1 c. à soupe de moutarde • 800 g de topinambours • 1 tasse de persil haché • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettez les pruneaux à tremper 2 à 3 heures dans un bol d'eau. Égouttez-les et réservez l'eau de trempage.

Épluchez les oignons et émincez-les. Dans une poêle, faites-les revenir dans l'huile. Mouillez avec le vinaigre et l'eau de trempage des pruneaux.

Mettez les morceaux de poulet dans une cocotte. Ajoutez les oignons et le jus de pruneaux ainsi que la poudre d'amandes. Mouillez avec la bière et ajoutez le laurier, le thym, du sel et du poivre.

Laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes en surveillant l'évaporation du liquide. Ajoutez la moutarde, les pruneaux, les topinambours épluchés et coupés en gros morceaux et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes.

Parsemez de persil et servez.

Variante : encore plus paléo ? Remplacez la bière, qui est tolérée, par du jus de pommes et du bouillon.

Cuisse de dinde aux petits légumes

🍴 4/5 🕒 40 min 📅 1 h

1 cuisse de dinde de 1,7 à 2 kg • 3 oignons verts • 1 oignon • 250 g de champignons • 4 poireaux • 3 carottes • 2 jaunes d'œufs • 150 g de cresson • pelures de truffe (facultatif) • thym • sel • poivre

Mettez la cuisse de dinde dans une cocotte, couvrez d'eau, salez, poivrez, ajoutez le thym et laissez cuire pendant 30 minutes. Si vous employez un autocuiseur, réduisez le temps de cuisson de moitié.

Pendant ce temps, nettoyez les légumes, émincez les oignons et les champignons et coupez les poireaux et les carottes en fins bâtonnets. Prélevez la moitié du bouillon et réservez-le pour une utilisation ultérieure. Intégrez les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Donnez quelques bouillons.

Retirez la cuisse de dinde et réservez-la au chaud.

Mixez tous les éléments de la sauce, versez-la dans une petite casserole. Battez les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe d'eau dans un bol et versez le tout petit à petit sur la sauce tenue au chaud sans cesser de mélanger. Ajoutez éventuellement des pelures de truffe, versez la sauce liée sur la volaille et servez.

Poulet tandoori

🍴 4 🥄 15 min 🕒 12 h 📅 1 h

1 beau poulet de 1,5 kg

Pour la marinade :

1 yaourt de brebis (facultatif) • 15 cl de crème de coco • le jus de 1 citron • ½ c. à café de safran en poudre • 2 c. à café de gingembre frais râpé ou moulu • ½ c. à café de piment ou de paprika • 2 gousses d'ail • sel • poivre

Coupez le poulet en 4 ou 8 morceaux et faites de petites entailles dans la chair pour mieux faire pénétrer la marinade.

Mélangez tous les ingrédients de la marinade avec les gousses d'ail pelées et hachées. Disposez les morceaux de poulet dans un plat et recouvrez-les du mélange. Couvrez et mettez au réfrigérateur pour 12 heures en retournant plusieurs fois les morceaux de poulet pour bien les imprégner de marinade.

Allumez un barbecue et faites cuire les morceaux de poulet à feu moyen en les retournant souvent et en les arrosant de la marinade en cours de cuisson.

Servez-les sur un plat garni de salade, de rondelles de concombre et de tomates et accompagné de piment pour les amateurs.

Poulet farci au persil et cuit à la vapeur

🍴 4/5 🕒 20 min 🕒 1 h 30

1 poulet de 1,5 kg

Pour la farce :

1 bouquet de persil • 2 branches de céleri • 1 citron confit • 4 grosses tomates • ½ c. à café de piment en poudre (facultatif) • 1 c. à café de cumin en poudre • sel • poivre

Hachez le persil équeuté, le céleri et l'écorce du citron confit. Épluchez les tomates et coupez-les en dés. Dans un grand bol, mélangez le tout au piment, au cumin, salez, poivrez et farcissez le poulet avec le mélange.

Versez 4 litres d'eau dans une casserole équipée d'un panier à vapeur et placez le poulet dans le panier. Couvrez et laissez bouillir pendant près de 1 heure 30. Le poulet est cuit lorsque la chair se détache à la fourchette.

Servez ce poulet farci accompagné de gros sel, de cumin et de moutarde.

Conseil : cette cuisson à la vapeur est idéale pour une alimentation sans graisses car elle permet à la graisse du poulet de s'écouler tout en gardant aux aliments leur goût naturel.

Poulet au gros sel

 4/5  10 min  1 h 30

1 poulet de 1,5 kg • 1 kg de gros sel • 4 c. à soupe de poudre d'amandes

Lavez le poulet, séchez-le et placez-le dans un plat à four.

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8).

Préparez une pâte dans un saladier en mélangeant la poudre d'amandes, le gros sel et 4 cuillerées à soupe d'eau. Versez le mélange sur le poulet de façon à le recouvrir entièrement. Si besoin, préparez une petite pâte supplémentaire en mélangeant une petite quantité de poudre d'amandes, gros sel et eau.

Enfournez le poulet pour 1 heure 30.

Cassez la croûte qui a durci à la cuisson et servez le poulet, moelleux à souhait, surtout sans rajouter de sel.

Blanquette de dinde à l'ancienne

🍴 6 🕒 40 min 📅 1 h 15

1,5 kg de dinde en morceaux non désossés • 4 oignons • 4 carottes • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 2 clous de girofle • 2 gousses d'ail • 750 g de champignons • 500 g de petits oignons grelots • 1 jaune d'œuf • 2 c. à soupe de crème de coco • le jus de ½ citron • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Mettez les morceaux de dinde dans une cocotte à fond épais.

Épluchez les gros oignons et les carottes, émincez les premiers et coupez les deuxièmes en rondelles, mettez-les dans la cocotte. Saupoudrez-les de poudre d'amandes, salez et poivrez et faites sauter 1 minute à feu vif. Mouillez avec 2 verres d'eau et laissez cuire avec les clous de girofle et les gousses d'ail non épluchées pendant 30 minutes environ en mélangeant plusieurs fois pour que le fond n'attache pas. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, lavez et émincez les champignons et faites-les revenir dans une poêle, dans l'huile, pendant 5 minutes, puis ajoutez les petits oignons grelots épluchés. Salez et poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez les champignons et les petits oignons sur la viande, dans la cocotte, et poursuivez la cuisson de 5 minutes.

Retirez la viande si elle est cuite, et réservez-la au chaud sur le plat de service. Faites réduire la sauce et liez-la avec le jaune d'œuf, puis incorporez la crème de coco et le jus de citron.

Servez la viande nappée de sauce et accompagnée de légumes cuits à l'eau.

Dinde rôtie, sauce aux myrtilles

🍴 8 🕒 30 min 📅 3 h

1 dinde de 3 kg • 250 g de confiture de myrtilles • 4 gros oignons • 200 g de poudre d'amandes • 3 feuilles de laurier • 2 verres de bouillon • 1 verre de vin rouge • 1 c. à café de cannelle en poudre • le jus de 1 citron • sel • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Enfourez les oignons non épluchés et laissez cuire 25 minutes. Une fois qu'ils sont refroidis, épluchez-les et hachez-les, puis mélangez-les à la poudre d'amandes. Salez et poivrez et farcissez-en la dinde.

Ajoutez le laurier dans le plat de cuisson, puis enfourez la dinde pour 2 heures 30 à 3 heures selon le poids. Arrosez fréquemment la dinde avec le bouillon en cours de cuisson.

Retirez la dinde cuite et réservez-la au chaud. Déglacez le plat avec le vin, versez le tout dans une casserole et incorporez la confiture et la cannelle. Salez et poivrez, ajoutez le jus de citron et laissez réduire de moitié.

Découpez la dinde, servez avec la sauce et de la purée de panais, de carottes ou de céleri.

Filet de pintade aux patates douces

🍴 4/5 🕒 20 min 📅 40 min

3 beaux filets de pintade de 200 à 250 g chacun • 4 patates douces • 2 pommes rouges • 250 g de champignons au choix • 200 g d'épinards frais • 20 cl d'eau ou de bouillon au choix • 2 c. à soupe de beurre clarifié ou d'huile de coco • sel • poivre

Coupez les filets de pintade en lanières moyennes.

Pelez et coupez les patates douces et les pommes en dés. Nettoyez et émincez les champignons. Rincez bien les épinards. Coupez-les grossièrement si les feuilles sont trop grandes.

Faites chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle et faites-y dorer les morceaux de pintade. Salez, poivrez et versez l'eau ou le bouillon, couvrez et laissez mijoter 25 minutes à feu doux.

Intégrez les patates douces et remuez de temps en temps 7 à 8 minutes. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez encore près de 5 minutes.

Servez bien chaud.

Galette de poulet à la harissa

🍴 4 🥄 20 min 🕒 2 h 📅 30 min

800 g de blancs de poulet

Pour la marinade :

le jus de 1 citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de safran en poudre • 2 c. à café de gingembre frais râpé ou moulu • 2 gousses d'ail • ½ c. à café de harissa • sel • poivre

Pour la salade d'accompagnement :

1 laitue • ½ concombre • 2 tomates • 1 oignon • 4 c. à soupe de sauce tartare • huile • piment

Coupez les blancs de poulet en lamelles et placez-les dans un grand bol. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et versez sur le poulet. Mélangez, couvrez et mettez au réfrigérateur pour 2 heures en retournant plusieurs fois les morceaux de poulet pour bien les imprégner de marinade.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7) et huilez un plat à tarte.

Égouttez les lamelles de poulet et mixez-les finement. Étalez uniformément la pâte obtenue dans le plat huilé.

Enfournez pour 30 minutes.

Servez la galette coupée en quartiers, comme des parts de tarte, accompagnée d'un plat garni de salade, de rondelles de concombre et de tomates, d'oignon émincé avec la sauce tartare relevée d'une pointe de piment.

Variante : remplacez le poulet par de la dinde, le jus de citron par du vinaigre de vin rouge et parsemez la galette de coriandre ciselée.

Magret de canard à la cerise

🍴 4 🕒 30 min 📅 25 min

3 magrets de canard (environ 700 g) • 250 g de cerises dénoyautées
• 2 échalotes • 4 c. à soupe vinaigre balsamique • 1 c. à café de raifort • 1 c. à soupe de miel • sel • poivre

Pour la sauce aux cerises :

15 cl de bouillon de volaille • 1 c. à soupe de poudre d'amandes •
25 g de beurre clarifié mou • 6 grosses cerises noires • sel • poivre

Préparez la sauce : mélangez la poudre d'amandes dans le bouillon et faites chauffer doucement en remuant dans une casserole. Salez, poivrez et incorporez le beurre par petits morceaux en fouettant. Intégrez les cerises dénoyautées et coupées en morceaux et laissez mijoter 10 minutes.

Épluchez et émincez les échalotes.

Incisez profondément les magrets jusqu'à la peau, mais sans détacher les morceaux pour faciliter la cuisson. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.

Saisissez les magrets à feu vif côté peau dans une poêle, puis retournez-les et poursuivez la cuisson 1 minute côté chair. Réservez la viande au chaud (par exemple, dans un four préchauffé à 80 °C – th. 2/3).

Faites revenir les échalotes dans la même poêle, dans le gras du canard, pendant 3 à 5 minutes, puis jetez l'excédent de graisse. Déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez les cerises, le raifort et le miel et laissez cuire 15 minutes pour obtenir une compotée.

Retournez la viande dans la poêle avant de la couper en lamelles et de répartir sur quatre assiettes. Nappez de compotée de cerises.

Servez accompagné de sauce aux cerises.

Variante : préparez du poulet ou du bœuf de cette façon et remplacez les cerises par des figues ou des abricots.

Poulet aux champignons

🍴 4 🕒 40 min 📅 1 h 📅 30 min

300 g de blancs de poulet • 300 g de poulet fumé • 1 oignon • 300 g de champignons de Paris • 20 g de beurre clarifié • 1 c. à café de moutarde forte • 25 cl de bouillon • 1 c. à soupe de persil ciselé • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez et émincez l'oignon, puis nettoyez les champignons sous un filet d'eau froide et émincez-les. Faites-les dégorger dans une poêle avec du sel et du poivre, pendant 10 minutes. Ajoutez le beurre et la moutarde et laissez cuire encore 5 minutes.

Coupez les blancs de poulet et le poulet fumé en lamelles et faites-les revenir dans une autre poêle, dans l'huile, puis intégrez-les à la sauce aux champignons, allongez de bouillon et laissez réchauffer.

Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de persil ciselé et servez.

Poulet à la framboise

 4/5  20 min  1 h  15 min

4 escalopes de poulet • 200 g de framboises • 8 grains de poivre de la Jamaïque • 8 grains de poivre rouge • 20 cl de vin rouge • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 10 feuilles de menthe • sel

Coupez les escalopes de poulet en dés et mettez-les dans un saladier.

À l'aide d'un mortier, écrasez les grains de poivre, puis mélangez-les à la moitié du vin rouge et à l'huile d'olive.

Arrosez le poulet de la marinade, salez et laissez mariner à température ambiante pendant 1 heure.

Pendant ce temps, lavez les framboises et mettez-les à mariner à part dans un bol dans le reste de vin rouge avec les feuilles de menthe.

Faites cuire le poulet dans une poêle en l'arrosant avec sa marinade. Réservez.

Mettez dans la poêle les framboises et leur marinade et faites réduire pendant 5 à 10 minutes. Servez avec le poulet.

Foies de volaille au lard

🍴 4 🕒 30 min 📅 15 min

500 g de foies de volaille • 150 g de fines tranches de lard fumé • 1 oignon • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 60 g de beurre clarifié • sel • poivre

Préparez les foies de volaille : dénervéz-les et éliminez sous l'eau le sang coagulé. Égouttez. Coupez chaque foie en deux.

Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez chaque tranche de lard fumé en 2 ou 3 lanières.

Dans une poêle, faites blondir l'oignon dans le beurre pendant 5 minutes, puis ajoutez les lanières de lard et les foies de volaille. Salez et poivrez et laissez cuire pendant 10 minutes environ en mélangeant.

Arrosez de vinaigre balsamique et déglacez en raclant bien, puis répartissez dans les assiettes. Servez chaud de préférence et accompagnez d'une salade bien relevée.

Brochettes de dinde, noix de coco et ananas

🍴 4 🥄 15 min 🕒 30 min 📅 10 min

4 poitrines de dinde • 4 tranches d'ananas • le jus de 1 citron • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 2 c. à soupe de lait de coco • ½ c. à café de piment en poudre • quelques feuilles de menthe • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Coupez les poitrines de dinde en dés de 2 cm environ. Détaillez les tranches d'ananas en quartiers plus ou moins de la même taille.

Dans une jatte, mélangez le jus de citron, la noix de coco râpée et le lait de coco, le piment, les feuilles de menthe ciselées, l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux d'ananas et de poulet et laissez mariner à température ambiante pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

Montez les brochettes en alternant le poulet et l'ananas.

Posez les brochettes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites cuire 10 minutes en retournant à mi-cuisson.

Servez chaud ou froid.

Brochettes de dinde, sauce barbecue

🍴 4 🕒 15 min 📅 10 min 🕒 30 min

700 g d'escalopes de dinde • 1 c. à soupe de graines de carvi • sel • poivre

Pour la sauce barbecue :

3 gousses d'ail • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de ketchup • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin en poudre • ½ c. à café de paprika ou de piment en poudre

Épluchez et écrasez l'ail, mélangez-le dans un bol à la sauce soja, au miel, au ketchup, à l'huile d'olive, au cumin et au paprika.

Coupez les escalopes de dinde en longues lamelles. Salez et poivrez-les puis arrosez-les de la marinade et laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

Roulez-les dans les graines de carvi avant de les embrocher sur des piques en bois. Faites griller 3 à 4 minutes de chaque côté en retournant souvent.

Servez avec un peu plus de sauce soja et de sauce piquante.

Brochettes de dinde et nectarines

🍴 4 🥄 15 min 🕒 1 h 📅 20 min

4 blancs de dinde • 3 nectarines assez fermes • sel • poivre

Pour la marinade :

2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de jus de citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive

Coupez les blancs de dinde en cubes assez réguliers de 2 cm environ.

Préparez la marinade dans un saladier en mélangeant le miel, le jus de citron et l'huile d'olive. Mettez-y les dés de dinde, salez, poivrez et mélangez. Placez au frais pendant 1 heure en mélangeant de temps en temps pour bien imprégner les cubes de dinde de la marinade.

Rincez et séchez les nectarines, puis coupez-les en 4 quartiers, et recoupez-les en deux.

Montez les brochettes en intercalant morceaux de dinde et morceaux de nectarine.

Faites griller les brochettes 20 minutes sous le gril du four ou au barbecue en les retournant à mi-cuisson et en arrosant avec la marinade.

Servez chaud.

Salade de poulet au pamplemousse et au sésame

🍴 4 🕒 25 min 📅 15 min

400 g de blancs de poulet • ½ cube de bouillon • 12 tomates cerise • 1 pamplemousse jaune • 1 laitue • 100 g de germes de soja • 1 c. à soupe de graines de sésame • quelques brins de coriandre • quelques pistaches décortiquées • quelques noix de cajou

Pour la sauce :

1 oignon nouveau • 1 c. à café de moutarde forte • 1 c. à soupe d'huile d'olive • quelques brins de coriandre • le jus de ½ pamplemousse • le jus de 1 citron vert • ½ c. à soupe de curry • 2 c. à café de gingembre en poudre • sel • poivre du moulin

Coupez les blancs de poulet en lanières assez larges. Faites-les cuire dans une casserole dans un ½ litre de bouillon pendant 15 minutes. Égouttez et laissez tiédir.

Lavez les tomates et coupez-les en deux. Pelez à vif le pamplemousse et détachez les quartiers. Lavez la laitue et les germes de soja.

Faites colorer à sec les gaines de sésame dans une poêle pendant 2 minutes.

Préparez la sauce : épluchez et hachez très finement l'oignon au-dessus d'un bol, ajoutez-y la moutarde, l'huile et la coriandre hachée. Incorporez le jus des agrumes, le curry, le gingembre, salez et poivrez puis mélangez.

Dans un saladier, mettez le cœur de laitue, les tomates, les germes de soja, les quartiers de pamplemousse, les lanières de poulet, puis saupoudrez de sésame. Nappez de sauce et parsemez de coriandre ciselée. Terminez par les pistaches et les noix de cajou légèrement concassées. Servez.

Salade de chou aux aiguillettes de dinde fumée

🍴 6 🕒 15 min 📅 2 min

250 g d'aiguillettes de dinde fumée • 150 g de lardons fumés • 400 g de chou rouge • 150 g de petits champignons de Paris • le jus de 1 citron • 2 endives • quelques noix

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 2 c. à soupe de porto (facultatif) • 3 c. à soupe d'huile de noix • 2 échalotes • sel • poivre

Faites dorer à sec les lardons dans une poêle antiadhésive. Réservez-les.

Rincez les feuilles de chou rouge, égouttez-les et coupez-les en fines lamelles. Nettoyez les champignons, rincez-les, égouttez-les et arrosez-les avec le jus de citron. Nettoyez les endives et détachez les feuilles.

Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le vinaigre, le porto, l'huile, les échalotes pelées et hachées. Salez et poivrez.

Dans un plat creux, disposez le chou rouge, puis les feuilles d'endives et les aiguillettes. Parsemez de champignons, de lardons et de noix concassées. Arrosez de la vinaigrette.

Servez aussitôt.

Salade de magret de canard aux champignons

🍴 6 🕒 30 min

250 g de filets de canard fumés • 300 g de mâche • 200 g de champignons blancs frais • le jus de ½ citron

Pour la vinaigrette :

1 c. à café bombée de moutarde forte • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • sel • poivre

Triez, lavez et essorez la salade. Épluchez et coupez les champignons en lamelles. Citronnez-les immédiatement pour éviter qu'ils noircissent. Coupez le canard en fines tranches, puis en petits morceaux.

Dans un grand plat de service creux, déposez la salade dans le fond. Disposez les lamelles de champignons sur le pourtour et le canard au centre.

Préparez la vinaigrette en émulsionnant dans un bol du sel, la moutarde et l'huile, puis versez le vinaigre en mélangeant et poivrez. Assaisonnez la salade de la vinaigrette au moment de servir.

Roquette aux foies de volaille tièdes

🍴 4 🕒 20 min 📅 10 min

300 g de roquette • 600 g de foies de volaille blonds très frais, prêts à cuire • 2 échalotes grises • 1 oignon blanc moyen • 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 10 brins de ciboulette • 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel fin • poivre

Rincez puis épongez les foies de volaille. Coupez chacun en 3 tranches fines dans l'épaisseur. Épluchez les échalotes et émincez-les finement.

Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile sur feu moyen. Faites-y revenir les foies de volaille 5 minutes en les retournant souvent. Ajoutez les échalotes. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant.

Triez, lavez et essorez la roquette. Épluchez l'oignon. Coupez-le en rondelles, puis détaillez-le en anneaux.

Dans un saladier bien évasé, mélangez 2 cuillerées à soupe de vinaigre avec du sel et du poivre, puis émulsionnez avec le reste d'huile. Ajoutez la roquette, ainsi que la moitié de la ciboulette ciselée et quelques anneaux d'oignon. Mélangez bien.

À l'aide d'une écumoire, déposez les foies de volaille chauds sur la salade.

Déglacez la poêle avec le reste du vinaigre en grattant bien à la spatule pour décoller les sucs de cuisson. Versez le jus brûlant sur les foies de volaille. Décorez avec le reste d'oignons et de ciboulette ciselée. Servez aussitôt.

VIANDES

Ragoût d'agneau aux épices

🍴 6 🕒 30 min 🕒 3 h 📅 1 h 30

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée • 3 oignons • 4 à 5 tomates • 2 yaourts de brebis • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 bâton de cannelle • 4 clous de girofle • 4 graines de cardamome • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de curry • ½ c. à café de safran • ½ c. à café de piment en poudre • ½ c. à café de paprika • ½ c. à café de poivre • sel

Éliminez la graisse apparente de la viande, puis coupez-la en cubes de 3-4 cm de côté.

Épluchez les oignons et émincez-les, coupez les tomates en quartiers.

Déposez la viande et les légumes dans une grande terrine.

Dans un bol, mélangez les yaourts avec le jus de citron et toutes les épices. Salez, versez le mélange dans la terrine et mélangez bien. Couvrez d'un film alimentaire et mettez à mariner au frais pendant 3 heures en mélangeant une à deux fois.

Faites cuire la viande dans une cocotte à fond épais, à feu doux et à couvert, pendant 1 heure 30. Mélangez en cours de cuisson pour que la viande n'attache pas et ajoutez éventuellement un peu d'eau.

Variante : remplacez le yaourt par du lait de coco pour un paléo plus strict.

Fajitas de bœuf paléo

🍴 4 🕒 15 min 📅 20 min

600 g de steak, rumsteck ou faux-filet • 1 c. à café de piment en poudre fort ou doux au choix • 1 c. à café d'origan • 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de cumin en poudre • 2 gousses d'ail • 1 gros oignon • 2 poivrons • 3 tomates • 1 feuille de laurier • le jus de 1 orange • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour l'accompagnement :

1 batavia ou 1 romaine (ou encore des feuilles de chou bien tendres) • 1 poivron rouge • 1 avocat • le jus de 1 citron vert • 3 c. à soupe de mayonnaise maison

Émincez la viande.

Mélangez toutes les épices dans un bol.

Mettez à mariner les lamelles de bœuf dans le mélange d'épices et le jus d'orange pendant que vous préparez les autres ingrédients.

Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Épépinez les poivrons et coupez-les en fines lanières, détaillez les tomates en petits morceaux.

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les légumes. Ajoutez un peu d'eau, la feuille de laurier et laissez mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Dans une autre poêle, faites chauffer le reste d'huile et saisissez rapidement la viande. Mélangez le contenu des deux poêles et servez bien chaud.

Pour déguster, utilisez de grandes feuilles de salade ou de chou, déposez un peu de viande et de légumes cuits, de poivron et

d'avocat coupés en dés, ajoutez une ligne de mayonnaise et un peu de jus de citron vert et roulez la feuille de salade comme une fajita.

Cuissot de sanglier laqué au miel et aux épices

🍴 8 🕒 25 min 🕒 24 à 36 h 🕒 5 h

1 cuissot de sanglier de 3 kg • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 8 c. à soupe de miel • 1 c. à café de clous de girofle moulus • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de poivre noir • 1 c. à café de gingembre en poudre • 20 cl de vin rouge • 4 gousses d'ail • 2 oignons • 1 bouquet garni • 12 rondelles d'ananas • quelques cerises confites • 1 piment

Dans un grand plat creux, mélangez l'huile, la moitié du miel, la moitié des épices, le vin, les gousses d'ail épluchées et écrasées et les oignons pelés et émincés. Ajoutez le bouquet garni. Faites mariner le cuissot de sanglier pendant 24 à 36 heures dans cette marinade en le retournant plusieurs fois.

Dans un bol, mélangez le reste du miel au reste d'épices.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Retirez le cuissot de la marinade et déposez-le dans un grand plat à four, laquez-le de miel épicé.

Enfournez-le pour 4 heures 30 en le retournant toutes les 45 minutes et en l'arrosant avec la marinade dans lequel il a baigné.

Hachez le piment et mélangez-le aux cerises confites. Entourez le cuissot des rondelles d'ananas et des cerises pimentées, et poursuivez la cuisson encore 20 minutes.

Terminez en mettant la position grill pendant une dizaine de minutes.

Conseil : servez avec des panais ou des patates douces.

Variante : préparez un gigot d'agneau ou un jambonneau de la même façon.

Fricassée de sanglier

🍴 4 🥄 10 min 🌙 1 nuit 🕒 2 h

1 kg de sauté de sanglier

Pour la marinade :

2 verres de vin rouge • 3 feuilles de laurier • 3 feuilles de sauge • 1 c. à café de clous de girofle • 1 c. à café de poivre en grains • 1 c. à café de baies de genièvre • 1 gros oignon • sel • poivre

Coupez le sauté de sanglier en gros cubes de 4-5 cm de côté. Mettez-les dans un grand saladier et mélangez bien avec tous les ingrédients de la marinade.

Couvrez d'un papier d'aluminium et mettez à mariner au frais toute une nuit. Mélangez une à deux fois pour bien imprégner tous les morceaux de viande.

Dans une cocotte, mettez la viande à cuire sur feu très doux, avec sa marinade, pour 2 heures minimum selon les morceaux choisis et ajoutez de l'eau si nécessaire.

Vérifiez la cuisson : la viande doit se détacher avec une fourchette. Servez avec une purée de légumes et de la gelée de fruits rouges chauffée et diluée avec 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau.

Fondue chinoise

🍴 6 🕒 20 min

2 litres de bouillon • 1 kg de viande de bœuf (rumsteck, filet, onglet) ou de viande de veau (escalope, filet) ou un mélange des deux • 500 g de blancs de poulet • 2 carottes • 2 courgettes • 1 oignon • 1 poivron rouge ou vert • 2 fenouils • herbes diverses (herbes de Provence, estragon, thym...) • sel • poivre

Pour l'accompagnement :

moutardes diverses • mayonnaise • sauce tartare • sauce aigre-douce • sauce ketchup • 6 œufs crus

Préparez le bouillon à l'avance en faisant cuire dans une grande casserole diverses viandes ou carcasses, des os de bœuf, parfumez avec 1 poireau, 1 carotte, 1 oignon piqué de quelques clous de girofle, des feuilles de laurier, etc. Réfrigérez ensuite le bouillon de façon à pouvoir éliminer la couche de graisse qui s'est déposée à la surface. Vous avez ainsi toute la saveur sans la graisse.

Faites chauffer le bouillon à feu doux et transvasez-le dans une casserole en fonte à fond épais que vous disposerez sur un chauffe-plats.

Coupez la viande en fines lanières, et non en cubes comme il est d'usage pour la fondue bourguignonne (à l'huile). Présentez-les dans un grand plat de service.

Lavez les légumes et épluchez-les, puis émincez-les et mélangez-les avec du sel, du poivre et une pointe d'épices selon votre goût. Disposez les légumes dans un grand plat en alternant les couleurs ou dans des coupelles individuelles.

Faites passer vos convives à table en présentant tous les éléments de la fondue, avec les sauces et les œufs crus. Chacun se servira à

sa convenance de viandes, de légumes et de sauces. Pour finir, ils pourront déguster le bouillon dans des bols. Les Chinois apprécient ce bouillon savoureux mélangé avec un œuf cru battu dans leur bol. À essayer !

Conseil : bien différente de nos lourdes fondues où la cuisson se fait à l'huile, la fondue chinoise allie légèreté saveur des aliments cuits dans un bouillon.

Lapin à l'orange épicé

🍴 4 🕒 15 min 📅 40 min

1 gros lapin coupé en morceaux • 1 ou 2 poivrons (rouge, orange, jaune) • 1 oignon • 1 c. à soupe de chili en poudre • 1 c. à café d'origan séché • 20 cl de jus d'orange • 1 tomate • 1 orange • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Coupez les poivrons et l'oignon en lanières.

Dans une poêle à feu moyen, faites-les revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les morceaux de lapin, puis les épices, salez et poivrez.

Versez le jus d'orange et couvrez. Laissez mijoter à feu moyen doux près de 25 minutes, puis intégrez la tomate et l'orange coupées en petits dés et poursuivez la cuisson encore 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la viande de lapin soit bien tendre.

Servez accompagné de patates douces, de potiron ou de salsifis.

Variante : vous pouvez préparer de cette façon toutes les volailles et les viandes blanches.

Côte de porc grillée au miel

🍴 4 🥄 5 min 🕒 30 min 📺 20 min

4 belles côtes de porc

Pour la marinade :

1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de miel • 1 c. à café de romarin • 1 c. à café d'origan • 1 c. à soupe d'huile d'olive

Mélangez les épices avec l'huile, le jus de citron et le miel. Mettez la viande à mariner dans ce mélange, dans un plat creux, au moins 30 minutes à température ambiante en la retournant.

Faire chauffer votre gril et déposez-y les côtes de porc marinées. Faites-les griller 8 à 10 minutes de chaque côté.

Accompagnez d'une bonne salade verte ou de légumes en papillote.

Keftas persil et oignon

🍴 4 🕒 25 min 📅 10 min

800 g de viande de bœuf hachée un peu grasse • 1 gros oignon • 1 bouquet de persil plat • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de cannelle en poudre • sel • poivre

Mixez tous les ingrédients avec du sel et du poivre. Vous devez obtenir une consistance très fine pour pouvoir former des keftas qui restent bien stables sur les brochettes.

Séparez le mélange en une vingtaine de boulettes, moulez-les avec les doigts en forme de saucisses directement sur des piques en bois.

Allumez un feu de braises bien vif et faites griller les keftas 8 à 10 minutes en les retournant une à deux fois. Vous pouvez aussi les faire cuire sous le gril du four ou dans une poêle épaisse en les retournant régulièrement en cours de cuisson.

Servez avec une salade de tomates ou de concombre.

Variante : cette recette se fait traditionnellement avec de la viande d'agneau ou de mouton, mais elle est aussi délicieuse et bien moins grasse avec de la viande de bœuf.

Boudins au soja et sésame

 4  30 min  10 min

300 g de bœuf haché • 300 g de porc maigre haché • 2 oignons nouveaux • 2 gousses d'ail • 100 g de tofu • 1 c. à soupe de graines de sésame • 2 c. à soupe d'huile de sésame • sel • poivre

Nettoyez les oignons et conservez la partie verte. Épluchez et hachez l'ail. Coupez le tofu en dés.

Mixez les viandes, le tofu, l'ail, l'oignon, pour obtenir une pâte assez fine. Ajoutez les graines et l'huile de sésame. Salez et poivrez.

Formez des boudins sur des piques à brochettes et faites griller 5 à 6 minutes sur chaque face.

Bœuf mariné aux épices douces

🍴 4 🥄 15 min 🕒 2 h 📅 10 min

800 g de viande de bœuf hachée

Pour la marinade :

1 oignon • 2 gousses d'ail • 3 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à café de piment ou de paprika selon le goût • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de curry • sel • poivre

Émincez l'oignon et écrasez les gousses d'ail. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand bol.

Mixez la viande très finement, puis mettez-la dans le bol avec la marinade et mélangez bien. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures pour laisser mariner.

Allumez un barbecue. Formez des petites boulettes avec la viande et embrochez-les à raison de 3 par brochette, un peu espacées. Faites-les cuire 10 minutes en les retournant une à deux fois et en arrosant avec la marinade en cours de cuisson.

Servez avec des tomates coupées en quartiers.

Variante : vous pouvez préparer du poulet ou de la dinde de cette façon, les boulettes doivent alors être cuites 5 minutes de plus.

Agneau grillé à la turque

🍴 4 🕒 10 min 📅 10 min

8 ou 12 côtelettes d'agneau • 30 g de pistaches • 30 g de pignons de pin • 1 oignon • 2 œufs • sel • poivre

Pour la salade d'accompagnement :

1 romaine • ½ bouquet de persil • 1 oignon • le jus de ½ citron • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Hachez finement les pistaches, les pignons et l'oignon. Salez et poivrez et mélangez bien.

Dans un bol, battez les œufs en omelette. Imprégnez les côtelettes d'agneau d'œuf battu avant de les rouler dans le mélange de pistaches, pignons et oignon.

Faites-les griller 5 à 8 minutes selon le goût.

Servez-les avec une salade composée de romaine, de persil, oignon, jus de citron et huile d'olive.

Mijoté de deux viandes aux poivrons

🍴 4 🥄 30 min 🕒 2 h 📅 2 h

350 g de sauté de porc • 350 g de veau (blanquette) • 2 poivrons rouges • 3 oignons • 1 c. à café de graines de cumin • 3 c. à soupe d'herbes fraîches hachées (persil, menthe, ciboulette) • sel • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7), puis faites-y griller les poivrons près de 30 minutes jusqu'à ce que leur peau craquelle. Épluchez-les et hachez-les menu.

Épluchez les oignons. Coupez les viandes en petits dés, ainsi que 2 oignons. Dans un plat creux, mettez la viande, les oignons en dés, ajoutez les graines de cumin, les poivrons, du sel et du poivre. Filmez et mettez à mariner 2 heures au frais.

Transvasez la viande et ses condiments dans une sauteuse et laissez mijoter 2-3 bonnes heures à feu doux. Ajoutez du liquide en cours de cuisson si besoin et mélangez plusieurs fois.

Servez le mijoté dans la sauteuse, parsemé du dernier oignon haché et saupoudré d'herbes.

Tartare poêlé aller-retour

🍴 4 🕒 15 min 📅 5 min

700 g de viande de bœuf • 2 jaunes d'œufs • 4 c. à café de câpres • 1 petit oignon • 2 c. à soupe de ketchup • 2 c. à soupe de sauce Worcestershire • ½ bouquet de persil • sel • poivre

Demandez à votre boucher de la viande pour steak tartare. Épluchez et hachez l'oignon, hachez le persil.

Hachez la viande au dernier moment et mélangez à la fourchette tous les ingrédients dans un grand bol. Rectifiez l'assaisonnement et mixez tous les ingrédients. La viande hachée ne se conserve pas longtemps, aussi est-il préférable de la hacher au dernier moment.

Formez 4 grosses boulettes et aplatissez-les. Faites griller rapidement sur un feu vif, 2 à 4 minutes selon le goût.

Porc aux pruneaux

🍴 4 🕒 25 min 📅 20 min

800 g d'échine de porc • ½ bouquet de persil plat • 1 gros oignon • 300 g de champignons • 2 échalotes • 350 g de pruneaux dénoyautés • 40 cl de bouillon • 1 c. à café de paprika • ¼ de c. à café de clous de girofle moulus • 20 cl de crème de coco • 1 c. à soupe de cognac • 4 c. à soupe d'huile de coco • sel • poivre

Équeutez, rincez et hachez finement le persil. Épluchez et hachez l'oignon. Coupez la viande en cubes. Nettoyez et émincez les champignons. Épluchez et hachez les échalotes.

Dans une poêle, faites chauffer la moitié de l'huile et faites-y dorer les cubes de viande. Ajoutez le reste d'huile et jetez-y les champignons, salez et poivrez, puis faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Ajoutez les échalotes et l'oignon et faites revenir quelques minutes.

Mettez les pruneaux dans la poêle, versez le bouillon et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez le paprika, les clous de girofle moulus, la crème de coco, le cognac et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud avec des légumes cuits.

Variante : ajoutez des rondelles de potiron et de carottes cuites dans la sauce et servez.

Boulettes sur lit d'épinards

🍴 4 🕒 20 min 📅 30 min

400 g de viande hachée • 3 œufs • 2 c. à soupe de poudre de pignons de pin • 125 g de lardons • 3 gousses d'ail • 700 g d'épinards cuits et égouttés • ½ c. à café de clous de girofle moulus • 1 pointe de noix muscade • 30 g de beurre clarifié • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans un saladier, amalgamez la viande, 1 œuf, du sel et du poivre. Préparez des boulettes.

Roulez-les dans la poudre de pignons et faites-les revenir, dans une poêle, en tournant dans l'huile. Réservez.

Dans une autre poêle, faites revenir les lardons à sec. Battez les 2 œufs restants dans un bol.

Épluchez et écrasez l'ail, mélangez aux épinards, salez, poivrez et ajoutez les lardons, les œufs battus, les clous de girofle et la muscade.

Beurrez un moule à savarin et versez-y les épinards. Tassez, parsemez de morceaux de beurre et enfournez pour 20 minutes à 190 °C (th. 6/7).

Démoulez, décorez de boulettes et servez.

Polpettes à la provençale

🍴 4 🕒 20 min 📅 20 min

600 g de viande hachée • 75 g de pignons de pin • 100 g de poudre d'amandes • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe de persil ciselé • 2 oignons • 25 cl de coulis de tomates • 1 c. à café d'herbes de Provence • 4 courgettes • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans un saladier, mélangez intimement la viande hachée, les pignons, la poudre d'amandes, l'ail épluché et écrasé, le persil, du sel et du poivre. Préparez des petites boulettes.

Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec les boulettes dans l'huile, puis ajoutez le coulis de tomates et les herbes de Provence. Salez et poivrez et laissez cuire 20 minutes.

Pendant ce temps, rincez les courgettes et émincez-les en tagliatelles à l'aide d'un épluche-légumes. Plongez-les 1 minute dans une casserole d'eau salée bouillante, puis égouttez-les.

Servez les polpettes accompagnées de tagliatelles de courgette.

Bœuf aux noix sauce tomate

🍴 4 🕒 15 min 🕒 1 h

800 g de viande à bourguignon (paleron, macreuse, etc.) •
16 cerneaux de noix • 50 cl de coulis de tomates • 15 feuilles de
basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Concassez grossièrement les noix. Coupez la viande en gros cubes.
Mettez les cubes de viande et les noix dans une casserole, salez,
poivrez et faites-les cuire 1 heure à feu moyen et à couvert dans le
coulis de tomates agrémenté d'huile d'olive et de basilic ciselé.
Servez chaud ou tiède avec des légumes.

Soupe légumes et polpettes

🍴 4 🕒 30 min 📅 25 min

500 g de viande hachée • 2 jaunes d'œufs • 1 poivron • 1 oignon • 200 g de haricots verts • 2 courgettes • 1 c. à café d'herbes de Provence • 25 cl de pulpe de tomates en boîte • 1 litre de bouillon de bœuf • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans un saladier, mélangez intimement la viande hachée aux jaunes d'œufs, du sel et du poivre. Formez de petites boulettes.

Lavez les légumes, épépinez le poivron, émincez l'oignon et équeutez les haricots verts. Coupez les courgettes et le poivron en petits dés.

Dans une poêle, faites revenir les boulettes 5 minutes dans l'huile chaude en tournant. Intégrez les légumes coupés, les herbes de Provence et laissez dorer quelques minutes.

Versez la pulpe de tomates, le bouillon, amenez à ébullition et laissez encore cuire 5 à 10 minutes à feu moyen. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez bien chaud avec des quartiers de citron ou du piment, selon les goûts.

Variantes : préparez ce plat avec des boulettes de foies de volaille.

Polpettes de saucisse aux légumes

🍴 4 🕒 30 min 📅 30 min

300 g de chair à saucisse • 100 g de jambon blanc • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 500 g de tomates concassées • 3 c. à soupe de basilic ciselé • 400 g de brocolis • 3 carottes • 2 œufs • 2 c. à soupe de persil ciselé • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon et faites-les revenir à la poêle dans 1 cuillerée d'huile. Ajoutez les tomates concassées, le basilic, du sel et du poivre, 20 cl d'eau et laissez mijoter à feu doux 15 minutes.

Faites cuire les brocolis et les carottes pelées à l'eau dans une casserole, égouttez et écrasez-les.

Battez les œufs en omelette et mixez-les avec la chair à saucisse, le jambon coupé en dés et le persil. Salez et poivrez. Préparez de petites boulettes.

Faites frire les polpettes à la poêle dans l'huile restante et déposez-les sur du papier absorbant avant de les plonger dans la sauce et de faire cuire encore 10 minutes. Servez chaud ou froid.

Variante : remplacez la chair à saucisse par de la viande de bœuf et les carottes par du potiron.

Haricots verts à la sauce tomate et viande hachée

🍴 4 🕒 15 min 📅 25 min

500 g de haricots verts • 400 g de viande hachée • 2 tomates • 1 oignon • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de piment en poudre • ½ c. à café de coriandre en poudre • 2 c. à café de concentré de tomate • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Lavez et équeutez les haricots. Épluchez, épépinez et coupez les tomates en dés. Épluchez et hachez l'oignon.

Dans une poêle, faites revenir la viande hachée dans l'huile pendant 5 minutes, salez, poivrez et ajoutez les épices, puis les tomates, l'oignon, le concentré de tomate, 1 verre d'eau, les haricots verts, du sel et du poivre. Laissez cuire 20 minutes à feu doux.

Ragoût de veau à la ratatouille

🍴 4 🕒 15 min 🕒 55 min

1 kg de veau (sauté, blanquette) • 2 gousses d'ail • 2 oignons • 100 g d'olives noires • 2 courgettes • 2 aubergines • 3 tomates • 1 poivron vert • 1 c. à café d'origan • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Détaillez la viande en cubes moyens.

Épluchez et émincez l'ail et les oignons et faites-les revenir dans une cocotte dans l'huile. Salez, poivrez, versez 20 cl d'eau, couvrez. Mélangez et laissez cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, rincez les courgettes, les aubergines, les tomates et le poivron et coupez-les en petits morceaux. Intégrez les légumes dans la cocotte, avec l'origan, du sel et du poivre et laissez cuire à feu doux et à couvert encore 20 minutes. Ajoutez les olives et laissez cuire quelques instants.

Servez chaud ou tiède.

Épaule d'agneau à la coriandre

🍴 4 🕒 15 min 📅 55 min

1 belle épaule d'agneau (d'environ 1 kg) • 200 g de viande de bœuf ou d'agneau hachée • 1 bouquet de coriandre fraîche • 2 gousses d'ail • 1 gros oignon • 30 g de pignons de pin • 1 c. à café de coriandre en poudre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

Placez l'épaule d'agneau dans un grand plat à four, salez et poivrez et enfournez pour 40 minutes.

Pendant ce temps, équeutez, rincez et hachez la coriandre.

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon et faites-les revenir à la poêle dans l'huile. Salez et poivrez, ajoutez la viande hachée et faites revenir en tournant 10 minutes. Parsemez de pignons, de coriandre en poudre, mélangez et laissez encore cuire 3 à 4 minutes. Réservez.

Retirez le plat du four, versez le contenu de la poêle sur l'épaule d'agneau, parsemez de coriandre fraîche et servez à même le plat.

Tajine de viande hachée aux œufs

🍴 4 🕒 30 min 📅 45 min

400 g de viande de bœuf hachée • 2 gros oignons • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de cumin en poudre • 2 poivrons • 2 courgettes • 2 carottes • 50 g de raisins secs • 50 g de pignons de pin • 2 c. à soupe de concentré de tomate • le jus de 1 citron • harissa • 50 cl de bouillon • 1 dose de safran • 4 ou 8 œufs selon l'appétit • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • sel • poivre

Épluchez et hachez les oignons. Faites-les revenir dans l'huile dans une sauteuse, salez, poivrez, ajoutez les épices et la viande hachée. Laissez cuire encore 5 minutes et réservez.

Lavez les légumes et coupez-les en cubes moyens.

Dans la sauteuse, intégrez les légumes, les raisins secs, les pignons, le concentré de tomate, le jus de citron, de la harissa, le bouillon et le safran. Faites cuire pendant près de 20 minutes.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

Transvasez le contenu de la sauteuse dans un plat à gratin, et cassez les œufs par-dessus le tajine.

Enfournez pour près de 15 minutes jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris.

Agneau au quinoa et aux épices

🍴 4 🕒 15 min 📅 30 min

300 g de viande d'agneau hachée • 250 g de quinoa • 1 oignon • 1 carotte • 1 dose de safran • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à soupe d'amandes effilées • 1 c. à soupe de pignons de pin • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Épluchez et hachez l'oignon. Dans une poêle antiadhésive, faites-le revenir avec l'huile. Salez, ajoutez la viande hachée et faites cuire 5 minutes à feu doux.

Versez la viande et l'oignon dans une casserole. Ajoutez 2 verres d'eau (soit deux fois le volume de quinoa). Portez à ébullition. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles.

Lavez bien le quinoa et jetez-le dans l'eau. Ajoutez la carotte, le safran et la cannelle, couvrez et faites cuire 15 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à l'évaporation de l'eau.

Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud parsemé de pignons et d'amandes préalablement grillées à sec dans une poêle.

Ragoût de bœuf à l'asiatique

🍴 4 🥄 20 min 🕒 1 h 📅 5 min

500 g de faux-filet de bœuf ou de rumsteck • 50 g de champignons noirs déshydratés • 1 carotte • 300 g de pousses de soja crues • 150 g de pousses de bambous

Pour la marinade :

2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de sauce d'huîtres • 2 c. à soupe de graines de sésame • poivre

Pour la sauce :

1 échalote • 4 brins de ciboulette • 4 brins de coriandre • 1 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de vinaigre de riz • le jus de ½ citron vert

Préparez la marinade dans un plat creux. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Ajoutez la sauce soja, la sauce d'huîtres, les graines de sésame et du poivre. Mélangez bien.

Coupez le faux-filet de bœuf parfaitement dégraissé en fines lamelles. Placez dans la marinade au frais pendant 1 heure, en prenant soin de les retourner plusieurs fois.

Pendant ce temps, émincez les champignons et couvrez-les d'eau dans un saladier.

Préparez la sauce dans un bol. Épluchez et hachez l'échalote, ciselez finement les herbes. Mélangez-les aux autres éléments de la sauce. Réservez.

Épluchez et râpez la carotte. Rincez et égouttez bien les pousses de soja et les pousses de bambous. Prélevez un peu de sauce et

mélangez-les avec. Répartissez-les au fond de coupelles ou d'assiettes.

Dans une poêle bien chaude, saisissez les lamelles de viande marinées 5 minutes, disposez-les au-dessus des légumes, mélangez et arrosez de sauce.

Brochettes de bœuf laqué au miel

🍴 4 🕒 10 min 📅 10 min

400 g de rumsteck en un seul morceau • 12 tomates cerise •
12 petits champignons de Paris

Pour la sauce :

2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à
soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin en poudre • sel • poivre

Mélangez dans un bol le miel, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive
et le cumin. Salez et poivrez.

Coupez la viande en cubes de 2 cm de côté.

Rincez les tomates et nettoyez les champignons de Paris en les
conservant entiers.

Montez les brochettes en alternant la viande, les champignons et les
tomates.

Arrosez de sauce et faites cuire sous le gril du four pendant
10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Servez de suite.

Filet mignon de porc au cacao

🍴 5/6 🕒 15 min 🕒 1 h 🕒 20 min

2 filets mignons de porc

Pour la marinade :

12 oignons grelots • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de cacao • 10 cl de lait de coco • 1 c. à café de concentré de tomate • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de coriandre en poudre • ½ c. à café de clous de girofle moulus • sel • poivre

Coupez la viande en cubes et épluchez les oignons. Mettez-les dans un plat creux. Épluchez et écrasez l'ail au-dessus du plat.

Dans deux bols, diluez le cacao dans le lait de coco, et le concentré de tomate dans de l'eau. Versez sur la viande et les oignons. Ajoutez la cannelle, la coriandre, les clous de girofle. Salez et poivrez et laissez mariner pendant 1 heure au frais.

Montez les brochettes en alternant les cubes de porc et les oignons.

Faites cuire sous le gril du four ou au barbecue pendant 20 minutes en les retournant et en les arrosant de marinade à mi-cuisson. Servez chaud.

Salade de quinoa safrané aux poivrons et au chorizo

🍴 6 🕒 20 min 📅 1 h

200 g de quinoa • 4 poivrons rouges • 50 cl de bouillon de volaille • 1 dose de safran • 1 oignon • 250 g de chorizo fort ou doux selon le goût • 2 c. à soupe de persil haché • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour la sauce :

2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les poivrons rouges et faites-les griller au four pendant environ 45 minutes jusqu'à ce que la peau devienne bien craquelée et grillée.

Pendant ce temps, amenez le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajoutez la dose de safran. Versez le quinoa bien rincé, baissez le feu et couvrez. Faites cuire 12 à 15 minutes jusqu'à l'évaporation totale de l'eau. Réservez au chaud et à couvert. Le quinoa continue à gonfler.

Épluchez et hachez l'oignon. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en dés.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y à rissoler l'oignon 5 minutes, salez et poivrez, ajoutez le chorizo et poursuivez la cuisson encore 2-3 minutes. Retirez du feu.

Une fois les poivrons refroidis, épluchez-les, éliminez les pépins et le pédoncule et coupez-les en dés. Salez et poivrez et saupoudrez-les de la moitié du persil.

Dans un bol, émulsionnez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Placez tous les ingrédients de la salade dans un grand saladier, arrosez de sauce et mélangez. Saupoudrez du persil haché restant. Servez à température ambiante.

Variante : vous pouvez remplacer les poivrons grillés par des poivrons marinés dans de l'huile.

Bœuf piquant en salade à l'asiatique

🍴 4 🕒 20 min 📅 5 min

400 g de rumsteck épais (3 cm environ) • 1 belle salade (laitue, feuille-de-chêne ou batavia) • 2 échalotes • 1 grosse carotte • ½ concombre • 1 tomate • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée • 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée • 2 c. à soupe de noix de cajou concassées

Pour la sauce :

le jus de 1 citron vert • 1 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de nuoc-mâm • ½ petit piment rouge frais ou plus selon le goût • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe d'huile • sel

Dans une poêle, faites cuire le rumsteck dans 1 cuillerée à soupe d'huile bien chaude, 2 minutes de chaque côté. Coupez-le ensuite en tranches très fines.

Lavez et essorez la salade. Épluchez les échalotes et la carotte. Émincez finement les échalotes et râpez la carotte. Lavez le concombre et la tomate et coupez-les en fines rondelles. Épluchez et écrasez l'ail.

Préparez la sauce : mélangez dans un bol le jus du citron vert, la sauce soja, le nuoc-mâm, le piment émincé et l'ail écrasé.

Garnissez des assiettes individuelles ou un grand plat de service avec, dans l'ordre, les feuilles de salade, les tomates, le concombre et la carotte râpée. Répartissez les tranches de viande sur les légumes, arrosez de la sauce et parsemez le tout de menthe et de coriandre hachées. Terminez par un peu de noix de cajou concassées.

Salade strasbourgeoise aux topinambours

🍴 4 🕒 20 min 📅 15 min

1 laitue ou 1 batavia • 6 tranches de jambon blanc • 4 œufs durs • 2 tomates moyennes • 600 g de topinambours • 4 saucisses de Strasbourg • 1 oignon • 1 c. à soupe de persil haché

Pour la vinaigrette :

1 c. à café de moutarde à l'ancienne • 1,5 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 4 c. à soupe d'huile d'olive

Lavez la salade en gardant les feuilles entières. Coupez le jambon en dés. Coupez les œufs et les tomates en quartiers.

Faites cuire les topinambours dans une casserole d'eau bouillante près de 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Disposez dans quatre grandes assiettes : quelques feuilles de laitue sur les bords, puis les topinambours encore chauds. Répartissez les dés de jambon, puis les saucisses préalablement réchauffées et coupées en rondelles.

Décorez avec les quartiers de tomates et d'œufs, quelques rondelles d'oignon cru, le persil haché, puis nappez de vinaigrette. Servez immédiatement.

Conseil : essayez autant que possible de choisir de la charcuterie artisanale, sans conservateur.

Salade composée au bœuf

🍴 6 🕒 20 min 📅 1 h

800 g de bœuf cuit • 3 gros navets cuits • 3 patates douces cuites • 300 g de chou rouge • 2 pommes acides (granny-smith) • 6 feuilles de chou • 1 bouquet de ciboulette

Pour la vinaigrette :

2 échalotes • 1 c. à soupe de persil haché • 1 c. à café de moutarde • 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • 3 c. à soupe d'huile de noix • sel • poivre

Épluchez et hachez les échalotes. Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant tous les ingrédients.

Coupez le bœuf froid, les navets, les patates douces, le chou rouge émincé et les pommes épluchées en petits dés.

Dans un saladier, mélangez ces ingrédients avec la vinaigrette. Réservez au frais pendant 1 heure pour permettre aux saveurs de se mêler.

Pour servir, présentez la salade sur les feuilles de chou et parsemez de ciboulette ciselée.

Chicorée frisée à la lyonnaise

🍴 6 🕒 30 min 📅 1 h

1 chicorée frisée • 1 saucisson de Lyon pistaché à cuire • 1 oignon • clous de girofle • 1 carotte • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • ½ bouquet de ciboulette • 5 brins de persil • 10 brins de cerfeuil • 1 c. à soupe de moutarde forte • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 4 c. à soupe d'huile de coco • poivre • sel fin

Épluchez l'oignon. Piquez-le de clous de girofle. Pelez, lavez puis coupez la carotte en rondelles. Mettez le tout dans une grande casserole, avec le bouquet garni, du sel et du poivre. Faites réduire 30 minutes à feu doux, puis laissez tiédir ce court-bouillon.

Piquez le saucisson avec la pointe d'un couteau. Plongez-le dans le court-bouillon tiède. Portez à petit frémissement sur feu doux. Laissez pocher 30 minutes environ.

Lavez la salade. Lavez les trois herbes et ciselez-les ensemble.

Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre, du sel, du poivre, puis émulsionnez avec l'huile en fouettant. Incorporez les $\frac{3}{4}$ des herbes ciselées.

Ajoutez la salade dans le saladier. Mélangez bien, puis disposez sur le plat de service. Égouttez le saucisson. Enlevez la peau. Coupez-le en tranches un peu épaisses. Répartissez-les sur la salade. Décorez avec le reste des herbes et servez sans attendre.

Salade de cervelas au persil

🍴 4 🕒 15 min 📅 5 min

400 g de cervelas • 4 carottes • 4 navets • 1 gros bouquet de persil ou 2 petits • 1 gros oignon • 4 gros cornichons au vinaigre • le jus de 1 citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

Épluchez les carottes et les navets et faites-les cuire à l'eau dans une casserole. Laissez refroidir, épluchez et coupez-les en dés.

Coupez le cervelas en tranches moyennes. Lavez, équeutez et ciselez le persil. Épluchez l'oignon et hachez-le. Hachez également les cornichons.

Mettez les carottes, les navets, l'oignon, les cornichons et le persil dans un grand saladier. Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive, salez et poivrez et mélangez.

Poêlez rapidement les rondelles de cervelas dans une poêle antiadhésive et déposez-les sur la salade assaisonnée. Donnez un grand tour de moulin à poivre, salez. Servez froid ou tiède accompagné de moutarde à l'ancienne.

Variante : vous pouvez préparer cette salade avec tout autre saucisson ou saucisse à cuire, ou encore avec du lard.

Rôti de porc à l'orange

🍴 6 🕒 30 min 📅 1 h 30

1 rôti de porc de 1,2 kg • 4 carottes • 3 verres de vin blanc • 6 oranges bio • thym • laurier • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Mettez-les avec le rôti dans une cocotte et faites-les sauter à feu vif quelques minutes dans l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez le vin blanc, du thym et du laurier et laissez cuire à petit feu pendant 1 heure 30.

Pendant ce temps, coupez le zeste de 3 oranges en fines lanières et faites-les blanchir 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Pressez le jus de ces 3 oranges. Réservez.

Épluchez les 3 autres oranges, épépinez-les et coupez-les en fines rondelles.

Lorsque le rôti est cuit, dégraissez-le en retirant la graisse qui se dépose à la surface, puis ajoutez les zestes et le jus d'oranges et faites bouillir pendant 1 minute.

Coupez des tranches de rôti et disposez-les dans un plat de service entouré de rondelles d'oranges. Servez la sauce à part.

