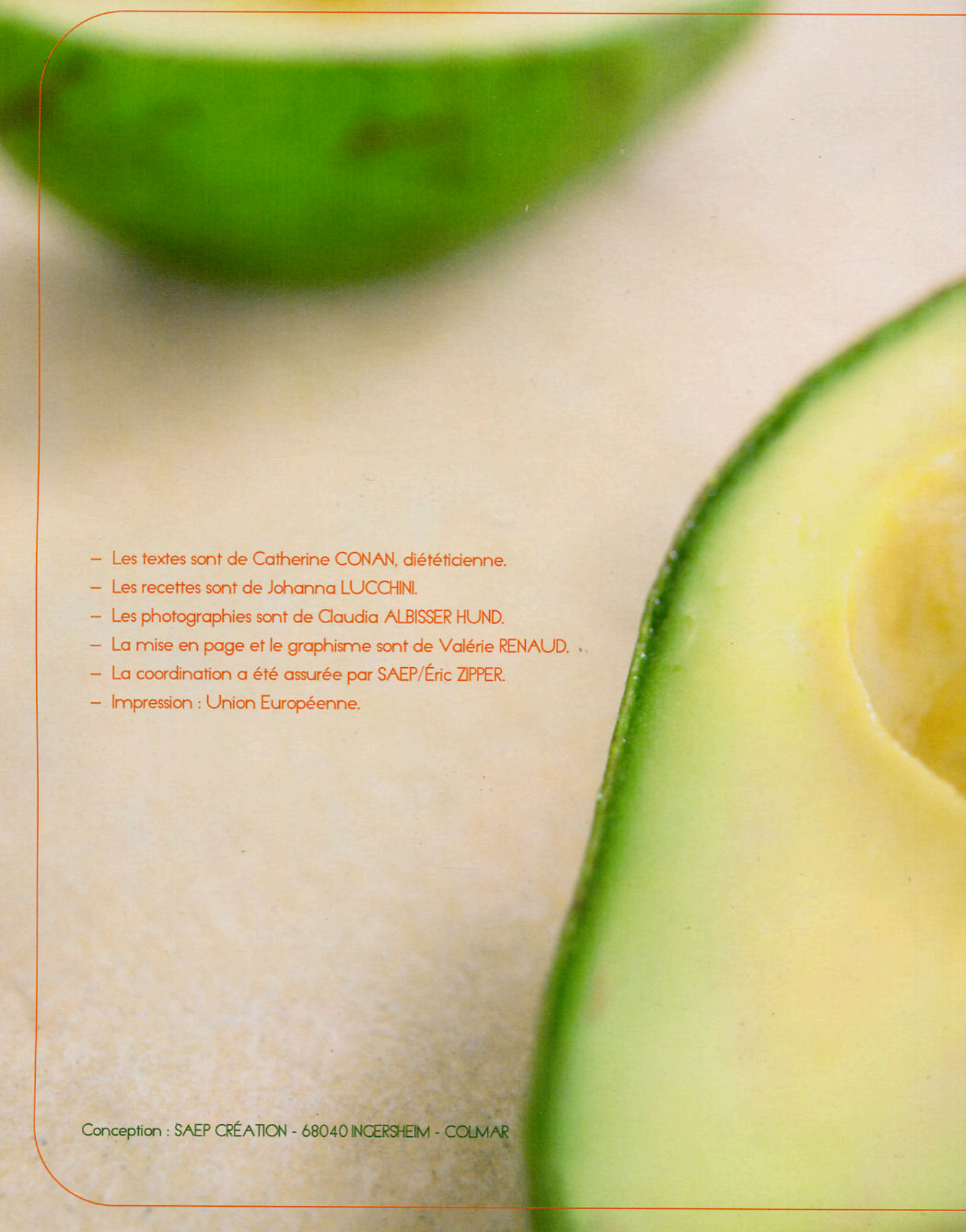


Catherine Conan
Johanna Lucchini

Consommez **5** fruits & légumes par jour



- 
- Les textes sont de Catherine CONAN, diététicienne.
 - Les recettes sont de Johanna LUCCHINI.
 - Les photographies sont de Claudia ALBISSER HUND.
 - La mise en page et le graphisme sont de Valérie RENAUD.
 - La coordination a été assurée par SAEP/Éric ZIPPER.
 - Impression : Union Européenne.

Catherine Conan, diététicienne
Johanna Lucchini

Consommez **5** fruits & légumes par jour

Avant-propos

- Au fil du temps, nous avons modifié nos habitudes alimentaires, et les végétaux frais (légumes et fruits) n'y trouvent pas toujours la place qu'ils méritent. Ils sont encore trop peu consommés. Pour quelles raisons ? Manque de temps, d'idées, goût fade... ?
- C'est pourquoi le gouvernement a mis en place depuis quelques années une campagne (Programme national nutrition santé ou PNNS) afin, entre autres, de relancer la consommation des fruits et légumes : pas moins de 5 par jour. Quel défi !
- Est-ce réalisable sur le plan pratique ?
- L'objectif de cet ouvrage est de vous montrer que vous pouvez utiliser des légumes et des fruits à travers des recettes simples, savoureuses et originales avec un brin d'imagination et de volonté ; les légumes et les fruits ne demandant pas plus de préparation que les autres aliments. Ce sont des bienfaits à portée de main tout à fait conciliables avec le plaisir de manger, la convivialité... Ne vous en privez pas !

Qu'est-ce que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) ?

- De 2001 à 2005, le PNNS (Programme National Nutrition Santé), plan de santé publique, visait à améliorer la santé des Français par le biais de la nutrition. En effet, étant donné la prévalence des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, certains cancers, ostéoporose...), des risques d'obésité et de maladies associées, de la dénutrition, etc., une politique nutritionnelle s'imposait comme une évidence. Il fallait sensibiliser le consommateur à la qualité de son alimentation et à l'importance de la pratique d'une activité physique.
- En agissant sur ces deux paramètres, la finalité était de promouvoir les facteurs de protection et, à plus long terme, de réduire la mortalité.
- Seulement, après quatre années d'existence, le PNNS 1 tire sa révérence (faute de résultats suffisants) et laisse la place aux propositions du deuxième PNNS, prévu celui-ci jusqu'en 2010. On affiche alors de nouvelles ambitions. En effet, ces dernières propositions sont non plus des recommandations générales mais des propositions d'actions concrètes et pratiques avec des moyens pour parvenir aux objectifs fixés.
- Le but est de mettre en exergue l'alimentation dans notre santé (grandes campagnes de prévention), de dépister puis de prendre en charge précocement les maladies liées à l'alimentation (en particulier l'obésité chez l'enfant et l'adulte).
- Cette nouvelle mouture dont l'approche est différente implique davantage les responsabilités des industriels et des professionnels de la restauration collective et mobilise tous les acteurs de santé, associatifs...
- Aussi, elle prend bien soin d'insister sur l'importance du plaisir de manger.
- Autre nouveauté : un ciblage spécifique des populations défavorisées, particulièrement touchées par l'obésité.

Quels sont ses objectifs ?

Nous ne citerons ici que neuf des objectifs nutritionnels prioritaires qu'affiche le PNNS 2, à savoir :

- **augmenter la consommation de fruits et légumes** pour atteindre un minimum de 5 fruits et légumes par jour ;
- **favoriser la consommation de calcium** tout en réduisant la prévalence des déficiences en vitamine D en insistant sur la consommation de 3 produits laitiers par jour ;
- **réduire les apports lipidiques** totaux à moins de 35 % de l'apport énergétique total avec en particulier une réduction de la part des acides gras saturés ;
- **augmenter la consommation** des aliments riches en **glucides** complexes (féculents) au détriment des glucides simples (contenus dans le sucre et les produits sucrés) et celle des aliments riches en fibres. Les féculents seront donc présents à chaque repas ;
- **limiter la consommation de boissons alcoolisées** ;
- **réduire** de 5 % la **cholestérolémie** moyenne chez les adultes ;
- **réduire la pression artérielle** systolique ;
- **réduire** la prévalence du **surpoids**, de l'obésité et interrompre l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez les enfants ;
- **augmenter l'activité physique** quotidienne.



Dans cet ouvrage, nous nous intéresserons au premier de ces objectifs, à savoir « augmenter la consommation de fruits et légumes pour atteindre un minimum de 5 par jour ». L'objectif spécifique étant l'amélioration du statut en folates ou vitamine B9 des femmes en âge de procréer par l'augmentation de la consommation des légumes, notamment ceux à feuilles (excellentes sources de folates).

L'inondation de spots publicitaires incitant à cette consommation, c'est bien mais réducteur. Gardons à l'esprit que les fruits et légumes doivent s'intégrer dans une alimentation diversifiée sans perdre de vue les autres aspects du PNNS. Les végétaux ne constituent pas à eux seuls une alimentation équilibrée.

