

Atelier Santé Ville



Service Municipal Promotion de la Santé
de Vaux-en –Velin

04.72.04.80.33- service.sante@mairie-vauxlenville.fr



« CUISINE ET SANTE »

Livret de recettes 2017

*Ateliers gratuits et animés par un diététicien
Confection de menus de saisons équilibrés et dégustation par les participants*



La Ville de Vaulx-en-Velin consacre une partie de sa politique locale de santé à la **lutte contre l'obésité, le surpoids et le diabète.**

Ainsi, le Service Municipal Promotion Santé, dans le cadre de l'Atelier Santé Ville, organise **des ateliers cuisine et santé.** Animés par un diététicien qui prend en compte les modes de vie et les origines des participants.

Ces ateliers, organisés une fois par mois, sont gratuits et ouverts à tous les habitants de la ville.

En confectionnant ces recettes de cuisine, les participants travaillent sur **l'équilibre des repas, le choix des légumes et des fruits de saison, les apports nutritionnels** et ils acquièrent ainsi, des connaissances utiles au regard de leur problème de santé.

La dégustation sur place des recettes réalisées permet au groupe de partager un moment convivial.

Il est important de saluer l'implication des habitants qui font rimer gastronomie et diététique.

Ce livre de recettes permet de concrétiser tout le travail mené sur l'année 2017.



SOMMAIRE

Les plats p.3

ACHARDS DE LEGUMES	p.4	SOUFFLE DE COURGETTE AU PARMESAN	p.18
CARRY DE POULET A LA CREOLE	p.5	BROCHETTES DE DINDE MARINEE AUX EPICES	p.20
ROUGAIL DE TOMATES	p.6	PAPILLOTE DE POISSON, LEGUMES, A LA CREME	p.22
HACHICOURGE	p.7	GRATINS DE TOMATES	p.23
SOUPE EPICEE A L'AIL ET AUX NOIX DU BRESIL	p.8	BOULETTES DE POULET AU PERSIL	p.24
BOULETTES DE LENTILLES CORAIL COCO	p.9	TERRINE DE LEGUMES	p.25
POT AU FEU DE POISSON	p.11	CARDONS EN GRATIN	p.26
DIET BURGER	p.13	PINTADE AU FOUR	p.27
POTATOES	p. 14		
RIZ CANTONNAIS LIGHT	p.15		
POULET SAUTE AUX NOIX DE CAJOU	p.16		

Les desserts p.28

RIZ AU LAIT	p.29	GATEAU A LA COURGETTE	p.39
SABAYON AUX MYRTILLES	p.30	CLAFOUTI PALEO	p.40
MOUSSE AUX FRAMBOISES	p.33	PUDDING A LA POMME ET A LA BANANE	p.41
BROWNIE HARICOTS NOIRS	p.34	BUCHE DE NOEL AUX MARRONS	p 42
MILK SHAKE AUX FRAISES	p.36		
MOUSSE DE LITCHI	p.37		

A savoir : les fruits et légumes de saison p.43

A vos...

PLATS !



... Partez

ACHARDS DE LEGUMES

Nombre de Personnes: 4 - Temps Préparation: 1h - Cuisson: 4mn



INGREDIENTS

300 g de carotte

200 g de chou-fleur

200 g de chou

200 g d'haricot vert

1 oignon

4 gousses d'ail

50 g de gingembre

5 piments verts

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de safran

1 c. à soupe d'huile - 1 c. à café de vinaigre - Sel



PREPARATION

Séparer le chou-fleur en petits bouquets. Vider les piments de leurs graines et les couper en 4 dans le sens de la longueur.

Éplucher les carottes, les haricots verts et les émincer en fins bâtonnets.

Couper les feuilles de chou en fines lanières. Ebouillanter les légumes 1 min, les égoutter et les sécher dans un essuie-tout.

Dans une petite poêle, faire chauffer 6 cuillères à soupe d'huile et faire revenir l'oignon émincé 30 secondes. Ajouter l'ail, le gingembre et les graines de moutarde pilées ensemble, puis le safran. Bien mélanger et ajouter les légumes.

Les faire rissoler 2 min et remuer sans les écraser. Laisser refroidir et ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre.

CARRY DE POULET A LA CREOLE

Nombre de Personnes : 4 - Temps Préparation : 20mn - Cuisson : 50mn



INGREDIENTS

- 1 poulet
- 3 grosses tomates
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre (selon le goût)
- 1 branche de thym
- 2 c. à café de curcuma
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre



PREPARATION

Découpez le poulet en morceaux. Épluchez et ciselez les oignons, l'ail et le gingembre. Coupez les tomates en petits cubes.

Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de poulet quelques minutes dans l'huile. Salez, poivrez, saupoudrez du curcuma, du thym et mélangez.

Ajoutez les oignons et l'ail, le gingembre puis les tomates et mélangez.

Ajoutez de l'eau à hauteur et laissez cuire environ 45 min, en vérifiant la cuisson de temps en temps.

ROUGAIL DE TOMATES

Accompagnement servi avec les Carrys



INGREDIENTS

- 4 tomates bien mûres
- 6 petits piments
- 1 oignon
- 1 zeste de COMBAVA (ressemble à un petit citron vert)
- 1 cuillère à café de sel
- 1 zeste de gingembre



PREPARATION

Hacher grossièrement les tomates. Mettre dans le pilon le sel, le gingembre, le zeste de COMBAVA et les petits piments.

Ecraser finement. Ajouter les tomates et écraser de nouveau.

Ajouter l'oignon émincé et le sel fin. Bien mélanger.



HACHICOURGE

Nombre de personnes : 6 - Préparation : 40mn - Cuisson : 15mn



INGREDIENTS

- 1 kg de courge
- 5 C à soupe de crème liquide
- 1 pincée de noix de muscade, de gingembre en poudre, de paprika
- 1 gousse d'ail et 1 Échalote hachées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 900 gr de viande hachée de bœuf
- 2 grosses tomates - 1 Oignon haché
- Persil
- 1 feuille de Laurier quelques branches de Thym
- 2 feuilles de Sauge
- Fromage râpé



PREPARATION

Pelez, coupez en morceaux la courge, la faire cuire pendant 15 mn dans une casserole d'eau salée.

Faites chauffer l'huile d'olive, faire fondre l'échalote et l'ail, mettre de côté. Ajoutez l'oignon haché, le faire fondre, ajoutez ensuite la viande hachée, puis écraser à la fourchette.

Lavez, rincez vos tomates, les couper en dés, les ajouter à la viande ainsi que les herbes et épices.

Mélanger et cuire à feu doux. Égouttez et écrasez en purée. Ajoutez l'échalote et l'ail cuits. Mélanger la crème, les épices, vérifiez l'assaisonnement.

Dans un plat à gratin, disposez la viande hachée et disposez dessus la purée de courge. Recouvrir de fromage râpé et faites dorer au gril pendant 15 minutes.

SOUPE EPICÉE A L'AIL ET AUX NOIX DU BRÉSIL

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 10 mn - Cuisson : 20 mn



INGREDIENTS

100 g d'ail frais

50 g de noix du Brésil

1 petit piment rouge ou en poudre (1 c à c)

1,5 l de bouillon de légumes

1 botte de persil

1 botte de ciboulette

Huile d'olive



PREPARATION

Épluchez l'ail et découpez-le en fines lamelles que vous ferez brunir légèrement dans une poêle profonde avec un peu d'huile d'olive.

Hachez grossièrement les noix du Brésil et ajoutez-les à l'ail.

Ajoutez-y le bouillon de légumes et faites bouillir la préparation.

Couvrez la poêle et faites mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Assaisonnez avec le sel, le poivre, le piment en poudre, le persil, la ciboulette, puis mixez la préparation.

BOULETTES DE LENTILLES CORAIL COCO

Nombre de personnes : 6 - Préparation : 20 mn - Cuisson : 30 mn



INGREDIENTS

Pour les boulettes

200 g. de lentilles corail

80 g. de tomates confites marinées à l'huile d'olive

150 g. de semoule de riz ou semoule fine ordinaire

60 g. de noix de coco râpée

1 c. s. d'épice de votre choix (curry, curcuma, cumin, paprika, gingembre...)

1 gousse d'ail

Sel gris de mer - Poivre du moulin ou 1 c. à c. de piment d'Espelette

Farine

Huile végétale (olive, tournesol...)



Pour la sauce

40 cl. de crème de coco

Le jus d'1 citron

1 c. à c. de cumin en poudre

Sel - poivre - Facultatif : Coriandre fraîche



PREPARATION

○ **Les boulettes**

Rincer les lentilles corail. Les placer dans une casserole et couvrir d'eau.

Ajouter la gousse d'ail épluchée, l'épice choisie et une pincée de sel.

Faire bouillir l'eau, puis laisser cuire pendant 20 minutes à feu doux. L'eau va totalement s'évaporer.

Verser les lentilles dans un robot-mixeur.

Ajouter les tomates confites et le piment d'Espelette. Mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse.

Verser la purée de lentilles dans un saladier. Y ajouter la semoule et la noix de coco râpée. Bien mélanger le tout.