Échine de porc au cumin et aux poivrons

 4  15 min  2 h

1 kg d'échine de porc dégraissée • 1 oignon • 2 poivrons • 5 gousses d'ail • herbes de Provence • 3 c. à café de cumin en poudre • 1 verre de vin blanc • 1 boîte de tomates pelées • sel • poivre

Coupez la viande en gros cubes. Faites-la sauter à sec dans une cocotte.

Épluchez l'oignon, épépinez les poivrons et coupez-les en petits dés. Ajoutez-les sur la viande, ainsi que l'ail épluché et des herbes de Provence. Salez, poivrez, saupoudrez de cumin, puis arrosez avec 1 verre d'eau et le vin.

Intégrez les tomates pelées et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Servez avec des patates douces ou des carottes cuites à l'eau.

Osso-buco

🍴 4 🕒 30 min 📅 1 h 45

4 tranches épaisses de jarret de veau coupées de façon à conserver l'os et la moelle • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail • 6 tomates • 2 c. à café de concentré de tomate • 2 carottes • 2 c. à soupe de zeste de citron râpé • 2 c. à café d'origan • 2 feuilles de laurier • 2 branches de thym • 500 g de champignons de Paris • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile et saisissez les tranches de jarret à feu vif.

Ajoutez les oignons hachés ainsi que les gousses d'ail pelées et écrasées.

Coupez les tomates en petits dés, versez-les sur la viande, et mouillez avec 2 verres d'eau. Ajoutez le concentré de tomate, les carottes râpées, le zeste de citron râpé et les herbes, salez et poivrez puis laissez cuire à feu doux pendant 1 heure 15.

Pendant ce temps, nettoyez et émincez les champignons et ajoutez-les dans la cocotte. Laissez cuire encore 15 minutes, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez avec des haricots verts.

Steak tartare au pesto

🍴 4 🕒 15 min

700 g de viande de bœuf • 2 jaunes d'œufs • 4 c. à café de câpres • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de ketchup • 2 c. à soupe de sauce Worcestershire • sel • poivre

Pour le pesto :

1 petit oignon • 2 gousses d'ail • 50 g de pignons de pin • 1 petit bol de basilic haché

Demandez à votre boucher de la viande pour steak tartare.

Hachez la viande au dernier moment et mélangez-la à la fourchette avec tous les autres ingrédients dans un grand bol. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt. La viande hachée ne se conserve pas longtemps, aussi est-il préférable de la hacher au dernier moment.

Écrasez grossièrement l'ail, l'oignon et les pignons de pin. Ajoutez le basilic haché. Mélangez tous ces ingrédients dans un bol et gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Au moment de servir, proposez un peu de moutarde, de câpres et de pignons de pin supplémentaires.

Omelette au quinoa et chipolatas

🍴 4 🥄 10 min 🕒 30 min

8 œufs • 150 g de quinoa • 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé • 1 gros oignon • 3 chipolatas • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Rincez le quinoa et faites-le cuire dans une casserole pendant 15 minutes dans deux fois son volume d'eau salée jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et laissez tiédir.

Dans un bol, battez les œufs en omelette, ajoutez 6 cuillerées à soupe d'eau, du sel et du poivre, puis le quinoa cuit et le cerfeuil. Mélangez.

Épluchez et émincez finement l'oignon.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon pendant 5 minutes tout en remuant. Ajoutez les chipolatas coupées en gros tronçons, mélangez et versez les œufs au quinoa, puis faites cuire à feu moyen 3 à 5 minutes.

Servez avec des rondelles de tomates et des quartiers d'avocats.

LÉGUMES

Aubergines et courgettes grillées

🍴 6 🥄 20 min 🕒 15 min 📅 10 min

2 grosses aubergines • 2 courgettes • 1 grosse pincée de paprika • 1 pincée d'origan en poudre • 1 gousse d'ail • 5 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez les aubergines. Coupez-les ainsi que les courgettes en tranches épaisses. Mettez-les dans un plat, saupoudrez-les d'épices, salez et poivrez, parsemez d'ail haché et arrosez d'huile.

Laissez mariner 15 minutes.

Faites griller les légumes au barbecue environ 5 minutes de chaque côté, en retournant les tranches à mi-cuisson.

Tagliatelles de légumes à l'arrabbiata

🍴 4 🕒 10 min 📅 20 min

4 belles carottes • 2 belles courgettes • 2 poivrons rouges

Pour la sauce arrabbiata :

3 gousses d'ail • 1 piment rouge serrano • 4 grosses tomates • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 2 feuilles de marjolaine • 1 c. à café d'origan • 1 c. à soupe de zeste de citron râpé • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à café de sucre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Préparez la sauce : épluchez et écrasez les gousses d'ail. Épépinez le piment et hachez-le. Faites revenir l'ail et le piment avec un peu d'huile dans une poêle. Ajoutez la chair des tomates, le concentré, les feuilles de marjolaine, l'origan, le zeste de citron, le vinaigre, le sucre, du sel et du poivre et 40 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu très doux.

Lavez les légumes et épluchez les carottes. Épépinez les poivrons. Taillez les légumes en longues tagliatelles à l'aide d'un épluche-légumes. Faites-les cuire *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée et agrémentée d'un filet d'huile.

Égouttez et servez immédiatement avec la sauce arrabbiata.

Frisée braisée au soja pimenté

🍴 4 🕒 15 min 📅 10 min

1 grosse frisée bien fraîche • 1 gros oignon • 1 morceau de 4 cm de gingembre frais • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de vinaigre de riz • 3 c. à soupe de saté • 1 poivron vert • 1 poivron rouge • 1 piment rouge • 3 c. à soupe d'huile d'olive

Lavez la frisée plusieurs fois à grande eau, essorez-la et coupez les feuilles en 2 ou 3 tronçons.

Amenez à ébullition une grosse casserole d'eau salée et plongez-y les feuilles de frisée 3 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez et essorez bien.

Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et râpez le gingembre au-dessus d'un bol. Ajoutez la sauce soja, le vinaigre de riz et le saté. Mélangez.

Émincez les poivrons et coupez le piment en très petits dés. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse à fond épais et faites-y revenir les oignons, les poivrons et le piment à feu vif pendant 5 minutes. Ajoutez la salade et faites sauter 2 minutes. Versez la sauce, mélangez et laissez encore cuire 3 minutes. Servez chaud, tiède ou même froid.

Crème de poivrons et crumble de noix

🍴 6 🕒 20 min 📅 30 min

Pour la crème de poivrons :

3 poivrons rouges • 1 échalote • 15 cl de bouillon de volaille • 10 brins de ciboulette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour le crumble de noix :

2 c. à soupe de poudre d'amandes • 2 c. à soupe de noix concassées • 30 g de beurre clarifié • 5 brins de ciboulette • poivre

Rincez les poivrons, coupez-les en quatre et épépinez-les. Épluchez et hachez l'échalote. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, puis faites-y revenir les légumes pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

Versez le bouillon et continuez la cuisson pendant 10 minutes à feu moyen à doux.

Mixez finement les légumes cuits, ajoutez les brins de ciboulette ciselés. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez la mousse dans des ramequins adaptés au four.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).

Pour le crumble, mixez par petites impulsions la poudre d'amandes, les noix, le beurre et la ciboulette jusqu'à obtenir une grosse semoule. Répartissez le crumble sur les mousses et enfournez près de 15 minutes jusqu'à ce que le crumble commence à brunir.

Servez chaud ou tiède.

Purée de potimarron et sa « chantilly » au cumin

🍴 4 🥄 30 min 🕒 20 min 🕒 6 h

300 g de potimarron • 1 carotte • 25 cl de lait de coco • 1 pointe de muscade • 1 pointe de cannelle • 2 œufs • sel • poivre

Pour la « chantilly » au cumin :

25 cl de crème de coco • 1 glaçon • ½ c. à café de cumin en poudre • sel • poivre

Rincez le potimarron, épépinez-le et coupez en dés (en conservant la peau). Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles.

Dans une casserole, faites cuire les légumes dans le lait de coco pendant 15 minutes en assaisonnant avec la muscade, la cannelle, du sel et du poivre.

Séparez le blanc des jaunes d'œufs, fouettez les jaunes en omelette et battez les blancs en neige.

Introduisez les jaunes dans la casserole à feu doux en mélangeant constamment, puis incorporez les blancs battus en neige. Retirez du feu et continuez à battre de temps en temps pour éviter la formation d'une peau jusqu'au refroidissement.

Répartissez la purée de potimarron dans des verrines. Réfrigérez au moins 6 heures.

Battez la crème de coco avec le glaçon, salez, poivrez et ajoutez le cumin.

Surmontez chaque verrine d'une spirale ou de 1 cuillerée de crème, saupoudrez de cumin en poudre et servez.

Variante : préparez une mousse mi-potimarron mi-châtaignes ou de potiron – épluché – et remplacez le cumin par du safran ou du curry.

Fenouil americano et olives noires

🍴 4 🕒 15 min

1,5 gros fenouil ou 2 plus petits • 100 g d'olives noires dénoyautées • 3 c. à soupe de ketchup • 2 c. à soupe d'huile d'olive • quelques gouttes de Tabasco® • 2 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à soupe d'aneth ciselé • sel • poivre

Rincez le fenouil et éliminez la première feuille qui est trop dure. Coupez le reste en fines lamelles au-dessus d'un saladier.

Dans un bol, mélangez le ketchup, l'huile d'olive, le Tabasco® et la mayonnaise. Salez et poivrez.

Versez la sauce sur les lamelles de fenouil, ajoutez les olives dénoyautées et la moitié de l'aneth. Mélangez bien, puis vérifiez l'assaisonnement.

Répartissez dans des verrines, décorez avec le reste d'aneth et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Variante : si vous aimez les saveurs fortes, écrasez 4 ou 5 anchois avec le reste de l'assaisonnement. Vous éviterez alors de rajouter du sel.

Carottes à l'orientale

🍴 4 🥄 20 min 🕒 20 min 🕒 12 h

6 belles carottes • 1 oignon • 30 g de raisins secs • ½ botte de persil plat • 1 pointe de clous de girofle moulus • 1 pointe de cannelle • 1 pointe de cumin • 1 c. à café de miel • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez les carottes et l'oignon, coupez les premières en rondelles et hachez finement le second. Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Rincez, équeutez et ciselez le persil, en réservant quelques feuilles pour décorer le dessus des verrines.

Faites revenir les carottes et l'oignon 5 minutes à l'huile d'olive dans une sauteuse, salez, poivrez, ajoutez les épices et le miel. Mouillez avec 20 cl d'eau et laissez mijoter 15 minutes.

Intégrez alors les raisins secs et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Ajoutez le persil juste avant d'éteindre et mélangez.

Laissez refroidir avant d'entreposer au frais toute une nuit.

Répartissez dans des verrines, décorez chacune de 1 feuille de persil et servez à température ambiante.

Risotto de quinoa aux petits légumes

🍴 6 🕒 15 min 📅 20 min

300 g de quinoa • 1 oignon • 2 courgettes • 1 carotte • 100 g de lardons • 25 cl de vin blanc sec • 70 cl de bouillon de volaille • 1 pincée de safran • 50 g de beurre clarifié • 100 g d'amandes effilées • sel • poivre du moulin

Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Lavez les courgettes et coupez-les en fine julienne. Épluchez la carotte et coupez-la en dés.

Dans une sauteuse, faites revenir les lardons, puis ajoutez l'oignon émincé et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Intégrez les courgettes, la carotte, salez et poivrez et continuez à faire revenir les légumes en mélangeant encore 5 minutes.

Rincez les graines de quinoa et versez-les sur les légumes, mélangez, puis versez le vin et une louche de bouillon. Mélangez et ajoutez du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le quinoa. Ajoutez le safran et mélangez. Continuez pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que les graines de quinoa soient bien tendres.

Incorporez le beurre par petits morceaux, puis les amandes effilées. Mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez très chaud.

Aubergines à l'indienne

🍴 4 🕒 15 min 📅 25 min

1 kg d'aubergines • 1 morceau de 10 cm de gingembre frais • 1 c. à café de curcuma • 1 oignon • 1 c. à café de graines de cumin • 1 c. à café de coriandre moulue • ½ c. à café de curry • ½ c. à café de piment en poudre • ½ bouquet de coriandre • 20 g de beurre clarifié • sel

Coupez les aubergines en dés. Pelez et râpez le gingembre.

Épluchez et hachez l'oignon et faites-le blondir dans le beurre. Ajoutez les aubergines, le cumin, le curcuma, le gingembre, la coriandre en poudre, le curry et le piment et faites revenir 2 minutes en remuant.

Laissez cuire à couvert à feu moyen pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Rincez, équeutez et ciselez la coriandre et mélangez-en la moitié aux aubergines.

Au moment de servir, parsemez le plat du reste de coriandre. Servez à température ambiante.

Variante : remplacez la coriandre par du persil plat.

Salade opaline

🍴 8 🕒 30 min

3 pamplemousses roses ou blancs • 4 kiwis • 2 avocats • 1 laitue

Pour la sauce :

le jus de 2 citrons verts • 25 cl de crème de coco • sel • poivre

Pelez à vif les pamplemousses et séparez les quartiers. Pelez et coupez les kiwis en rondelles, les avocats en tranches. Lavez et essorez la laitue, puis taillez-la en lanières.

Dans un saladier, transparent de préférence pour laisser apparaître les couleurs, mélangez délicatement les pamplemousses parés, les kiwis, les avocats et la laitue.

Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients dans un bol.

Assaisonnez la salade et servez bien frais.

Artichauts de Bretagne farcis aux deux légumes

🍴 4 🕒 15 min 🕒 45 min

8 fonds d'artichauts parés • 4 grosses carottes • 3 oignons • ½ c. à café de cumin en poudre • le jus de ½ citron • 1 bouquet de persil • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Épluchez les carottes et les oignons. Hachez les oignons et coupez les carottes en petits dés. Faites-les revenir dans une poêle avec la moitié de l'huile, pendant 5 minutes, salez et ajoutez le cumin, versez 1 verre d'eau et faites cuire 20 minutes.

Équeutez et effeuillez le persil, ajoutez-le dans la poêle 5 minutes avant la fin de la cuisson, mélangez et laissez refroidir.

Amenez à ébullition une marmite d'eau salée et faites-y cuire les artichauts 20 minutes. Égouttez et laissez refroidir.

Dressez les artichauts sur un plat de service, garnissez-les de carottes et d'oignons. Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive restante, salez et poivrez et arrosez les artichauts du mélange.

Servez en entrée ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson poêlé.

Salade de chou-fleur au thym

🍴 4 🕒 15 min 📅 5 min

1 gros chou-fleur bien blanc • 2 cives • 2 c. à soupe de jus de citron • 5 brins de thym-citron, en fleurs si possible • 5 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge • sel • poivre

Détachez de petits bouquets du chou-fleur de taille plus ou moins équivalente. Faites-les cuire 5 minutes environ dans une casserole d'eau bouillante salée : ils doivent rester croquants. Plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée et égouttez-les de nouveau.

Nettoyez les cives. Coupez-les en rondelles très fines. Rincez, essorez et effeuillez le thym-citron. S'il est fleuri, réservez les fleurs.

Dans un saladier, mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre, puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Ajoutez les $\frac{3}{4}$ des feuilles de thym en les froissant entre vos doigts pour libérer leur fragrance citronnée, puis les cives et les bouquets de chou-fleur.

Mélangez délicatement cette salade et disposez-la sur le plat de service. Décorez avec le reste des feuilles de thym. Parsemez éventuellement de fleurs de thym. Servez à température ambiante.

Salade d'herbes fraîches et mesclun

🍴 4 🕒 15 min

1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet de ciboulette • 3 branches de menthe • 5 branches de basilic • 300 g de mesclun • 150 g de tomates cerise

Pour la sauce :

2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de vinaigre balsamique • 5 ou 6 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge • sel • poivre

Rincez rapidement et essorez délicatement le cerfeuil et la ciboulette. Effeuillez les branches de menthe et de basilic. Rincez leurs feuilles, puis épongez-les avec du papier absorbant. Ciselez finement toutes ces herbes en conservant quelques feuilles entières de cerfeuil, de menthe et de basilic pour le décor.

Lavez et essorez le mesclun. Lavez et essuyez les tomates cerise.

Dans un bol, émulsionnez tous les ingrédients de la sauce.

Dans un saladier, mélangez intimement tous les ingrédients de la salade avec la sauce. Répartissez sur le plat de service. Décorez avec les feuilles réservées et servez.

Salade de haricots verts à la menthe

🍴 4 🕒 30 min 📅 10 min

500 g de petits haricots verts frais extra-fins • 2 oignons blancs frais avec leur tige verte • 1 gousse d'ail • ½ botte de menthe • 5 tiges de persil plat • le jus de 1 citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 8 olives vertes • 8 olives noires • 30 g de pignons de pin • sel • poivre

Cassez les extrémités des haricots verts : ils n'ont pas besoin d'être effilés Lavez-les sous l'eau courante sans les faire tremper.

Dans une casserole, faites-les cuire 7 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis rafraîchissez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson et leur conserver leur belle couleur verte.

Nettoyez les oignons frais et émincez-les finement avec une partie de leur tige. Épluchez et écrasez l'ail.

Équeutez la menthe et lavez-la, ainsi que le persil dont vous éliminerez les grosses tiges. Essorez les herbes et ciselez-les.

Dans un grand saladier, mélangez le jus de citron, du sel et du poivre, émulsionnez avec l'huile d'olive, ajoutez les herbes, les olives, les oignons, l'ail et les pignons de pin.

Incorporez les haricots verts et mélangez délicatement avant de dresser la salade sur un plat de service ou dans des assiettes individuelles.

Salade de laitue aux légumes confits

🍴 4 🕒 25 min 📅 1 h 30

1 laitue • 4 tomates roma mûres et fermes • 2 aubergines moyennes
• 2 brins de thym • 3 poivrons (1 vert, 1 rouge, 1 jaune) • 4 cives •
1 petit bouquet de basilic

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 6 c. à soupe d'huile d'olive •
1 belle gousse d'ail • sel • poivre

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Lavez et coupez les tomates en quatre. Déposez-les, peau dessous, sur une moitié de la grille du four placée sur la lèchefrite, puis salez-les légèrement. Enfourez-les pour 45 minutes.

Lavez les aubergines, ôtez leurs extrémités, puis coupez-les en tranches dans la longueur. Salez, poivrez et parsemez de thym effeuillé. Lavez les poivrons. Ajoutez ces légumes à côté des tomates. Poursuivez la cuisson 45 minutes.

Nettoyez et émincez les cives. Lavez et essorez le basilic, réservez quelques feuilles entières, puis ciselez-le. Lavez et essorez la laitue.

Dans une jatte, mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, puis émulsionnez avec l'huile. Incorporez l'ail écrasé et les $\frac{3}{4}$ du basilic ciselé.

Sortez les légumes du four. Enfermez les poivrons dans du papier d'aluminium. Répartissez les tomates, les aubergines et la laitue sur quatre assiettes de service.

Pelez et épépinez les poivrons, puis détaillez-les en lamelles. Répartissez-les avec les cives sur les assiettes. Arrosez de vinaigrette. Décorez avec les feuilles de basilic réservées et servez.

