

CARPACIO D'ORANGE

En remplacement d'1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 1 orange bien juteuse
- 1 pincée de cannelle

Recette

- Peler l'orange à vif et la couper en fines rondelles. Bien garder le jus et quelques zestes..
- Disposer les rondelles d'oranges en forme de rosace sur une assiette bien plate. Verser le jus d'orange.
- Saupoudrer de cannelle et parsemer de quelques zestes d'orange.

YAOURT MIELLE AUX NOIX

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

Ingrédient : (1 personne)

- 1 yaourt nature 0% MG
- 15 g de cerneaux de noix
- 1 CàS de miel
- 1 feuille de menthe fraîche

Recette :

- Ecraser les noix pour avoir de fines brisures. Mélanger avec le miel.
- Fouetter le yaourt pour incorporer de l'air.
- Dans un verre, disposer les noix et miel, avec le yaourt fouetté. C'est prêt !

BLANQUETTE DE VEAU ALLEGEE



En remplacement d'1 **protéine**, 1 **légume**.

Ingrédient : (1 personne)

- 125 g de morceaux de veau dégraissés, pour blanquette
- 150 g de champignons de Paris
- 1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 3 CàS de crème fraîche 4% MG,
- 1/2 cube de bouillon de veau dégraissé
- 10 g de fécule de maïs, 1CàC de moutarde
- Thym, laurier, sel, poivre.

Recette :

- Faire dorer la viande sans MG.
- Eplucher l'ail, et émincer l'oignon. Les ajouter avec la viande;
- Laver, éplucher, et couper en rondelles épaisses les carottes et l'ajouter dans la poêle.
- Saler, poivrer et couvrir d'eau, en ajoutant le bouillon de veau, le thym et le laurier. Faire cuire 30 minutes.
- Couper le pied des champignons, les laver et les ajouter, puis les cuire pendant 10 min.
- Dans un bol, mélanger la fécule + un peu de bouillon. Homogénéiser.
- Ajouter la fécule diluée dans la poêle et faire mijoter. Ajouter la crème fraîche, la moutarde et mélanger. C'est prêt !

MACARONS AUX BETTERAVES, FAISSELLE ET NOIX



En remplacement d'1 **laitage**.

Ingrédient : (1 personne)

- 120 g de betteraves rouges cuites
- 100 g de faisselle nature 0% MG
- 15 g de noix
- 1 CàC de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

Recette :

- Mixer 60 g de betteraves rouges puis mélanger avec la faisselle, un peu de sel, et 1 CàC de ciboulette ciselée. Ajouter les noix concassées .
- Couper le reste de la betterave en rondelle. Porter dessus un peu de préparation faisselle/betterave mixée et noix, couvrir avec une autre rondelle de betterave.
- Saler, poivrer le dessus et décorer avec le restant de la ciboulette.
- Réserver au frais jusqu'au service. C'est prêt !

PAPILLOTE DE CABILLAUD ET EPINARD A L'ETUVEE



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

Ingrédient : (1 personne)

- 180 g de filet de cabillaud
- Jus d'1 citron
- 50 g de fromage blanc nature 0% MG
- 300 g d'épinards hachés surgelés
- 1/2 CàC de curry, 1/2 CàC de ciboulette ciselée
- Sel, poivre
- Papier sulfurisé

Recette :

- Préchauffer le four à 190°C
- Passer le filet de poisson sous l'eau froide et le sécher sur du sopalin.
- Mélanger le jus de citron, le fromage blanc, le curry, la ciboulette, un peu de sel et de poivre.
- Découper un rectangle dans du papier sulfurisé, disposer le cabillaud dessus, le badigeonner du mélange au fromage blanc.
- Refermer hermétiquement la papillote, la mettre dans un plat à gratin et cuire au four pendant 20 min.
- Pendant ce temps, prendre une casserole, décongeler les épinards à couvert. Saler, poivrer et mettre le cumin. C'est prêt !

FONDUE DE BOEUF AU BOUILLON

En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 150 g de rumsteck dégraissé
- 600 ml d'eau
- 200 g de julienne de légumes
- 1/2 cube de bouillon dégraissé
- 1/2 gousse d'ail, 1/2 oignon, 1 bouquet garni, 1 CàC de persil haché,
- 1 clou de girofle,
- 2 gouttes de sauce pimentée
- Sel, poivre

Recette :

- Couper le rumsteck en fines tranches.
- Emincer l'oignon, et presser la gousse d'ail. Les faire revenir sans MG dans une cocotte. Ajouter le bouquet garni, le persil haché, la julienne de légumes, l'eau, le cube bouillon, le clou de girofle, la sauce pimentée. Couvrir et faire laisser mijoter 15 minutes à feu doux.
- Récupérer les légumes précuits et les mettre dans une assiette.
- Mettre le bouillon dans un fond à fondue, à l'aide des piques, faire cuire la viande dans le bouillon. Puis servir avec la julienne.
- Bon appétit !

DORADE ROTIE AU SEL ET SA SAUCE VINAIGREE AU SOJA



En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 180 g de filet de daurade
- 5cl de vinaigre balsamique
- 1 CàS de sauce soja
- 1 CàS de coriandre ciselée
- Sel, poivre

Recette :

- Préchauffer le grill du four.
- Entailler la peau du filet de dorade, et faire pénétrer le sel en massant la peau. Disposer le filet dans un plat adapté au four coté peau en haut puis faire griller 15 min.
- Pendant ce temps dans une casserole, faire réduire le vinaigre et la sauce soja jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Ajouter de l'eau si la sauce est trop épaisse.
- Présenter la daurade arrosée de sauce vinaigrée au soja et saupoudrer de coriandre ciselée.
- Bon appétit.