Aspects pratiques

a) Pourquoi manger des fruits et légumes (aspect nutritionnel) ?

- Tous les aliments sont indispensables à une bonne santé mais certains comme les fruits et légumes doivent faire l'objet d'une consommation plus importante qu'elle ne l'est à l'heure actuelle.
- Pourquoi ? Quel est leur secret ?
 - Les fruits et légumes sont les pourvoyeurs essentiels de vitamines, minéraux et oligoéléments, sans oublier les fibres, indispensables pour régulariser le transit intestinal. Leur richesse en eau et leur faible apport énergétique sont également des atouts indéniables.
 - De même que le rôle des antioxydants (vitamine C, E, caroténoïdes, polyphénols...) dans la lutte contre les radicaux libres n'est plus à démontrer.
- Et le fait d'en consommer au minimum 5 par jour contribue de façon très intéressante à couvrir vos besoins journaliers, en particulier en vitamine C et en fibres. Il est donc primordial de les faire figurer quotidiennement dans vos menus.

b) Comment faire pour manger 5 fruits et légumes par jour (en pratique) ?

- 5 fruits et légumes par jour ! Facile à dire mais difficile à mettre en pratique, me direz-vous ? Pas du tout.
- Si vous prenez un fruit pressé ou un fruit au petit-déjeuner, une crudité et un plat de légumes cuits au déjeuner, une entrée de légumes cuits et un fruit en dessert au dîner, le compte est bon !
- Un bémol, toutefois : les jus de fruits et de légumes du commerce ne peuvent pas être considérés comme des portions valables du PNNS car les traitements subis ont fortement diminué les teneurs vitaminiques des fruits ou légumes de départ. Ils seront donc réservés à ceux qui n'affectionnent pas du tout les fruits et légumes.
- De même pour la feuille de basilic dans votre salade ou la rondelle de citron dans votre thé.
- Sur le plan pratique, 5 fruits et légumes par jour se traduit par au minimum 400/600 g de végétaux par jour (en fonction du poids des portions).

Retenez qu'il vous faut à chaque repas :

- une crudité (entrée de légumes crus ou un fruit cru), indispensable pour l'apport en vitamine C (les végétaux cuits en contiennent trois à cinq fois moins) ;
- des légumes cuits (soit sous forme de plat principal, soit une entrée de légumes cuits, ou un dessert à base de fruits cuits).
- Et, surtout, pensez à jouer sur la variété, la couleur, la présentation, étant donné la palette de fruits et légumes qui s'offre à vous.

c) Conseils pratiques d'achat des fruits et légumes

Frais, surgelés ou en conserve ?

Si vous optez pour des produits frais, choisissez-les bien mûrs et colorés : ils seront gorgés de vitamines. Achetez vos produits quand l'offre est grande : les prix sont plus bas et vous êtes quasiment sûr d'acheter des produits de saison et de qualité. En grande surface, tous les moyens sont bons pour donner envie au consommateur d'acheter des fruits et des légumes hors saison. Ne vous laissez pas séduire par ces produits de qualité gustative peu satisfaisante. Surtout, faites vos achats au fur et à mesure de vos besoins.

Cuisiner des légumes frais peut paraître fastidieux et long mais cela en vaut vraiment la peine ; ne culpabilisez pas pour autant si vous optez pour des légumes surgelés. Sans adjonction quelconque, ils ne sont pas en reste : ils sont tout aussi intéressants sur le plan nutritionnel.

En effet, les industriels s'imposent des délais d'acheminement très courts entre la récolte et le conditionnement ; de même pour les temps de cuisson : les principes nutritifs sont ainsi mieux préservés.

Les surgelés vous permettent de disposer de légumes ou de fruits d'excellente qualité en dehors des périodes de récolte, avec un bon rapport qualité/prix.

Il en va de même pour les conserves, à une exception près, les teneurs en sel sont parfois élevées.



Respect des saisons

Privilégiez autant que possible des fruits et légumes frais de saison quand vous êtes sûr de leur fraîcheur. Ils sont plus abordables au niveau prix et plus savoureux.

Au printemps, régalez-vous de radis, asperges, pomelos... En été, melon, pastèque, fruits rouges, tomates, courgettes, aubergines, salades, etc. sont les rois. Quant aux choux, châtaignes, courges, champignons..., ce sont les vedettes de l'automne. En hiver, faites la part belle aux agrumes, poireaux, choux, carottes...

Si vous tenez à consommer des fruits ou légumes hors saison (telles des fraises en hiver), optez plutôt pour des produits surgelés.

Qualité des produits

Actuellement, l'utilisation d'engrais et de pesticides bat son plein. C'est pour cette raison qu'il est fortement conseillé de bien laver vos fruits et légumes pour éliminer un maximum de résidus phytosanitaires.

Vous avez aussi la possibilité d'acheter les produits issus de l'agriculture biologique, dont le mode de production est exempt de produits chimiques de synthèse. En effet, chaque étape de la production doit se conformer à un cahier des charges rigoureux. En outre, avant d'être commercialisé, le produit subit contrôle et certification.

La mention « produit issu de l'agriculture biologique » se mérite.

Notez toutefois que les teneurs en résidus phytosanitaires ne sont pas nulles car c'est sans compter sur le champ du voisin.

Aspect financier

Sachez qu'il est généralement plus avantageux de concocter des petits plats maison que d'acheter des plats cuisinés du commerce. En comparant les prix, en choisissant des produits de qualité, vous avez à coup sûr un produit plus « sain », moins coûteux en fin de compte, plus savoureux ; et vous en tirerez une grande satisfaction personnelle.

d) Conseils de conservation

- Dès l'achat, stockez vos végétaux rapidement dans le bas de votre réfrigérateur (bac à légumes fermé, qui limite la déshydratation), le moins longtemps possible (pas plus d'une semaine) car ils perdent leurs vitamines et minéraux avec le temps.
- Lorsque vous achetez en quantités importantes pour les congeler, quelques précautions s'imposent : faites blanchir vos fruits et légumes avant congélation, attendez le refroidissement complet avant de les emballer soigneusement (un bon emballage évite le dessèchement, l'oxydation et le transfert de goût aux autres aliments) ; et notez la date de congélation.

Attention, les produits congelés maison se conservent moins longtemps que les produits surgelés industriellement !

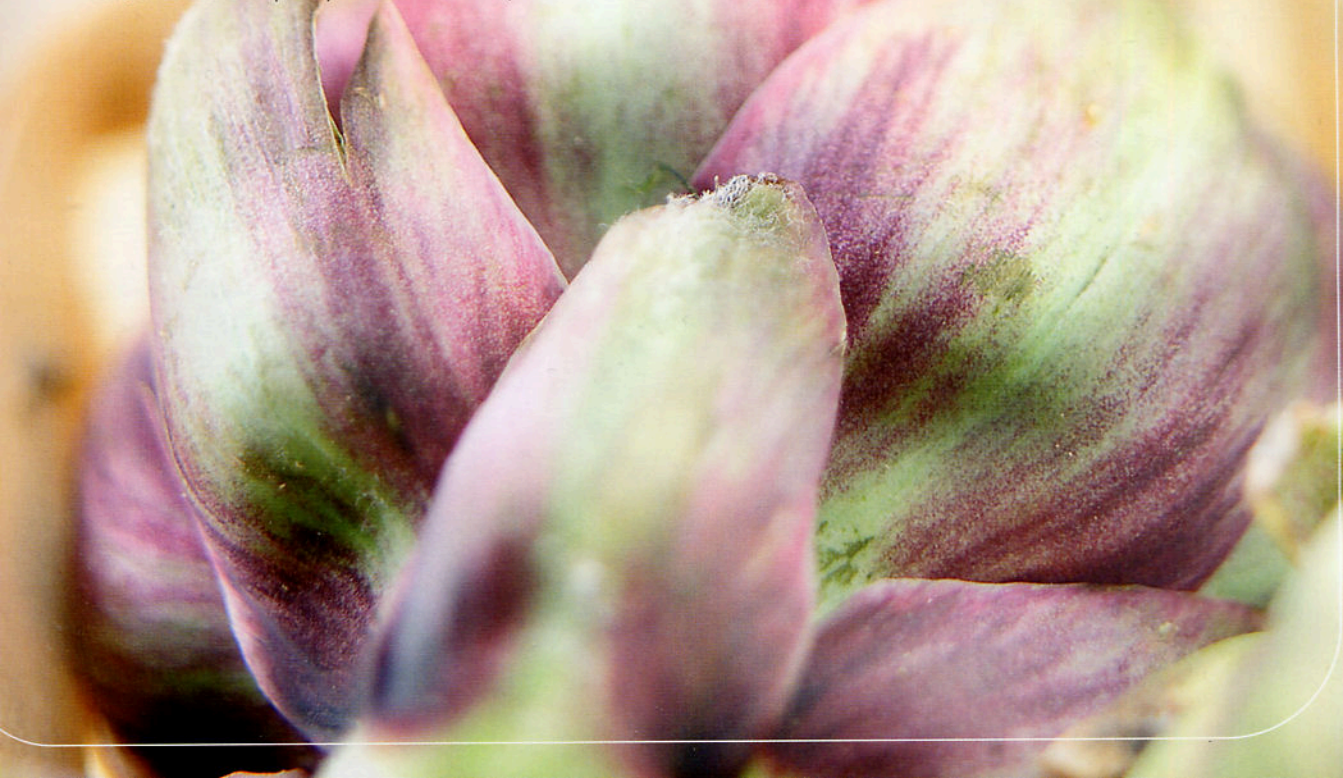
- Si vous achetez des fruits ou légumes surgelés, transportez-les impérativement dans un sac isotherme et rangez-les très rapidement en ayant pris soin de vérifier les dates limites d'utilisation optimale et l'état des emballages.
- La décongélation de vos produits doit se faire au réfrigérateur et non à température ambiante ; ou envisagez une décongélation-cuisson pour les légumes.