Salade de fenouil aux graines de carvi

🍴 4 🕒 15 min

4 bulbes de fenouil • le jus de ½ citron • 1 orange • 120 g de comté

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 3 c. à soupe d'huile de noisettes
• 1 c. à café de graines de carvi • 2 c. à soupe de noisettes
grossièrement concassées • sel • poivre

Lavez et essorez les bulbes de fenouil. Détachez les plumets de feuilles vertes et ciselez-les finement en conservant quelques petites feuilles entières parmi les plus belles. Réservez.

Coupez les bulbes en quatre et détachez les feuilles pour éliminer le trognon en réservant le cœur qui est très tendre. Émincez finement les feuilles, en prenant soin d'éplucher les feuilles externes qui sont plus dures. Citronnez-les aussitôt pour préserver leur belle couleur blanche.

Épluchez l'orange et parez les quartiers, recoupez chaque quartier en deux. Réservez.

Détaillez le comté en petits dés.

Dans un petit bol, mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, émulsionnez avec l'huile de noisettes et ajoutez les graines de carvi et les noisettes concassées.

Dans quatre assiettes de service, disposez harmonieusement le fenouil, les tranches d'orange et les dés de comté, décorez avec les pluches vertes et arrosez de sauce. Servez très frais.

Salade d'endives et de pommes à la coriandre

🍴 4 🕒 15 min

6 belles endives • 2 pommes • le jus de 1 citron • 1 échalote • 3 c. à soupe d'huile d'olive • ½ bouquet de coriandre • 25 g de pignons de pin • 25 g de noix • 25 g d'amandes • sel • poivre

Lavez et séchez les endives, coupez-les en rondelles en éliminant, selon le goût, le trognon pour diminuer leur amertume. Placez-les dans un grand saladier et citronnez-les immédiatement pour éviter qu'elles noircissent.

Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en dés. Épluchez l'échalote et hachez-la. Versez dans le saladier et mélangez. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez encore.

Ciselez grossièrement la coriandre en éliminant les plus grosses tiges et parsemez la salade de coriandre, de noix, d'amandes et de pignons de pin. Servez.

Salade orientale

🍴 4 🕒 30 min 📅 1 h

4 belles tomates • 1 poivron vert • 1 concombre • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 4 branches de menthe fraîche • 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge • le jus de 1 citron • 1 pincée de piment de Cayenne • 1 pincée de ras-el-hanout • 1 petit bouquet de persil plat • sel • poivre

Lavez le poivron sans le peler, épépinez-le, découpez-le en petits dés. Lavez les tomates, détaillez-les en dés. Lavez et pelez le concombre. Découpez-le en quatre dans la longueur, puis tronçonnez chaque partie en petits morceaux de ½ cm d'épaisseur environ.

Pelez et hachez l'oignon, pelez et écrasez l'ail. Lavez la menthe et le persil, essuyez-les, hachez-les menu. Conservez quelques feuilles entières pour la décoration.

Placez tous les ingrédients dans un saladier, mélangez bien, ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron, saupoudrez de piment de Cayenne et de ras-el-hanout, salez, poivrez, mélangez bien.

Placez au frais 1 heure au moins, puis décorez de feuilles de menthe au moment de servir.

Salade d'aubergines

🍴 6 🕒 20 min 🕒 45 min

3 grosses aubergines • 3 tomates • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 botte de persil • le jus de 1 citron • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Préchauffez le four à 230 ° (th. 7/8). Lavez les aubergines et séchez-les. Faites 3-4 entailles sur chacune d'elles avec un couteau, puis enfournez-les sur une grille pour 45 minutes en les retournant une fois à mi-cuisson.

Pendant ce temps, lavez les tomates et coupez-les en dés, hachez l'oignon, écrasez l'ail. Lavez, équeutez et hachez le persil. Réservez le tout dans un grand saladier.

Sortez les aubergines du four et plongez-les dans de l'eau froide. Elles sont maintenant faciles à éplucher. Retirez leur peau et coupez-les en dés, puis mélangez-les au reste des légumes. Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre.

Variante : pour un caviar d'aubergines, préparez les aubergines de la même façon, puis écrasez-les et mélangez-les au jus de citron, à l'ail écrasé et à du sel. Décorez de rondelles de tomates et de quelques brins de persil.

Légumes mijotés à l'asiatique

🍴 6 🥄 10 min 🕒 24 h 📅 10 min

1 chou kalé • 1 pak-choï • 2 carottes • 300 g de pousses de soja • 150 g de racines de lotus • 2 à 3 gousses d'ail • 4 c. à soupe de ciboulette hachée • 2 c. à soupe de graines de sésame • 3 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de vinaigre de riz • 3 c. à soupe d'huile • poivre

Lavez, épluchez et égouttez les légumes.

Émincez les carottes, le pak-choï, le chou kalé. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez tous les légumes dans un wok ou, à défaut, dans une grande sauteuse, et versez l'huile. Laissez-les tomber pendant 2 à 3 minutes, puis ajoutez la ciboulette, les graines de sésame, la sauce soja, le vinaigre de riz et 5 cuillerées à soupe d'eau. Poivrez.

Couvrez et laissez étuver 3 à 5 minutes en remuant fréquemment. Dégustez ces légumes croquants ou plutôt bien cuits selon votre goût.

Tajine de petits légumes

🍴 8 🕒 30 min 📅 40 min

1 kg de tomates • 1 kg d'oignons • 750 g de carottes • 750 g de potiron • 500 g de navets • ½ c. à café de piment en poudre • ½ c. à café de gingembre moulu • ½ c. à café de cumin en poudre • ½ c. à café de safran en poudre • 1 bouquet de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel

Épluchez, épépinez et coupez les tomates en dés. Épluchez et émincez les oignons. Pelez les carottes et le potiron, coupez les premières en bâtonnets, le second en dés. Épluchez et coupez les navets en morceaux.

Dans un plat à tajine ou une cocotte, faites revenir les oignons émincés dans l'huile, ajoutez les épices, du sel, tous les légumes émincés, un grand verre d'eau et laissez cuire pendant 40 minutes à feu très doux en mélangeant fréquemment.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez brûlant, parsemé de coriandre ciselée.

Conseil : idéalement, le tajine se prépare dans un plat à tajine en terre cuite qui se ferme et se pose sur des braises bien chaudes. Mais on peut réaliser de délicieux tajines dans une cocotte à fond épais sur une cuisinière classique. Vous pouvez également le préparer dans un *Römertopf*[®], récipient allemand en terre cuite, ou tout simplement dans un moule en Pyrex[®] recouvert d'un papier d'aluminium et placé au four.

Ratatouille

🍴 6 🕒 30 min 📅 1 h

6 courgettes • 2 aubergines • 5 tomates • 2 poivrons verts • 2 oignons • 4 ou 5 gousses d'ail • thym • laurier • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Lavez les légumes. Coupez les aubergines, les tomates et les courgettes en dés, les poivrons en rondelles. Épluchez les oignons et les gousses d'ail et émincez les oignons.

Mettez les légumes dans une grande casserole, salez, poivrez, mouillez avec un grand verre d'eau et ajoutez les herbes. Couvrez et laissez mijoter pendant 45 minutes en mélangeant souvent et en ajoutant un peu d'eau si besoin.

Incorporez le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau, mélangez et laissez cuire encore une quinzaine de minutes. Ajoutez l'huile d'olive à froid, elle donnera plus de saveur au plat.

Gratin de courgettes

 4/5  20 min  45 min

1 kg de courgettes • 3 grands verres de lait de coco • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 1 œuf • 100 g de fruits secs concassés mélangés (pignons de pin, noix, noisettes...) • 1 gousse d'ail • 3 branches de basilic • sel • poivre

Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles. Rangez-les dans un grand plat à gratin en superposant les couches.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).

Mélangez le lait de coco à la poudre d'amandes, salez et poivrez et versez dans une casserole. Amenez à ébullition en remuant pour empêcher la formation de grumeaux. Éteignez le feu, cassez l'œuf, ajoutez l'ail pressé et mélangez. Versez la sauce sur les courgettes, parsemez de fruits secs et enfournez pour 45 minutes.

Parsemez le gratin de feuilles de basilic au sortir du four et servez.

Haricots verts à la tomate

🍴 6 🕒 20 min 📅 45 min

1 kg de haricots verts • 2 gros oignons • 5 tomates • 4 gousses d'ail • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Lavez et équeutez les haricots verts. Épluchez les oignons et émincez-les. Mettez-les à revenir dans l'huile dans une grande casserole, salez et poivrez et ajoutez les haricots verts.

Coupez les tomates en quartiers, ajoutez-les dans la casserole avec les gousses d'ail entières et versez 2 verres d'eau. Intégrez le concentré de tomate et laissez mijoter à feu moyen pendant 40 minutes.

Vérifiez en cours de cuisson s'il faut rajouter de l'eau et mélangez fréquemment pour ne pas laisser le fond attacher. Rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir avant de servir.

Endives braisées

 4  10 min  30 min

1 kg d'endives • 20 g de beurre clarifié • le jus de 1 citron • 1 c. à café de miel • sel • poivre

Épluchez les endives, coupez-les en deux et éliminez le cœur si vous craignez l'amertume de certaines variétés d'endives.

Mettez les endives dans une poêle, salez, poivrez et ajoutez un petit verre d'eau ainsi que le beurre en parcelles. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 20 minutes.

Ajoutez le jus de citron, le miel et poursuivez la cuisson en retournant les endives et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Laissez cuire encore 10 minutes au minimum de façon à laisser les endives confire légèrement à feu doux.

Poêlée d'aubergines

 6  20 min  30 min

1 kg d'aubergines • 1 poivron rouge ou vert • 1 bouquet de persil •
2 gousses d'ail • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Lavez et épluchez les aubergines et coupez-les en petits dés. Épépinez le poivron et coupez-le également en petits dés. Équeutez le persil et hachez-le. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les.

Mettez tous les légumes dans une cocotte à fond épais et ajoutez 1 demi-verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter en mélangeant fréquemment en cours de cuisson.

Incorporez l'huile d'olive 5 minutes avant la fin de la cuisson et servez en accompagnement de viandes ou de poissons.

Spaghettis de concombre

🍴 4 🕒 15 min 📅 5 min

2 gros concombres bien fermes • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 10 feuilles de basilic • 30 g de pignons de pin • 30 g de noix concassées • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

Épluchez l'oignon et hachez-le. Épluchez et pilez l'ail. Faites-les revenir dans l'huile à la poêle. Hachez les feuilles de basilic et ajoutez-les ainsi que les pignons de pin et les noix.

Lavez les concombres et épluchez-les, puis coupez-les en fines lamelles avec un économe. Lorsque vous arrivez aux pépins, arrêtez-vous et jetez-les.

Ajoutez-les à la sauce au basilic et mélangez bien, salez et poivrez.

Chou rouge braisé

 4/6  20 min  1 h

1 gros chou rouge • 1 oignon • 3 pommes • 3 clous de girofle • 1 c. à café de graines de carvi • 1 verre de vin rouge • 4 c. à soupe de gelée de groseilles maison • sel • poivre

Éliminez les premières feuilles flétries du chou, puis débarrassez-le du trognon et coupez-le en fines lanières. Émincez l'oignon et mettez les deux légumes dans une grande cocotte à fond épais.

Épluchez les pommes, évidez-les et coupez-les en tranches. Ajoutez-les ainsi que les autres ingrédients dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 heure jusqu'à ce que le chou soit bien cuit.

Servez avec une volaille rôtie ou du jambon chaud.

Légumes d'hiver au lait de coco

🍴 4 🕒 15 min 📅 30 min

2 navets • 2 carottes • ½ chou blanc • 75 cl de lait de coco • muscade râpée • 3 c. à soupe de basilic ciselé • 50 g de noisettes concassées • sel • poivre

Lavez les légumes, épluchez-les et émincez-les. Dans une casserole, faites-les cuire 10 minutes dans le lait de coco salé dans lequel vous aurez ajouté une pointe de muscade.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

Passez le lait – vous pourrez l'utiliser pour préparer une soupe de légumes – et versez les légumes dans un plat à four. Ajoutez 5 ou 6 cuillerées à soupe de lait de coco, salez, poivrez, parsemez de basilic et de noisettes concassées et enfournez pour 20 minutes.

Ce plat accompagne très bien les viandes rôties ou grillées.

Ragoût de légumes

🍴 6 🕒 40 min 📅 45 min

6 artichauts • 500 g de courgettes • 200 g de haricots verts • 2 gros oignons nouveaux • 50 cl de bouillon • 4 gousses d'ail • 1 bouquet garni (laurier, thym) • 1 laitue • 3 feuilles de sauge • 2 c. à soupe de persil haché • sel • poivre

Préparez les artichauts en les débarrassant du foin et des feuilles et coupez les fonds en quatre. Nettoyez les oignons et coupez-les en deux s'ils sont très gros, sinon gardez-les entiers. Lavez et équeutez les haricots verts.

Mettez les oignons et les artichauts dans une cocotte à fond épais, ajoutez 1 verre de bouillon, les gousses d'ail séparées mais non épluchées et le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes environ.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles, ajoutez-les dans la cocotte ainsi que les haricots verts et la laitue lavée et coupée en fines lanières. Intégrez les feuilles de sauge et laissez cuire pendant 10 minutes en mélangeant et en ajoutant éventuellement un peu de bouillon.

Jetez le bouquet garni, mélangez, parsemez de persil, rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez.

Conseil : vous pouvez utiliser pour cette recette des artichauts surgelés.

Fenouils à l'étouffée

 4  5 min  20 min

1 kg de fenouils • 25 cl de bouillon • 3 c. à soupe de crème de coco • sel • poivre du moulin

Éliminez les feuilles extérieures et le trognon des fenouils, émincez-les et mettez-les dans une sauteuse.

Mouillez avec le bouillon, salez et poivrez et laissez cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les fenouils soient bien tendres.

Égouttez et mélangez les fenouils à la crème de coco. Servez chaud.

Ragoût de courgettes et de châtaignes

🍴 4 🕒 15 min 📅 20 min

1 kg de courgettes • 200 g de marrons cuits et épluchés • 1 oignon • 2 gousses d'ail • ½ c. à café de quatre-épices • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 8 branches de menthe fraîche • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Brossez et rincez les courgettes, sans les éplucher. Coupez-les en rondelles assez épaisses.

Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Dans une cocotte, faites-les rissoler dans l'huile chaude, salez et poivrez. Ajoutez les rondelles de courgette et faites-les sauter pendant 5 minutes en remuant.

Ajoutez les épices, le vinaigre et 5 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.

Intégrez enfin les marrons cuits coupés en morceaux, la menthe rincée et ciselée et laissez encore cuire 10 minutes en rajoutant un peu d'eau si nécessaire pour des légumes fondants à souhait.

Servez chaud, tiède ou froid ou en accompagnement de viandes et poissons grillés.

Mijoté de légumes nouveaux

🍴 4 🕒 25 min 📅 45 min

300 g de navets • 300 g de carottes • 300 g de haricots verts •
5 oignons verts • 2 tomates • 150 g de lardons • 1 c. à café de miel •
1 bouquet garni • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Nettoyez les navets, les carottes et les haricots verts, épluchez-les et coupez-les en morceaux moyens.

Épluchez et coupez les oignons en rondelles. Détaillez les tomates en petits dés.

Faites chauffer l'huile dans un wok, puis faites-y dorer les lardons. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons, le bouquet garni, le miel et tous les légumes. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 35 minutes selon que vous aimez les légumes fondants ou plus fermes.

Servez bien chaud.

Wok de quinoa et brocolis

🍴 4 🕒 15 min 📅 40 min

500 g de brocolis • 250 g de quinoa • 50 cl de bouillon • 1 oignon • ½ c. à café de curcuma • 8 cerneaux de noix • 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • sel • poivre

Détachez les bouquets de brocoli et rincez-les. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Ils doivent rester légèrement croquants.

Rincez bien le quinoa et faites-le cuire dans une casserole, dans le bouillon, près de 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit fondant. Laissez gonfler 5 minutes de côté.

Épluchez et émincez l'oignon et faites-le revenir à la poêle dans l'huile, puis faites sauter les brocolis et intégrez le quinoa. Ajoutez le curcuma, salez et poivrez.

Concassez grossièrement les noix. Intégrez-les dans la poêle, mélangez et servez bien chaud.

DESSERTS

Boules de noisettes au chocolat

 15 min  1 h

100 g de noisettes entières • 250 g de poudre de noisettes • 150 g de chocolat noir à 70 % • 2 c. à soupe de beurre de coco • 3 œufs • 1 c. à soupe de cannelle • 2 c. à soupe de poudre d'amandes

Faites fondre le chocolat en petits morceaux et le beurre de coco.

Fouettez les œufs vigoureusement dans un bol jusqu'à les faire mousser, puis versez le chocolat et le beurre de coco et mélangez. Incorporez la poudre de noisettes, la cannelle et la poudre d'amandes.

Roulez entre les mains de petites billes et plantez 1 noisette dans chacun. Déposez-les sur un plat et entreposez au frais pour faire durcir pendant 1 heure.

Griottes en habit de chocolat

🍴 6 🥄 20 min 🕒 5 min Séchage : 1 à 2 h

30 griottes • 100 g de chocolat noir • 1 c. à soupe d'huile de coco

Cassez le chocolat en petits morceaux. Faites-le fondre dans un bol au bain-marie.

Dès qu'il est fondu, ôtez le bol du bain-marie et versez-y l'huile. Mélangez.

Plongez les fruits dans le chocolat et mettez-les à sécher au fur et à mesure sur une feuille de papier cuisson. Laissez sécher 1 à 2 heures.

Dès que le chocolat est froid, répartissez les fruits déguisés dans des caissettes en papier. Conservez dans un endroit frais.

Mendiants

Pour 500 g de mendiants environ 🥄 45 min 🕒 10 min 🕒 3 h

250 g de chocolat noir amer • 250 g de mendiants et fruits secs au choix (amandes, noisettes, pistaches non salées, raisins secs, écorce d'orange confite)

Faites dorer légèrement les amandes et les noisettes dans une poêle antiadhésive sans graisse. Réservez-les.

Versez de l'eau bouillante sur les raisins secs dans un bol. Laissez-les gonfler 5 minutes, puis égouttez et rincez à l'eau froide. Placez-les dans une casserole sur feu doux et, tout en les remuant, faites-les sécher pendant 5 minutes.

Taillez l'écorce d'orange confite en petits dés.

Mélangez tous les éléments des mendiants et vérifiez leur poids (maximum : 250 g).

Hachez finement le chocolat à l'aide d'un grand couteau. Mettez-le dans une casserole que vous placerez au bain-marie. Remuez de temps en temps avec une spatule.

Sur un grand plateau (qui puisse rentrer dans le réfrigérateur), étalez une feuille de papier cuisson. Versez-y la masse de chocolat et étalez-la pour qu'elle recouvre tout le plateau. Parsemez-la du mélange de fruits secs en une couche régulière. Posez dessus une autre feuille de papier cuisson et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, mais sans trop appuyer, faites pénétrer légèrement les mendiants dans le chocolat. Mettez le plateau au frais 3 heures.

