



Potage courgettes et jeunes pousses d'orties

4 

Oignon	150 g	Jeunes feuilles d'ortie	+/-20
Huile d'olive	1 c à s	Eau bouillante	1 L
Courgettes	450 g	Sel, Poivre	1 g x 2
Ciboulette et persil pour décoration		Bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1/4 botte de persil)	1

PRÉPARATION

- Dans le jardin, cueillir les jeunes feuilles d'orties à l'extrémité de la tige en ayant soin de ne pas toucher les tiges (urticantes) ; dans une passoire, les passer à l'eau ; les couper grossièrement à l'aide de ciseaux
- Nettoyer l'oignon et les courgettes
- Emincer l'oignon, couper les courgettes en dés, réserver
- Placer une casserole sur le feu, verser l'huile, ajouter l'oignon émincé, faire suer sans colorer
- Ajouter les courgettes, faire suer quelques instants
- Ajouter l'eau bouillante, le bouquet garni, porter à ébullition, cuire 10 minutes
- Ajouter les feuilles d'orties, remettre sur le feu quelques instants
- Retirer le bouquet garni, mixer le potage, ajouter le poivre et servir aussitôt décoré de ciboulette et/ou persil hachés

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	208 kcal	11,2 g	1,68 g	11,2 g	10,4 g	11,2 g	10,4 g	1 g
Pour 1	52 kcal	2,8 g	0,42 g	2,8 g	2,6 g	2,8 g	2,6 g	0,25 g

* Acides gras saturés



Salade de boulghour aux falafels (environ 16)

4 

Tomates	4	Farine	4 à 5 c à s
Oignons rouges	2	Boulghour	100 g
Citron (jus)	1	Raisins secs blonds	2 c à s
Ail	2 gousses	Cumin	1 c à s
Menthe	½ botte	Coriandre moulue	1 c à s
Coriandre	½ botte	Huile de friture	1 l
Pois chiches secs	250 g	Huile d'olive	3 c à s
Œuf	1	Sel, poivre	2 g x 2

PRÉPARATION

- La veille, faire tremper les pois chiches dans l'eau froide ; placer au frigo
- Le jour même, égoutter les pois chiches et les sécher
- Mettre le boulghour à tremper dans un bol d'eau froide
- Peler et ciseler les oignons. Hacher l'ail et les herbes. Détailler les tomates en cubes. Réserver
- Dans le bol d'un robot, disposer l'ail, la moitié des oignons, un 1/3 des herbes, le cumin, la coriandre moulue. Ajouter les pois chiches et l'œuf, saler, poivrer et mixer jusqu'à obtention d'une pâte. Placer une heure au réfrigérateur.
- Egoutter le boulghour. Le verser dans un grand saladier et ajouter les herbes restantes, les raisins secs, les dés de tomate, le jus de citron, le reste d'oignon et l'huile d'olive. Mélanger. Saler et poivrer suivant goût, couvrir et placer au réfrigérateur
- Faire chauffer l'huile de friture à 170°C ou utiliser une friteuse. Façonner des boulettes avec la pâte, les rouler dans la farine pour qu'elles soient bien enrobées et les plonger dans l'huile d'un côté puis de l'autre pour qu'elles soient bien dorées. Egoutter sur du papier absorbant
- Disposer les falafels sur la salade et servir

	Energie	Matières grasses	AGS *	Glucides	Dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	2040 kcal	59,6 g	9,76 g	258 g	50,8 g	66,4 g	83,2 g	2,16 g
Pour 1	510 kcal	14,9 g	2,44 g	64,5 g	12,7 g	16,6 g	20,8 g	0,54 g

* Acides Gras Saturés



Salade d'asperges à l'italienne (roquette, tomates confites, parmesan)

4 

Asperges vertes	500 g	Parmesan	80 g
Tomates cerise	20	Ciboulette, ail des ours	Décoration
Ail	2 gousses	Huile d'olive	3 c à s
Sucre semoule (facultatif)	1 c à s rase	Crème balsamique	1 c à c
Roquette	100 g	Sel, poivre	1 g x 2

PRÉPARATION

Tomates confites

- Préchauffer le four à 150°C
- Dans un plat, disposer les tomates cerises coupées en 2 (côté pulpe vers le haut)
- Répartir sur les tomates 1 c à s d'huile d'olive (éventuellement à l'aide d'un pinceau), l'ail finement émincé, le sucre
- Enfourner une ½ heure. Sortir du four et laisser tiédir

Asperges

- Casser les extrémités terreuses des asperges, les laver et les placer dans le fond d'une casserole
- Placer une rosace (pour cuisson vapeur) dans la casserole. Remplir la casserole d'eau jusqu'à la rosace. Disposer les asperges sur la rosace, saler légèrement. Couvrir. Cuire les asperges à la vapeur durant 6 minutes environ (en fonction de la grosseur des asperges)
- Vérifier de temps en temps l'appoint de cuisson en piquant dans une tige. Retirer délicatement les asperges de la casserole une à une à l'aide d'une pince et les placer dans un plat. Laisser tiédir

Finition

- Râper le parmesan en copeaux. Nettoyer et essorer la roquette et les herbes fraîches
- Placer les asperges sur les assiettes, assaisonner d'huile d'olive
- Ajouter les copeaux de parmesan, la roquette, les herbes fraîches finement ciselées
- Décorer de tomates cerise et de quelques points de crème balsamique. Servir avec un cracker ou une tranche de bon pain

