



mes
58
recettes de
«cuisine-santé»
les plus faciles et
rapides à préparer

Retrouvez le goût d'une alimentation
saine et savoureuse

Gérard Ressouli

Gérard Ressouli

mes
58

recettes de
«cuisine-santé»
les plus faciles et
rapides à préparer



photos Dreamstime © Suto Norbert

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

2 carottes moyennes

1 citron

2 c.à s. de yaourt maigre

1 gousse d'ail

eau, sel, poivre

Carottes express

Lavez et pelez les carottes. Râpez-les. Dans un saladier, mélangez un demi-jus de citron, le yaourt, une cuillerée à soupe d'eau, la gousse d'ail finement hachée. Salez. Poivrez. Versez dans cette sauce les carottes. Servez frais.

**temps de
préparation**

10

calories

40

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

2 poireaux de taille moyenne
50g de fromage blanc à 0%
1 c. à c. de moutarde
1 c. à c. de vinaigre
estragon, persil
sel, poivre

Poireaux Moutarde

Epluchez et lavez les poireaux en ne laissant pas trop de vert. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 30 minutes. Egouttez-les et posez-les sur un plat. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moutarde, le vinaigre, du persil et de l'estragon selon votre goût. Salez et poivrez bien. Arrosez les poireaux de cette préparation et servez frais.

Vous pouvez utiliser de la moutarde à l'ancienne qui donnera plus de liant à votre sauce.

**temps de
préparation**

10

calories

40

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes

Très facile

Ingrédients :

300g de chou-fleur

quelques feuilles de salade

1 c. à c. d'huile d'olive, 1/2 citron

2 c. à c. d'huile de paraffine

1 c. à c. de moutarde, sel, poivre

Chou-fleur en salade

Epluchez le chou-fleur que vous diviserez en petits bouquets. Lavez-les et disposez-les dans un plat sur les feuilles de salade.

Dans un bol, délayez la moutarde avec le jus du demi-citron, salez, poivrez, et ajoutez peu à peu l'huile d'olive et l'huile de paraffine mélangées en remuant avec un fouet.

Versez sur le chou-fleur et laissez reposer une heure au frais avant de servir.

**temps de
préparation**

10

calories

65

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

200g de fromage blanc à 0%
1 c. à c. de ciboulette
1 c. à c. d'estragon
1 c. à c. de persil
2 feuilles de laitue
une poignée de radis, sel, poivre

Fromage aux herbes

Le seul impératif pour cette recette très simple c'est de prendre des herbes très fraîches. Lavez-les et ciselez-les finement. Mélangez soigneusement au fromage blanc. Salez et poivrez.

Lavez les deux feuilles de salade, séchez-les puis remplissez-les avec la préparation. Décorez avec des rondelles de radis. Mettez au frais une heure avant de servir.

Vous pouvez bien sûr, selon votre goût, utiliser d'autres herbes comme de la menthe fraîche ou du basilic ou encore du cerfeuil.

**temps de
préparation**

calories

**temps
de cuisson**

15

65

0

difficulté :

Pour deux personnes

Assez facile

Ingrédients :

100g d'aubergines 100g d'oignons

100g de poivrons 100g de tomates

1 citron

2 gousses d'ail, sel, piment en poudre

Confit de légumes

Lavez les aubergines, le poivron et les tomates, épépinez-les et débitez-les en petits cubes.

Hachez finement les oignons, ainsi que les deux gousses d'ail. Mettez tous ces éléments dans une casserole antiadhésive avec le jus du citron. Salez et ajoutez une pointe de piment en poudre (ce confit doit être très relevé).

Laissez cuire une heure et demie a feu très doux et à couvert. Otez le couvercle en fin de cuisson si nécessaire pour faire évaporer l'excédent de jus.

Mettez la préparation dans de petits ramequins et maintenez au frais plusieurs heures avant de servir. Cette recette est même idéale à faire la veille.

**temps de
préparation**

30

calories

70

**temps
de cuisson**

90

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

200g de betteraves rouges cuites
1 orange
10g de maïzena
2 feuilles de salade
poivre, eau

Betteraves à l'orange

Pelez les betteraves, coupez-les en fines tranches et disposez-les dans les assiettes sur une feuille de salade. Dans une casserole, pressez le jus de l'orange et râpez le zeste. Mélangez avec un demi-verre d'eau et la maïzena. Faites cuire cinq minutes à feu doux sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Salez, poivrez. Versez ce mélange sur les betteraves. Servez très frais.

**temps de
préparation**

10

calories

70

**temps
de cuisson**

5

difficulté :

Pour deux personnes

Assez difficile

Ingrédients :

12 petites pointes d'asperges

3 blancs d'œufs

100g de fromage blanc à 0%

1 c. à c. de farine

sel, poivre

muscade

5g de beurre

Soufflé aux pointes d'asperges

Saupoudrez les pointes d'asperges de farine. Battez le fromage blanc. Ajoutez le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade. Incorporez les asperges. Montez les blancs en neige très ferme. Mélangez délicatement les deux préparations.

Beurrez légèrement au pinceau un moule à soufflé. Remplissez-le aux deux tiers, et enfournez pour vingt minutes de cuisson à feu moyen. Servez aussitôt.

