



## Potage aux courges, carottes et jus d'orange

4 

Huile d'olive	1 c à s	Eau	1 l
Oignons	200 g	Bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1/4 botte de persil)	1
Carottes	300 g	Sel, poivre	2 g
Courges (butternut)	300 g	Crème fraîche liquide (facultatif)	80 ml
2 oranges pressées	200 ml	Graines de courge 1 poignée	40 g
Gingembre frais	30 g		

## PRÉPARATION

- Eplucher et laver tous les légumes. Emincer les oignons. Couper les légumes en cubes. Presser les oranges
- Eplucher le gingembre et le couper en dés
- Dans une cocotte, verser 1 c à s d'huile. Faire suer les oignons émincés, les carottes et les courges coupées en cubes
- Ajouter le jus des oranges, le gingembre, l'eau, le bouillon cube. Porter à ébullition. Cuire durant 15 à 20 minutes
- Retirer le bouquet garni et mixer suffisamment longtemps le potage. Saler, poivrer et ramener au volume de 2 litres
- Répartir le potage dans les bols. Au centre des bols, verser 1 c à s de crème fraîche et parsemer de graines de courges. Servir aussitôt
- Conseils : le potage peut être réalisé sans gingembre pour ceux qui ne l'apprécient pas

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	664 kcal	29,6 g	4,96 g	61,6 g	56 g	28,8 g	24 g	2,36 g
<b>Pour 1</b>	166 kcal	7,4 g	1,24 g	15,4 g	14 g	7,2 g	6 g	0,59 g

\*Acides Gras Saturés



## Taboulé de lentilles aux légumes méditerranéens

4 

Lentilles vertes du Puy	160 g	1 branche de céleri	60 g
Semoule de blé complète pour couscous	200 g	Échalote	30 g
Courgettes (400 g / 230 g nettoyé)	2	Huile d'olive	4 c à s
Poivron rouge (200 g / 170 g nettoyé)	1	Ail	2 gousses
Poivron jaune (200 g / 170 g nettoyé)	1	Origan	2 branches
Poivron vert (200 g / 170 g nettoyé)	1	Persil plat et coriandre fraîche	Pour décorer
		Sel, poivre	Suivant goût

## PRÉPARATION

- Rincer les lentilles à l'eau froide. Les verser dans une casserole dans 2 volumes d'eau froide
- Faire cuire suivant les recommandations (voir étiquette). Ne pas saler l'eau de cuisson
- Quand elles sont cuites, les égoutter dans une écumoire, rincer abondamment à l'eau froide. Réserver
- Dans un saladier suffisamment grand pour contenir l'entièreté des ingrédients, verser la semoule de blé
- Ajouter 2 volumes d'eau bouillante. Egrener la semoule et la laisser gonfler dans le saladier
- Peler l'ail et l'émincer finement. Nettoyer les poivrons, les couper en petits dés, réserver
- Prélever les bords des courgettes, les couper en petits dés, réserver séparément
- Dans une poêle, verser 2 c à s d'huile d'olive, faire chauffer
- Snacker les dés de poivron durant 5 à 6 minutes en remuant régulièrement pour éviter qu'ils attachent
- Au bout de ce temps, ajouter l'ail émincé et les dés de courgettes et les faire cuire dans le mélange quelques minutes.
- Saler, poivrer. Retirer du feu, laisser refroidir. Ajouter la branche d'origan

- Eplucher et nettoyer l'échalote et la branche de céleri. Les émincer finement. Réserver
  - Verser dans le saladier (sur la semoule égrenée) : les lentilles, légumes grillés, l'échalote et le céleri hachés, les 2 c à s d'huile d'olive, mélanger
  - Assaisonner de sel et poivre si nécessaire. Parfumer à l'envi de cumin, cardamome, coriandre moulus ou d'herbes aromatiques
  - Déguster frais, idéalement après une nuit au frigo
- **Conseils malins :**  
Le cœur des courgettes peut être ajouté à un potage pour le lier  
La semoule de blé peut être remplacée par des pâtes grecques

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	1740 kcal	50,4 g	8,16 g	214,4 g	32,8 g	67,2 g	76,8 g	0,16 g
<b>Pour 1</b>	435 kcal	12,3 g	2,04 g	53,6 g	8,2 g	16,8 g	19,2 g	0,04 g

\*Acides Gras Saturés



## Carpaccio de figes, mozzarella, basilic et noix

4 

8 grosses figes ou 16 petites		Crème balsamique	1 filet
Mozzarella	250 g	Huile de noix	2 c à s
Feuilles de basilic (éventuellement pourpre)	20	Sel, poivre	2 g x 2
Noix	8		

## PRÉPARATION

- Rincer les figes à l'eau, les sécher sur du papier absorbant. A l'aide d'un petit couteau cranté à fruits ou d'un couteau bien aiguisé, couper les figes en 4 à 6 tranches chacune. Les disposer en plusieurs cercles sur une assiette
- Egoutter le bloc de mozzarella
- Le couper 2 dans le sens de la longueur puis découper chaque ½ bloc en tranches (il faut idéalement 32 tranches)
- Intercaler les tranches de mozzarella entre les tranches de figue
- Piler les noix. Nettoyer et sécher les feuilles de basilic. Répartir sur la salade
- Saler, poivrer la préparation suivant le goût
- Répartir 2 c à s d'huile de noix et ajouter ici et là un filet de crème balsamique
- Servir avec du pain au levain ou un pain aux noix et fruits
- Conseils : Les noix peuvent être remplacées par des noisettes concassées ou des pignons de pins légèrement colorés à sec dans une poêle

