



Gaspacho de légumes verts

6 

Petits pois frais (poids brut 350g)	120 g	Basilic frais	1 poignée
1 courgette	120 g	Menthe fraîche	1 poignée
1 poivron vert	120 g	Crème liquide 20 %	2 c à s
1 concombre	120 g	Huile d'olive	4 c à s
3 tomates vertes (400 g)	400 g	Vinaigre d'alcool	2 c à s
1 avocat (poids brut 160 g)	120 g	Eau	0.65 L
Pain blanc	120 g	Sel et poivre suivant goût	2 g

*Quantité nette

PRÉPARATION

- Ecosser les petits pois, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 5 minutes puis les plonger dans de l'eau glacée
- Laver, couper le concombre dans le sens de la longueur et l'épépiner
- Nettoyer le poivron, les tomates, la courgette, l'avocat
- Emincer grossièrement tous les légumes. Effeuillez le basilic et la menthe, rincer puis sécher les feuilles
- Dans un blender (pas hachoir), mixer le pain avec 500 ml d'eau ou tremper le pain de mie dans l'eau
- Ajouter le reste des ingrédients puis mixer fin
- Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais au moins 2 heures
- Servir décoré de feuilles de basilic
- Conserver le potage au réfrigérateur maximum 24 heures

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	1146kcal	68,4 g	12,24 g	93,6 g	21,6 g	24 g	26,4 g	3,6 g
Pour 1	191 kcal	11,4 g	2,04 g	15,9 g	3,6 g	4 g	4,4 g	0,6 g

* Acides Gras Saturés



Gaspacho andalou

6 

Tomates bien mûres	6 ou 1 kg	Ail	1 gousse
Vinaigre de Xéres (ou autre)	3 c à s	Oignon doux	1
Concombre	1 gros ou 2 petits	Huile d'olive extra vierge	2
Poivron vert	2	Pain blanc	1
Poivron rouge	2		

PRÉPARATION

- Imbiber d'eau 100 g de pain
- Laver et nettoyer tous les légumes
- Retirer le pédoncule des tomates. Les plonger quelques secondes dans l'eau bouillante pour les monder. Les épépiner, les couper en cubes et les placer dans un blender
- Éplucher l'oignon, le découper en cubes et l'ajouter aux tomates. Ajouter également la gousse d'ail coupée finement, 1 concombre épluché et coupé en dés
- Faire de même avec 1 poivron rouge et 1 poivron vert. Retirer les pépins ainsi que la partie blanche intérieure. Les découper en petits morceaux et les ajouter au reste des ingrédients
- Ajouter le pain, l'huile d'olive, le vinaigre et jus de citron. Saler et poivrer. Remettre le couvercle du blender et mixer encore quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et vinaigre si nécessaire
- Passer au chinois afin d'obtenir un beau velouté
- Réserver le gazpacho aux tomates au réfrigérateur au moins 4 heures

Garniture :

- Après les avoir parés, émincer les poivrons restants et le concombre. Réserver dans des bols séparément.
- Le pain peut également être coupé en petits morceaux dont on peut faire des croûtons.

Service

- Répartir le gaspacho dans des bols. Garnir le gaspacho de brunoise de poivron rouge, vert et de concombre. Servir aussitôt, accompagné de croûtons.

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	858 kcal	33 g	7,62 g	105 g	57 g	33,6 g	22,2 g	1,56 g
Pour 1	143 kcal	5,5 g	1,27 g	17,5 g	9,5 g	5,6 g	3,7 g	0,26 g

*Acides Gras Saturés



Samoussa aux courgettes, feta, menthe

4 

Feuilles de brick	4	Huile d'olive	2 c à s
Courgettes	2 belles	Blanc d'œuf	1
Feta	100 g	Sel, poivre	2 g
Basilic ou branches de menthe	1 ravier		