**temps de
préparation**

10

calories

90

**temps
de cuisson**

20

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

100g de chou rouge
100g de chou blanc
100g d'oignons
3 c. à c. de moutarde à l'ancienne
1 c. à s. d'estragon frais
sel, poivre

Salade aux deux choux

Nettoyez les choux. Coupez-les en lanières les plus fines possible. Epluchez les oignons et émincez-les. Dans un bol, battez le yaourt, la moutarde, le sel et le poivre. Rajoutez l'estragon haché. Mélangez sauce et choux dans un plat de service. Mettez au frais deux heures avant de servir.

**temps de
préparation**

15

calories

90

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

1/2 litre de consommé de bœuf

20g de riz

1 jaune d'œuf

1/2 citron

1 poignée de cresson

Bouillon au cresson

Préparez un consommé de bœuf, ou utilisez une tablette. Faites cuire le riz, brun de préférence, vingt minutes environ, dans le consommé. Dans une soupière, battez le jaune d'œuf et le jus du demi-citron. Nettoyez et lavez le cresson.

A la fin de la cuisson, versez peu à peu le liquide chaud dans la soupière en mélangeant bien. Puis mettez-y les feuilles de cresson.

**temps de
préparation**

5

calories

95

**temps
de cuisson**

20

difficulté :

Pour deux personnes

Très facile

Ingrédients :

1/2 tablette de bouillon de poule

2 œufs

1 c. à s. de sauce soja

poivre, eau

Bouillon au soja

Reconstituez un demi-litre de bouillon de poule. Faites-le chauffer. Dans un saladier, battez les deux œufs entiers en omelette jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Poivrez. Versez-le dans la casserole sans cesser de le tourner avec le fouet jusqu'à ce qu'il prenne dans le liquide bien chaud. Ajoutez alors une cuillerée à soupe de sauce de soja.

**temps de
préparation**

5

calories

95

**temps
de cuisson**

10

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

1 tranche de faux-filet de 250g

1 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de rhum

1 orange

1 citron

1 gousse d'ail, sel, poivre

Bifteck exotique

Râpez le zeste d'orange (que vous aurez choisie non traitée). Epluchez et écrasez l'ail. Frottez-en la viande des deux côtés.

Dans un plat creux, déposez le faux filet. Arrosez-le avec le jus de l'orange et du citron, la cuillerée d'huile d'olive et le rhum. Salez, poivrez et laissez mariner deux bonnes heures en retournant de temps en temps la viande dans son plat. Essuyez la viande dans un papier absorbant et faites-la cuire quatre à huit minutes sur un gril bien chaud.

Salez juste en fin de cuisson.

**temps de
préparation**

15

calories

275

**temps
de cuisson**

4-8

difficulté :

Pour deux personnes

Très facile

Ingrédients :

400g d'ailoyau de cheval haché

2 œufs

2 oignons

2 c. à s. de câpres

2 c. à s. d'herbes hachées (estragon, ciboulette, persil)

2 c. à s. de ketchup

2 c. à s. de moutarde à l'ancienne, sel, poivre

Steaks tartares

Disposez les deux steaks sur deux assiettes. Entourez-les chacun d'un oignon haché, des herbes, des câpres, du ketchup, de la moutarde. Déposez sur chaque steak un jaune d'œuf présenté dans une demi-coquille. Mettez le sel et le poivre sur la table. Chacun mélangera lui-même les différents ingrédients selon son goût.

La viande de cheval est très peu calorique (100 cal. aux 100 g. Si vous ne l'aimez pas, vous pouvez la remplacer par du filet haché de bœuf, peu calorique lui aussi.

**temps de
préparation**

15

calories

300

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

2 escalopes de veau de 100g chacune
10g de beurre
1/2 verre de vin blanc sec
2 c. à s. d'estragon haché
sel, poivre
1/2 citron

Escalopes à l'estragon

Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites fondre le beurre. Faites dorer les escalopes à feu vif de chaque côté cinq minutes. Salez, poivrez. Réduisez le feu et laissez cuire à feu moyen dix minutes en couvrant.

Disposez les escalopes sur un plat de service. Déglacez la poêle avec le vin blanc, ajoutez l'estragon, et versez sur les escalopes. Servez aussitôt, avec éventuellement une tranche de citron sur chaque escalope.

**temps de
préparation**

calories

**temps
de cuisson**

5

215

25

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

2 tranches de foie de 100g chacune

1 jaune d'œuf

200g d'oignons

1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

1 c. à s. de sauce soja

sel, poivre

Foie de veau au four

Epluchez les oignons. Hachez-les finement.

Dans un bol, mélangez intimement le jaune d'œuf, la moutarde à l'ancienne, le soja, du sel, du poivre.

Badigeonnez les tranches de foie avec cette préparation.

Disposez le foie et les oignons hachés dans un plat à revêtement antiadhésif allant au four. Arrosez d'un demi-verre d'eau et couvrez d'un papier d'aluminium.

Enfournez à feu moyen pour vingt minutes de cuisson.

Découvrez et laissez encore cuire dix minutes. Servez aussitôt.

**temps de
préparation**

calories

**temps
de cuisson**

10

225

30

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

400g de jarret de veau

200g de haricots verts

2 carottes nouvelles

1 oignon, 1 bouquet garni, sel , poivre

1 c. à s. d'huile d'olive

Jarret de veau aux légumes

Mettez le jarret dans une marmite avec trois litres d'eau. Amenez à ébullition. Ecumez régulièrement. Quand le bouillon est clair, ajoutez le jus d'un citron, un bouquet garni (une feuille de laurier, une petite branche de thym, du persil), et l'oignon épluché piqué de deux clous de girofle. Laissez cuire une heure.