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	1336 kcal	75,6 g	33,84 g	97,2 g	94 g	16,8 g	53,4 g	3,24 g
<b>Pour 1</b>	334 kcal	18,9 g	8,46 g	24,3 g	23,5 g	4,2 g	13,4 g	0,81 g

\*Acides Gras Saturés



## Salade niçoise

4 

Haricots verts	800 g	Moutarde	1 c à s
Poivron rouge	1 gros	Jus de citron	1 c à s
Pommes de terre grenaille	600 g	Vinaigre de Xérès	1 c à s
Œufs durs	4	Huile de colza ou soja	4 c à s
Filet de maquereau fumé ou filet de truite ou thon en conserve	300 g	Persil plat	2 c à s
Olives vertes ou noires	40 g	Sel, poivre	2 g x 2
Echalote	30 g		

## PRÉPARATION

- Equeuter et laver les haricots verts. Les cuire encore légèrement croquants à l'eau bouillante salée. Les rincer à l'eau froide. Réserver
- Laver les pommes de terre. Les cuire avec leur peau à l'eau bouillante durant 20 minutes. Laisser tiédir ensuite
- Dans une casserole d'eau froide, cuire les œufs 10 minutes à partir du moment où l'eau bout. Les rincer à l'eau froide. Réserver
- Nettoyer le poivron rouge, le couper en fines lamelles. Le blanchir dans l'eau bouillante 2 minutes ou le cuire à la vapeur. Réserver
- Eplucher, laver et émincer finement l'échalote. Ecaler les œufs
- Rincer et essuyer le persil plat et le ciseler
- Préparer la vinaigrette : dans un bol, placer la moutarde, ajouter le jus de citron, le vinaigre de Xérès ; bien mélanger ; ajouter peu à peu tout en mélangeant l'huile de colza. Saler et poivre suivant le goût
- Dans un saladier, placer les haricots verts, les lamelles de poivron, les pommes de terre coupées en dés, les olives. Ajouter l'échalote émincée et la vinaigrette. Mélanger délicatement.
- Dresser la salade dans 4 assiettes profondes. Décorer de quartiers d'œufs durs et répartir les morceaux de filet de maquereau. Décorer de persil plat et servir aussitôt.

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	2776 kcal	150 g	29,64 g	196 g	48,8 g	55,2 g	142 g	9,28 g
<b>Pour 1</b>	692 kcal	37,5 g	7,41 g	49 g	12,2 g	13,8 g	35,8 g	2,32 g

\*Acides Gras Saturés



## Gâteau vite fait bien fait aux poires

8 

Poires	3/600 g	Farine fermentante y compris pour le moule	180 g
Œufs en fonction de la taille	2 ou 3	Beurre y compris pour le moule	135 g
Sucre	85 g	Cannelle (facultatif)	1 c à c
Sucre vanillé	15 g		

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 175 °C
- Beurrer et fariner un moule à tarte en porcelaine ou en verre
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- Placer les jaunes dans un saladier, ajouter le sucre. Battre convenablement. Ajouter le beurre fondu, la farine fermentante. Mélanger pour obtenir une pâte homogène
- Battre les blancs en neige. Les incorporer délicatement à l'appareil
- Rincer les poires, les sécher, les éplucher et les découper en cubes. Les ajouter à la pâte. Ajouter la cannelle. Bien mélanger
- Verser l'appareil dans le moule. Répartir la pâte uniformément. Enfourner pour 45 minutes
- Conseils : les poires peuvent être remplacées par des pomme

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 8</b>	2504 kcal	130,4 g	73,36 g	282,4 g	159 g	20 g	41,6 g	2 g
<b>Pour 1</b>	313 kcal	16,3 g	9,17 g	35,3 g	19,5 g	2,5 g	5,2 g	0,25 g

\*Acides Gras Saturés



## Muffins aux prunes

8 pc

Prunes	200 g	Miel	25 g
Sucre (pour la confiture et la pâte)	25 g	Beurre	50 g
Farine fermentante	110 g	Huile de noix	50 g
Flocons d'avoine	25 g	Jus d'avoine ou lait	100 ml
Poudre de noisettes ou d'amandes	25 g		

## PRÉPARATION

### Recette de la compote de prunes

- Rincer les prunes à l'eau
- Les couper en deux, ôter le noyau ; couper les prunes en petits quartiers ; les déposer dans une casserole avec 2 à 3 c à s d'eau
- Faire cuire jusqu'à ce que les prunes se défassent. Ajouter 1 c à s de sucre, bien mélanger, laisser confire quelques instants puis retirer du feu

### Recette des muffins (8 muffins au total)

- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un saladier, verser tous les ingrédients solides : la farine, les flocons d'avoine, la poudre de noisettes ou d'amandes, le reste du sucre
- Faire un puits et ajouter le beurre ramolli, le miel et l'huile de noix
- Mélanger doucement. Ne pas trop mélanger
- Incorporer peu à peu le jus d'avoine sans trop mélanger la pâte (il doit y avoir de petits grumeaux)
- Remplir les moules à muffins de deux cuillères à soupe de pâte, déposez 1 c à c de compote de prunes ou ½ prune puis recouvrir d'un peu de pâte
- Faire cuire 25 minutes environ

➤ Conseils :

- La compote de prune peut être remplacée par des prunes. Dans ce cas, compter ½ prune par muffin
- Les prunes peuvent être remplacées par d'autres fruits (abricots, poires, pommes, etc.)

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 8 pc</b>	1720 kcal	108,8 g	32,04 g	156 g	68 g	10,4 g	24 g	1,04 g
<b>Pour 1</b>	215 kcal	13,6 g	4,01 g	19,5 g	8,5 g	1,3 g	3 g	0,13 g

\*Acides Gras Saturés