PRÉPARATION

Pour la farce

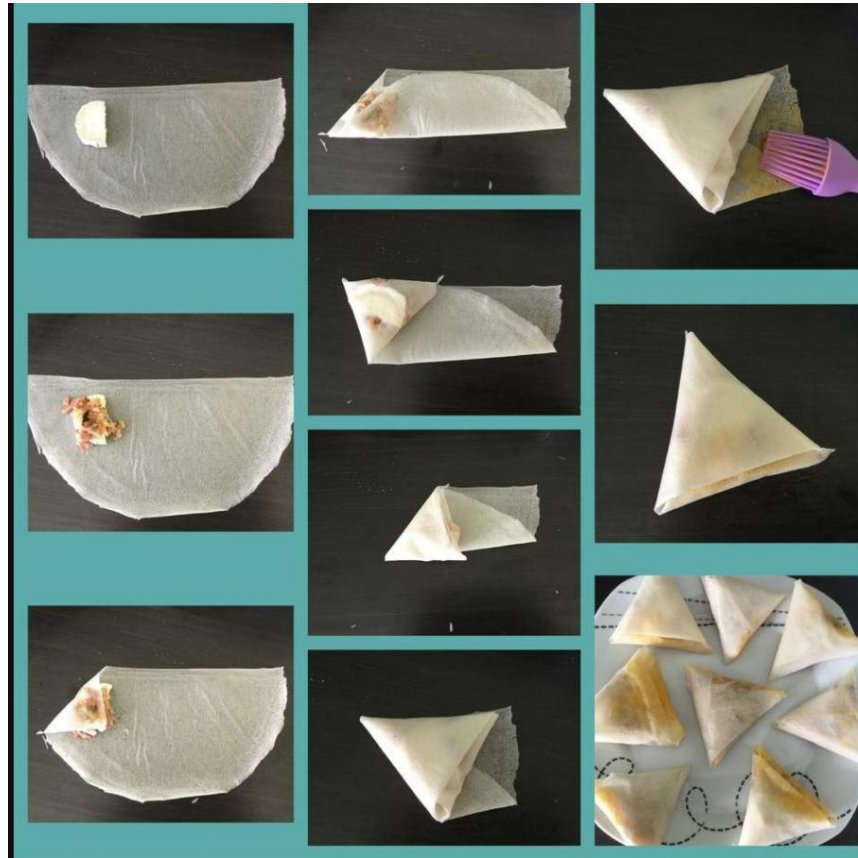
- Rincer et effeuiller le basilic. Laver les courgettes et les râper (grille moyenne)
- Faire revenir les courgettes dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée
- Ajouter la feta émietée puis le basilic ciselé et mélanger
- Préchauffer le four à 200°C

Pour confectionner les samoussas

- Couper les feuilles de brick en 2
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner les bords avec un peu d'huile d'olive ou de blanc d'œufs
- Ajouter 1 c à s bombée de farce puis plier en triangle suivant le schéma au recto
- Déposer les samoussas sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé. Cuire au four 10 minutes

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	844 kcal	45,6 g	19,84 g	63,6 g	25,6 g	20,0 g	38 g	5,52 g
Pour 1	211 kcal	11,4 g	4,96 g	15,9 g	6,4 g	5,0 g	9,5 g	1,38 g

* Acides Gras Saturés





Lentilles au caviar d'aubergines, tomates et yaourt

4 

Aubergines	4	Oignons jeunes	1 c à s
Tomates cerise	300 g	Zatar	1 L
Lentilles vertes bio Ou lentilles en boîte égouttées	160 g 350 g	Origan	1
Huile d'olive	4 c à s	Yaourt à la grecque	Selon goût
Jus de citron	1,5 c à s	Sel et poivre noir	1 c à s
Ail	2 grosses gousses		