Quand le chocolat a durci, retirez les feuilles de papier cuisson et cassez le chocolat en morceaux. Servez les mendiants en fin de repas en guise de mignardises, ou pour accompagner le café.

Cookies aux pépites de chocolat et noix

Pour 24 cookies 🥄 20 min 🕒 1 h 🕒 10 min

125 g de noix hachées • 100 g de pépites de chocolat • 125 g de beurre clarifié • 5 c. à soupe de miel • 200 g de poudre d'amandes • ½ c. à café de levure • ¼ de c. à café de sel • 2 œufs • 1 c. à café d'extrait de vanille

Faites fondre le beurre et le miel dans une petite casserole. Laissez tiédir.

Pendant ce temps, mélangez la poudre d'amandes, la levure et le sel dans un grand bol.

Dans un petit bol, battez les œufs avec une fourchette, puis ajoutez-les ainsi que la vanille dans le mélange au beurre.

Transférez le beurre, l'œuf et la vanille dans la préparation à base de poudre d'amandes. Intégrez le chocolat fondu et les noix. Mélangez bien et mettez au réfrigérateur pendant 1 heure.

5 à 10 minutes avant de sortir le mélange du réfrigérateur, préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).

Roulez de petites boules de pâte entre vos mains, aplatissez-les et posez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 10 minutes.

Les cookies ne doivent pas être trop cuits pour rester bien fondants et tendres. Laissez-les refroidir avant de les retirer de la plaque.

Grains de café glacés à la brésilienne

Pour 50 pièces environ 300 g 🥄 25 min 🕒 1 h

50 g de café en grains • 150 g de chocolat de couverture (ou de chocolat noir à plus de 70 % de cacao)

Pour la pâte d'amandes :

100 g de poudre d'amandes • 2 c. à soupe de miel

Faites fondre le chocolat et trempez-y chaque grain de café de façon à l'enrober complètement.

Laissez durcir sur une feuille de papier cuisson.

Préparez votre pâte d'amandes maison : mixez très longuement la poudre d'amandes jusqu'à ce qu'elle se transforme en pâte, puis introduisez le miel peu à peu et mixez encore.

Laissez reposer la pâte obtenue au moins 1 heure au frais pour qu'elle durcisse légèrement.




Sortez la pâte du réfrigérateur.

Prélevez la valeur de $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de pâte d'amandes, façonnez-la avec les doigts et recouvrez-en le grain de café enrobé de chocolat. Roulez en petite boule avec vos mains.

Vous pouvez recommencer l'opération d'enrobage avec une nouvelle couche de chocolat noir fondu ou laisser tel quel pour un goût plus fort en café.

Laissez sécher, puis gardez dans une boîte hermétique, de préférence au frais. Ces grains de café glacés se conservent près de 1 mois.

Petits chocolats fourrés au marron

Pour 30 chocolats, environ 500 g  30 min  40 min  6 h

200 g de chocolat noir • 500 g de marrons (30 pièces)

Pour éplucher facilement les marrons, fendez leur peau en plusieurs endroits avec un couteau. Mettez-les à cuire pendant une dizaine de minutes dans une casserole, recouverts d'eau bouillante. Épluchez-les pendant qu'ils sont chauds.

Faites cuire les marrons épluchés pendant 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Faites fondre très doucement le chocolat, de préférence au bain-marie, dans un bol.

Versez un peu de ce chocolat fondu dans des moules à chocolats et remuez-les dans tous les sens de façon à recouvrir entièrement la paroi. Laissez prendre pendant 1 heure.

Disposez 1 marron, ou ½ marron selon la taille des empreintes, dans chaque moule et recouvrez entièrement de chocolat fondu.

Laissez refroidir et durcir au moins 5 heures avant de démouler.

Présentez les petits chocolats dans des caissettes en papier ou roulés dans du papier argenté ou doré. Ces chocolats se conservent longtemps dans une boîte hermétique.

Conseil : si vous n'avez pas de moules à chocolats, trempez un à un les marrons cuits dans le chocolat fondu et laissez refroidir sur un papier cuisson.

Dattes fourrées

Pour 20/25 pièces  30 min  25 min

500 g de dattes séchées • 20 cl de jus d'oranges • 1 c. à soupe de zeste de citron • 1 c. à soupe de zeste d'orange • 125 g d'amandes mondées

Versez dans une casserole le jus et les zestes d'orange et de citron. Mélangez et ajoutez les dattes. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes.

Laissez refroidir les dattes dans le liquide, puis égouttez-les.

Avec un couteau, ouvrez les dattes et retirez le noyau. Fourrez 1 amande dans chaque fruit et pincez pour refermer.

Disposez les dattes fourrées sur du papier cuisson ou dans des caissettes en papier. Conservez-les dans une boîte hermétique.

Rochers à la noix de coco

Pour 20/25 pièces environ 🥄 15 min 🕒 10 min

250 g de noix de coco râpée • 4 c. à soupe de sucre de coco • 2 c. à soupe de miel • 3 œufs • 1 pincée de sel • huile pour la plaque

Dans une terrine, mélangez intimement la noix de coco râpée, le sucre de coco, le miel, la pincée de sel et les œufs entiers.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7) et huilez une plaque de four.

Remplissez une poche à douille avec la préparation et formez de petits tas de pâte en forme de pyramide sur la plaque. Prenez soin de les espacer car ils gonflent à la cuisson.

Enfournez pour 10 à 12 minutes. Laissez sécher les rochers 2 à 3 minutes avant de les détacher de la plaque.

Biscuits de Noël au gingembre

Pour 20 à 30 biscuits 🥄 20 min 🕒 3 h 🏠 15 min

75 g de beurre clarifié + pour la plaque • 200 g de poudre d'amandes
• 1 c. à café de levure chimique • 3 œufs • 150 g d'amandes effilées
• le zeste de 1 citron • le zeste de 1 orange • 1 c. à café de
gingembre en poudre • 6 c. à soupe de sirop d'érable

Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance pour le ramollir.

Dans une terrine, mélangez le beurre mou, la poudre d'amandes et la levure. Ajoutez les œufs, les amandes hachées, les zestes de citron et d'orange, le gingembre en poudre et le sirop d'érable. Mélangez bien et laissez reposer pendant 3 heures sous un torchon humide.

Étalez la pâte sur une épaisseur de ½ cm sur le plan de travail fariné ou entre deux papiers cuisson. Découpez les biscuits avec un emporte-pièce. Beurrez légèrement une plaque de four et disposez les biscuits.

Enfournez pour 15 minutes en surveillant la cuisson : les biscuits doivent rester clairs, sinon ils seraient trop secs.

Décollez-les et laissez refroidir avant de les ranger dans une boîte métallique.

Compote de carottes

Pour 2 pots de 250 g  20 min  25 min

500 g de carottes nouvelles • 1 citron bio • 1 orange bio • 2 c. à soupe de miel

Épluchez et lavez les carottes et éliminez le cœur s'il est dur. Râpez-les finement. Prélevez le zeste du citron et de l'orange et coupez-le en fines lamelles. Pressez le jus des agrumes.

Dans une casserole, amenez à ébullition les jus de citron et d'orange, le miel et 5 cl d'eau, puis ajoutez les carottes râpées, les zestes et mélangez.

Faites cuire à feu doux près de 20 minutes en écumant si besoin. Remplissez les pots de compote chaude et fermez-les.

Lemon curd

Pour 2 pots de 250 g 🥄 30 min 🕒 20 min

4 citrons bio • 4 gros œufs • 100 g de beurre clarifié • 200 g de miel

Râpez finement le zeste des citrons et pressez-en le jus. Mettez-les dans une casserole placée au bain-marie. Ajoutez le beurre et le miel et mélangez à feu doux jusqu'à ce qu'ils aient fondu.

Laissez tiédir avant d'incorporer les œufs un à un en fouettant sans arrêt. Remettez au bain-marie et remuez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange nappe le dos de la cuillère. Il faut faire attention et remuer sans arrêt pour que les œufs ne se brouillent pas.

Laissez refroidir et mélangeant de temps en temps, pour éviter qu'une croûte se forme à la surface. Mettez en pots et fermez.

Confit d'oranges

Pour 6 pots de 350 g  30 min  2 h 30  24 h

2 kg de grosses oranges à peau épaisse • 20 cl de miel • 1 bâton de cannelle • 2 gousses de cardamome

Lavez et essuyez les oranges. Piquez-les en leur centre avec une longue aiguille à tricoter. Amenez à ébullition un gros faitout d'eau et plongez-y les oranges. Baissez le feu et laissez frémir pendant une dizaine de minutes.

Retirez les oranges de l'eau, posez-les sur une grille et laissez égoutter toute une nuit.

Le lendemain, préparez un sirop en mélangeant le miel et 75 cl d'eau dans une grande casserole, à feu doux. Ajoutez le bâton de cannelle et la cardamome. Coupez les oranges en deux et plongez-les dans la casserole. Faites cuire à feu doux pendant 1 h 30. Laissez les oranges reposer toute une nuit dans le sirop.

Enlevez la cannelle et la cardamome et faites frémir encore 45 minutes. Replissez les bocaux d'oranges confites et de sirop et fermez-les.

Variante : vous pouvez de la même façon préparer un confit de citrons ou de pamplemousses roses.

Poires au vin rouge

🍴 4 🕒 20 min 📅 25 min

8 petites poires ou 4 grosses • 25 cl de vin rouge • 3 c. à soupe de miel • 1 gousse de vanille • 2 clous de girofle • 2 gousses de cardamome • 1 bâton de cannelle

Pelez les poires, coupez-les en quatre et épépinez-les.

Dans une casserole, mettez le vin et le miel avec les épices et portez à ébullition. Plongez-y les poires pendant 5 minutes. Elles doivent être entièrement recouvertes.

Retirez-les délicatement et répartissez-les dans des verrines. Faites réduire le sirop de cuisson à feu vif pendant 15 minutes. Filtrez-le et versez sur les fruits.

Gâteau de quinoa à la crème de pistaches

🍴 6 🕒 30 min 📅 1 h 20

200 g de quinoa • 30 cl de lait de coco • 2 c. à soupe de poudre de noix de coco • 3 œufs • 50 g de beurre clarifié + pour le moule • 4 c. à soupe de miel • 1 pincée de sel • le jus de ½ citron • zeste de citron râpé • ½ c. à café de cannelle • 75 g de pistaches concassées

Pour la crème de pistaches :

2 jaunes d'œufs • 2 c. à soupe de miel • 20 cl de lait de coco • ½ c. à café d'essence de vanille • 50 g de pistaches

Rincez le quinoa plusieurs fois. Dans une casserole, portez 25 cl d'eau à ébullition et laissez-y frémir le quinoa environ 15 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau.

Ajoutez le lait de coco, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Beurrez des moules à gâteau individuels et saupoudrez le fond de poudre de coco.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, battez les jaunes avec le beurre ramolli, le miel et le sel pour obtenir un ruban onctueux (10 minutes environ), puis ajoutez le quinoa cuit, le jus et le zeste de citron, la cannelle et les pistaches grossièrement hachées. Mélangez intimement.

Dans un autre saladier, montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Versez la préparation dans les petits moules, enfournez pour 10 minutes, puis baissez la température à 180 °C (th. 6) et faites cuire 20 minutes de plus. Laissez refroidir.

Pour la crème, fouettez les jaunes d'œufs et le miel dans un saladier jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

Faites chauffer le lait de coco dans une petite casserole jusqu'au point d'ébullition et incorporez-le au mélange précédent en remuant constamment. Remettez la crème dans la casserole et laissez épaissir pendant 5 minutes à feu doux en tournant.

Retirez du feu, incorporez l'essence de vanille et les pistaches. Laissez refroidir, puis versez 1 cuillerée de crème sur chaque petit gâteau de quinoa.

Nectarines aux trois épices

🍴 4 🕒 15 min 📅 10 min

1 kg de nectarines • 40 g de gingembre frais • 1 gousse de vanille • 2 bâtons de cannelle • 3 c. à café de sucre de coco • le jus de 1 citron vert

Épluchez le morceau de gingembre et coupez-le en fins bâtonnets. Fendez la gousse de vanille. Mettez le gingembre, la gousse de vanille et les bâtons de cannelle dans une petite casserole. Ajoutez 20 cl d'eau et le sucre.

Portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes, puis laissez refroidir.

Entre-temps, coupez les nectarines en deux et retirez le noyau. Recoupez chaque demi-nectarine en tranches fines et retirez-en la peau. Réduisez-les en purée dans un blender en les arrosant de jus de citron.

Retirez les épices du sirop et versez-le sur les nectarines. Mixez encore.

Servez très frais.

Variante : vous pouvez préparer un velouté de pastèque, fruit de l'été par excellence, en faisant macérer 2 heures des dés de pastèque dans du vin rosé sucré et parfumé de cannelle, vanille, fenouil, etc.

Gelée de verveine au miel et aux fruits

🍴 4 🥄 15 min Infusion : 12 h 🕒 15 min 🕒 6 h

25 g de feuilles de verveine • le jus de ½ citron • 4 c. à soupe de miel
• 4 g d'agar-agar • 2 nectarines • 4 abricots

Rincez les feuilles de verveine, mettez-les dans un saladier et préparez une infusion en versant dessus 50 cl d'eau bouillante. Laissez infuser toute une nuit.

Le lendemain, filtrez l'infusion et versez-la dans une casserole. Ajoutez le jus de citron, le miel et l'agar-agar. Portez à ébullition, baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes tout en remuant.

Versez dans le fond des verrines et laissez prendre au frais pendant 6 heures.

Surmontez de fruits coupés en dés et servez.

Panna cotta à la noix de coco, coulis de fraises

 4  10 min  5 min  4 h

200 g de fraises • 2 c. à soupe de jus de citron • 3 c. à soupe de miel
• 30 cl de lait de coco • 20 cl de crème de coco • 4 g d'agar-agar

Rincez et équeutez les fraises et mixez-les finement avec le jus de citron et 1 cuillerée à soupe de miel. Réservez.

Dissolvez l'agar-agar dans le lait et la crème de coco chauffés dans une casserole. Amenez à ébullition et faites cuire 5 minutes. Sucrez avec le reste du miel et répartissez dans quatre ramequins.

Réfrigérez pendant 4 heures au moins.

Recouvrez de coulis de fraises et servez.

Conseil : remplacez le jus de citron par un trait de vinaigre balsamique ou 4 feuilles de menthe.

Salade d'agrumes en gelée épicée

🍴 4 🥄 10 min 🕒 5 min 🕒 4 h

2 oranges • 2 mandarines • 1 pamplemousse rose • 125 g de cassis (ou autres fruits rouges)

Pour la gelée épicée :

4 g d'agar-agar • 1 pincée de cannelle • 1 pincée de cardamome • 1 pincée de gingembre • 1 pincée de poivre • 2 c. à soupe de vin blanc • 3 c. à soupe de miel

Dans une casserole, diluez l'agar-agar dans 30 cl d'eau, amenez à ébullition et laissez cuire 5 minutes. Aromatisez avec la cannelle, la cardamome, le gingembre et le poivre. Versez le vin et le miel et réservez.

Rincez les fruits, épluchez-les et dégagez la chair en éliminant les membranes intérieures. Coupez les plus gros en tranches, égrenez le cassis (réservez quelques-uns pour le décor final) et répartissez-les dans des verrines en mélangeant les couleurs.

Recouvrez-les de gelée épicée et réfrigérez pendant au moins 4 heures.

Pommes pochées à la cannelle

🍴 4 🥄 15 min 🕒 20 min

4 belles pommes fermes • 50 g de raisins secs • 2 c. à soupe de sucre de coco • 1 bâton de cannelle

Mettez les raisins secs à ramollir dans un bol d'eau.

Lavez et épluchez les pommes, évidez-les.

Dans une casserole, faites bouillir 50 cl d'eau et le sucre, ajoutez la cannelle, farcissez les pommes avec les raisins secs égouttés et déposez-les dans la casserole. L'eau doit couvrir les pommes.

Laissez cuire près de 15 minutes selon la taille des pommes.

Laissez refroidir dans le jus et servez dans une belle coupe, ou un bocal. Faites réduire le sirop de cuisson et versez dessus.

Blanc-manger

🍴 6 🥄 15 min 🕒 12 h 🕒 5 min 🕒 3 h

125 g d'amandes mondées • 20 cl de lait de coco • 4 g d'agar-agar • 1 goutte d'extrait d'amandes amères • 4 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe de coulis de fruits rouges

La veille, pilez les amandes dans un bol. Ajoutez le lait de coco et 20 cl d'eau et laissez macérer toute une nuit.

Le lendemain, versez le mélange amandes, lait de coco et eau dans une casserole pour l'amener à ébullition. Ajoutez l'agar-agar, faites-le bien dissoudre et laissez frémir 3 à 4 minutes. Retirez du feu, incorporez l'extrait d'amandes, le miel et mélangez. Versez dans des petites coupes et laissez prendre 3 heures au réfrigérateur. Répartissez le coulis de fruits rouges sur les crèmes et servez.

Flan à la noix de coco et purée à la citronnelle

🍴 4 🥄 15 min 🕒 30 min

75 g de noix de coco râpée • 2 jaunes d'œufs • 20 cl de lait de coco • 2 c. à soupe de sucre de coco • beurre clarifié et farine pour les moules

Pour la purée à la citronnelle :

1 mangue • 1 tige de citronnelle • 2 c. à soupe de sirop d'érable

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs, ajoutez le lait, le sucre et la noix de coco râpée.

Répartissez la préparation dans des petits ramequins ou coupelles individuelles beurrées et farinées, placez-les dans un grand plat rempli d'eau aux $\frac{3}{4}$, et enfournez pour environ 30 minutes selon la taille des moules. Il faut qu'ils deviennent bien fermes.

Laissez refroidir avant de démouler et de placer sur une plaque du four.

Pour préparer la purée, épluchez et dénoyautez la mangue. Coupez la tige de citronnelle en petites rondelles et mixez le tout en une purée fine. Parfumez avec le sirop d'érable.

Servez les petits flans nappés d'une bonne cuillerée de purée à la citronnelle.

Fruits d'hiver au sirop d'érable

🍴 4 🕒 20 min 📅 10 min

1 banane • 1 poire • 1 orange • 4 gros pruneaux secs dénoyautés • 2 c. à soupe de jus de citron • 20 g de beurre clarifié • 2 c. à soupe de sirop d'érable

Coupez les pruneaux en deux et faites-les tremper dans un bol d'eau tiède pendant 10 minutes.

Épluchez la banane, la poire et l'orange. Coupez la banane en rondelles, versez dans un saladier et citronnez-les aussitôt pour les empêcher de noircir. Épépinez la poire et coupez-la en dés de même taille que les rondelles de banane. Ajoutez-les dans le jus de citron. Coupez les tranches d'orange en deux et éliminez les pépins.

Égouttez les pruneaux et montez les brochettes en alternant les couleurs.

Faites chauffer le beurre dans une poêle suffisamment grande pour y placer les brochettes et faites-les cuire 5 minutes à feu moyen, puis retournez et laissez cuire encore 3 minutes.

Arrosez de sirop d'érable et servez.