Pendant ce temps épluchez tous les légumes, Coupez les carottes en gros tronçons. Bottez les poireaux.

Ajoutez les légumes au jarret, salez avec une poignée de gros sel marin, poivrez. Laissez cuire encore une heure à petits bouillonnements.

Servez la viande entourée de tous ses légumes.

**temps de
préparation**

calories

**temps
de cuisson**

20

330

1 heure

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

300g de noix de veau
200g de haricots verts
2 carottes nouvelles
1 oignon
1 c. à s. d'huile d'olive
1 bouquet garni, sel, poivre

Noix de veau aux légumes

Epluchez les haricots verts et les carottes. Coupez ces dernières en rondelles. Emincez l'oignon épluché.

Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, faites chauffer l'huile et faites dorer le rôti sur toutes ses faces. Ajoutez un verre d'eau, le bouquet garni (une feuille de laurier, une petite branche de thym, du persil, les légumes. Salez, poivrez et fermez hermétiquement.

Laissez mijoter à petit feu une heure environ.

Servez le rôti coupé en tranches avec les légumes autour.

**temps de
préparation**

calories

**temps
de cuisson**

20

330

1 heure

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

4 rognons d'agneau
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre
persil

Brochettes de rognon moutarde

Enlevez la pellicule des rognons, fendez le long du côté bombé sans séparer les deux moitiés. Mettez-les sur deux petites brochettes. Salez, poivrez et enduisez d'huile d'olive avec un pinceau.

Faites-les griller sur feu vif. Côté intérieur d'abord, trois minutes de chaque côté.

Disposez sur un plat de service et saupoudrez l'intérieur des rognons de persil haché.

Vous pouvez aussi les servir sur un lit de cresson.

**temps de
préparation**

10

calories

140

**temps
de cuisson**

6

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

2 tranches de 125g chacune de foie de veau

1 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. de basilic frais haché

sel, poivre

Foie d'agneau au basilic

Dans un petit bol, faites mariner un quart d'heure le basilic haché, le sel, le poivre et l'huile d'olive.

Badigeonnez au pinceau les tranches de foie avec cette préparation. Faites cuire cinq minutes de chaque côté sur un gril bien chaud.

**temps de
préparation**

10

calories

220

**temps
de cuisson**

10

difficulté :

Pour quatre personnes

Facile

Ingrédients :

1 poulet de 1kg

1 verre de vin blanc sec

10 gousses d'ail

1 feuille de laurier

5g de beurre

1 c. à s. de crème fraîche

sel, poivre

Poulet à l'ail

Bridez le poulet. Mettez à rôtir au four dans un plat que vous aurez beurré au pinceau. Autour, vous aurez disposé les gousses d'ail non pelées, Au bout d'un quart d'heure de cuisson, arrosez la viande avec le vin blanc. Salez, poivrez. Ajoutez la feuille de laurier. Arrosez fréquemment pour que l'ail ne brûle pas. Au bout d'une heure de cuisson, retirez le plat du four. Découpez le poulet et maintenez-le au chaud. Epluchez les gousses d'ail. Ecrasez-les au pilon et mélangez-les soigneusement de manière à obtenir une pâte lisse avec le jus de cuisson. Ajoutez en battant la cuillerée de crème fraîche. Servez à part en saucière.

**temps de
préparation**

10

calories

220

**temps
de cuisson**

45

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

1 coquelet de 500g
2 gousses d'ail
1 c. à s. de miel liquide
1 c. à c. de paprika
sel, poivre

Coquelet au miel

Epluchez les gousses d'ail et coupez-les en bâtonnets que vous introduirez sous la peau du poulet dans ses parties charnues. Dans un bol, mélangez le miel avec le paprika, un peu de poivre, du sel et deux cuillerées d'eau. Badigeonnez au pinceau la volaille de cette préparation.

Disposez sur un plat allant au four et faites cuire à feu moyen pendant une demi-heure en arrosant de temps en temps avec un peu d'eau. Une fois la cuisson terminée, éteignez le four et laissez gonfler cinq minutes avant de servir.

**temps de
préparation**

calories

**temps
de cuisson**

10

230

30

difficulté :

Pour deux personnes
Assez facile

Ingrédients :

1 coquelet de 500g, 2 échalotes, 5g de beurre
20g de chapelure, 1 verre de vin blanc sec
1 c. à c. de Worcestershire sauce
1 pincée de piment en poudre
2 c. à s. de concentré de tomates, sel, poivre

Coquelet à la diable

Coupez le coquelet en deux et aplatissez les deux moitiés avec le plat d'un hachoir sur une planche. Salez et poivrez. Recouvrez de chapelure le côté peau et mettez sur la grille du four à feu moyen pendant une vingtaine de minutes. Pendant ce temps faites fondre le beurre dans une petite casserole, faites-y dorer les échalotes épluchées et hachées finement. Ajoutez le vin blanc, le sel, le poivre, la Worcestershire sauce, le concentré de tomates et le piment. Laissez cuire doucement à couvert. Quand le poulet est cuit, éteignez le four mais attendez cinq minutes avant de sortir la volaille pour qu'elle gonfle.