PRÉPARATION

- Préchauffer le four en chaleur tournante à 230°C
- Piquer les aubergines au couteau sur toute leur longueur. Les déposer sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé. Les laisser confire durant 1 heure en les retournant à mi-cuisson
- A la sortie du four, les laisser refroidir puis récupérer la chair. Faire égoutter la chair durant 20 à 30 minutes. La couper en cubes puis l'écraser à la fourchette. Réserver
- Placer les tomates cerise sur la même plaque de four. Enfournier pour 12 minutes jusqu'à ce que la peau des tomates éclate et commence à se colorer
- Sortir la plaque du four et réserver
- Pendant que les tomates cuisent, faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau froide (sans sel). Quand l'eau bout, réduire légèrement le feu et laisser cuire durant 20 à 25 minutes. Elles doivent rester légèrement fermes sous la dent. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Les verser dans un grand saladier
- Ajouter ensuite le caviar d'aubergine, les tomates, 2 c à s d'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, 2 c à s d'origan ciselé, sel et poivre. Mélanger puis dresser dans un plat de service creux
- Répartir dessus le yaourt. Saupoudrer d'origan, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir aussitôt

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1400 kcal	55,6 g	13,6 g	122,4 g	65,2 g	77,2 g	64,4 g	2,48 g
Pour 1	350 kcal	13,9 g	3,4 g	30,6 g	16,3 g	19,3 g	16,1 g	0,62 g

*Acides Gras Saturés



Tarte tatin au pesto et aux tomates

8 

Ingrédients pour le pesto		Beurre (pâte et moule)	100 g + 5 g
Basilic frais	130 g	Jaune d'œuf	1
Parmesan râpé	80 g	Sel	1 g
Huile d'olive	80 g	Tomates (grappe)	1,4 kg
Ail	3 gousses	Ail	3 gousses
Pignons de pin ou amandes	85 g	Basilic ou ail des ours	2 brins
Ingrédients pour la tarte (pour un moule de 30 cm de diamètre)		Huile d'olive	2 c à s
Farine bise	250 g	Miel	2 c à c

PRÉPARATION

Recette du pesto

- Dans une poêle, faire légèrement dorer les pignons de pin et les gousses d'ail. Laisser refroidir et réserver
- Nettoyer le basilic et l'effeuiller
- Dans un cutter, placer les pignons de pin, l'ail coupé grossièrement, le parmesan, les feuilles de basilic
Mixer 20 à 30 secondes
- Ajouter ensuite l'huile et mixer à nouveau 10 secondes

Recette de la tarte

- Verser la farine dans un cul de poule
- Intégrer le beurre ramolli en parcelles, le jaune d'œuf et 2 c à s de pesto. Ajouter un peu d'eau froide
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène qui ne colle pas aux doigts
- En faire une boule et laisser reposer, sous un torchon humide, une ½ heure au frigo
- Couper les tomates en deux. Retirer le cœur et les pépins

- Faire rissoler les tomates 5 minutes sur feu vif dans une poêle avec 1 c à s d'huile et l'ail entier, en les retournant très délicatement. Surveiller la cuisson pour qu'elles ne brûlent pas
- Les arroser de miel et les laisser caraméliser à feu doux
- Préchauffer le four à 200 °C
- Ranger les tomates bien serrées (côté bombé vers le bas) dans le moule préalablement beurré et fariné
- Étaler la pâte sur un plan de travail en un disque d'un diamètre supérieur à celui du moule
- Badigeonner le centre du disque avec le reste de pesto, puis le retourner délicatement sur les tomates
- Glisser le pourtour dans le moule
- Piquer à plusieurs reprises le dessus de la pâte à l'aide d'une fourchette pour que la vapeur puisse s'échapper
- Placer le moule au four 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante
- Retirer la tatin du four, la laisser reposer 5 minutes à température ambiante
- La retourner délicatement sur un plat de service
- Parsemer les tomates de feuilles de basilic rincées et épongées
- Servir tout de suite, éventuellement accompagnée de burrata ou de mozzarella ou encore de tranches de bon jambon séché, d'un morceau de poisson grillé ou fumé et d'une salade de saison

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	3864 kcal	278,4 g	95,76 g	215,2 g	64,8 g	44 g	98,4 g	3,44 g
Pour 1	483 kcal	34,8 g	11,97 g	26,9 g	8,1 g	5,5 g	12,3 g	0,43 g