Salade d'agrumes aux fruits secs

🍴 6 🕒 20 min 🕒 12 h

2 pamplemousses roses • 1 pamplemousse jaune • 4 oranges • 4 mandarines • 1 citron bio • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de gingembre en poudre • 4 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 6 pruneaux • 30 g de raisins secs • 50 g d'amandes effilées

Pelez les oranges, les pamplemousses et les mandarines à vif pour retirer toutes les peaux blanches.

Râpez le zeste du citron et pressez son jus. Mettez-les dans une grande terrine, ajoutez les épices, le miel et l'eau de fleur d'oranger et mélangez bien.

Dénoyautez les pruneaux, ajoutez-les ainsi que les raisins secs. Mettez les quartiers d'agrumes pelés dans la terrine, mélangez bien. Couvrez et gardez toute une nuit au frais.

Le lendemain, parsemez d'amandes effilées. Vous pouvez également décorer avec quelques fines lanières de zeste d'orange et de pamplemousse.

Salade de melon aux trois épices

🍴 4 🕒 15 min 📅 20 min

2 melons (1,2 kg) • 40 g de gingembre frais • 1 gousse de vanille • 2 bâtons de cannelle • 2 c. à soupe de miel

Épluchez le morceau de gingembre et coupez-le en fins bâtonnets. Fendez la gousse de vanille. Mettez le gingembre, la gousse de vanille et les bâtons de cannelle dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Ajoutez 30 cl d'eau et le miel.

Portez à ébullition. Laissez frémir 5 minutes.

Entre-temps, coupez les melons en deux et éliminez les graines. Recoupez chaque demi-melon en tranches fines et retirez-en l'écorce. Mettez-les ensuite dans le sirop. Laissez cuire pendant 5 minutes dans le jus frémissant, en les retournant à mi-cuisson.

Retirez les tranches de melon avec une écumoire et déposez-les dans un compotier.

Faites bouillir et réduire le sirop de cuisson jusqu'à ce qu'il soit sirupeux (environ 10 minutes). Versez sur le melon.

Après refroidissement, réservez au réfrigérateur.

Conseil : n'oubliez pas de couvrir votre compote refroidie d'un film alimentaire, afin que le parfum du melon n'envahisse pas le réfrigérateur. Servez de préférence très frais.

Salade de fruits jaunes au vin et gingembre

🍴 6 🕒 30 min 🕒 3 h

4 pêches • 3 nectarines • 250 g de fraises • 1 gros melon • 4 abricots
• 1 citron bio • 4 c. à soupe de miel • 50 cl de vin de Bordeaux rouge
• 1 bâton de cannelle • 2 étoiles de badiane • quelques feuilles de menthe pour décorer

Épluchez les pêches, les nectarines et coupez-les en quartiers. Lavez les fraises et équeutez-les. Prélevez la chair des melons. Lavez et dénoyautez les abricots, coupez-les en deux.

Râpez le zeste du citron et pressez son jus.

Dans un saladier, dissolvez le miel dans le jus de citron, ajoutez le zeste, le vin rouge, puis les fruits et les épices. Mélangez bien et mettez au réfrigérateur pendant 3 heures au moins en remuant quelques fois pour que les fruits soient également imprégnés.

Retirez les épices, décorez avec les feuilles de menthe au moment de servir.

Conseil : servez avec un sorbet de menthe et des tranches de pain d'épices.

Gelée de fruits d'été au muscat

🍴 6 🕒 45 min 📅 6 h

3 feuilles de gélatine • 250 g de fraises • 125 g de framboises •
1 melon • 500 g d'abricots • 2 brins de thym-citron ou de mélisse •
1 citron vert bio • 40 cl de muscat

Placez un saladier au congélateur. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Rincez, épongez puis effeuillez le thym-citron.

Prélevez le zeste du citron avec une râpe et pressez le jus.

Dans une casserole, portez à frémissement le muscat. Ajoutez les feuilles de gélatine et mélangez. Hors du feu, incorporez, en fouettant, le jus de citron et les feuilles de thym-citron. Laissez refroidir.

Rincez, équeutez puis égouttez les fraises. Rincez les framboises, épluchez le melon, épépinez-le et coupez la chair en dés. Rincez et dénoyautez les abricots et coupez les oreillons en deux.

Mélangez délicatement les fruits avec le zeste du citron. Versez-les dans un grand saladier transparent et recouvrez de muscat aromatisé. Réservez au moins 6 heures au réfrigérateur avant de servir.

Quinoa aux poires et aux amandes

🍴 4 🥄 10 min 🕒 Trempage : 15 min 🕒 25 min

200 g de quinoa • 75 cl de lait d'amande • 2 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de grains d'anis • 60 g d'amandes effilées • 2 poires • 25 g de beurre clarifié

Lavez le quinoa, mettez-le dans une casserole et laissez-le gonfler dans le lait d'amande pendant 15 minutes. Faites cuire pendant 20 minutes à feu doux et à couvert. Ajoutez le miel, le jus de citron et les gains d'anis. Laissez tiédir.

Pendant ce temps, faites brunir doucement, pendant 2 à 3 minutes, les amandes effilées dans le beurre en mélangeant car les amandes brûlent très vite.

Épluchez, épépinez les poires et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les aux amandes et tournez pour les laisser s'imprégner de beurre sur tous les côtés.

Incorporez les fruits et la moitié des amandes dans le quinoa. Servez parsemé du reste d'amandes grillées.

Gâteau de coco aux fruits secs

🍴 4 🥄 20 min Trempage : 1 à 2 h 🕒 20 min

8 abricots secs • 8 pruneaux secs • 1 petite tasse de raisins secs •
75 cl de lait de coco • 8 c. à soupe de noix de coco en poudre • 3 c.
à soupe de miel

Mettez les fruits secs à tremper pour les ramollir pendant 1 à 2 heures, puis hachez-les grossièrement au mixeur ou à la main.

Dans une casserole, faites chauffer le lait de coco et versez-y la noix de coco en pluie tout en mélangeant. Faites cuire à feu doux une dizaine de minutes, ajoutez le miel et mélangez.

Intégrez les fruits secs hachés, mélangez et répartissez dans de petites coupes individuelles. Servez ce dessert froid ou tiède.

Soupe de fruits rouges

 4  15 min  3 min

200 g de fraises • 200 g de framboises • 200 g de myrtilles • 200 g de mûres • 3 c. à soupe de miel • le jus de ½ citron

Triez les fruits et lavez-les rapidement sous un filet d'eau.

Faites-les pocher 2 à 3 minutes à feu moyen dans une casserole avec ½ tasse d'eau mélangée au miel. Ajoutez le jus de citron et coupez le feu.

Laissez refroidir et servez.

Compote de figes au vin et aux amandes

 4/5  10 min  10 min  12 h

1 kg de figes bien mûres • 40 cl de bon vin de Bourgogne assez corsé • 1 gousse de vanille • 3 anis étoilés • 2 c. à soupe de miel • 125 g d'amandes mondées

Rincez et séchez les figes. Incisez-les en croix en 4 quartiers sans détacher les parties.

Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez les petits grains noirs au-dessus d'une casserole dans laquelle vous aurez versé le vin. Mettez également la gousse fendue. Ajoutez les anis étoilés légèrement écrasés, le miel, et mélangez.

Déposez délicatement les figes dans le liquide et amenez à ébullition, à couvert. Faites cuire 8 à 10 minutes, puis retirez du feu et laissez refroidir dans le vin épicé.

Placez une nuit dans un endroit frais, puis servez parsemé d'amandes grossièrement concassées.

Quinoa aux fruits secs

🍴 4 🥄 10 min 🕒 20 min 🕒 3 h

150 g de quinoa • 60 cl de lait de coco • 3 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'eau de rose • 2 c. à soupe de noix concassées • 2 c. à soupe de noisettes concassées • 2 c. à soupe d'amandes effilées

Rincez bien le quinoa, puis mettez-le dans une casserole avec le lait de coco. Couvrez et laissez cuire à feu moyen 20 minutes.

Ajoutez le miel, l'eau de rose, les noix, noisettes et amandes, mélangez et servez chaud ou tiède.

Fondant minute au chocolat

🍴 4 🥄 20 min 🕒 10 min

200 g de chocolat • 40 g de beurre clarifié • 4 œufs • 6 c. à soupe de poudre d'amandes • 1 pincée de sel • 2 c. à soupe de miel

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).

Faites fondre le chocolat et le beurre coupés en petits morceaux au bain-marie.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Intégrez les jaunes au mélange chocolat-beurre tiédi, mélangez puis ajoutez la poudre d'amandes, le miel et le sel. Mélangez.

Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

Versez dans un moule à manqué antiadhésif ou en silicone et enfournez pour 10 minutes.

Laissez tiédir avant de démouler.

Tarte poire-chocolat

🍴 6 🥄 30 min 🕒 15 min 🕒 6 h

4 poires • 200 g de chocolat noir • 3 g d'agar-agar • 1 c. à café de cannelle en poudre • 30 g de beurre clarifié

Épluchez et épépinez les poires. Coupez-les en fins quartiers. Mettez-les dans une casserole avec 10 cl d'eau et laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez l'agar-agar, la cannelle en poudre et mélangez. Laissez frémir 2 à 3 minutes en remuant.

Versez la préparation dans un moule à tarte et étalez bien.

Réfrigérez pendant 3 heures, puis démoulez sur un plat de service.

Coupez le chocolat en carrés dans une petite casserole, ajoutez un peu d'eau, le beurre et faites fondre doucement. Versez sur le fond de tarte d'une façon plus ou moins régulière. Réfrigérez encore 2 à 3 heures.

Mousse de bananes

🍴 4 🕒 15 min 🕒 3 h

3 grosses bananes bien mûres • 3 œufs • 1 pointe de vanille • 2 c. à soupe de sucre de coco

Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige très ferme.

Dans un grand bol, écrasez les bananes à la fourchette et mélangez bien avec les jaunes d'œufs, la vanille et le sucre de coco.

Incorporez délicatement les blancs en neige, mélangez et répartissez dans des coupes individuelles.

Réfrigérez au moins 3 heures avant de servir.

Flan au potiron

🍴 6 🕒 40 min 📅 55 min

1 kg de potiron • 6 œufs • 6 c. à soupe de miel liquide • ½ c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de muscade en poudre • ½ c. à café de gingembre en poudre • 60 g de beurre clarifié + pour le moule • 3 c. à soupe de poudre de noix • 3 c. à soupe de poudre de noisettes • 3 c. à soupe de poudre de marrons

Épluchez et épépinez le potiron et coupez-le en petits dés.

Mettez le potiron dans une casserole avec 1 demi-verre d'eau et faites cuire 20 à 25 minutes à couvert et à feu doux. Mélangez de temps en temps pour que le fond n'attache pas. Le potiron doit être réduit en purée. Laissez refroidir.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, battez les jaunes et ajoutez le miel et les épices. Intégrez le beurre mou, les poudres de noix, de noisettes et de marrons et mélangez bien, puis intégrez le potiron.

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à l'appareil au potiron.

Beurrez un moule à four et garnissez-le avec le mélange au potiron. Enfourez pour près de 35 minutes, en baissant la température à 180 °C (th. 6), au bout de 10 minutes.

Moelleux au chocolat et aux châtaignes

🍴 6/8 🥄 20 min 🕒 35 min

150 g de poudre de châtaignes • 200 g de chocolat • 230 g de beurre clarifié + pour le moule • 6 c. à soupe de miel • 5 œufs • 1 c. à café de sel • 1 c. à café de levure • 125 g de noix concassées

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).

Faites fondre le beurre et mélangez-le dans une terrine avec le miel et les œufs.

Faites fondre le chocolat coupé en morceaux dans une casserole à feu très doux, puis versez-le dans la terrine en remuant.

Incorporez la poudre de châtaignes préalablement mélangée au sel et à la levure. Intégrez les noix concassées et mélangez bien le tout.

Versez la pâte dans un moule bien beurré. L'idéal est d'utiliser un moule rectangulaire d'environ 20 × 25 cm. Enfournez pour 30 à 35 minutes. Le gâteau ne doit surtout pas être trop cuit afin de rester moelleux.

Laissez refroidir et découpez-le en morceaux carrés (par exemple 2 × 2 cm).

Cake au citron

🍴 6/8 🥄 20 min 🕒 35 min

4 œufs • 2 citrons bio • quelques gouttes d'essence de vanille • 100 g de beurre clarifié • 4 c. à soupe de miel • 200 g de poudre d'amandes • 40 g de poudre de noix de coco

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), et graissez un grand moule à cake.

Râpez finement l'équivalent de 3 cuillerées à soupe de zeste et prélevez 3 cuillerées à soupe de jus de citron.

Dans un bol, battez légèrement les œufs et la vanille.

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen et incorporez le jus et le zeste de citron, puis le miel. Intégrez ensuite les œufs battus, la poudre d'amandes et la poudre de noix de coco. Mélangez bien.

Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 30 minutes.

Laissez refroidir dans le moule avant de servir en tranches.

Brownie

🍴 6 🕒 15 min 📅 25 min

150 g de chocolat noir à 70 % • 12 cl de lait de coco • 12 cl d'huile de coco • 125 g de poudre d'amandes • 2 c. à soupe de purée d'amandes • 3 c. à soupe de miel • 2 œufs • 75 g de noix de pécan concassées

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et huilez légèrement un moule carré ou rectangulaire.

Dans une casserole, faites fondre à feu doux le chocolat coupé en morceaux. Laissez tiédir, puis introduisez le lait et l'huile de coco, la poudre et la purée d'amandes, le miel et les œufs. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez les noix concassées et mélangez encore.

Versez la préparation dans le moule et enfournez pour près de 20 minutes.

Laissez refroidir dans le moule avant de découper en carrés.

Cheesecake paléo sans cheese

🍴 6 🕒 20 min 📅 8 h

Pour le fond :

1 œuf • 125 g de noix de coco râpée • 25 g de poudre de noix de coco • 7 cl d'huile de coco • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de noix concassées • 1 c. à soupe de zeste de citron râpé

Pour la garniture :

5 œufs • 30 cl de crème de coco • 250 g de poudre de noisettes • 3 c. à soupe de beurre clarifié • 3 c. à soupe de miel ou ½ c. à café de stévia • 3 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe de zeste de citron • 1 pincée de sel • 1 c. à café d'extrait de vanille

Préparez le fond en mixant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte un peu sablée.

Étalez dans le fond amovible d'un moule rond. Réfrigérez.

Préparez la garniture. Dans un saladier, battez les œufs en les introduisant un par un, ajoutez la crème de coco, la poudre de noisettes, le beurre, le miel, le zeste et le jus de citron. Terminez par le sel et l'extrait de vanille. Versez sur le fond et égalisez.

Réfrigérez au moins 8 heures pour permettre à la garniture de se solidifier et de prendre la consistance d'un cheesecake.

Conseil : vous pouvez accompagner ce dessert d'un coulis de fruits rouges et de quelques fraises fraîches.

Crumble pommes-poires

🍴 4 🕒 15 min 🕒 25 min

3 pommes (golden, reinette, belle de Boskoop) • 2 poires • 4 c. à soupe d'amandes effilées • 2 c. à soupe de poudre d'amandes • 125 g de beurre clarifié • 1 pincée de sel • ½ c. à café de cannelle ou de gingembre en poudre • 4 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Dans une terrine, mélangez délicatement les amandes effilées, la poudre d'amandes, le beurre clarifié et une pincée de sel jusqu'à obtenir la consistance d'une semoule grossière.

Pelez les pommes et les poires, épépinez-les et coupez-les en morceaux moyens, puis répartissez-les dans un plat à gratin. Recouvrez avec le miel ou le sirop d'érable.

Parsemez les fruits de crumble et saupoudrez de cannelle. Enfouez pour environ 25 minutes jusqu'à ce que le crumble soit doré. Servez tiède.

Clafoutis aux cerises

🍴 6 🥄 10 min Infusion : 20 min 🕒 55 min

500 g de cerises • 50 cl de lait de coco • 1 gousse de vanille • 4 œufs • 4 c. à soupe de miel • 4 c. à soupe de poudre d'amandes • beurre clarifié pour le moule

Versez le lait de coco dans une casserole et fendez la gousse de vanille en deux au-dessus du lait en grattant les petites graines noires. Mettez la gousse dans le lait et amenez à ébullition. Laissez infuser 20 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), et beurrez un plat à four.

Rincez les fruits et équeutez-les. Vous pouvez les dénoyauter, mais vous pouvez aussi conserver le noyau qui donnera au clafoutis un goût d'amandes encore plus prononcé.

Dans une terrine, cassez les œufs, ajoutez le miel et la poudre d'amandes. Battez à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène. Introduisez le lait de coco après avoir retiré la gousse de vanille, mélangez. Versez l'appareil sur les fruits et enfournez pour près de 50 minutes.

Laissez tiédir ou refroidir avant de servir (en prévenant les gourmands si vous n'avez pas dénoyauté les cerises !).

BOISSONS

Virgin sangria

🍷 4/5 🕒 25 min

1 kg de raisin blanc, type italia • 2 pommes • 2 oranges • 2 bananes • 1 citron jaune • 1 citron vert • glaçons pilés • rondelles d'orange • zeste de citron jaune • zeste de citron vert

Lavez tous les fruits. Pressez les 2 citrons et 1 orange et demie. Égrappez le raisin en prenant soin de mettre 10 grains de côté. Passez le reste du raisin et 1 pomme et demie au blender.

Versez le jus obtenu ainsi que le jus d'orange et des citrons dans un blender. Mixez avec les bananes coupées en rondelles. Vous obtenez alors un smoothie léger. Reversez dans une carafe.

Épépinez la demi-pomme, épluchez-la et coupez-la petits morceaux et jetez-les dans la carafe. Coupez les grains de raisins en deux pour enlever les pépins et ajoutez-les dans la carafe. Pour finir, tranchez la demi-orange en fines rondelles (avec la peau), coupez chaque rondelle en quatre et ajoutez les morceaux dans la carafe.

Pour le service, ajoutez les glaçons pilés directement dans la carafe ou dans les verres. Décorez les verres avec des rondelles d'orange et des zestes de citron. Prenez soin, en servant, de bien répartir les fruits coupés dans chaque verre.

Variante : vous pouvez varier cette sangria bien fraîche en changeant les fruits au gré des saisons et de vos envies. Le résultat sera toujours délicieux.

Délice cerises-chocolat

🍴 4 🕒 5 min

400 g de cerises • 60 cl de lait de coco • 16 carrés de chocolat noir • glaçons • chocolat râpé • noix de coco râpée

Rincez, équeutez et dénoyotez les cerises. Mettez-les dans le blender. Arrosez de lait de coco.

Râpez finement les carrés de chocolat au-dessus du bol du blender et mixez intimement, jusqu'à l'obtention d'un smoothie bien mousseux.

Servez immédiatement sur des glaçons et décorez de chocolat et de noix de coco râpés.

Conseil : vous pouvez décorer le verre en déposant au fond 1 cuillerée de chocolat fondu. Ensuite, faites tourner le verre pour dessiner des spirales – qui se mélangeront agréablement au smoothie – avant de verser la boisson.

Variante : cette boisson est délicieuse avec tous les fruits rouges, framboises, fraises, etc. ; et les associations banane-chocolat, ananas-chocolat et poire-chocolat sont aussi particulièrement réussies.