**temps de
préparation**

10

calories

275

**temps
de cuisson**

20

Servez le coquelet accompagné de la préparation servie en saucière.

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

1 râble de 400g

1/2 tranche fine de lard

3 c. à s. de vinaigre

1 c. à s. d'huile d'olive

1 oignon, 1 échalote

1 bouquet garni, sel, poivre

Râble de lapin rôti

Enlevez la peau brillante du râble en glissant dessous une lame de couteau. Piquez-le de très petits lardons.

Préparez la marinade avec l'huile, le vinaigre, l'oignon épluché et émincé, l'échalote hachée, le bouquet garni (une feuille de laurier, une petite branche de thym, du persil), du sel et du poivre. Mettez le morceau de lapin dedans et faites mariner au frais au moins pendant douze heures. Essuyez le râble et faites-le rôtir au four (ou idéalement, à la broche au feu de bois), pendant une demi-heure en arrosant de temps en temps avec la marinade que vous aurez passée. Servez très chaud.

**temps de
préparation**

20

calories

290

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour quatre personnes

Assez facile

Ingrédients :

1 canard de 1kg

3 grappes de raisin blanc pas encore mûr

5g de beurre

1 oignon

1 gousse d'ail, persil, sel, poivre

Canard au verjus

Coupez le canard en morceaux. Epluchez l'oignon, hachez-le finement.

Faites fondre le beurre dans une cocotte à revêtement antiadhésif. Faites-y dorer l'oignon, puis les morceaux de canard. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 30 minutes. Pendant ce temps, pressez deux grappes de raisin en prenant soin d'épépiner les grains. Epluchez l'ail, hachez-le ainsi qu'un petit bouquet de persil. Quand ils sont cuits, retirez les morceaux de canard, et dressez-les sur un plat de service. Déglacez la cocotte avec le jus de raisin et arrosez la volaille avec. Parsemez ensuite le plat d'ail et de persil. Placez les grains épépinés de la troisième grappe autour et servez.

**temps de
préparation**

30

calories

400

**temps
de cuisson**

35

difficulté :

Pour quatre personnes

Facile

Ingrédients :

1 canard de 1kg

100g d'olives vertes dénoyautées

1 oignon

1 verre de bouillon

10g de beurre

1 c. à c. de farine

1 feuille de laurier, sel, poivre

Canard aux olives

Faites blanchir les olives cinq minutes dans l'eau bouillante. Egouttez-les. Epluchez l'oignon, émincez-le. Faites fondre le beurre dans une cocotte à revêtement antiadhésif. Faites-y dorer l'oignon et le canard, dont vous aurez piqué la peau avec une fourchette, sur toutes ses faces. Retirez le canard et faites tomber la farine en pluie en tournant avec une cuillère en bois. Ajoutez le bouillon*, la feuille de laurier, du sel, du poivre. Remettez le canard avec les olives autour. Couvrez et laissez cuire une petite heure à feu moyen en retournant de temps en temps la volaille. Servez le canard découpé sur un plat de service chauffé, entouré de ses olives.

**temps de
préparation**

15

calories

400

**temps
de cuisson**

1 heure

*Eventuellement reconstitué il partir d'une tablette.

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

300g de petits maquereaux (ou lisettes)

4 c. à s. de moutarde

sel, poivre

Lisettes à la moutarde

Videz les maquereaux en leur laissant les têtes. Lavez et essuyez bien. Salez et poivrez l'intérieur et badigeonnez l'extérieur avec la moutarde à l'aide d'un pinceau.

Faites chauffer le gril à feu vif.

Posez les maquereaux dessus dix minutes. Retournez délicatement à mi-cuisson.

**temps de
préparation**

10

calories

120

**temps
de cuisson**

10

difficulté :

Pour deux personnes

Un peu difficile

Ingrédients :

1 morceau de loup de 200g

2 c. à c. d'huile d'olive

1/2 citron

poivre

Loup cru

Faites lever les filets par votre poissonnier. Otez toutes les arêtes, au besoin avec une pince à épiler. Mettez au réfrigérateur pendant une heure.

Puis, avec un couteau très aiguisé, coupez le loup en fines lamelles translucides. Disposez-les en rosaces sur deux assiettes.

Arrosez avec l'huile d'olive et un trait de jus de citron. Salez légèrement et poivrez au moulin.

**temps de
préparation**

30

calories

130

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes

Très facile

Ingrédients :

1 carrelet (400g environ)

1/2 verre de vin blanc

1 petit oignon

1 c. à s. de persil haché

1 c. à s. d'estragon haché

sel, poivre

Carrelet aux herbes

Videz, lavez et séchez le carrelet. Epluchez l'oignon, hachez-le.

Placez le poisson sur un plat allant au four. Arrosez avec le vin blanc (que vous aurez choisi sec et de bonne qualité). Salez, poivrez abondamment.

Parsemez avec l'oignon et les herbes ciselées.

Enfournez à feu moyen pour 25 minutes de cuisson. Servez aussitôt. Cette préparation très simple s'adapte à bon nombre de poissons. Savoureuse et peu calorique, elle est idéale pour un repas diététique et gourmand.