*Acides Gras Saturés



Salade de betteraves au yaourt et citron confit

4 

Betteraves avec la peau ou cuites sous vide	1 kg	Jus de citron	2 c à s
Huile d'olive	2 c à s	Aneth ciselé	15 g
Graines de cumin	1.5 c à s	Tahin	1 c à s
Oignon rouge	1 petit	Yaourt à la grecque	150 g
Citron confit	1 petit – 40 g	Sel et poivre noir	

PRÉPARATION

- Cuire les betteraves dans une casserole d'eau bouillante durant 20 minutes à partir de l'ébullition. Elles sont cuites quand une pointe de couteau y entre facilement. Les égoutter et les laisser refroidir. Les peler et les découper en tranches de 0.5 cm d'épaisseur
- Verser les tranches dans un grand bol, et réserver
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un poêlon et faire griller les graines de cumin environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils éclatent
- Verser les graines de cumin et l'huile sur les betteraves ; ajouter l'oignon rouge finement émincé, le citron confit (épépiné et dont la chair et la peau auront été finement hachées), le jus de citron, 10 g d'aneth, le sel, le poivre. Bien mélanger et dresser sur un plat de service
- Incorporer le tahin au yaourt à la grecque. Déposer çà et là sur les betteraves une cuiller à soupe de ce mélange. Décorer de brin d'aneth et servir aussitôt
- Ce plat peut accompagner un poisson grillé ou cuit vapeur ; il peut également être associé à des lentilles
- Décorer de feuilles de menthe ciselées

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	784 kcal	44,4 g	14,36 g	58,4 g	56,8 g	29,2 g	23,2 g	2,68 g
Pour 1	196 kcal	11,1 g	3,59 g	14,6 g	14,2 g	7,3 g	5,8 g	0,67 g

*Acides Gras Saturés



Aubergines grillées

4 

Aubergine	3 belles	Céleri vert ou blanc	2 branches
Huile d'olive	3 c à s	Sauge, origan	
Tomates en grappe	8	Sel, poivre suivant goût	1 g x 2
Oignon	120 g	Jambon de parme	8 tranches
Ail	4 gousses	Emmental râpé	160 g

PRÉPARATION

- Faire chauffer le four à 200 °C (chaleur tournante)
- Ebouter les aubergines, les laver, les couper en 3 belles tranches dans le sens de la longueur
- Les placer sur une taque de four couverte d'un papier sulfurisé
- Les parsemer légèrement de sel pour les faire dégorger
- Quand elles ont rendu un peu d'eau, les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau
- Les enfourner pendant 30 minutes
- Pendant ce temps, réaliser la sauce tomate. Nettoyer l'oignon, l'ail, le céleri, les tomates. Emincer l'oignon et l'ail, le céleri et les faire dorer durant 10 minutes environ dans une casserole dans une c à s d'huile d'olive
- Couper les tomates en dés. Les verser dans la casserole.
- Ajouter la sauge et l'origan, faire cuire 10 minutes à feu vif puis laisser mijoter à feu moyen durant 20 minutes. Poivrer si nécessaire en fin de cuisson.
- **Ne pas saler la sauce tomate** car le jambon de parme ajouté sur l'aubergine apporte suffisamment de sel.
- Quand les aubergines sont cuites (la chair doit être tendre quand on y pique une fourchette), les sortir du four
- Disposer les aubergines dans un plat allant au four. Les garnir d'une tranche de jambon de parme, de sauce tomate et les parsemer de fromage râpé

- Enfourner à nouveau durant 10 bonnes minutes à 200°C afin de les gratiner
- Servir avec du riz complet, des pâtes fraîches, ou encore des pommes de terre en chemise

Idées

- Remplacer l'aubergine par des patates douces ou du butternut

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1572 kcal	88,4 g	39,28 g	64,4 g	61,2 g	42 g	103,6 g	9,08 g
Pour 1	393 kcal	22,1 g	9,82 g	16,1 g	15,3 g	10,5 g	25,9 g	2,27 g