Façonner, à la main, des boulettes de la taille d'une grosse noix. Les faire rouler entre les paumes de vos mains pour former de jolies boules (si la pâte vous semble trop friable, ajoutez-y un peu d'eau).

Les rouler dans la farine.

Verser 5 c. à s. d'huile végétale dans une sauteuse.

Faire dorer les boulettes 8 minutes en les retournant toutes les deux minutes.

Les placer sur une feuille de papier absorbant (pour enlever l'excédent d'huile) puis servir de suite avec la sauce.

○ **La sauce**

Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Saler, poivrer à convenance.

Parsemer de coriandre fraîche. Servir la sauce avec les boulettes bien chaudes.

POT AU FEU DE POISSON

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 20mn - Cuisson : 30mn



INGREDIENTS

Pot au feu

2 tomates
 350 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
 4 carottes épluchées et coupées en rondelles
 2 poireaux nettoyés et émincés
 3 échalotes coupées en petits morceaux
 1 gousse d'ail hachée
 1 feuille de laurier
 15 cl de bouillon de légumes
 50 cl d'eau
 Sel et poivre du moulin
 1 cuillère à soupe de fumet de poisson
 4 pavés de cabillaud
 1 paquet de croûtons à l'ail

Fausse mayonnaise

2 c à c d'huile tournesol
 2 c à c de moutarde
 2 c à c de vinaigre de vin ou jus d'un ½ citron
 125g de fromage blanc à 0%
 Fines herbes
 Sel, poivre

Rouille

Fausse mayonnaise
 4 gousses d'ail
 ½ c à c de safran
 ½ c à c de piment rouge
 1 c à c de concentré de tomate
 Sel, poivre





PREPARATION

○ **Pot au feu**

Monder les tomates en les trempant dans de l'eau bouillante puis retirer les pépins et les couper en quartiers.

Dans une cocotte ou un fait-tout mettre les tomates, les pommes de terre, les carottes, les poireaux, les échalotes, la gousse d'ail et le laurier.

Verser le bouillon de légumes ainsi que l'eau.

Assaisonner et porter le tout à ébullition, à couvert.

Puis mélanger le fumet de poisson et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Essuyer les pavés de poisson et les disposer à mi-hauteur dans la cocotte avec les légumes.

Poursuivre à découvert, à feu doux, pendant 10 minutes.

Servir chaud.

○ **Fausse mayonnaise**

Fouetter la moutarde avec le sel et le poivre.

Ajouter petit à petit l'huile tout en fouettant

Lorsque le mélange est épais, incorporer le fromage blanc.

Ajouter le vinaigre ou le jus du ½ citron et les herbes hachées

○ **Rouille**

Incorporer les gousses d'ail réduites en purée, le safran, le piment et le concentré de tomate à la fausse mayonnaise

Saler et poivrer

DIET BURGER

Nombre de personnes : 1 - Préparation : 10mn - Cuisson : 10mn



INGREDIENTS

1 steak de bœuf 5 % mg

1 pain à burger

2 feuilles de laitue

½ à 1 oignon émincé

2 rondelles de tomates

20 g de ketchup

Sel, poivre

1 c. à café d'huile d'olive



PREPARATION

Faire revenir les oignons dans l'huile puis les réserver.

Faire cuire le steak dans la même poêle.

Ouvrir le pain, déposer le steak, les rondelles de tomates, les feuilles de laitue et le ketchup.

Refermer le pain.

POTATOES

Accompagnement servi avec le Diet Burger

Nombre de personnes : 1 - Préparation : 10mn - Cuisson : 30mn



INGREDIENTS

200g de pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de paprika

1/2 cuillère à café de piment de Cayenne

Sel



PREPARATION

Préchauffez votre four à 210°C.

Epluchez (ou pas, selon vos préférences) vos pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux grossiers. Mettez-les dans un saladier.

Ajoutez l'huile, l'ail, le paprika, le piment de Cayenne et le sel, et avec vos petites mimines, touillez, brassez.

Déposez ensuite dans la lèche frite recouverte de papier sulfurisé ou dans un plat et enfournez pour une trentaine de minutes.

Surveillez la fin de cuisson.

RIZ CANTONNAIS LIGHT

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 10mn - Cuisson : 15mn



INGREDIENTS

2 verres de riz complet

2 boîtes de petits pois (400 gr poids net) ou des surgelés

4 œufs

4 tranches de filet de poulet

2 oignons

Sauce Soja salée



PREPARATION

Dans une casserole faire cuire votre riz complet.

Battez vos œufs en omelette et les faire cuire dans une poêle avec très peu d'huile.