e) L'art de les préparer et de les présenter

Sans pour autant passer tout votre temps dans la cuisine, vous pouvez préparer de bons petits plats à base de légumes et de fruits en faisant jouer votre imagination.

Astuces pour conserver au maximum leurs principes nutritifs

- Avant de vous mettre à l'œuvre, la première chose est d'éplucher vos légumes, uniquement si nécessaire, en faisant des épluchures les plus fines possible (les vitamines logeant surtout à la périphérie) avec du matériel inoxydable. Parfois, seul un grattage suffit.
- Dans le cas des choux, n'éliminez pas toutes les parties externes, c'est là que sont concentrées les vitamines.
- Les crudités seront préparées au dernier moment, le plus près possible de leur consommation, et citronnez-les pour limiter l'oxydation. Si elles doivent attendre, placez-les au frais à l'abri de la lumière dans un récipient hermétique.
- En ce qui concerne le lavage, il sera minutieux, rapide, réalisé au dernier moment. Gardez vos végétaux entiers. Pas de trempage, car les minéraux se feront un plaisir de passer dans l'eau.
- Après la découpe, il faut envisager une cuisson la plus adaptée pour préserver au mieux les principes nutritifs, à savoir une cuisson courte dans un minimum d'eau ou à la vapeur. Évitez de prolonger inutilement le temps de cuisson et surtout de réchauffer plusieurs fois.
- Cuisez vos végétaux en entier ou en gros morceaux si votre recette s'y prête, vous limiterez ainsi les pertes par diffusion.
- Si vous optez pour une cuisson à l'eau, ne jetez surtout pas le liquide de cuisson, qui se révèle un excellent bouillon nutritionnellement intéressant. Vous pourrez l'utiliser comme base de sauce blanche ou de potage.
- Quelles sont les différentes présentations qui s'offrent à vous ? À la croque, en salade, en potage, à la vapeur, en gratin, en purée... pour les légumes. Quant aux fruits : crus ou cuits (salade de fruits, compotes sans sucre ajouté, au four en papillote ou au gratin, clafoutis, tartes...).
- Ne négligez pas les herbes fraîches pour renforcer le goût de vos préparations et multiplier les saveurs à l'infini, mais ne les comptez pas comme une portion.



Excuses et astuces

Vous n'avez pas le temps

- Sachez que certains végétaux ne s'épluchent pas ou peu. C'est le cas des artichauts, aubergines, champignons, courgettes, avocat, concombre, tomates, choux-fleurs, endives, fenouil, radis, melon...
- Aussi, comme nous l'avons déjà vu, vous n'êtes pas obligé d'utiliser des légumes frais : vous pouvez acheter des légumes ou fruits prêts à l'emploi (conserves, surgelés, quatrième gamme comme les salades sous sachet...) ; ne culpabilisez pas si vous utilisez ces types de produits ! Ce sont de bons produits sur le plan nutritionnel si vous les choisissez nature non cuisinés.
- Vous gagnez du temps dans la confection de vos repas car vous n'avez pas de corvée d'épluchage, et ils sont intéressants sur le plan économique. Il ne reste plus qu'à les accommoder au rythme de votre envie.
- Le mode de cuisson peut également vous faire gagner un temps précieux. C'est le cas de la cuisson vapeur.

Vous n'aimez pas cuisiner

- Les fruits frais crus ne demandent aucune préparation, mis à part éventuellement l'épluchage. Donc, plus d'excuse pour les boudier !
- Il en est de même pour certains légumes qui peuvent être mangés crus (par exemple des bâtonnets de carottes trempés dans une sauce vinaigrette au curry). Pensez également aux purs jus de fruits et de légumes.

Vous n'aimez pas les fruits ou les légumes, voire les deux

- Il existe une multitude de fruits et légumes, de formes diverses et variées... Vous pouvez certainement trouver votre bonheur.
- Sachez également que vous pouvez parfaitement remplacer les légumes par des fruits, et inversement si cela vous convient mieux, en sachant toutefois que les fruits sont généralement plus riches en glucides que les légumes.
- Pensez que l'association des fruits ou des légumes avec d'autres aliments peut vous les faire accepter plus facilement. Prenez le cas de la quiche aux légumes ou encore du gratin de pommes de terre/chou-fleur.
- Aussi, avez-vous essayé la version salée des fruits, la version sucrée des légumes ou encore le mélange fruits-légumes ?



Vous n'avez pas les moyens financiers de manger tous les jours des fruits et légumes

- Faites vos courses avec une liste préparée à l'avance.
- Achetez en fonction des promotions (certaines sont intéressantes) ; regardez le prix au kilogramme et non en fonction du conditionnement présenté.
- Pensez à faire les fins de marché : les prix sont parfois très intéressants.
- Quand le prix est bas, achetez en plus grande quantité et congelez le surplus.
- Rappelons que c'est plus économique de cuisiner ses aliments plutôt que d'acheter des produits déjà cuisinés prêts à l'emploi.
- Ne jetez pas vos restes, pensez à les utiliser mais toujours rapidement (par exemple sous forme de gratin, potage, salade...). Ne les laissez pas traîner au fond de votre réfrigérateur.
- Vos fruits s'abîment, pensez à en faire des compotes, des coulis...

Vos enfants n'aiment pas les légumes

- Le goût se construit petit à petit. Apprenez à vos enfants à goûter de tout en faisant preuve d'un peu d'imagination (couleur, forme...). Faites de la découverte des goûts nouveaux votre cheval de bataille.
- Jouez d'astuces en déguisant vos légumes (incorporez-les dans une purée de pommes de terre, en mousse, en gratin, en salades composées...). Les légumes se marient très bien avec les féculents et deviendront des aliments plaisir.
- Valorisez à votre niveau l'image des fruits et légumes. Privilégiez ceux que vos enfants aiment. C'est toujours ça de gagné !
- Pour les réfractaires, optez pour les compotes et purs jus de fruits.



Idées reçues : vrai ou faux ?

UNE COMPOTE SANS SUCRE AJOUTÉ CONTIENT DU SUCRE.

Vrai, elle contient le sucre du fruit qui la compose ; donc, regardez bien les étiquetages, certaines sont plus riches en glucides que d'autres. Une compote pomme-banane sans sucre ajouté est plus riche en glucides à poids égal qu'une compote pomme-fraise.

LE FRUIT EST À CONSOMMER À LA FIN DU REPAS.

Faux. Il n'y a aucune raison scientifique à consommer un fruit à la fin du repas. En entrée ou en dessert, laissez-vous guider par votre envie.

LES LÉGUMES SECS FONT PARTIE DES LÉGUMES.

Faux, les légumes secs (lentilles, haricots secs, flageolets, pois chiches...) sont à considérer comme des féculents et non comme des légumes frais.

LES VÉGÉTAUX CRUS ONT LE MÊME INTÉRÊT NUTRITIONNEL QUE LES VÉGÉTAUX CUITS.

Faux. La cuisson modifie la consistance, la couleur, le goût de vos végétaux et a une incidence nutritionnelle. En effet, la cuisson réduit l'apport en vitamines hydrosolubles (C et B), donc, pour préserver au mieux celles-ci, préférez les cuissons vapeur ou dans un minimum d'eau comme à l'étouffée. Quant aux fibres, elles sont mieux tolérées sous forme cuite.

L'absence de cuisson vous permettra de conserver un maximum de vitamines et de fibres, efficaces contre la constipation mais irritantes pour les intestins fragiles. D'où l'intérêt également de leur faire une place dans vos menus.