*Acides Gras Saturés



Pommes de terre et poisson en chermoula

6 

Pommes de terre farineuses nettoyées	600 g	Jus de citron et huile d'olive	6 c à s / 120 ml chacun
Oignons	3 à 4	Sel	Facultatif
Coriandre fraîche ciselée	8 c à s	Poivre du moulin	Suivant goût
Persil plat ciselé	5 c à s	Olives noires dénoyautées	16
Ail frais écrasé	6 gousses	Filet de daurade	600 g
Paprika et cumin en poudre	2 c à s chacun	Eau	100 mL

PRÉPARATION

- Préchauffer le four en chaleur tournante à 200°C
- Couper les pommes de terre en fines tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur, les disposer dans un plat rectangulaire allant au four et muni d'un couvercle
- Couper les oignons en lamelles, les disposer sur les pommes de terre
- Faire cuire le tout au four avec un filet d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron et un peu d'eau pendant 30 min
- Pendant ce temps, réaliser la chermoula
 - Rincer les herbes, les ciseler finement
 - Dans un bol, mélanger à la fourchette l'ail passé au presse-ail et les épices (poivre, paprika et cumin) jusqu'à obtenir une belle consistance
 - Ajouter ensuite les herbes, l'huile et le jus de citron et piler une seconde fois jusqu'à former une pâte homogène

- Ajouter la moitié de la chermoula sur les pommes de terre, bien la répartir et remettre le plat sans son couvercle au four pour 30 min
- Vérifier la cuisson des pommes de terre en piquant une lame de couteau dedans, réduire la température du four à 170°C, déposer le poisson sur les pommes de terre, le napper du reste de chermoula et faire cuire durant 15 min
- Ajouter éventuellement des olives violettes dénoyautées en même temps que le poisson
- Servir avec un carpaccio de tomates et poivrons

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	2012 kcal	102,4 g	17,44 g	120 g	21,2 g	26,8 g	142 g	4 g
Pour 1	335 kcal	17,06 g	2,9 g	20 g	3,53 g	4,46 g	23,6 g	0,66 g

*Acides Gras Saturés



Carpaccio de tomates poivrons

4 

Tomates de formes et couleurs différentes	600 g	Vinaigre balsamique	1 c à s
Poivron rouge	2	Huile de colza	2 c à s
Basilic	Quelques feuilles	Ail	1 gousse
Ciboulette	Quelques tiges	Sel, poivre	

PRÉPARATION

- Parer les poivrons, les couper chacun en 8 lamelles. Les cuire au four sur papier sulfurisé 30' minutes. Ils doivent rester légèrement croquants. Les laisser refroidir
- Pendant ce temps, couper les tomates en tranches de 0.5 cm, les disposer joliment sur un plat de service.
- Glisser les quartiers de poivrons de manière équitable entre les rondelles de tomate
- Réaliser la vinaigrette à l'aide d'huile, de vinaigre balsamique. Y ajouter les herbes passées sous l'eau puis finement émincées. Répartir la vinaigrette sur les tomates, de préférence à température ambiante

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	572 kcal	40 g	4,52 g	33,2 g	32 g	14,4 g	10,8 g	4,28 g
Pour 1	143 kcal	10 g	1,13 g	8,3 g	8 g	3,6 g	2,7 g	1,07 g

*Acides Gras Saturés



Clafoutis aux cerises

8 

Œufs entiers	4	Lait ½ écrémé	0.3 L
Cerises (bigarreaux noirs) dénoyautées	450 g	Farine bise	100 g
Sucre semoule en fonction des fruits	80 à 100 g	Beurre	5 g
Sucre vanillé	20 g		

PRÉPARATION

- Laver et dénoyauter les cerises
- Préchauffer le four en chaleur tournante à 175°C
- Battre les œufs en omelette
- Ajouter le sucre semoule et le sucre vanillé
- Battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Ajouter peu à peu la farine, puis petit à petit le lait tout en mélangeant pour obtenir une pâte bien lisse
- Garnir un moule beurré et fariné de cerises
- Verser la pâte sur les cerises
- Enfourner à 175 °C pendant 30 minutes