Une fois cuit (2 petites minutes), découpez des morceaux avec votre cuillère en bois directement dans la poêle, puis les laisser de côté dans une assiette.

Faire ensuite revenir un oignon entier, coupé en petits morceaux dans très peu d'huile.

A feu fort, ajoutez un demi verre d'eau sur l'oignon, laissez le feu fort, et une fois qu'il n'y a plus d'eau dans la poêle, vos oignons sont cuits !

Ensuite, ajoutez les petits pois, le poulet coupé en petit morceaux, les œufs, 2 minutes après, ajoutez le riz, puis deux cuillères à soupe de sauce Soja. Mettez la sauce soja salée.

POULET SAUTE AUX NOIX DE CAJOU

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn



INGREDIENTS

4 blancs de poulet

1 oignon

150 g de noix de cajou (de préférence au naturel)

2 gousses d'ail

1 poivron (vert de préférence)

1/2 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à café de Maïzena (fécule de maïs)

3 cuillères à café de sauce soja

Huile d'olive

1 petite lamelle de gingembre (facultatif)





PREPARATION

Mettre de l'huile dans une poêle ou un wok et faire dorer les noix de cajou sur feu vif en remuant souvent. Les réserver.

Emincer les blancs de poulet et les cuire 3 à 4 min sur feu vif. Les réserver.

Détailler le poivron en lamelles, l'oignon et les gousses d'ail (et le gingembre).

Les faire sauter pendant 10 min environ dans la poêle du poulet.

Délayer le bouillon de volaille dans un demi-verre d'eau chaude et le verser sur les légumes.

Ajouter la sauce soja, porter à ébullition et ajouter la maïzena délayée dans un peu d'eau froide pour épaissir la sauce.

Ajouter le poulet et les noix de cajou dans la préparation et laisser mijoter 2 min.

Saler et poivrer à votre goût, puis servir accompagné de riz.



SOUFFLE DE COURGETTES AU PARMESAN

Nombre de personnes : 6 - Préparation : 15mn - Cuisson : 20mn



INGREDIENTS

4 courgettes moyennes

75 g de beurre

75 g de farine

50 cl d'eau de cuisson des courgettes (500 g)

1 sachet de Parmesan

4 œufs

Noix de muscade

Sel, poivre

20 g de beurre





PREPARATION

Beurrez l'intérieur de 6 ramequins ou 1 moule à soufflé. Versez une cuillère à soupe de parmesan. Roulez le ramequin pour que le parmesan adhère partout et le retourner. Les mettre au réfrigérateur.

Faites cuire les courgettes sans les éplucher et coupées en rondelles, 3 min dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et conserver 50 cl d'eau de cuisson. Ecrasez à l'aide d'une fourchette.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Otez la casserole du feu et ajoutez la farine d'un seul coup.

Mélangez pour obtenir une crème et remettez sur le feu.

Ajoutez l'eau de cuisson en tournant tout le temps. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs un par un. Ajoutez les courgettes et le parmesan. Mélangez.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement à la crème. Salez, poivrez et râpez de la noix de muscade.

Remplissez les ramequins jusqu'à 1 cm du bord. Ne les remplissez surtout pas, sinon le soufflé risque de déborder à la cuisson. Enfournez aussitôt pour 20 min, sans ouvrir la porte du four.

BROCHETTES DE DINDE MARINEE AUX EPICES

Nombre de personnes : 6 - Préparation : 15mn - Cuisson : 20mn



INGREDIENTS

600 à 800 g d'escalopes de dinde très épaisses

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

6 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café d'épices pour grillades ou pour poulet

1 cuillère à café d'herbes de Provence

2 cuillères à café de NUOC MAM

Poivre, sel

Quelques tomates-cerises

6 grosses cuillères à soupe de fromage blanc à 0%

Herbes (ciboulette, persil, menthe etc.) Selon vos goûts, du sel et du piment d'Espelette ou poivre

Des pics à brochettes





PREPARATION

Couper la dinde en cubes et dans un plat, mélanger les cubes avec les épices, l'huile d'olive, le NUOC MAM et le jus de citron.

Laisser macérer au frais au moins 1 heure, en mélangeant de temps en temps.

Sur chaque brochette enfiler 5 ou 6 morceaux de dinde bien recouverts de leur jus de macération.

Intercaler des tomates cerises (facultatif mais joli).

Cuire dans une poêle antiadhésive en retournant les brochettes plusieurs fois, jusqu'à ce que la viande soit tendre, mais ne pas faire trop griller.

Préparer le fromage blanc : le mélanger avec les herbes finement coupées au couteau (ou mixées quelques secondes).