SEULS LES VÉGÉTAUX APPORTENT DES VITAMINES ET MINÉRAUX.

Faux. Aucun fruit ni légume n'apporte à lui seul toutes les vitamines et tous les minéraux, mais beaucoup d'aliments en apportent, d'où l'intérêt d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

UNE CONSERVE ENTAMÉE PEUT SE GARDER AU RÉFRIGÉRATEUR.

Vrai, à condition de la transvaser dans un récipient hermétique. Ne la conservez pas dans son récipient d'origine (boîte métal).

UNE ORANGE CONTIENT AUTANT DE VITAMINE C QUE SOUS FORME DE JUS DE FRUITS FRAIS PRESSÉ MAISON.

Vrai et faux. Si vous consommez votre orange pressée tout de suite, la teneur en vitamine C sera comparable à votre fruit. La vitamine C est sensible à la lumière, à la chaleur, à l'air, donc n'attendez pas.

LES ÉPINARDS SONT LES LÉGUMES LES PLUS RICHES EN FER.

Vrai, mais le fer contenu dans les épinards est moins bien assimilé que le fer contenu dans la viande. Aussi, vous pouvez augmenter la biodisponibilité de ce minéral par l'adjonction d'aliments riches en vitamine C au cours du même repas (par exemple des jus de fruits frais, une entrée de crudités...).

LES FRUITS PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS À VOLONTÉ.

Faux. Les fruits contiennent des glucides (en quantité variable d'un fruit à l'autre). On ne peut donc les consommer « sans compter ». D'où l'intérêt de les intégrer dans une alimentation diversifiée.



Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 20 min
Cuiss. : 1 h 15 min

Artichauts barigoule

9 artichauts poivrade / Le jus de 1 citron / 300 g de lactaires (ou de champignons de Paris) / 5 cuil. à soupe d'huile d'olive / 200 g de poitrine salée / 3 échalotes hachées / 1 cuil. à soupe de persil haché / 2 gousses d'ail pelées / 2 carottes râpées / 2 oignons émincés / 1 verre de vin blanc / 20 cl de bouillon de légumes / 2 brins de thym / Sel, poivre.

- Tourner les artichauts, puis les couper en deux et retirer le foin. Citronner le cœur des artichauts. Couper le pied des champignons et les rincer rapidement à l'eau froide.
- Dans une cocotte, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajouter les champignons et les faire revenir sur feu vif pendant 10 minutes.
- Retirer les champignons de la cocotte et les mettre dans le bol du mixeur avec la poitrine salée, les échalotes et le persil. Mixer le tout et ajouter les gousses d'ail écrasées. Saler et poivrer.
- Garnir les artichauts avec la préparation.
- Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la cocotte préalablement essuyée. Y faire revenir les carottes râpées et les oignons émincés pendant 5 minutes. Déposer les artichauts farcis sur ce lit de carottes et d'oignons en les rangeant les uns contre les autres. Mouiller avec le reste d'huile d'olive, le vin blanc et la moitié du bouillon. Ajouter le thym.
- Couvrir et mettre à cuire sur feu très doux pendant 1 heure, en ajoutant du bouillon si le liquide réduit trop.
- Servir aussitôt.

Barigoule est l'appellation provençale du lactaire, champignon au parfum fruité et à la chair épaisse et ferme.

Très facile
Cher
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 10 min

Asperges vertes à la crème sévillane

20 asperges vertes / 25 cl de crème fraîche liquide / 2 cuil. à soupe de moutarde / 4 gouttes d'huile essentielle d'orange / Sel, poivre noir du moulin.

- Couper le talon des asperges et les laver.
- Faire cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ, selon leur grosseur.
- Pendant ce temps, fouetter la crème fraîche (juste sortie du réfrigérateur) au batteur électrique. Quand elle est ferme, incorporer sans cesser de fouetter la moutarde et l'huile essentielle d'orange. Saler et poivrer à sa convenance.
- Égoutter les asperges et les disposer dans les assiettes. Présenter la crème dans de petites soucoupes.

Facile Prép. : 20 min
Cher Cuiss. : 50 min
4 personnes Repos : 1 h

Tarte aux asperges

Pâte brisée : 200 g de farine / 100 g de beurre / 1 œuf / Sel.

Garniture : 500 g d'asperges vertes / 2 œufs / 225 g de ricotta / 2 cuil. à soupe de crème fraîche liquide / 50 g de parmesan râpé / Sel, poivre noir du moulin.

- **Préparer la pâte** : dans une jatte, mélanger la farine avec le beurre coupé en morceaux, l'œuf battu et une pincée de sel. Pétrir la pâte, puis la rassembler en boule. Réserver 1 heure au frais.
- Couper les talons des asperges et les rincer. Les éplucher, les lier en botte et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Les égoutter et réserver au chaud.
- Dans un saladier, mélanger les œufs, la ricotta, la crème fraîche et le parmesan. Saler et poivrer. Ajouter les asperges coupées en tronçons.
- Abaisser la pâte au rouleau et en garnir un moule à tarte antiadhésif. Verser la préparation sur le fond de tarte.
- Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 40 minutes.
- Servir chaud ou froid.



Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 30 min
Cuiss. : 1 h 15 min
Repos : 30 min

Moussaka

5 aubergines / 20 cl d'huile d'olive / 3 tomates / 2 oignons émincés / 500 g d'agneau haché / 2 cuil. à soupe de persil plat haché / 1 cuil. à soupe de menthe hachée / 1/4 de cuil. à café de quatre-épices en poudre / 10 cl de vin blanc / 3 cuil. à soupe de margarine végétale / 50 g de farine / 60 cl de lait demi-écrémé / Noix de muscade / 30 g de parmesan râpé / Chapelure / Sel, poivre noir du moulin.

- Couper les aubergines en tranches de 5 mm d'épaisseur. Les poudrer de sel fin et les laisser dégorger dans une passoire pendant 30 minutes.
- Rincer soigneusement les tranches d'aubergine à l'eau froide, puis les éponger avec du papier absorbant. Les faire frire par petites quantités dans 15 cl d'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les étaler au fur et à mesure sur du papier absorbant et les laisser égoutter, en changeant le papier trop imbibé d'huile.
- Ébouillanter les tomates, les rafraîchir et les peler. Les épépiner et les hacher.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajouter l'agneau haché et laisser cuire sur feu vif en remuant pendant 5 minutes. Ajouter les tomates hachées, le persil, la menthe, le quatre-épices et le vin blanc. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes.
- Huiler un plat allant au four et le remplir de couches alternées de préparation à la viande et de tranches d'aubergine en terminant par les aubergines.
- Dans une casserole, faire fondre la margarine sur feu moyen. Ajouter la farine en tournant sans cesse et verser le lait progressivement. Faire épaissir la sauce sans cesser de remuer pendant 2 minutes. Parfumer à la noix de muscade râpée. Ajouter le parmesan, saler et poivrer.
- Verser la sauce sur les aubergines et saupoudrer de chapelure.
- Enfourner pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).
- Servir aussitôt.



Très facile Prép. : 10 min
Peu coûteux Cuiss. : 20 min
4 personnes Repos : 1 h

Crème d'aubergine au yaourt

4 aubergines / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 5 gousses d'ail / 2 yaourts au lait demi-écrémé / Sel, poivre.

- Faire cuire les aubergines entières au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 minutes.
- Couper les aubergines en deux, retirer la pulpe et la mettre dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger en écrasant avec une fourchette.
- Peler les gousses d'ail et les presser. Les ajouter à la préparation, mélanger et incorporer le yaourt. Saler et poivrer. Bien remuer.
- Réserver 1 heure au frais avant de servir.



Très facile
Économique
6 personnes

Prép. : 10 min
Repos : 15 min

Guacamole

3 avocats bien mûrs / 2 tomates / 1 petit bouquet de coriandre /
Le jus de 1/2 citron vert / 1 petit piment doux haché / Sel, poivre du moulin.

- Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et les peler. Découper la chair en cubes.
- Peler les tomates et les couper en dés.
- Hacher finement la coriandre.
- Dans un saladier, écraser grossièrement la chair des avocats et les dés de tomate. Ajouter le jus de citron, le piment haché et la coriandre. Saler et poivrer.
- Mélanger et placer au frais 15 minutes.

Servir accompagné de tortillas mexicaines.

20

Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 10 min

Betterave crue râpée aux épinards

3 petites betteraves crues / 200 g de jeunes pousses d'épinard ou de tétragones /
2 œufs + 1 jaune / 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne / 10 cl d'huile végétale /
Le jus de 1 citron / 1 gousse d'ail hachée / 1 cuil. à soupe de persil plat haché / Sel, poivre
du moulin.