**temps de
préparation**

10

calories

180

**temps
de cuisson**

25

difficulté :

Pour deux personnes

Très facile

Ingrédients :

2 rougets grondins (150g par personne)

1 verre de vin blanc sec

200g de tomates

poudre d'ail

1 petit oignon

estragon

sel, poivre

Rougets aux tomates

Videz les rougets en leur conservant leur tête. Lavez-les et essuyez-les. Lavez et essuyez les tomates et coupez-les en deux.

Déposez les poissons dans un plat allant au four. Salez et poivrez et arrosez avec le vin blanc. Disposez les demi-tomates autour. Saupoudrez-les avec une pincée d'ail en poudre, une pincée d'oignon haché, un peu d'estragon haché, Salez et poivrez à nouveau.

Mettez à four chaud vingt minutes et arrosez de temps en temps les rougets.

**temps de
préparation**

15

calories

180

**temps
de cuisson**

20

difficulté :

Pour deux personnes

Très facile

Ingrédients :

1 daurade (500g environ)

1 c. à s. de graines de fenouil

2 branches de fenouil

citron

sel, poivre

Daurade au fenouil

Écaillez la daurade, videz-la, lavez-la et essuyez-la soigneusement.

Poivrez et salez le poisson intérieur et extérieur.

Déposez-le sur le lit de branches de fenouil dans un plat allant au four. Saupoudrez des graines. Arrosez avec un demi-verre d'eau, et le jus d'un demi-citron.

Enfournez à feu moyen pour trente minutes de cuisson, après avoir fait deux entailles dans l'épaisseur de la chair si la daurade est très dodue.

Servez avec le reste du citron coupé en rondelles.

**temps de
préparation**

10

calories

195

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

2 truites de 150g chacune
1 pomme acide
1 c. à s. de crème fraîche
1 c. à c. d'estragon haché
1 c. à s. de persil haché
1 c. à s. de ciboulette hachée
sel, poivre

Truites en papillotes

Lavez et videz les truites. Essuyez-les bien. Déposez chacune d'elles sur un rectangle de papier aluminium. Epluchez la pomme, coupez-la en tranches fines que vous disposerez sur les truites. Répartissez ensuite la crème, les herbes hachées. Salez et poivrez bien. Fermez les papillotes hermétiquement.

Mettez à cuire à four chaud pendant une demi-heure. Servez les truites dans leur papillote.

**temps de
préparation**

20

calories

200

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Assez facile

Ingrédients :

300g de lotte
1 tomate
1 c. à c. de concentré de tomates
1 c. à s. de bisque de homard en boîte
1/2 verre de vin blanc sec
1 gousse d'ail
1 petit oignon
1 pincée de piment en poudre, sel, poivre

Lotte à l'armoricaine

Epluchez la lotte, lavez-la et coupez-la en gros morceaux.

Dans une petite cocotte, mélangez la bisque de homard, le concentré de tomates, l'oignon épluché et haché, la gousse d'ail hachée très finement, le sel, le poivre, une pointe de piment en poudre. Délayez avec le vin blanc. Mettez à cuire à feu doux 15 minutes. Rajoutez alors les morceaux de poisson et la tomate coupée en quartiers et épépinée, Faites cuire à nouveau à couvert pendant un quart d'heure.

**temps de
préparation**

10

calories

250

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

1 morceau de lotte de 400g
200g de carottes
100g de poireaux, 1 navet, 1 oignon
2 branches de céleri, bouquet garni
un clou de girofle, sel, poivre

Pot-au-feu de lotte

Epluchez les légumes. Cavez-les. Bottez les poireaux, coupez les carottes en grosses rondelles, le céleri en bâtons, piquez l'oignon du clou de girofle. Composez votre bouquet garni d'une feuille de laurier, d'une petite branche de thym et du persil.

Jetez le tout dans une marmite d'eau bouillante salée pour 30 minutes. Retirez avec une écumoire et réservez au chaud. Pendant ce temps, vous aurez ficelé le morceau de lotte comme un rôti. Mettez-le à cuire 20 minutes dans le bouillon de cuisson des légumes. L'eau doit à peine frémir. Servez la lotte déficelée au milieu des légumes. Vous pourrez vous servir de l'eau de cuisson comme bouillon léger et parfumé.

**temps de
préparation**

40

calories

305

**temps
de cuisson**

50

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

4 œufs
50g d'oseille
10g de beurre
1 c. à s. de persil haché
sel, poivre

Omelette à l'oseille

Epluchez l'oseille, lavez-la soigneusement avant de la sécher et de la couper en très fines lanières. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre doucement le beurre. Mettez-y l'oseille que vous ferez cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps à autre avec une spatule en bois.

Retirez du feu et égouttez au maximum l'oseille. Dans un saladier battez l'omelette. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette hachée et l'oseille. Chauffez de nouveau la poêle où il doit rester assez de matières grasses pour cuire l'omelette. Versez le mélange à feu vif et faites cuire 5 à 6 minutes en remuant avec une spatule. Pliez l'omelette en deux et faites-la glisser sur un plat de service pour servir aussitôt.