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	1616 kcal	34,4 g	13,92 g	272 g	204 g	12,8 g	52,8 g	0,96 g
Pour 1	202 kcal	4,3g	1,74 g	34 g	25,5 g	1,6 g	6,6 g	0,12 g

*Acides Gras Saturés



Pavlova revisitée aux fruits rouges

6 

Ingrédients pour les meringues		Ingrédients pour la garniture	
Blancs d'œufs	2	Mascarpone	150 g
Sucre semoule	60 g	Fromage blanc	150 g
Jus de citron	1 c à c	Sucre	18 g
Maïzena tamisée	1 c à c	Fruits rouges (groseille, framboises, cerises, cassis, mûres)	320 à 500 g
		Feuilles de menthe	Quelques brins

PRÉPARATION

Recette pour les meringues

- Préchauffer le four à 95° C en chaleur tournante
- Fouetter les blancs en neige assez ferme.
- Ajouter alors le sucre, cuiller par cuiller, sans cesser de battre.
- Quand la meringue est bien brillante, ajoutez le citron et la Maïzena et fouetter encore 1 min.
- Garnir une poche à douille de la meringue et dresser 6 meringues sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- Enfourner 2 h

Recette pour la garniture

- Mettre les meringues dans un saladier
- Rincer et égrapper les fruits. Les verser dans le saladier sur les meringues
- Dans un bol, mélanger ensemble le mascarpone, le fromage blanc et le sucre

- Répartir sur le mélange de fruits.
- Décorer de feuilles de menthe ciselées

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	1278 kcal	64,2 g	46,62 g	137,4 g	130,2 g	5,4 g	29,4 g	0,40 g
Pour 1	213 kcal	10,7 g	7,77 g	22,9 g	21,7	0,9 g	4,9 g	0,10 g

*Acides Gras Saturés



Abricots rôtis au romarin



Gros abricots bien mûrs	8	Amandes effilées	2 c à s
Romarin	4 brins	Sucre de canne	4 c à c rases

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C en position grill
- Rincer et éponger les abricots
- Les ouvrir en 2 pour ôter les noyaux
- Dans 4 petits plats à gratin, disposer 4 demi-abricots et répartir sur les abricots, dans chaque plat, 1 c à c de sucre de canne
- Parsemer d'amandes effilées
- Déposer un brin de romarin dans chaque plat et enfourner 5 minutes environ
- Déguster tiède et accompagner éventuellement d'une boule de glace au lait d'amandes

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	420 kcal	10,4 g	1,08 g	43,6 g	42,4 g	12,4 g	9,2 g	0 g
Pour 1	105 kcal	2,6 g	0,27 g	10,9 g	10,6 g	3,1 g	2,3 g	0 g

*Acides Gras Saturés



Tarte aux myrtilles

8 

Pâte Brisée		Garniture	
Beurre	100 g	Farine bise	2 c à s
Farine bise	200 g	Sucre	2 c à s
Sucre vanillé	16 g	Myrtilles (origine Belgique/Pays-Bas)	500 g
Jaune d'œuf	1		
Eau	2 c à s		

PRÉPARATION

- Faire chauffer le four en chaleur tournante à 180°C
- Réaliser la pâte Brisée. Placer la farine dans un grand saladier, ajouter le beurre ramolli en parcelles, le sucre vanillé, le jaune d'œuf et 2 c à s d'eau. Mélanger le tout jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts (au besoin ajouter un peu de farine)
- Foncer un moule à l'aide de papier sulfurisé. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et garnir le moule
- Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette
- Répartir uniformément les 2 c à s de farine et les 2 c à s de sucre dans le moule
- Verser dessus les myrtilles
- Enfourner la tarte pour 30 à 35 minutes. La pâte est cuite quand elle est bien sèche et se colore légèrement

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	1976 kcal	92 g	59,2 g	236 g	104 g	25,6 g	35,2 g	0,08g
Pour 1	247 kcal	11,5 g	7,4 g	29,5 g	13 g	3,2 g	4,4 g	0,01 g

*Acides Gras Saturés