Idée

- Le jus de cuisson des asperges peut être réutilisé pour un potage ou un risotto aux asperges
- Pour un repas plus copieux rajouter une portion de pâtes complètes à la salade

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	856 kcal	58 g	19,88 g	38 g	26,4 g	15,6 g	41,2 g	2,96 g
Pour 1	214 kcal	14,5 g	4,97 g	9,5 g	6,6 g	3,9 g	10,3 g	0,74 g

*Acides Gras Saturés



Parmentier de canard, salade verte de printemps

4 

Pommes de terre pour purée	600 g	Echalote	50 g
Lait	100 ml	Huile de noix	2 c à s
Huile de noix	1 c à s	Huile d'olive	1 c à s
Cuisses de canard confites (poids brut 450 g / poids net 250 g)	2 à 3	Vinaigre de Xérès	1 c à s
Champignons blonds	500 g	Eau	1 c à s
Ail	2 gousses	Herbes du jardin	Décoration
Salade mêlée	200 g	Sel, poivre, noix de muscade	1 g x 3

PRÉPARATION

- Cuire les pommes de terre épluchées, nettoyées et coupées en morceaux grossiers dans l'eau bouillante 20 minutes
- Eplucher et émincer très finement l'échalote
- Nettoyer et émincer les champignons. Dans une poêle, placer 1 c à s d'huile d'olive, faire cuire les champignons, ajouter la moitié de l'échalote hachée et l'ail finement émincé
- Ecraser les pommes de terre, ajouter le lait, 1 c à s d'huile de noix. Assaisonner de sel, poivre, noix de muscade
- Enlever la peau des cuisses de canard, les désosser et les effilocheur pour obtenir 250 g de viande
- Dans un plat, disposer une couche de purée de pommes de terre. Placer dessus l'effilochée de canard et les champignons. Recouvrir d'une couche de purée
- Enfourner à 180°C durant ½ heure
- Nettoyer la salade. La disposer dans un saladier
- Réaliser la vinaigrette à l'aide de vinaigre de Xérès, le reste d'huile de noix et d'olive, eau, poivre. Ajouter le reste d'échalote hachée. Bien mélanger. Assaisonner la salade
- Quand le parmentier est doré, le sortir du four. Décorer d'herbes du jardin finement émincées
- Servir sur assiettes accompagné de salade

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1268 kcal	54 g	9,44 g	115,6 g	22,4 g	20,8 g	80 g	1,92 g
Pour 1	317 kcal	13,5 g	2,36 g	28,9 g	5,6 g	5,2 g	20 g	0,48 g

* Acides Gras Saturés



Croûte aux fraises

8 

Farine bise	200 g	Sel	1 pincée
Beurre	100 g	Gelée de groseilles allégée en sucre	100 g
Sucre glace	60 g	Fraises	400 g
Jaunes d'œufs	2		

PRÉPARATION

- Dans un saladier, verser la farine, le sucre glace et le sel. Ajouter 100 g de beurre coupé en petits morceaux et travailler la pâte jusqu'à obtenir une consistance sableuse
- Ajouter les jaunes d'œufs ; mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. En faire une boule
- Recouvrir à l'aide d'un torchon de cuisine humide et laisser reposer minimum une ½ heure au réfrigérateur
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte
- Foncer un moule en porcelaine préalablement beurré et fariné et piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette
- Couvrir de papier sulfurisé. Verser dessus des haricots secs ou des billes de cuisson afin que la pâte ne gonfle pas.
- Cuire au four à 180°C durant 30 min. Oter les haricots secs ou billes de cuisson et le papier sulfurisé. Laisser refroidir
- Tapisser le fond de tarte de gelée de groseille
- Nettoyer les fraises, les couper en tranches dans le sens de la longueur. Décorer la tarte de tranches de fraise
- Dans un poêlon, faire chauffer à feu doux de la gelée de groseille. La délayer au fouet. A l'aide d'un pinceau, répartir en une fine couche la gelée de groseille délayée sur les fraises afin de leur donner un aspect brillant appétissant

➤	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	2120 kcal	96 g	60,8 g	273,6 g	134,4 g	18,4 g	10,4 g	1 g
Pour 1	265 kcal	12 g	7,6 g	34,2 g	16,8 g	2,3 g	1,3 g	0,12 g

* Acides gras saturés



Salade melon, fraises et menthe fraiche

4 

Melon (Cavaillon)	1/2	Menthe fraîche	
Fraises	250 g	Jus de citron (fac)	1 c à s

PRÉPARATION

- Laver le melon. Le couper en 2 puis couper chaque demi-melon en 4. Eplucher
- Nettoyer les fraises. Les découper dans le sens de la longueur et les placer dans un saladier
Ajouter le jus de citron et les feuilles de menthe ciselées. Mélanger et laisser macérer une heure au frigo
- Dresser les parts de melon sur assiette. Répartir la salade de fraise. Servir aussitôt

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	324 kcal	0 g	0 g	68,8 g	64,8 g	7,2 g	7,6 g	0,28 g
Pour 1	81 kcal	0 g	0 g	17,2 g	16,2 g	1,8 g	1,9 g	0,07 g

*Acides Gras Saturés