**temps de
préparation**

15

calories

200

**temps
de cuisson**

15

difficulté :

Pour deux personnes
Assez difficile

Ingrédients :

4 œufs
2 c. à s. de lait écrémé
2 c. à s. de ciboulette hachée
10g de beurre
sel, poivre

Omelette à la ciboulette

Préchauffez votre four il feu moyen. Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige très ferme. Dans un autre, battez vigoureusement les jaunes en ajoutant le lait écrémé, du sel, du poivre et la ciboulette hachée. Mélangez délicatement les deux préparations. Chauffez une poêle anti-adhésive avec le beurre, à feu vif. Faites cuire l'omelette 5 à 6 minutes, en ramenant fréquemment avec une spatule les bords vers le centre. Pliez-la en deux et faites-la glisser sur un plat de service allant au four. Puis enfournez pour trois à quatre minutes de manière qu'elle prenne le maximum de volume.

**temps de
préparation**

20

calories

190

**temps
de cuisson**

10

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

1 bulbe de fenouil de 300g
10g de gruyère rapé
sel, poivre

Bulbe de fenouil gratiné

Otez les parties dures du bulbe de fenouil. Coupez les feuilles et lavez. Coupez le bulbe en deux dans le sens de la hauteur. Faites-le cuire trente minutes à eau bouillante salée.

Egouttez soigneusement.

Disposez les deux moitiés sur un plat allant au four. Salez, poivrez et saupoudrez avec le gruyère râpé.

Faites gratiner à four bien chaud pendant une dizaine de minutes.

**temps de
préparation**

10

calories

50

**temps
de cuisson**

40

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

250g de chou vert
1 oignon
1 verre de bouillon de poule
persil
sel, poivre

Chou vert braisé

Lavez le chou dont vous n'utiliserez que la partie pommée. Supprimez le trognon et les côtes extérieures et faites blanchir dix minutes à l'eau salée. Passez-les à l'eau froide et égouttez bien en pressant entre vos mains.

Epluchez l'oignon, hachez-le finement. Mettez-le dans une casserole avec le chou, le bouillon, du sel et du poivre. Laissez cuire à feu moyen pendant une heure, en couvrant la casserole.

Saupoudrez de persil haché frais.

**temps de
préparation**

10

calories

45

**temps
de cuisson**

1 heure 10

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

400g de tomates
2 c. à s. de persil haché
2 gousses d'ail
1 c. à c. de ciboulette hachée
1 petit oignon
1 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Tomates au four

Coupez les tomates lavées en deux. Epépinez-les et débarrassez-les de leur eau en les renversant sur du papier absorbant.

Pendant ce temps, épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Faites de même pour la ciboulette et le persil. Mélangez tous ces ingrédients.

Disposez les demi-tomates sur un plat allant au four. Badigeonnez-les au pinceau avec l'huile d'olive. Parsemez-les du hachis. Salez, poivrez et mettez à four chaud pendant une demi-heure.

**temps de
préparation**

10

calories

60

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

300g de tomates
10g de gruyère râpé
1/2 c. à c. de poudre d'ail
2 échalotes
1 c. à c. de persil haché
sel, poivre

Tomates gratinées

Coupez les tomates lavées en deux. Epépinez-les et débarrassez-les de leur eau en les retournant sur du papier absorbant. Epluchez les échalotes, hachez-les finement.

Mélangez le persil haché, les échalotes, la poudre d'ail et le gruyère râpé. Poivrez ce mélange, salez-le avec modération.

Disposez les demi-tomates sur un plat allant au four. Saupoudrez-les avec la préparation et faites cuire à four chaud pendant une demi-heure.

**temps de
préparation**

10

calories

60

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

400g de céleri en branche
1 verre de jus de tomates
100g de champignons de Paris
1 feuille de laurier
une petite branche de thym
1 gousse d'ail
sel, poivre

Céleri braisé

Enlevez les feuilles et les branches extérieures du pied de céleri. Lavez-le soigneusement. Coupez les branches en deux ou trois tronçons, que vous ferez blanchir 10 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez ensuite.

Epluchez et lavez les champignons de Paris. Coupez-les en quatre s'ils sont gros. Épluchez la gousse d'ail. Hachez-la finement. Dans une cocotte à revêtement antiadhésif, mettez les champignons, le céleri, l'ail, le thym, le laurier, le sel, le poivre et le jus de tomates. Mélangez, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant une demi-heure.

**temps de
préparation**

20

calories

75

**temps
de cuisson**

50

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

300g de chou blanc
200g de tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
sel, poivre

Chou à la tomate

Lavez les légumes. Otez le trognon et les grosses côtes du chou. Plongez-le dix minutes à l'eau bouillante salée pour le blanchir. Plongez aussi les tomates une minute dans l'eau bouillante pour pouvoir les peler plus facilement. Coupez-les en quartiers.

Épluchez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Mettez tous ces ingrédients dans une cocotte avec un petit verre d'eau. Salez et poivrez bien. Couvrez et faites cuire à petit feu pendant une heure.

**temps de
préparation**

15

calories

70

**temps
de cuisson**

1 heure 10

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

500g d 'épinards
1 verre de lait écrémé
1 c. à c. de farine
5g de beurre
noix de muscade
sel, poivre

Epinards au maigre

Epluchez les épinards. Lavez-les à plusieurs eaux. Cuisez-les à grande eau bouillante salée et à découvert pendant 10 minutes. Egouttez et passez les épinards à l'eau froide. Pressez-les fortement entre les mains pour éliminer le maximum d'eau. Hachez-les grossièrement.

Dans une casserole à revêtement antiadhésif, faites fondre le beurre.

Jetez-y les épinards et remuez cinq minutes sur feu vif pour éliminer toute l'eau. Baissez le feu, saupoudrez de farine, d'un peu de noix de muscade râpée, salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez le lait et faites mijoter à couvert pendant 20 minutes.