Saler et poivrer.



PAPILLOTE DE POISSON, LEGUMES, A LA CREME

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 10mn - Cuisson : 25mn



INGREDIENTS

4 filets de poissons blancs (cabillaud, perche, sole,)

2 grosses échalotes

1/2 citron

20 cl de crème fraîche épaisse

Sel, poivre

4 feuilles de papier aluminium

Julienne de légumes surgelées ou champignons de Paris émincés



PREPARATION

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Hachez les échalotes puis mélangez-les à la crème et au jus de citron, salez et poivrez.

Sur chaque feuille d'aluminium, déposez un filet de poisson, nappez de la préparation à la crème et fermez les papillotes.

Variante : Avant de déposer le filet de poisson, faites un lit de julienne de légumes ou de champignons.

Mettez les papillotes au four pendant 20 à 25 minutes selon l'épaisseur des filets de poisson.

Servir avec du riz ou des pommes de terre à l'eau.



GRATINS DE TOMATES

Nombre de personnes : 8 - Préparation : 10mn - Cuisson : 20mn



INGREDIENTS

4 ou 6 tranches de pain rassis (ou grillés)

1 boîte de tomates pelées au jus concassées

4 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 tomates fraîches

8 tranches de fromage à fondue ou équivalent



PREPARATION

Préchauffer le four à 200°C thermostat 6-7.

Couper les tomates fraîches en petits et les laisser dégorger sous le sel dans une passoire.

Griller le pain (si nécessaire) et le couper en petits dés à répartir dans quatre coupelles compatibles avec une cuisson au four.

Déposer dans chaque coupelle les tomates de la conserve. Puis celles coupées en dés.

Arroser d'huile, poivrer.

Répartir sur chacune le fromage râpé ou coupé en petits morceaux.

Laisser cuire et fondre 20 minutes.

BOULETTES DE POULET AU PERSIL

Nombre de personnes : 8 - Préparation : 15mn - Cuisson : 10mn - Repos : 10mn



INGREDIENTS

700 g d'escalopes de poulet

75 g de pain rassis

Sel, poivre

5 cuillères à soupe de persil



PREPARATION

Couper en gros morceaux les escalopes et les mixer avec la mie de pain.

Ajouter le persil, le sel et le poivre et remixer.

Avec vos mains, former des boulettes (attention ça peut coller, farinez-vous les mains).

Mettre au moins 10 min au frais avant de cuire pour qu'elles restent bien compactes.

Faire cuire dans une poêle avec de l'huile ou du beurre une dizaine de minutes, tourner pour faire dorer toutes les faces.



TERRINE DE LEGUMES

Nombre de personnes 4/5 - Préparation : 25mn - Cuisson 25mn + 10mn de repos



INGREDIENTS

15 ml d'huile d'olive

200 g de Julienne de légumes surgelés

1/2 poivron rouge

25 ml d'eau

1 œuf

25 ml de crème liquide

35 g de parmesan râpé

30 g de farine

5 ml de levure chimique

Sel et poivre

1 pincée de piment d'Espelette



PREPARATION

Faire préchauffer le four à 190°C. Enlever la grille.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter la julienne de légumes, le poivron épluché et coupé en petites dés, l'eau et faire cuire 15 minutes. Il ne faut plus qu'il y ait de liquide en fin de cuisson. Laisser en attente et laisser tiédir.

Dans un saladier, verser les légumes tièdes, l'œuf entier, la crème liquide, le parmesan râpé et mélanger à l'aide d'une spatule.

Ajouter la farine mêlée à la levure, le sel, le poivre, le piment d'Espelette et bien mélanger l'ensemble.

Poser la terrine sur la grille froide du four et le remplir de la préparation. Faire cuire 25 minutes et laisser reposer 10 minutes avant de démouler.

CARDONS EN GRATIN

Nombre de personnes : 8 - Préparation : 30mn - Cuisson : 15mn



INGREDIENTS

2 kg de cardons (en bocal)

50g de beurre (+ pour le moule)

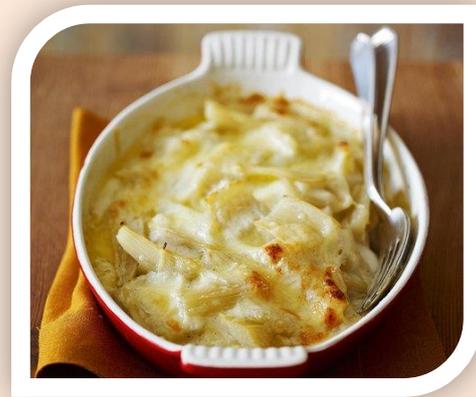
30 g de farine

Jus de pintade

1 pincée de noix muscade

Sel

Poivre



PREPARATION

Égouttez et rincez les cardons soigneusement. Les mettre dans une casserole d'eau chaude, réserver.

Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.

Jetiez-y la farine et faites la cuire 2 ou 3 min en remuant sans laisser colorer.

Mouillez avec le jus de pintade, diluez avec de l'eau.

Remuez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Salez, poivrez, ajoutez la noix muscade.

Beurrez un plat à gratin et étalez-y les cardons. Recouvrez-les de sauce.

Faites gratiner 10 à 15 min dans un four, préchauffez à 240°C.

PINTADE AU FOUR

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 30mn - Cuisson : 1h 15



INGREDIENTS

1,2 kg de pintade

1 gousse d'ail

1 branche de thym

1 feuille de laurier

3 cl d'huile d'olive

10 g de gros sel

6 pincées de sel -

Poivre



PREPARATION

Préchauffez votre four à th.7 (210°C).

Mettez la pintade dans un plat allant au four, côté cuisse. Déposez à l'intérieur de la pintade la gousse d'ail, la branche de thym et la feuille de laurier. Enduisez la volaille d'huile, 1 c. à soupe de gros sel, ajoutez le poivre.

Ajoutez un verre d'eau. Enfournez-la durant 15 min. Arrosez-la souvent avec son jus.

Retournez-la sur l'autre cuisse et poursuivez la cuisson pendant 15 min.

Sortez de nouveau la pintade, mettez-la sur le dos et laissez-la griller pendant 20 min jusqu'à ce qu'elle soit cuite. N'oubliez pas de continuer d'arroser souvent.

Et le meilleur pour la fin...

DESSERTS !



RIZ AU LAIT

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 5mn - Cuisson : 40mn



INGREDIENTS

120 g de riz rond à dessert ou riz ARBORIO

100 g de sucre en poudre

75 cl de lait (entier de préférence)

15 cl de crème liquide

1 bâton de cannelle

1 gousse de vanille

1 pincée de sel



PREPARATION

Dans une casserole, versez un litre d'eau avec une pincée de sel et portez à ébullition. Ajoutez le riz et laissez-le cuire pendant 3 minutes avant de l'égoutter.

Versez le lait et la crème liquide dans une casserole. Grattez l'intérieur d'une gousse de vanille et ajoutez-la avec les grains dans la casserole. Incisez un bâton de cannelle dans la longueur et plongez-le avec le reste. Portez le tout à ébullition.

Versez le riz et le sucre dans la casserole. Laissez cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en surveillant et en remuant de temps en temps. Arrêtez la cuisson lorsque le riz est bien cuit et qu'il reste un peu de lait dans la casserole.

GELEE DE RAISINS BLANCS SABAYON AUX MYRTILLES

Nombre de personnes : 6- Préparation : 30 min - Cuisson : 5 min

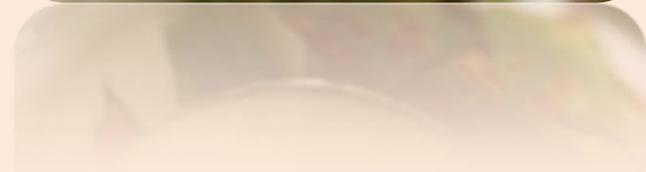


INGREDIENTS

500g de jus de raisins blancs
120g de suprêmes d'oranges
15g de bâton de cannelle
1 pincée de fleur de sel
1 anis étoilé
2 gousses de vanille
4,5g d'agar-agar

400g de raisins blancs
200g de myrtilles
100g de gelée de raisins
½ gousse de vanille
1 noix de beurre
1 pincée de fleur de sel
Le zeste d'un demi-citron vert

5 jaunes d'œufs (100g)
120g de pates de raisins blancs





PREPARATION

○ **Gelée de raisins**

Dans une casserole, faire frémir 10mn le jus de raisins avec les tranches d'oranges ôtées de leur peau taillées très finement, la cannelle, la fleur de sel, l'anis étoilé, les gousses de vanille fendues et grattées.

Filtrez le jus, 640g doivent être obtenus.

Ajoutez l'agar-agar, dans un plat versez la gelée.

Laissez la prendre 3 à 4h au réfrigérateur. La gelée doit-être tremblotante.

○ **Poêlée de myrtilles et raisins blancs**

Dans une poêle, portez à ébullition la gelée, les graines de la demi-gousse de vanille, le beurre et la fleur de sel.

