

FILET DE BARBUE EN PAPILOTE EXOTIQUE



En remplacement d'1 **protéine** et 1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 180g de filets de barbue
- ½ banane
- ½ citron
- ¼ de gousse de vanille
- Papier sulfurisé
- Sel, poivre en grains

Recette :

- Préchauffer le four à 200° (th.7)
- Couper la banane en rondelles
- Presser le citron
- Prendre un carré de papier sulfurisé, disposer par-dessus le poisson, verser le jus de citron, couvrir de rondelles de bananes.
- Ouvrir la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur, gratter chaque partie à l'aide d'un couteau et ajouter les grains de vanille prélevés sur les rondelles de banane.
- Saler, poivrer.
- Refermer la papillote et cuire au four 15 à 20 minutes.
- Servir bien chaud .

CARI DE POULET

En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 1 Cuisse de poulet
- 3 tomates bien mûres
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 branche de thym frais
- 1 c.à.c de curcuma
- Sel, poivre en grains

Recette :

- Dans une cocotte, faire revenir quelques minutes la cuisse de poulet jusqu'à coloration (commencer par le coté peau).
- Réserver la cuisse poulet
- Laver et couper grossièrement en dès les tomates.
- Peler, émincer l'oignon, écraser les gousses d'ail au pilon avec le sel et le morceau de gingembre
- Faire chauffer la marmite et faire revenir en même temps : l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma, le thym, le poivre pendant quelques minutes en mélangeant avec une cuillère en bois.
- Ajouter les tomates, mélanger et laisser fondre puis rajouter la cuisse de poulet.
- Compléter avec un ½ verre d'eau, couvrir et laisser cuire à l'étouffer environ 20 minutes.
- Servir et déguster aussitôt.

CHAMPIGNONS FARCIS

En remplacement d'1 **protéine** et d'1/2 **produit Laitier**.

Ingrédient : (1 personne)

- 4 gros champignons à farcir
- 100g de céleri-rave
- 130g de jambon blanc découenné-dégraissé
- 75 ml de lait écrémé
- ½ oignon
- 1 pincée de curry
- Sel, poivre

Recette :

- Préchauffer le four à 200°C (th.6-7)
- Eplucher l'oignon et l'émincer finement.
- Peler le céleri rave et le râper.
- Détailler le jambon en fines lanières.
- Nettoyer les champignons et ôter les lamelles. Détailler le pied en petit dés et réserver.
- Faire cuire l'oignon. Ajouter eau si nécessaire.
- Ajouter le céleri-rave et les pieds de champignon et laisser mijoter 7-8 minutes. Baisser le feu, ajouter le jambon et le lait. Bien mélanger. Hors feu, ajouter le blanc d'œuf battu et assaisonner.
- Farcir les champignons avec cette préparation.
- Dresser dans un plat allant au four, enfourner pendant 30 minutes en couvrant d'1 feuille papier cuisson. Passer en mode grill, laisser dorer.
- Servir bien chaud. Bon appétit !

CREME A LA BANANE



En remplacement d'1 **laitage** et 1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 2 petits suisses naturels
- 1/2 banane bien mûre
- 1CàS d'édulcorant
- 1 pincée de cannelle

Recette :

- Peler la banane.
- Verser dans un mixeur, les petits suisses, la banane coupée en morceaux, l'édulcorant et la pincée de cannelle.
- Mixer pendant 2 minutes pour obtenir une crème onctueuse et homogène.
- Servir et déguster sans attendre.

OEUFS POUCHES



En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 2 œufs
- 10 mL de vinaigre blanc
- Sel, poivre

Recette :

- N.B : réaliser un œuf poché après l'autre
- Dans une casserole assez large, verser environ 1/2L d'eau additionnée au vinaigre blanc, porter jusqu'à un léger frémissement.
- Casser l'œuf dans une louche, le déposer avec précaution dans l'eau frémissante, enrober le jaune avec le blanc à l'aide d'un écumoire. Cuire environ 3-4 minutes.
- Retirer l'œuf à l'aide de l'écumoire, et le rafraîchir à l'eau fraîche afin d'ôter la saveur vinaigrée.
- Servir sans attendre. Bon appétit !