**temps de
préparation**

20

calories

90

**temps
de cuisson**

40

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

400g de carottes nouvelles
10g de beurre
1 c. à s. de persil haché
sel, poivre

Carottes Vichy

Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en fines rondelles. Placez-les dans une petite cocotte en les recouvrant aux deux tiers d'eau. Salez, poivrez et ajoutez le beurre fractionné.

Faites cuire à couvert et à petit feu pendant 40 minutes. Au moment de servir, saupoudrez de persil haché.

**temps de
préparation**

15

calories

105

**temps
de cuisson**

40

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

400g de brocolis
200g de tomates
10g de gruyère râpé
1 c. à c. d'herbes de Provence
1 gousse d'ail
sel , poivre

Brocolis au gratin

Nettoyez et lavez les brocolis. Jetez-les dans un peu d'eau bouillante salée quinze minutes. Egouttez soigneusement. Lavez les tomates. Plongez-les une minute dans l'eau bouillante pour pouvoir les peler plus facilement. Coupez-les en quartiers et mettez-les à fondre dans une petite casserole à revêtement antiadhésif avec la gousse d'ail épluchée et hachée finement, le sel, le poivre et les herbes de Provence. Couvrez pour un quart d'heure de cuisson à feu doux. Mettez les brocolis dans un plat allant au four. Arrosez-les avec la purée de tomates. Saupoudrez le tout de gruyère râpé. Faites gratiner un quart d'heure environ à four chaud. Servez aussitôt.

**temps de
préparation**

15

calories

105

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

300g de chou rouge
100g de pommes reinettes
1 verre de bouillon de volaille
2 clous de girofle
sel, poivre

Chou rouge aux pommes

Epluchez et lavez le chou. Coupez-le et faites-le blanchir quinze minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-le et mettez-le dans une petite cocotte avec le bouillon*, du sel et du poivre, Laissez cuire une heure à couvert.

Ajoutez les pommes pelées et coupées en quartiers avec les clous de girofle. Couvrez de nouveau pour 3/4 d'heure de cuisson à feu moyen. Servez très chaud.

**temps de
préparation**

20

calories

105

**temps
de cuisson**

2 heures

*Eventuellement reconstitué il partir d'une tablette.

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

400g de navets
100g de pommes de terre
5g de beurre
persil haché
sel, poivre sucre en poudre

Purée de navets

Lavez navets et pommes de terre. Epluchez les navets. Laissez les pommes de terre dans leur peau.

Mettez les navets dans une casserole juste recouverts d'eau froide avec une pincée de sel et une pincée de sucre en poudre. Couvrez et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez les pommes de terre et faites cuire encore vingt minutes. Epluchez les pommes de terre.

Passez les deux légumes au mixer ou au moulin à légumes.

Poivrez, parsemez de tout petits morceaux de beurre et de persil haché avant de servir.

**temps de
préparation**

20

calories

135

**temps
de cuisson**

35

difficulté :

Pour deux personnes
Assez facile

Ingrédients :

400g de courgettes
jaunes d'œufs
2dl de lait écrémé
5g de beurre
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre

Flan de courgettes

Lavez et épluchez les courgettes. Faites-les blanchir 10 minutes à l'eau bouillante. Egouttez soigneusement et coupez-les en petits cubes. Dans un bol, battez les deux jaunes d'œufs avec le lait écrémé. Salez et poivrez bien.

Ajoutez la noix de muscade râpée. Incorporez les dés de courgettes à cette préparation. Beurrez au pinceau un plat allant au four.

Versez dedans le flan et faites cuire à four moyen pendant une bonne demi-heure.

**temps de
préparation**

15

calories

140

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes

Facile

Ingrédients :

500g d'épinards

1 œuf

10g de gruyère râpé

5g de beurre

1 biscotte

sel, poivre

Gratin d'épinards

Epluchez les épinards. Lavez-les à plusieurs eaux. Cuisez-les à grande eau bouillante salée et à découvert pendant dix minutes.

Egouttez et passez-les à l'eau froide. Pressez-les fortement entre les mains pour éliminer le maximum d'eau.

Battez dans un saladier l'œuf en omelette. Salez et poivrez fortement.

Incorporez les épinards.

Beurrez au pinceau un plat allant au four.

Versez-y le mélange. Saupoudrez avec la biscotte écrasée (ou de la chapelure), puis avec le gruyère.

Faites gratiner à four moyen une vingtaine de minutes.

**temps de
préparation**

20

calories

155

**temps
de cuisson**

30

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

400g de chou de Bruxelles
100g de pommes acides type Granny Smith
1 verre de bouillon de volaille
5g de beurre
sel, poivre
noix de muscade

Choux de Bruxelles et pommes

Supprimez les feuilles jaunies et le trognon des choux de Bruxelles. Faites-les blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Epluchez la pomme. Coupez-la en tranches très minces.

Beurrez au pinceau un plat allant au four. Intercalez choux de Bruxelles et tranches de pommes.

Assaisonnez le bouillon* avec sel et poivre si nécessaire et une pointe de noix de muscade.

Arrosez le plat avec le bouillon et enfournez pour vingt minutes de cuisson à feu moyen.