Ajoutez les myrtilles dans ce jus, faire revenir durant 20 secondes en les remuant, ajoutez les raisins coupés en deux et épépinés, mélangez 10 secondes, intégrez le zeste de citron vert.

○ **Pâte de raisins chasselas blancs ou noirs (500g de raisins blancs ou noirs pour 125g de pâte)**

Dans une grande casserole, faites chauffer les grains de raisins pendant 5 minutes en les écrasant au fouet ou en les mixant avec mixeur plongeant.

Passez ce mélange dans un chinois afin d'ne extraire le jus. Pour cette quantité nous avons 400g de jus de raisins.

Portez à ébullition le jus ainsi obtenu et faites le réduire à feu vif 5 à 6 minutes jusqu'à ce que vous obteniez 125g de réduction de raisins.

Le jus de raisins s'épaissit fortement en refroidissant.

- **Sabayon de raisins blancs**

Placez le saladier du batteur sur une casserole avec de l'eau très chaude au bain- marie, placez-y les jaunes d'œufs et la pâte de raisins blancs.

En fouettant sans cesse, amenez votre préparation à 70° (bien chaud).

Otez le saladier du bain-marie et terminez le sabayon avec un fouet, un batteur électrique.

Votre sabayon est prêt lorsque les traces du fouet restent visibles et que le tout est bien blanchi.

- **Montez le dessert**

Dans un plat, répartissez les myrtilles et les raisins avec une cuillère à soupe de jus de cuisson.

Appez d'un côté 2 belles cuillères à soupe de gelée, disposez des myrtilles et des raisins, puis de la gelée et enfin 1 grosse cuillère à soupe de sabayon.

Brûlez-le légèrement au chalumeau.



MOUSSE AUX FRAMBOISES

Nombre de personnes : 1 - Préparation : 10 min



INGREDIENTS

250g de framboises

50g de fromage blanc

1 blanc d'œuf

20g de sucre



PREPARATION

Mixer les framboises avec le fromage blanc, ajoutez le sucre.

Monter le blanc en neige, incorporez délicatement.

BROWNIE AUX HARICOTS NOIRS

Nombre de personnes : 5 - Préparation : 10 min- Cuisson : 30 min



INGREDIENTS

1 boîte de 400 ml environ de haricots noirs, bien rincés et égouttés

2 gros œufs

60 g de poudre de cacao non sucré

200 g de sucre

1/2 cuillère à café d'huile

1 cuillère à soupe de lait d'amande

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

1/2 cuillère à café de levure chimique

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1/2 cuillère à café d'expresso instantané

100 g de pépites de
chocolat





PREPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Graisser un moule antiadhésif avec un peu d'huile en spray, ou couvrez-le de papier cuisson.

Dans le bol de votre mixeur, versez les haricots noirs, les œufs, la poudre de cacao, le sucre, l'huile, le lait, le vinaigre balsamique, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le café.

Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez la moitié des pépites de chocolat et mélangez délicatement.

Verser la pâte à brownie dans le moule préparé.

Saupoudrez avec les pépites de chocolat restantes uniformément sur le dessus du brownie.

Mettez au four 20 à 30 minutes suivant l'épaisseur du gâteau et la puissance de votre four. Le gâteau est cuit quand vous pouvez planter la lame d'un couteau au centre.

Laissez le brownie refroidir complètement avant de le découper en carrés.



MILK SHAKE AUX FRAISES

Nombre de personnes : 1 - Préparation : 10 min



INGREDIENTS

100 g de fromage blanc zéro pour cent de matière grasse

100 g de fraises (ou de framboises, myrtilles, cassis etc...)

1 sachet de sucre vanillé

4 glaçons



PREPARATION

Laver les fraises les nettoyer et les couper en deux.

Mélanger dans le bol du robot les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir de la mousse.



MOUSSE DE LITCHI

Nombre de personnes : 6 - Préparation : 30 min Cuisson : 5 min - Repos : 4 min



INGREDIENTS

60 gr de sucre en poudre

4 douzaines de biscuits à la cuillère

500 gr de fromage blanc à 0%

4 oranges

2 boîtes de litchis dénoyautés au sirop

Agar-Agar





PREPARATION

Faites ramollir l'agar-agar dans un bol d'eau froide.

Egouttez les litchis en récupérant leurs jus. Mettre les fruits dans le bol du robot et mixez-les grossièrement (vous devez obtenir des morceaux, pas de la purée).

Pressez les oranges pour en extraire le jus.

Faites chauffer l'équivalent de 3 cuillerées à soupe de sirop de litchi dans une casserole.