- Peler les betteraves et les râper.
- Laver les épinards à grande eau et les égoutter.
- Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf et la moutarde. Saler et poivrer. Verser l'huile en un mince filet en tournant sans arrêt avec une cuillère en bois. Ajouter 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Réserver au frais.
- Dans un saladier, mélanger la betterave râpée, l'ail haché et le reste du jus de citron. Saler et poivrer.
- Cuire les œufs durs, les écaler puis les hacher grossièrement.
- Dresser les pousses d'épinard sur chaque assiette et mettre le mélange à la betterave au centre. Parsemer d'œufs durs et de persil haché.



Guacamole

21

Betterave crue râpée aux épinards



Facile Prép. : 30 min
Cher Cuiss. : 45 min
4 personnes Repos : 1 h

Bettes façon Casinca

100 g de farine de châtaigne / 1 œuf / 1 cuil. à soupe de sucre en poudre / 3 g de levure / 10 cl de lait demi-écrémé / 1 kg de bettes / Le jus de 1 citron / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 oignon haché / 2 gousses d'ail hachées / Noix de muscade / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / 50 g de fromage de brebis corse sec / Sel, poivre noir du moulin.

- Dans une jatte, tamiser la farine de châtaigne en formant un puits au milieu et y casser l'œuf. Ajouter le sucre et une pincée de sel. Bien mélanger. Incorporer la levure délayée dans le lait et continuer de remuer la pâte pendant 5 minutes. Couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.
- Pendant ce temps, préparer les bettes. Retirer la partie verte des bettes, puis casser les côtes pour retirer les filaments. Les découper en tronçons et les laver. Les cuire dans de l'eau bouillante salée additionnée du jus de citron pendant 20 minutes. Blanchir les feuilles préalablement lavées pendant 5 minutes à l'eau bouillante. Bien les égoutter, les presser et les hacher grossièrement. Les mélanger avec les tronçons.
- Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les bettes et un peu de noix de muscade râpée. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 5 minutes sur feu moyen. Incorporer la crème fraîche. Retirer du feu et réserver.
- Huiler une poêle à blinis. Confectionner 4 galettes avec la pâte à la farine de châtaigne.
- Mettre les galettes dans le fond de plats à gratin individuels, verser un peu de préparation aux bettes sur chacune et râper des copeaux de fromage de brebis dessus, à l'aide d'un économe. Arroser d'un filet d'huile d'olive et passer sous le gril du four pendant 5 minutes.

Ce plat inspiré de la tradition culinaire corse est un mélange savoureux entre la saveur acidulée des bettes et le goût délicatement sucré des galettes à la châtaigne.

Très facile Prép. : 15 min
Économique Cuiss. : 10 min
4 personnes

Brocolis sautés au gingembre

500 g de brocolis / 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide / 2 cuil. à soupe de gingembre frais râpé / 2 cuil. à café d'huile de sésame / Sel, poivre du moulin.

- Éliminer les feuilles vertes des brocolis et les diviser en bouquets. Émincer les tiges.
- Blanchir les bouquets et les tiges dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les égoutter et les rafraîchir à l'eau froide.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir le gingembre quelques secondes. Ajouter les brocolis et 4 cuillerées à soupe d'eau. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes sur feu vif sans cesser de remuer. Au dernier moment, ajouter l'huile de sésame et mélanger. Retirer du feu.
- Servir chaud ou froid.

Bettes façon Casinca



Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 25 min
Repos : 2 h

Délice de carottes

1 kg de carottes fanes / 40 g de margarine végétale / 25 cl de crème fraîche liquide /
2 cuil. à soupe de cumin en poudre / Sel, poivre du moulin.

- Brosser les carottes, les laver et les couper en rondelles.
- Dans une sauteuse, faire fondre la margarine et les y faire revenir à feu moyen quelques minutes. Baisser le feu et poursuivre la cuisson 15 minutes. Ajouter la crème fraîche et la poudre de cumin. Saler et poivrer. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
- Réserver 2 heures au réfrigérateur.
- Monter en chantilly.
- Servir aussitôt ou replacer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Un régal avec une salade de bettes !

Très facile
Économique
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 30 min

Samosas aux carottes

4 carottes / 4 oignons nouveaux hachés / 1 gousse d'ail hachée / Quelques brins de coriandre hachée / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe de miel / 1,5 cuil. à soupe de curry / 6 feuilles de brick / 1 blanc d'œuf / 30 cl d'huile de friture / Sel, poivre.

- Éplucher les carottes et les râper.
- Dans un saladier, mélanger les carottes avec les oignons, l'ail et la coriandre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir ce mélange pendant 10 minutes.
- Ajouter ensuite le miel et le curry. Saler et poivrer. Mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, découper les feuilles de brick en deux.
- Mettre 1 cuillerée à soupe de la préparation en bas de la feuille, rabattre les bords et replier les côtés pour former un triangle. Badigeonner de blanc d'œuf.
- Faire chauffer l'huile de friture et y faire frire les samosas quelques minutes. Les égoutter sur du papier absorbant avant de servir.
- Servir bien chaud.

Cette recette simplissime nous vient d'Inde, où les samosas sont vendus aussi bien par les vendeurs ambulants que dans les meilleurs restaurants.

Samosas aux carottes



Facile
Économique
4 personnes

Prép. : 20 min
Cuiss. : 40 min

Purée de céleri-rave poêlée

500 g de céleri-rave / 1 citron / 4 pommes de terre / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / 40 g de beurre / Noix de muscade / Sel, poivre.

- Éplucher le céleri, le citronner et le couper en tranches épaisses.
- Peler les pommes de terre.
- Faire cuire les deux légumes à l'eau bouillante salée pendant 35 minutes. Les égoutter et les passer au moulin à légumes.
- Verser la purée de céleri dans une poêle et la dessécher quelques minutes sur feu vif en remuant avec une spatule en bois. Avant que la purée ne brunisse, incorporer la crème fraîche et le beurre. Bien mélanger. Retirer du feu. Ajouter un peu de noix de muscade râpée. Saler et poivrer.
- Servir aussitôt.

La pointe d'acidité du céleri se marie très bien avec les viandes blanches.



Facile Prép. : 30 min
Cher Cuiss. : 1 h
6 personnes Repos : 30 min

Tarte aux cèpes

150 g de farine / 85 g de beurre / 350 g de cèpes / 3 cuil. à soupe d'huile / 2 échalotes hachées / 3 tranches épaisses de jambon / 3 œufs / 20 cl de crème fraîche / 150 g de beaufort râpé / Sel, poivre du moulin.

- Dans un saladier, tamiser la farine et ajouter une pincée de sel. Mélanger avec 75 g de beurre coupé en morceaux et 3 cuillerées à soupe d'eau froide. Pétrir rapidement et rassembler la pâte en boule. Envelopper cette pâte dans du film alimentaire et la laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, nettoyer les cèpes et les émincer.
- Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et y faire revenir les échalotes hachées et les cèpes pendant 10 minutes. Les réserver.
- Couper le jambon en lanières, puis le faire revenir dans le reste d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant.
- Sortir la pâte du réfrigérateur, l'étaler et en garnir un moule à tarte beurré. La couvrir de papier sulfurisé, lester avec des légumes secs et enfourner pour 10 minutes à 210 °C (th. 7).
- Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la crème fraîche et le fromage râpé. Saler et poivrer.
- Sortir le fond de tarte du four, retirer le papier sulfurisé. Garnir le fond de tarte avec les cèpes et les lanières de jambon. Verser la préparation aux œufs et enfourner pour 30 minutes à 210 °C (th. 7).
- Servir chaud et déguster sans modération...



Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min
Cuiss. : 20 min

Velouté de potiron

1 petit potiron (1,500 kg environ) / 25 cl de bouillon de volaille / 150 g de crème fraîche épaisse / Noix de muscade / 6 marrons cuits entiers / Sel, poivre du moulin.

- Couper la partie supérieure du potiron pour faire un chapeau. Prélever délicatement la chair sans percer la peau. Retirer la partie filandreuse et les pépins. Couper la pulpe en cubes.
- Faire cuire les morceaux de potiron à la vapeur durant 15 minutes.
- Faire chauffer le bouillon de volaille.
- Passer la pulpe du potiron au moulin à légumes ou au mixeur en ajoutant le bouillon progressivement. Reverse le tout dans une casserole, ajouter la crème et bien mélanger.
- Râper un peu de muscade, saler et poivrer.
- Porter à ébullition sur feu moyen puis verser le velouté dans le potiron évidé.
- Ajouter les marrons émiettés et servir aussitôt.



Facile Prép. : 15 min
Peu coûteux Cuiss. : 20 min
4-6 personnes

Gnocchis au potiron

800 g de chair de potiron / 1 œuf / 1 cuil. à soupe d'huile d'olive / 225 g de farine / 50 g de parmesan / Sel, poivre.