**temps de
préparation**

25

calories

155

**temps
de cuisson**

30

*Eventuellement reconstitué à partir d'une tablette.

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

2 yaourts bulgares nature
1 c. à c. de café soluble
1 sachet de sucre vanillé

Yaourt au café

Dans un petit saladier, battez au fouet les yaourts avec le café soluble et le sucre vanillé. Mettez au frais une heure avant de servir.

**temps de
préparation**

5

calories

80

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

1 gros pamplemousse
1 poignée de cerises noires
1 c. à s. de miel liquide

Pamplemousse aux cerises

Coupez le pamplemousse en deux. Avec un couteau pointu, ôtez la pulpe sans abîmer la peau. Pelez à vif les quartiers de pamplemousse en recueillant le jus.

Lavez les cerises. Essuyez-les et coupez-les en deux en enlevant le noyau. Dans un saladier, délayez le miel avec le jus de pamplemousse recueilli. Ajoutez les quartiers de pamplemousse et les cerises. Mélangez bien et disposez dans les demi-fruits évidés. Mettez au frais.

**temps de
préparation**

15

calories

80

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

300g de fraises
1dl de vin rouge
1 forte pincée de cannelle

Fraises au vin

Equeutez les fraises, essuyez-les et coupez-les en deux dans un plat creux.

Arrosez-les avec le vin rouge aromatisé avec la cannelle. Mettez au frais deux heures avant de servir.

**temps de
préparation**

5

calories

95

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

2 poires
2 c. à s. de miel liquide
cannelle

Poires en papillotes

Lavez les poires, essuyez-les. Ne les épluchez pas. Posez-les sur deux feuilles de papier aluminium. Avec un pinceau, badigeonnez le haut des fruits de miel. Saupoudrez de cannelle.

Refermez les papillotes et enfournez à feu chaud pour 40 minutes de cuisson.

Servez dans les papillotes entrouvertes.

**temps de
préparation**

10

calories

90

**temps
de cuisson**

40

difficulté :

Pour deux personnes
Très facile

Ingrédients :

200g d'ananas en conserve
100g de fromage blanc à 0 %

Coupe d'ananas

Egouttez bien l'ananas. Coupez-le en petits morceaux.

Battez bien au fouet le fromage blanc.

Incorporez-y les morceaux d'ananas.
Disposez dans deux coupelles. Mettez au frais au moins deux heures avant de servir.

**temps de
préparation**

5

calories

100

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

1 banane
100g d'ananas frais
1 orange
1/2 citron
cannelle en poudre

Brochettes de fruits

Epluchez les fruits. Coupez la banane en rondelles, l'orange en quartiers, l'ananas en cubes. Arrosez la banane avec le jus de citron, puis enfilez les fruits sur les brochettes en les alternant.

Saupoudrez de cannelle en poudre et passez sous le gril dix minutes.

Si vous ne pouvez vous passer de sucre, saupoudrez de sucre, mais le goût des fruits se suffit à lui-même.

**temps de
préparation**

15

calories

105

**temps
de cuisson**

10

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

2 pommes
2 oranges
20g de raisins secs
1/2 citron
1 c. à s. de miel liquide

Salade de fruits d'hiver

Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède. Pendant ce temps, épluchez les pommes, coupez-les en tranches que vous citronnerez pour éviter qu'elles noircissent.

Epluchez les oranges. Séparez-les en quartiers et pelez-les à vif en recueillant le jus. Mélangez les trois fruits dans une coupelle.

Délayez le miel dans le jus d'orange recueilli. Arrosez-en les fruits et mettez-les au frais quelques heures avant de servir.

**temps de
préparation**

30

calories

170

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Assez facile

Ingrédients :

200g de cerises noires
3 œufs
sucre spécial
5g de beurre

Clafoutis hypocalorique

Equeutez et lavez les cerises. Dénoyautez-les, Beurrez un plat allant au four. Disposez dessus les demi-cerises. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.

Battez en omelette les jaunes avec le sucre. Montez les blancs en neige très ferme. Mélangez les deux préparations, délicatement.

Versez le tout sur les cerises et mettez à four chaud pendant 1/4 d'heure.

**temps de
préparation**

20

calories

170

**temps
de cuisson**

15

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

1 œuf
1 pointe de muscade râpée
2 c. à s. de glace pilée
3dl de jus de carotte

Carotte flip

Mixez l'œuf, la muscade râpée, la glace. Ajoutez le jus de carotte. Servez aussitôt.
Vous pouvez aussi remplacer le jus de carotte par du jus de pomme.

**temps de
préparation**

5

calories

75

**temps
de cuisson**

0

difficulté :

Pour deux personnes
Facile

Ingrédients :

200g de concombre
2dl de lait écrémé
1 yaourt bulgare
1 trait de tabasco
2 feuilles de menthe

Lait de concombre

Pelez le concombre, épépinez-le et passez-le au mixer. Ajoutez le yaourt, le lait, le tabasco. Mélangez bien.

Faites reposer au frais deux heures avec les feuilles de menthe.

**temps de
préparation**

15

calories

75

**temps
de cuisson**

0



Copyright IAB 2007
Editions IDEGRAF Genève
d'après Claire Meheust, les bonnes recettes
qui font maigrir

Pour toute question concernant cette publication veuillez
écrire à info@formez-vous.com ou visiter
www.formez-vous.com



www.formez-vous.com

IDEGRAF Editions Genève