EMINCE DE BOEUF AUX OIGNONS



En remplacement d'1 **protéine**

Ingrédient : (1 personne)

- 150 g de rumsteck
- 1 oignon
- 1CàS de sauce soja
- 1CàC de vinaigre balsamique
- 1CàC de gingembre
- Quelques feuilles de coriandre fraîche.
- Sel, poivre

Recette :

- Eplucher l'oignon et l'émincer finement.
- Couper le rumsteck en fines lamelles.
- Faire revenir les oignons sans MG dans une poêle, ajouter 3CàS d'eau et saupoudrer de gingembre. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à que les oignons soient bien fondants. Ajouter le vinaigre et cuire encore 1 minute, réserver de côté.
- Mettre les lamelles de bœuf dans la poêle et les faire revenir sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Ajouter les oignons, la sauce soja et rectifier l'assaisonnement.
- Servir bien chaud, décoré de quelques feuilles de coriandre fraîche.
- Bon appétit !

SOUFFLE DE CAROTTES AU CUMIN

En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 4 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1CàC de cumin en poudre
- 1/2 CàC de graines de cumin
- 1CàS de crème à 4% de MG
- 1 œuf
- Sel, poivre

Recette :

- Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles.
- Eplucher et dégermer l'ail.
- Mettre le tout dans une casserole, avec le cumin en poudre, un peu de sel et de poivre.
- Couvrir d'eau et laisser cuire environ 30 minutes.
- Séparer le jaune et le blanc d'œuf. Monter le blanc en neige ferme.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Quand les carottes sont cuites, les égoutter et les mettre dans le bol d'un mixeur avec la crème et le jaune d'œuf.
- Mixer jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Rectifier l'assaisonnement si besoin et verser dans un saladier. Y incorporer le blanc en neige.
- Recouvrir un mannequin de papier sulfurisé.
- Répartir la mousse et saupoudrer de graines de cumin. Placer au four au bain marie, pendant 15 à 20 minutes. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.
- Servir dès la sortie du four, c'est prêt !

VERRINE DE BETTE- RAVES AU CONCOMBRE

En remplacement d'1/2 **laitage**.

Ingrédient : (1 personne)

- 120 g de betterave rouge cuite
- 1/4 de concombre
- 50 g de fromage blanc 0% Mg
- Quelques feuilles de menthe fraîches et de persil frais
- 1 goutte de sauce pimentée
- 1 pincée de sel

Recette:

- Laver et peler le concombre. Le fendre en 2 dans le sens de la longueur et retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère.
- Mixer le concombre et le passer au chinois. Récupérer le jus.
- Récupérer le jus de betterave du paquet. Couper les petites dés la betterave et les déposer dans le fond de la verrine.
- Verser le jus de concombre filtré dans la verrine et réserver au frais.
- Hacher finement les feuilles de menthe et le persil.
- Battre au fouet le fromage blanc assaisonné le sel, de la sauce pimentée, de la menthe et le persil hachés et incorporer au fur et à mesure le jus de betterave.
- Déposer la crème rosée sur le dessus de la verrine et décorer d'une feuille de menthe.
- Bon appétit !

CAROTTES RAPEES A L'ORIENTALE



En remplacement d'1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 150 g de carottes râpées
- 30 g de raisins secs
- 1CàS de persil ciselé
- 1CàS de jus de citron
- 1CàS de sauce nuoc-mam
- 1Cà d'eau
- Sel, poivre

Recette :

- Faire réhydrater les raisins secs dans un peu d'eau tiède.
- Eplucher et râper les carottes.
- Dans un bol, mélanger l'eau, le citron et la sauce nuoc-mam.
- Dans un saladier, mélanger les carottes, les raisins secs, la sauce préparée et le persil ciselé.