Pour servir : 10 cl de crème fraîche liquide / 30 g de beurre / 50 g de parmesan en copeaux.

- Couper la chair du potiron en cubes et les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
- Passer ensuite au moulin à légumes, grille fine ou au mixeur.
- Dans un saladier, mélanger la purée obtenue avec l'œuf, l'huile, la farine tamisée et le parmesan râpé. Saler et poivrer. Mélanger avec une spatule en bois jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
- Rouler la pâte pour obtenir un boudin de 1 cm de diamètre et le couper en morceaux de 2 cm de long. Rouler chaque gnocchi sur l'intérieur d'une fourchette farinée pour les mettre en forme. Réserver les gnocchis sur un torchon.
- Verser la crème liquide dans une casserole et la porter à ébullition. Ajouter le beurre, mélanger et ôter du feu.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et y plonger les gnocchis. Les retirer de l'eau dès qu'ils remontent à la surface (2 ou 3 minutes).
- Placer les gnocchis dans un plat de service, napper de crème et parsemer de copeaux de parmesan. Servir aussitôt.





En savoir plus sur les épices et aromates

- Pour une cuisine simple et parfumée, servez-vous des aromates comme touche fraîcheur pour égayer vos légumes, les rendre plus savoureux, pour faire le bonheur de vos préparations. Et vous mettez en valeur vos aromates en utilisant des cuissons comme la papillote ou la vapeur. Elles deviendront le complice de votre savoir-faire culinaire. Vous disposez d'un panel de saveurs : **basilic, persil, origan, cerfeuil, laurier, marjolaine, sauge, menthe, thym...** Les aromates remplaceront avantageusement les matières grasses et le sel. Voyage initiatique au cœur de la saveur avec les épices : **poivre, muscade, gingembre, curry, safran...** Dosez-les savamment et modérez toujours leur utilisation : c'est une règle d'or. Sortez des sentiers battus en mélangeant judicieusement épices et aromates : créez ainsi vos propres saveurs. En un mot, épices et aromates contribuent au plaisir de manger.



Facile Prép. : 20 min
Cher Repos : 1 h
6 personnes

Carpaccio de concombre au poisson mariné

Le jus de 2 citrons verts / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 400 g de filet de cabillaud / 1 botte de radis roses / 3 petits concombres / 2 cuil. à soupe d'aneth ciselé / Sel, poivre du moulin.

- Dans un plat creux, mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive. Saler. Découper les filets de poisson en fines lamelles et les mettre dans le plat en les retournant pour bien les imbiber de sauce. Couvrir de film étirable et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Pendant ce temps, laver les radis et couper les fanes. Peler les concombres. Émincer les radis et les concombres en rondelles très fines.
- Disposer les rondelles de légumes sur le plat de service, puis ajouter les lamelles de poisson. Arroser avec la marinade, poivrer et parsemer d'aneth.
- Servir aussitôt.

Pour être consommé sans danger, le poisson cru doit toujours être acheté le jour même, n'utiliser en aucun cas du poisson surgelé

Très facile Prép. : 10 min
Économique Repos : 1 h
6 personnes

Tzatziki

2 petits concombres / 1 bouquet d'aneth / 1 petit bouquet de menthe fraîche / 3 gousses d'ail / 2 yaourts à la grecque / Le jus de 1/2 citron / Sel.

- Peler les concombres et les couper en dés. Les mettre dans un torchon et les saupoudrer de sel. Laisser égoutter 30 minutes.
- Pendant ce temps, hacher l'aneth et la menthe. Peler et presser les gousses d'ail.
- Rincer les concombres plusieurs fois à l'eau courante dans une passoire et bien les égoutter dans du papier absorbant.
- Dans un saladier, verser les yaourts et les mélanger avec le jus de citron, l'ail et les herbes. Ajouter les concombres et mélanger. Placer au réfrigérateur 30 minutes au minimum ou jusqu'au moment de servir.

Spécialité grecque, cette entrée rafraîchissante se sert accompagnée de pain pita ou encore avec des boulettes de viande grillées, un délice !

Tzatziki



Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min

Courgettes râpées à la muscade

4 courgettes / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / Le jus de 1/2 citron / 1/4 de cuil. à café de noix de muscade râpée / Une pincée de graines de cumin / 2 gousses d'ail hachées / Sel, poivre du moulin.

- Laver et essuyer les courgettes, puis les râper sans les éplucher.
- Dans un saladier, mélanger l'huile avec le jus de citron. Ajouter la noix de muscade râpée, les graines de cumin, l'ail haché, 1 cuillerée à café de poivre et 1/4 de cuillerée à café de sel. Ajouter les courgettes râpées et mélanger intimement.
- Servir aussitôt.





Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min

Cuiss. : 35 min

Courgettes farcies à la brousse

12 minicourgettes / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 20 g de raisins secs / 4 feuilles de sauge / 200 g de brousse de brebis / 2 œufs + 1 jaune / 50 g de parmesan râpé / 5 brins de thym séché / Sel, poivre noir du moulin.

- Couper les extrémités des courgettes. Les évider avec un vide-pomme. Réserver la pulpe.
- Blanchir les minicourgettes à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les égoutter et les éponger.
- Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et y faire fondre la pulpe de courgette sur feu doux en remuant avec une spatule en bois pendant 10 minutes environ. Saler et poivrer.
- Hacher les raisins secs et les feuilles de sauge, puis les mélanger dans un saladier avec la brousse, les œufs entiers, le jaune d'œuf et la pulpe de courgette.
- Farcir les minicourgettes avec la préparation puis les disposer dans un plat à gratin préalablement huilé. Verser un filet d'huile sur les courgettes puis les saupoudrer de parmesan et de thym émietté.
- Enfourner à 180 °C (th. 6) et laisser cuire pendant 20 minutes.

Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 25 min

Cuiss. : 20 min

Soupe au cresson

1 pomme de terre / 30 g de margarine végétale / 1 oignon émincé / 2 bottes de cresson / 80 cl de bouillon de volaille / 10 cl de crème fraîche liquide / Sel, poivre du moulin.

- Éplucher la pomme de terre et la couper en dés.
- Faire fondre la margarine dans une casserole et y faire revenir l'oignon 1 minute. Ajouter la pomme de terre et laisser cuire 5 minutes en les remuant.
- Laver et trier le cresson. Hacher les tiges et réserver les feuilles.
- Ajouter le bouillon avec les tiges de cresson dans la casserole. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux pendant 12 minutes. Ajouter les feuilles de cresson en fin de cuisson.
- Mixer la soupe. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et la faire réchauffer 1 minute.
- Servir dans les assiettes creuses et ajouter un filet de crème liquide.



Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 10 min
Cuiss. : 45 min

Tatin d'endives

8 petites endives / 1 orange / 1 cuil. à soupe d'huile d'olive / 30 g de margarine végétale / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 3 cuil. à soupe de miel liquide / 300 g de pâte feuilletée / Sel, poivre du moulin.

- Avec un petit couteau, couper le trognon et ôter un petit cône dans la base des endives.
- Prélever le zeste de l'orange en fines lanières. Presser l'orange.
- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les zestes 1 minute.
- Faire chauffer l'huile et la margarine dans une sauteuse. Laisser dorer les endives 1 minute en les retournant puis ajouter le vinaigre, le jus et les zestes d'orange. Saler et poivrer.
- Laisser cuire 15 minutes à couvert. Poursuivre la cuisson 5 minutes à découvert pour que le liquide s'évapore, puis arroser de miel et laisser caraméliser les endives en les retournant une fois.
- Abaisser la pâte feuilletée. Disposer les endives caramélisées dans un moule à tarte antiadhésif. Napper de sauce avant de disposer la pâte sur le dessus en glissant les bords à l'intérieur du moule.
- Enfourner à 210 °C (th. 7) et laisser cuire 20 minutes.

Ce plat accompagnera parfaitement les viandes blanches.

Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 20 min

Salade de haricots verts au lard fumé

500 g de haricots verts frais / 3 oignons nouveaux / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique / 8 tranches fines de lard fumé / 50 g de copeaux de parmesan / 3 cuil. à soupe de pignons de pin / Sel, poivre du moulin.

- Laver les haricots verts et couper les deux extrémités. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, ils doivent rester fermes.
- Pendant ce temps, peler et émincer les oignons.
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, saler et poivrer.
- Faire griller les tranches de lard dans une poêle sans matière grasse. Puis les réserver au chaud.
- Égoutter les haricots et les mettre dans un saladier. Verser la sauce et remuer délicatement.
- Disposer les tranches de lard grillées sur le dessus, saupoudrer de copeaux de parmesan et de pignons.
- Servir encore tiède.