Essorez l'agar-agar et ajoutez-le au sirop. Prolongez la cuisson jusqu'à dissolution complète de l'agar-agar (env.5 min).

Dans un saladier, mettez les litchis en morceaux, le fromage blanc, le sucre et le sirop à l'agar-agar. Mélangez bien à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Versez le reste du sirop et le jus des oranges dans une assiette creuse. Faites-y imbiber les biscuits.

Déposez une couche de biscuits au fond du plat. Ajoutez la préparation aux litchis et faire prendre la mousse 4 heures au réfrigérateur avant de servir.



GATEAU A LA COURGETTE

Nombre de personnes : 6 - Préparation : 10mn - Cuisson : 50mn



INGREDIENTS

2 verres de sucre

2 verres de farine

1 paquet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

6 œufs - Blancs battus en neige

50g de beurre

2 courgettes épluchées, épépinées, cuites, égouttées et écrasées



PREPARATION

Préchauffer le four à 180°

Mélanger tous les ingrédients et faire cuire au four à 180° (th.6) 40 à 50mn.

CLAFOUTI PALEO

Nombre de personnes : 4 - Préparation : 10mn - Cuisson : 40mn



INGREDIENTS

4 œufs

130gr de farine de coco ou d'amande

250ml de lait de coco

1/2 c à c de vanille en poudre

75 gr de sucre de coco liquide

250 gr de fruits rouges



PREPARATION

Versez les œufs, la farine, le sucre de coco et la vanille dans votre BLENDER.

Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Graissez votre plat avec de l'huile de coco puis y verser le contenu du BLENDER.

Déposez ensuite les fruits rouges sur l'ensemble du plat.

Enfournez à 175° pour environ 40 minutes.

Laissez refroidir environ 10 minutes et bon appétit !

PUDDING A LA POMME ET A LA BANANE

Nombre de personnes : 8 - Préparation : 20mn - Cuisson : 1h



INGREDIENTS

400 g de pain rassis

2 pommes (Golden ou Royal Gala)

4 bananes

200 g de fruits confits en dés

1l de lait

200 g de sucre en poudre

4 œufs



PREPARATION

Préchauffer le four thermostat 6.

Porter le lait à ébullition.

Poser le pain en morceaux au fond d'un saladier et y verser le lait bouillant. Couvrir pour laisser le pain gonfler et ramollir pendant 5-10 minutes.

Réduire le pain en morceaux avec un moulin à légumes ou un mixer.

Battre les œufs.

Mélanger le pain, le sucre, les fruits confits, les œufs battus et ajouter la pomme et les bananes en morceaux.

BUCHE DE NOEL AUX MARRONS

Nombre de personnes : 8 - Préparation : 30mn - Repos : 3h



INGREDIENTS

- 20 cl de crème liquide à 30 %
- 350 g de crème de marron
- 12 biscuits à la cuillère
- 20 cl de lait tièdes sucrés
- 1,5 feuille de gélatine
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée



PREPARATION

- Déposer au frais un saladier, les branches du fouet et la crème 15 min.
- Faire tremper la gélatine pendant 15 min dans de l'eau fraîche.
- Chauffer la moitié de la crème de marron Y ajouter la gélatine essorée.
- Ajouter à ce mélange la crème de marron restante, laissez refroidir et mélanger délicatement à la chantilly.
- Chemiser un moule à cake de film étirable ou papier cuisson.
- Verser un peu moins de la moitié du mélange, poser une rangée de biscuits bien imbibés dans le lait, le reste du mélange et une autre rangée de biscuits.
- Réfrigérer 3h minimum.
- Démouler et décorer avec la noix de coco râpée pour suggérer la neige.
- Vous pouvez ajouter entre les couches de crème des brisures de marrons glacés.
- Décorer avec des marrons entiers.

A SAVOIR

Les fruits et légumes locaux et de saison, le bon choix pour réduire les gaz à effet de serre et préserver le climat



Abricot	Brocoli	Concombre	Figue	Melon	Petit Pois	Prune
Artichaut	Cardon	Courge	Fraise	Navet	Poire	Radis
Asperge	Carotte	Courgette	Framboise	Oignon	Poireau	Raisin
Aubergine	Cerise	Épinard	Haricot vert	Patate	Poivron	Tomate
Betterave	Chou-fleur	Fenouil	Kiwi	Pêche	Pomme	

Création ALE Lyon - SEVANOVA - Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0 FR - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification



Retrouvez plus d'infos et recettes de saison sur www.ecoconso.fr et <http://www.recettesbox.com/saisons-legumes-fruits.html>



AUVERGNE - Rhône-Alpes **asder** partageons l'énergie

