

## *Courgettes au poulet :*

**Pour 4 personnes :**

- 4 blancs de poulet
- 4 courgettes
- 2 oignons
- 250 g de champignons de Paris
- 1 cube bouillon de volaille
- 1 c. à café de maïzena
- 1 pincée de curry en poudre
- 10 g de beurre allégé
- thym
- sel, poivre



Pelez et émincez les oignons.

Lavez et coupez les courgettes en tronçons.

Nettoyez les pieds terreux des champignons et coupez-les en morceaux.

Coupez les blancs de poulet en petits tronçons et faites-les colorer dans le beurre.

Faites fondre le bouillon de volaille dans 20 cl d'eau.

Ajoutez les oignons, mélangez bien puis ajoutez le curry, les champignons, les courgettes, du sel, poivre, et thym. Mélangez délicatement et recouvrez du bouillon de volaille, faites mijoter le tout à petit feu pendant 30 minutes.

Mélangez la maïzena dans un peu d'eau et liez le tout en fin de cuisson.

## *Moussaka au chèvre frais et au basilic*

**Pour 4 personnes :**

- 4 aubergines
- 200 ml de coulis de tomates fraîches
- 200 g de chèvre frais
- 80 g de fromage blanc à 0% de MG
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic frais
- quelques graines de cumin
- sel, poivre



Préchauffez votre four th5 (180°C).

Lavez les aubergines et ôtez les extrémités. Coupez-les ensuite en tranches fines dans le sens de la longueur.

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les tranches d'aubergines de chaque côté quelques min dans un peu d'huile, un peu de sel et poivre et réservez-les dans un plat recouvert de papier absorbant.

Dans un bol, mélangez le chèvre frais avec les graines de cumin et le basilic frais ciselé, salez légèrement et poivrez.

Dans un plat allant au four, alternez une couche d'aubergines (précuites), une couche fine de coulis de tomates et du chèvre frais.

Finissez par une couche d'aubergines et une fine couche de fromage blanc mélangé au parmesan.

Enfournez pendant 20 min.

Vous pouvez accompagner ce plat d'un lit de salade légèrement assaisonnée.

Servez.

### Chou-fleur polonaise

**Pour 4 personnes :**

- 1 chou-fleur
- Persil haché
- 2 œufs durs

Cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée. Veiller à ce qu'il reste assez ferme. Egouttez-le bien, émiettez-le et recouvrez-le avec l'œuf dur écrasé. Saupoudrez de persil.

### Endives au jambon

**Pour 4 personnes :**

- 8 endives
- 8 tranches de jambon
- 4 c.à.café de Maïzena ou de farine
- 1 L de lait écrémé

**Béchamel :**

Délayez 4 c.à.café de maïzena dans 1 L de lait. Faire épaissir à feu doux.

Faites cuire les endives à la vapeur. Entourez chaque endive d'une tranche de jambon. Couvrir de béchamel et cuire au four chaud 20 minutes.

### Poireaux braisés

**Pour 4 personnes :**

- 800 g de poireaux
- 200g d'oignons
- 2 tablettes de pot au feu dégraissé

Lavez et coupez les légumes en dés. Les faire cuire 20 minutes dans une cocotte avec un peu d'eau et les tablettes de pot au feu dégraissé

## Ratatouille niçoise

**Pour 4 personnes :**

- 4 aubergines
- 4 courgettes
- 500 g de tomate
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons verts
- Bouquet garni, sel, poivre.

Lavez et découpez tous vos légumes.

Dans une cocotte, placez les oignons, les tomates, les poivrons, le bouquet garni et l'ail. Salez poivrez et commencez à faire cuire.

A mi-cuisson, ajoutez les aubergines et les courgettes. Couvrez et laissez mijoter 1h30 environ.