38

Très facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 10 min
Cuiss. : 40 min

Crème de coco

500 g de cocos de Paimpol écosés / 1 bouquet garni / 2 gousses d'ail pelées / 3 cuil. à soupe d'huile de sésame / Sel, poivre du moulin.

- Mettre les cocos dans une casserole et les couvrir d'eau. Ajouter le bouquet garni et les gousses d'ail. Porter à ébullition et laisser cuire à petits frémissements pendant 40 minutes.
- Égoutter les haricots en réservant une partie de l'eau de cuisson.
- Mixer les haricots. Saler, poivrer, ajouter l'ail, l'huile et un peu de l'eau de cuisson, puis mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une crème homogène mais pas trop liquide.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.

Servir avec du pain pita ou des tranches de pain grillées.



Facile Prép. : 30 min
Cher Cuiss. : 25 min
4 personnes

Rigatonis aux fèves, aux courgettes et aux pointes d'asperge

200 g de fèves fraîches / 1 petite courgette / 1/2 botte d'asperges vertes / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 400 g de rigatonis / 100 g de parmesan râpé en copeaux / 5 feuilles de basilic haché / Gros sel.

- Écosser les fèves et retirer la peau blanche qui les entoure. Détailler la courgette en très fines lamelles. Couper les pointes des asperges.
- Blanchir les légumes pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile et y mettre les légumes à cuire sur feu modéré pendant 10 minutes, en remuant avec une cuillère en bois.
- Pendant ce temps, faire cuire les pâtes al dente à l'eau bouillante salée (le temps indiqué sur le paquet). Les égoutter et les mettre dans la poêle. Mélanger pendant 2 minutes et verser dans un plat de service. Parsemer de copeaux de parmesan et de basilic haché.
- Servir aussitôt.



Facile Prép. : 15 min
Peu coûteux Cuiiss. : 25 min
4 personnes

Échine de porc aux lentilles

500 g d'échine de porc / 5 tomates / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 oignons émincés / 250 g de lentilles du Puy / 1 bouquet garni / Sel, poivre.

- Couper la viande en dés. Peler les tomates et les couper en lamelles.
- Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les oignons. Ajouter les tomates et les cuire 3 minutes.
- Ajouter les lentilles et le bouquet garni, couvrir d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et poursuivre la cuisson 20 minutes.
- Faire dorer les dés de viande dans le reste d'huile, saler et poivrer. Ajouter la viande aux lentilles et retirer le bouquet garni.
- Mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir.

Très facile Prép. : 5 min
Économique Cuiiss. : 50 min
4 personnes

Salade d'oignons à l'aigre-douce

500 g de petits oignons / 3 cuil. à soupe de sucre en poudre / 3 cuil. à soupe de purée de tomates / 1 feuille de laurier / 2 branches de persil / 70 g de raisins secs / 5 cl de vinaigre de vin / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre noir du moulin.

- Peler les oignons.
- Mettre tous les ingrédients dans une sauteuse avec 30 cl d'eau. Porter à ébullition, puis laisser cuire à petits bouillons pendant 45 minutes.
- Retirer la feuille de laurier et le persil, puis verser les oignons dans un plat de service.
- Servir tiède.



Facile Prép. : 20 min
Économique Cuiss. : 10 min
4 personnes Repos : 30 min

Galettes de maïs

120 g de farine / 2 oeufs / 15 cl de lait / 30 g de beurre / 100 g de maïs en conserve / Une pincée de sucre en poudre / 4 tomates / 1/2 poivron jaune / 1 oignon / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique / 1 cuil. à soupe de feuilles de basilic / Sel, poivre du moulin.

- Dans un saladier, tamiser la farine et ajouter les œufs. Mélanger en versant le lait et 20 g de beurre fondu petit à petit. Ajouter le maïs, le sucre, saler et poivrer. Laisser reposer la pâte 30 minutes.
- Laver les tomates et les couper en tranches fines. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en dés. Peler et émincer l'oignon.
- Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et le basilic dans un saladier. Saler et poivrer. Mettre les tomates et le poivron dans le saladier et remuer.
- Faire fondre le reste de beurre dans une poêle et faire cuire les galettes quelques minutes de chaque côté en les laissant bien espacées.
- Servir les galettes avec la salade.

On peut déguster ces galettes chaudes ou froides comme apéritif, en entrée ou encore pour un pique-nique.

43

Très facile Prép. : 15 min
Peu coûteux Cuiss. : 5 min
4 personnes

Salade de pousses d'épinard aux œufs mollets

500 g de jeunes pousses d'épinard (ou de tétragones) / 4 œufs / 2 échalotes grises / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 ou 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique / Sel, poivre du moulin.

- Trier et essorer les pousses d'épinard. Enlever les tiges et couper les feuilles en lanières.
- Plonger les œufs dans de l'eau bouillante et les y laisser 5 minutes. Les rafraîchir aussitôt sous l'eau courante puis les écaler.
- Laver les épinards, les couper en lanières.
- Peler les échalotes et les hacher finement.
- Dans un saladier, préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et les échalotes. Saler et poivrer. Ajouter les épinards et mélanger. Déposer les œufs mollets sur le dessus.

On peut ajouter à cette salade simplissime quelques croûtons aillés.

Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 50 min
Repos : 30 min

Patates douces au four à la feta

4 patates douces / 200 g de feta / 1/2 cuil. à soupe de graines de coriandre moulues /
1 petit piment rouge haché / 1 gousse d'ail hachée / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive /
12 olives noires dénoyautées / Quelques brins de coriandre hachés / Poivre du moulin.

- Faire cuire les patates douces au four à 180 °C (th. 6) pendant 50 minutes.
- Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger la feta émiettée avec la coriandre moulue, le piment, l'ail et 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive. Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Retirer les patates douces du four et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les arroser avec le reste d'huile et poivrer légèrement. Les disposer dans les assiettes et les garnir de la préparation à la feta. Répartir les olives dans les assiettes, décorer de coriandre et servir aussitôt.

Une alliance inattendue pour une entrée délicieuse et fraîche.