Thé à la noix de coco

🍵 4 🥄 10 min 🕒 5 min

2 c. à café de thé noir • 80 cl d'eau de source • 4 c. à soupe de miel • 30 cl de lait de coco • 4 c. à soupe de poudre de noix de coco • glaçons

Dans une casserole, amenez à ébullition l'eau de source et préparez un thé relativement fort.

Sucrez le thé avec le miel, ajoutez le lait et la noix de coco et mixez avec 5-6 glaçons pendant 2 ou 3 minutes.

Versez la boisson dans de grands verres, ajoutez des glaçons, et dégustez votre thé coco.

Cocktail de thé vert à la menthe

🍵 4 🥄 10 min Infusion : 15 min 🕒 2 h

Pour le thé vert à la menthe :

2 c. à café de thé vert • 1 poignée de feuilles de menthe fraîches •
1 litre d'eau de source • 4 c. à soupe de miel

Pour le cocktail :

2 citrons verts bio • 1 pamplemousse • glaçons • 4 brins de menthe •
4 rondelles de citron

Préparez le thé vert à la menthe : effeuillez et rincez les feuilles de menthe. Amenez l'eau à ébullition dans une casserole. Retirez du feu et versez le thé vert et les feuilles de menthe. Laissez infuser environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit froide.

Incorporez le miel, mélangez et versez dans une carafe que vous garderez au frais au moins 2 heures jusqu'au moment de servir.

Pour le cocktail, rincez les citrons verts et râpez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de zeste. Pressez les citrons et le pamplemousse.

Versez les jus et le zeste dans la carafe. Mélangez bien et répartissez dans quatre grands verres sur un lit de glaçons. Décorez chaque verre avec 1 brin de menthe et 1 rondelle de citron.

Citronnade à l'ancienne

🍴 4 🥄 10 min 🕒 1 h 🕒 2 h

4 ou 5 citrons non traités bien juteux • 1,25 litre d'eau de source • 5 c. à soupe de miel • sel • glaçons • 4 tranches de citron givrées

Dans une casserole, mélangez le miel et le sel à l'eau et amenez à ébullition. Laissez refroidir.

Rincez les citrons et pressez-les, en conservant l'écorce. Coupez l'écorce de 2 ou 3 citrons et jetez-les dans l'eau refroidie. Ajoutez le jus de citron et mélangez bien.

Laissez macérer à température ambiante pendant 1 heure avant de transvaser dans une carafe que vous mettrez à rafraîchir pendant au moins 2 heures.

Filtrez la citronnade pour retirer les écorces et remplacez-les par quelques belles tranches de citron frais. Versez la citronnade dans des grands verres, sur des glaçons, et décorez avec des tranches de citron givrées.

Variante : vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe ou un petit filet d'eau de fleur d'oranger.

Virgin mojito

🍹 4 🕒 5 min

1 bouquet de menthe fraîche • 4 gros citrons verts • 5 c. à soupe de miel • 75 cl d'eau gazeuse • glaçons

Rincez et séchez les feuilles de menthe, puis équeutez-les, en réservant quelques brins pour la décoration. Rincez les citrons verts et pressez-en 3. Coupez le dernier en rondelles.

Dans un saladier, recouvrez les feuilles de menthe de miel, puis écrasez-les légèrement avec le pilon. Ajoutez les rondelles de citron et pilez-les également.

Versez le jus de citron et complétez avec de l'eau gazeuse. Servez sur un lit de glaçons et décorez les verres avec 1 lamelle de zeste de citron vert et 1 brin de menthe.

Variante : vous pouvez mixer les feuilles de menthe pour obtenir une jolie boisson verte et broyer les glaçons.

Jus de tomates de la médina

🍴 4 🕒 5 min

1 litre de jus de tomates • 2 citrons bio • ½ c. à café de harissa • ½ c. à café de cumin en poudre • 2 c. à café de sauce Worcestershire • 2 jaunes d'œufs (facultatif) • sel de céleri • poivre du moulin • glaçons

Rincez les citrons et râpez finement l'équivalent de 3 cuillerées à soupe de zeste. Pressez 1 fruit, coupez l'autre en rondelles pour la décoration.

Dans un bol, délayez la harissa dans le jus de citron, puis incorporez le mélange au jus de tomates. Salez, poivrez, ajoutez le cumin et la sauce Worcestershire. Incorporez les jaunes d'œufs si vous choisissez d'en mettre et mixez le tout pendant 1 à 2 minutes.

Transvasez dans une carafe ou dans des verres individuels. Ajoutez des glaçons et décorez avec une ou plusieurs rondelles de citron.

Régal à la rhubarbe

🍴 6 🕒 45 min 📅 30 min

600 g de rhubarbe • 2 oranges sanguines non traitées • 18 fraises • 3 bananes bien mûres • 2 c. à soupe de miel

Rincez, effeuillez et effilez les tiges de rhubarbe. Coupez-les en morceaux de 2-3 cm. Mettez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau.

Zestez les oranges et ajoutez-les dans la casserole. Couvrez et laissez mijoter près de 25 minutes, jusqu'à ce que la rhubarbe soit bien cuite. Égouttez et laissez refroidir.

Pressez les oranges, rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en tranches selon la taille. Réservez-en 6 entières pour la décoration. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Mixez tous les fruits dans un blender en allongeant la boisson avec le jus d'orange.

Laissez bien refroidir au réfrigérateur avant de servir dans des verres préalablement trempés dans une assiette remplie de miel. Répartissez la boisson et décorez avec les fraises réservées.

Conseil : pour réaliser cette recette, choisissez une rhubarbe bien rose afin d'obtenir une boisson d'une belle teinte.

Fruits rouges et cranberries

🍴 2 🕒 10 min

150 g de fraises • 150 g de framboises • 150 g de mûres • 50 g de canneberges • quelques grappes de groseilles • 25 cl de jus de pommes • glaçons

Rincez rapidement les fraises, équeutez et coupez-les. Réservez 2 mûres, 2 framboises, 4 canneberges et 2 petites grappes de groseilles pour la décoration.

Mettez les fraises dans le blender avec le jus de pommes, ajoutez les mûres, les framboises, les cranberries et les groseilles égrenées. Mixez-les jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux à souhait.

Pilez les glaçons et répartissez-les dans les verres, puis ajoutez le jus.

Décorez avec les mûres, les framboises et les canneberges réservées et accrochez une petite grappe de groseilles sur chaque verre. Servez.

Variante : canneberges, cranberries, airelles... plusieurs appellations pour un même fruit : si vous avez du mal à en trouver, utilisez-les congelées ou remplacez-les par du cassis.

Conseil : les jus et les smoothies sont faits pour être dégustés immédiatement après leur réalisation. Ne les conservez pas longtemps, même au frais, ils risquent de perdre de leur valeur nutritive et de leurs vitamines. Certains d'entre eux risquent même de se dissocier. Si vous ne pouvez les servir de suite, donnez un coup de fouet dans la boisson avant de la consommer.

Lassi mangue-gingembre

🍴 2 🕒 5 min

1 grosse mangue • 1 morceau de 3 cm de gingembre frais • 1 orange • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 20 cl de lait de coco • 1 c. à café de miel • glaçons pilés • 2 pincées de gingembre en poudre

Épluchez la mangue et coupez la chair en dés. Mettez-les dans le blender. Épluchez la racine de gingembre, râpez-la finement au-dessus de la mangue. Pressez l'orange et incorporez son jus et le jus de citron vert dans le blender ainsi que le lait de coco et le miel.

Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène, bien aéré et mousseux.

Versez dans les deux verres sur la glace pilée et saupoudrez de gingembre.

Jus de pommes au coin du feu

🍴 4 🕒 40 min 📅 15 min

1,5 kg de pommes à cuire • 1 orange • 1 citron • 2 baies de genièvre
• 2 clous de girofle • 1 bâton de cannelle • 2 graines de coriandre •
2 grains de poivre

Lavez les pommes et extrayez, à la centrifugeuse, le jus de toutes les pommes sauf une. Réservez le jus.

Épluchez la pomme restante, évidez-la et coupez la chair en petits morceaux. Mettez-les dans une casserole de taille moyenne. Pressez le jus du citron et de l'orange et ajoutez-les ainsi que tous les autres ingrédients dans la casserole.

Amenez à ébullition, puis retirez immédiatement du feu. Laissez la boisson refroidir dans la casserole.

Pour servir, retirez les épices si vous le souhaitez, ou laissez-les pour un côté plus rustique et convivial.

Variante : plus simplement, vous pouvez utiliser un bon jus de pommes du commerce.

Conseil : vous pouvez servir cette petite recette d'hiver à déguster tranquillement devant la cheminée, chaude en la réchauffant dans de grands mugs ou encore la transvaser dans une carafe et la déguster bien fraîche avec des glaçons. Les deux façons sont aussi délicieuses l'une que l'autre.

Smoothie pastèque

🍴 2 🕒 10 min

1 grosse tranche de pastèque • 1 morceau de 3 cm de gingembre frais • le jus de 1 orange • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 1 c. à café de miel • glaçons pilés • gingembre en poudre

Épluchez la pastèque et coupez-la en morceaux. Épluchez le gingembre et coupez-le en morceaux. Réunissez la pastèque, le gingembre frais, les jus d'orange et de citron vert et le miel dans le bol du blender.

Mixez bien tous les ingrédients, répartissez dans deux verres sur un lit de glace pilée. Saupoudrez de gingembre et servez.

Élixir abricots et dattes

🍴 2 🕒 10 min

2 pommes • 8 abricots secs • 4 dattes séchées • 2 figues séchées + 1 figue fraîche • 2 c. à café de muesli nature ou aux fruits • 2 c. à café de pistaches mondées non salées + quelques pistaches concassées • glaçons pilés

Extrayez le jus des pommes à l'aide d'une centrifugeuse.

Placez les fruits secs dans un blender, ajoutez le jus de pommes et le muesli et mixez jusqu'à obtenir un mélange bien onctueux. Intégrez les pistaches grossièrement hachées et donnez encore une impulsion.

Servez dans des verres remplis de glaçons pilés et décorez avec un peu de pistaches concassées et 1 demi-figue fraîche.

Variante : vous pouvez ajouter des pignons, des amandes, des raisins secs et utiliser du jus de pommes du commerce, ou encore du jus d'oranges ou de poires.

Conseil : les fruits secs sont plus énergétiques et riches en fibres que les fruits frais, cette boisson permet de se ressourcer rapidement à tout moment de la journée en cas de coup de pompe.

Cerises au lait d'amande

🍴 4 🕒 15 min

400 g de cerises • 200 g de fraises • 2 poires • 60 cl de lait d'amandes • 5 branches de menthe • glaçons • 1 c. à soupe d'amandes effilées

Rincez et équeutez les fraises et les cerises. Dénoyautez ces dernières. Épluchez et épépinez les poires et mettez les fruits dans le blender.

Rincez et effeuillez la menthe, réservez quelques feuilles pour la décoration et ciselez le reste grossièrement avant de l'ajouter dans le blender. Incorporez la poudre d'amandes et versez 40 cl d'eau. Mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux. Complétez avec 40 cl d'eau jusqu'à atteindre la consistance désirée, plus ou moins épaisse.

Versez sur des glaçons et décorez avec les feuilles de menthe réservées et quelques amandes effilées.

Variante : vous pouvez remplacer les cerises par des myrtilles, du cassis et le lait d'amandes par du lait de pignons ou de soja, ou encore ajouter des cubes de tofu pour une boisson riche en protéines. Le goût neutre du tofu s'adapte à toutes les préparations.

Brise antillaise

🍴 2 🕒 10 min

1 fruit de la Passion • 1 banane • 1 kiwi + 2 rondelles • 2 c. à soupe de crème de coco • 1 c. à café de miel liquide • 1 orange • ½ citron vert • glaçons

Tranchez le fruit de la Passion en deux, puis disposez la chair dans le blender. Pelez la banane et le kiwi et détaillez leur chair en rondelles et ajoutez celles-ci dans le bol du blender. Incorporez la crème de coco et le miel et mixez énergiquement pendant 30 secondes.

Pressez l'orange et le citron vert et ajoutez les jus dans le bol du blender. Mixez à nouveau pendant environ 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'un smoothie épais, homogène et mousseux.

Servez immédiatement sur des glaçons et décorez chaque verre de 1 rondelle de kiwi.

Variante : pour changer, remplacez le fruit de la Passion par de la papaye, ou des litchis par exemple. Et, dans un autre style, ajoutez une larme de rhum antillais ou de liqueur de banane.

Lait de coco Passion

🍴 4 🕒 10 min

1 mangue • 10 litchis • 40 cl de lait de coco • 1 pointe de piment de Cayenne • 1 c. à soupe de sucre de canne • 1 fruit de la Passion • glaçons

Épluchez la mangue et coupez la chair en petits dés. Placez-les dans le bol du blender.

Retirez la coque des litchis et enlevez le noyau, réservez-en 2 pour la décoration et ajoutez le reste dans le blender. Versez le lait de coco, la pointe de piment et le sucre de canne et mixez pendant 1 minute.

Coupez le fruit de la Passion en deux et prélevez la chair. Ajoutez-la dans le bol du blender. Mixez encore quelques secondes et servez en décorant chaque verre de 1 demi-litchi.

Variante : essayez aussi avec de l'ananas, de la banane et corsez avec du gingembre et du jus de citron en plus du piment : de quoi assurer un sérieux coup de fouet !

Conseil : vous pouvez préparer cette recette avec des litchis frais ou au sirop. Dans ce cas, éliminez le sucre de canne. Vous pouvez aussi l'agrémenter avec du sirop ou de la liqueur de litchi.

Poire-carotte épicées

🍴 2 🕒 10 min

1 carotte • 2 poires bien mûres • 1 orange • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 1 pointe de cannelle en poudre • 1 pointe de gingembre en poudre • 1 pointe de clous de girofle moulus • poivre du moulin • 1 c. à café de miel • glaçons pilés • graines de pavot

Lavez les poires et la carotte. Enlevez la queue et les pépins des poires, vous pouvez garder la peau. Extrayez le jus de carotte avec une centrifugeuse et pressez l'orange.

Versez les poires coupées, les jus de carotte, d'orange et de citron dans un blender et mixez. Ajoutez les épices, le miel et mixez encore jusqu'à ce que le smoothie soit bien onctueux et homogène. Terminez par quelques graines de pavot et donnez une dernière petite impulsion.

Servez le smoothie sur de la glace pilée et saupoudrez d'un peu de pavot.

Variante : vous pouvez utiliser du jus de carottes en bouteille pour plus de facilité, ou encore réduire la carotte en purée dans le blender. Il faudra alors insister et ajouter ½ à 1 orange en plus car la consistance sera plus dense.

Fruits du Sud au basilic

🍴 4 🕒 30 min 🕒 30 min

3 pêches • 2 nectarines • 1 gros melon • 4 abricots • 1 citron bio •
1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 étoiles de badiane •
4 branches de basilic • glaçons

Lavez les pêches et les nectarines et coupez-les en quartiers. Prélevez la chair du melon. Lavez et dénoyautez les abricots et coupez-les en deux. Râpez le zeste du citron et pressez-en le jus.

Dans une jatte, mélangez le jus de citron, le zeste, le vinaigre balsamique, puis ajoutez les fruits, les épices et les feuilles de 3 branches de basilic hachées. Mélangez bien et mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes au moins en mélangeant quelques fois afin que les parfums aient le temps de bien se dégager.

Retirez les étoiles de badiane, mettez les fruits et le jus infusé dans le bol du blender et mixez intimement.

Servez sur des glaçons et décorez avec des feuilles de basilic.

Conseil : évitez de mélanger plus de trois fruits pour permettre à chaque fruit de bien dégager son parfum : trop de saveurs rendent la boisson moins agréable.

Si vous pouvez faire macérer les fruits avant de les mixer, évitez de trop les faire attendre une fois mixés.

Carottes et avocat au soja

🍴 2 🕒 10 min

3 grosses carottes • 1 branche de céleri • 1 avocat • 200 g de germes de soja • glaçons pilés

Lavez les carottes et le céleri, réservez 2 bâtonnets de chaque et placez le reste dans une centrifugeuse. Extrayez le jus.

Coupez l'avocat en deux et prélevez-en la chair. Mettez-la dans le bol du blender avec les germes de soja rincés et 10 cl d'eau. Ajoutez le jus de carottes et de céleri. Mixez jusqu'à obtenir une boisson onctueuse et mousseuse.

Servez dans des verres remplis au tiers de glaçons pilés et décorez avec des bâtonnets de carotte et de céleri.

Variante : vous pouvez utiliser du jus de carottes du commerce et écrasez la branche de céleri dans le blender. Prenez alors soin de choisir une branche bien tendre, de bien l'effiler et de la couper en petits morceaux pour éviter d'avoir des fils dans votre boisson.

Thé tropical au citron vert

🍵 4 🥄 10 min Infusion : 10 min

15 g de thé vert • 2 pommes • 1 litre d'eau minérale • 30 g de gingembre frais • 2 citrons verts + 4 rondelles • glaçons

Lavez les pommes et extrayez-en le jus avec une centrifugeuse.

Préparez le thé : dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Hors du feu, faites-y infuser le thé vert. Épluchez le gingembre et râpez-le finement au-dessus du thé. Laissez refroidir.

Pressez les citrons verts. Versez le jus dans une carafe, ajoutez le thé au-dessus d'une passoire pour le filtrer. Terminez par le jus de pommes. Placez le tout au réfrigérateur, ou servez immédiatement sur des glaçons.

Pour servir, répartissez dans de jolis verres et décorez de rondelles de citron vert.

Variante : cette boisson est aussi délicieuse et tout aussi désaltérante servie chaude. Vous pouvez éliminer ou réduire la quantité de jus de pommes et sucrer le thé avec du miel.

Framboise florale

🍴 4 🥄 10 min Infusion : 15 min

500 g de framboises • 20 g de fleurs d'hibiscus séchées • 2 c. à soupe de miel • 10 cl d'eau de rose • glaçons

Réservez quelques pétales de fleurs d'hibiscus pour la décoration et placez le reste dans un saladier. Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau et versez-la sur les fleurs d'hibiscus. Laissez infuser pendant 15 minutes.

Réservez quelques framboises pour la décoration et mettez le reste des framboises avec le miel dans le bol du blender puis mixez finement pendant quelques minutes. Au besoin, ajoutez quelques cuillerées d'eau.

Filtrez l'infusion de fleurs au-dessus du bol du blender, complétez avec l'eau de rose et donnez quelques impulsions pour bien mélanger.

Servez très frais sur des glaçons et décorez chaque verre de quelques pétales d'hibiscus et de quelques framboises.

Variante : vous pouvez utiliser des pétales de roses à la place des fleurs d'hibiscus.

Conseil : vous trouverez de l'eau de rose dans les épiceries orientales ou dans les rayons spécialisés des supermarchés et les fleurs d'hibiscus dans les herboristeries.

MAYA BARAKAT-NUO

RETROUVEZ
UN CORPS
SAIN ET TONIQUE
AVEC LE RÉGIME PALÉO
300 RECETTES SANS LACTOSE, SANS GLUTEN