44

Très facile
Économique
4 personnes

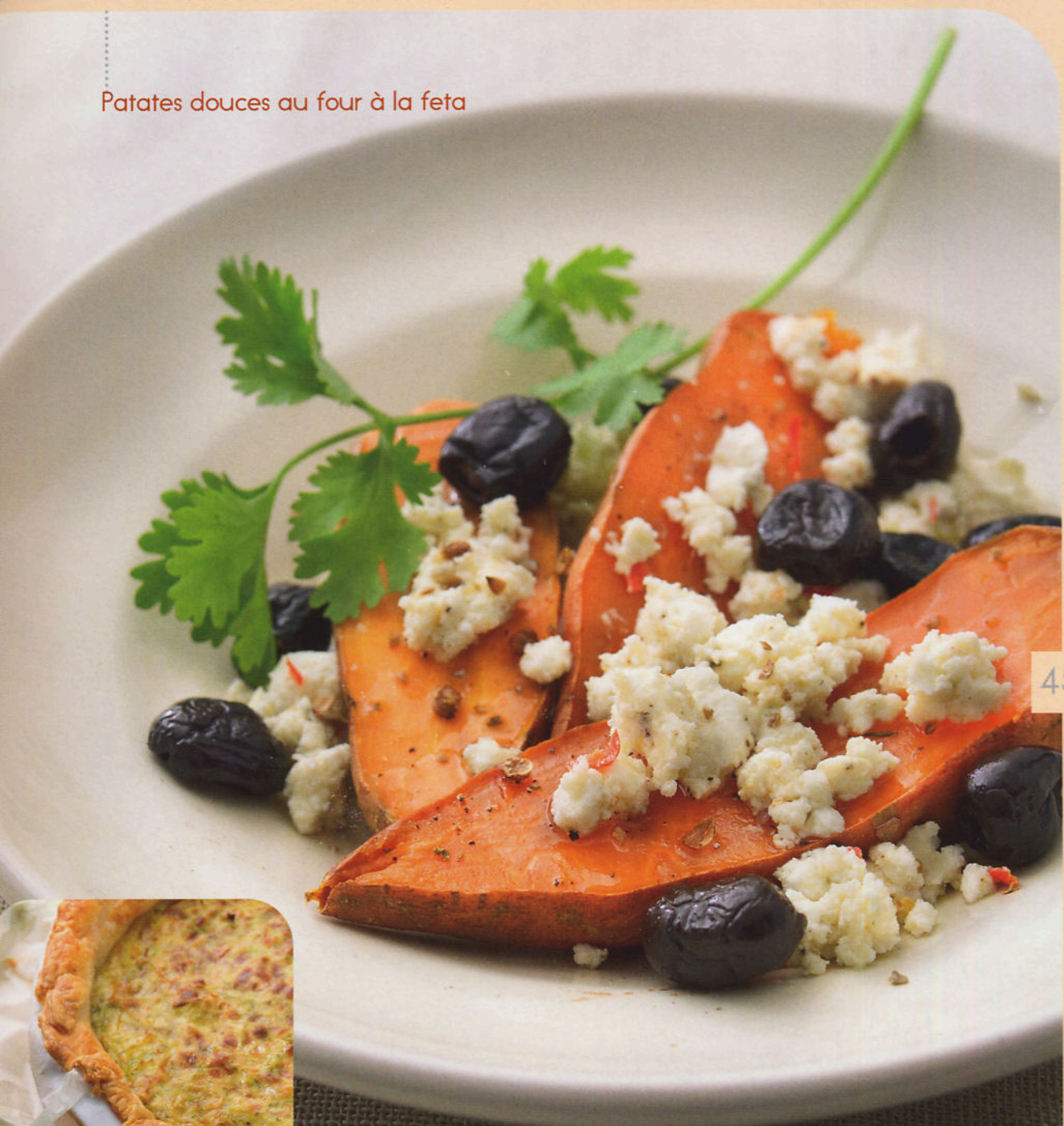
Prép. : 20 min
Cuiss. : 50 min

Tarte aux poireaux

600 g de poireaux / 50 g de margarine végétale / 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé /
3 œufs / 20 cl de crème fraîche épaisse / 60 g de comté râpé / 1 cuil. à soupe de
féculé / 1/4 de cuil. à café de noix de muscade râpée / 230 g de pâte feuilletée / Sel,
poivre du moulin.

- Laver soigneusement les poireaux et les émincer finement.
- Dans une poêle, faire fondre la margarine et faire cuire les poireaux pendant 15 minutes à feu doux en remuant fréquemment avec une spatule en bois. Ajouter l'aneth et mélanger.
- Pendant ce temps, battre les œufs dans une jatte, puis ajouter la crème fraîche, le comté râpé, la féculé et la noix de muscade râpée. Saler et poivrer.
- Verser ce mélange dans la poêle et bien remuer pendant quelques secondes. Retirer du feu.
- Garnir un moule à tarte de la pâte feuilletée étalée et y verser la préparation.
- Enfourner à 180 °C (th. 6) et laisser cuire pendant 30 minutes.

Patates douces au four à la feta



45



Tarte aux poireaux

Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 10 min
Cuiss. : 15 min

Pois gourmands au beurre

500 g de pois gourmands / 30 g de margarine végétale / 5 cl de fond de volaille / Sel.

- Effiler les pois gourmands et les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes.
- Faire fondre la margarine dans une sauteuse et y mettre les pois gourmands. Couvrir et laisser dorer 5 minutes en les retournant une ou deux fois. Ajouter ensuite le fond de volaille et poursuivre la cuisson 5 minutes.
- Servir aussitôt.

Les pois gourmands, avec leur petit goût de noix, accompagnent magnifiquement les viandes blanches et de nombreux plats de poissons.



Difficile Prép. : 30 min
Peu coûteux Cuiss. : 1 h
6 personnes Repos : 5 h 10 min

Terrine de poivrons

4 poivrons (2 couleurs) / 1 feuille de gélatine / 200 g de chèvre frais / 4 cuil. à café de tapenade / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 10 cl de crème fraîche liquide / 6 olives noires dénoyautées / Poivre du moulin.

- Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur et les épépiner. Disposer les poivrons sur une plaque allant au four, la peau vers le haut, et les laisser cuire pendant 1 heure à 180 °C (th. 6). Passer sous le gril les 5 dernières minutes. Laisser tiédir en les couvrant d'un linge.
- Peler les poivrons et les découper en lanières de 5 mm de large.
- Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélanger le fromage de chèvre avec la tapenade et l'huile d'olive. Poivrer.
- Faire chauffer la crème puis incorporer la gélatine essorée hors du feu.
- Verser ce mélange sur la préparation au chèvre et mélanger jusqu'à obtention d'une crème homogène.
- Découper des disques de papier sulfurisé et en garnir le fond des ramequins. Tapisser le fond et les parois de chaque ramequin avec les lanières de poivron en alternant les couleurs. S'il reste des lanières de poivrons, les détailler en dés et les mélanger à la préparation.
- Répartir la crème au chèvre dans les ramequins et couvrir de film alimentaire. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 5 heures.
- Démouler sur les assiettes et décorer avec les olives entières, juste avant de servir.

Cette terrine bicolore associe une présentation originale à une saveur subtile.



Gratin de pommes de terre



Facile Prép. : 15 min
Peu coûteux Cuiss. : 1 h
4 personnes

Gratin de pommes de terre

1 kg de pommes de terre / 25 g de margarine végétale / 1 oignon émincé / 100 g de lardons / 10 cl de vin blanc / 25 cl de crème fraîche / 250 g de munster / 2 cuil. à café de graines de cumin / Poivre du moulin.

- Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en deux. Les faire cuire 20 minutes à la vapeur.
- Faire fondre la margarine dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon. Ajouter les lardons. Poursuivre la cuisson 2 minutes avant d'ajouter le vin blanc. Baisser le feu et laisser réduire pendant 10 minutes environ.
- Dans une casserole, faire chauffer la crème à feu doux, et ajouter le munster coupé en dés. Remuer avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter le cumin, poivrer.
- Disposer les pommes de terre dans un plat allant au four, répartir les lardons et l'oignon, puis verser la crème de fromage. Enfourner à 180 °C (th. 6) pour 20 minutes environ.

Servir ce gratin bien doré avec une salade.

Très facile Prép. : 10 min
Peu coûteux Cuiss. : 20 min
4 personnes

Purée de vitelotte

800 g de vitelottes / 80 g de parmesan râpé / 30 cl de crème fraîche épaisse / Sel, poivre du moulin.

- Rincer les pommes de terre et les mettre à cuire dans une casserole. Couvrir d'eau et porter à ébullition sur feu moyen. Saler et poursuivre la cuisson 20 minutes.
- Passer les vitelottes au presse-purée puis ajouter le parmesan et la crème. Poivrer.
- Faire réchauffer avant de servir.

Cette classique purée de pommes de terre, parfaite pour accompagner les viandes rouges ou blanches, étonnera les convives par sa belle couleur violette !



Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min

Cuiss. : 1 h

Tomates farcies

8 grosses tomates / 5 petits oignons nouveaux / 30 cl de bouillon de légumes / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 150 g de riz rond / 100 g de pecorino au poivre noir râpé / 3 brins de thym / Poivre.

- Laver les tomates, découper un chapeau et les évider en retirant les pépins. Disposer les tomates et leurs chapeaux dans un plat allant au four. Enfourner pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- Pendant ce temps, peler et hacher les oignons.
- Porter le bouillon de légumes à ébullition.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons hachés quelques minutes. Ajouter ensuite le riz et le faire colorer 5 minutes sans cesser de remuer. Verser ensuite le bouillon de légumes et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson.
- Hors du feu, ajouter le pecorino et le thym, puis mélanger. Poivrer. Garnir généreusement les tomates avec la préparation et remettre au four pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- Servir bien chaud.

*Déguster ces tomates en plat principal, accompagnées d'une salade.
La tomate a longtemps été considérée comme dangereuse en raison
de son inquiétant cousinage avec la terrible mandragore, la mortelle belladone,
l'empoisonneuse jusquiame et la datura qui rend fou.*

En savoir plus sur les potages

Ah, le potage ! Valeur incontournable de nos chères grands-mères.

Il consiste à consommer des légumes dans leur jus de cuisson. Il regorge ainsi de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, de fibres ; et, bien sûr, il est doté d'un fort pouvoir hydratant. On notera également son faible pouvoir calorique. Il entraîne une sensation de satiété, vous permet de manger des légumes de façon très agréable... Qui n'a pas été mis en appétit à l'odeur d'un bon potage chaud ou par la consommation d'une bolée de potage glacé ! Sachez que les potages industriels, même si de réels efforts ont été réalisés, n'égalent pas le potage maison sur le plan qualitatif. Beaucoup sont encore trop riches en sels, en matières grasses, et la part des légumes y est parfois dérisoire !



51



Milk-shake banane/fraise



Très facile
Économique
6 personnes

Prép. : 10 min

Milk-shake banane/fraise

3 bananes / 100 g de fraises / 60 cl de lait bien froid / 2 boules de glace à la vanille.

- Peler les bananes et les couper en morceaux. Laver et équeuter les fraises. En réserver quelques-unes entières.
- Mixer les fruits avec le lait et la glace.
- Décorer de rondelles de fraise et servir bien frais dans de grands verres.

On peut bien sûr remplacer les fraises par d'autres fruits rouges, dont la légère acidité se marie très bien avec le goût sucré de la banane.

Très facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min

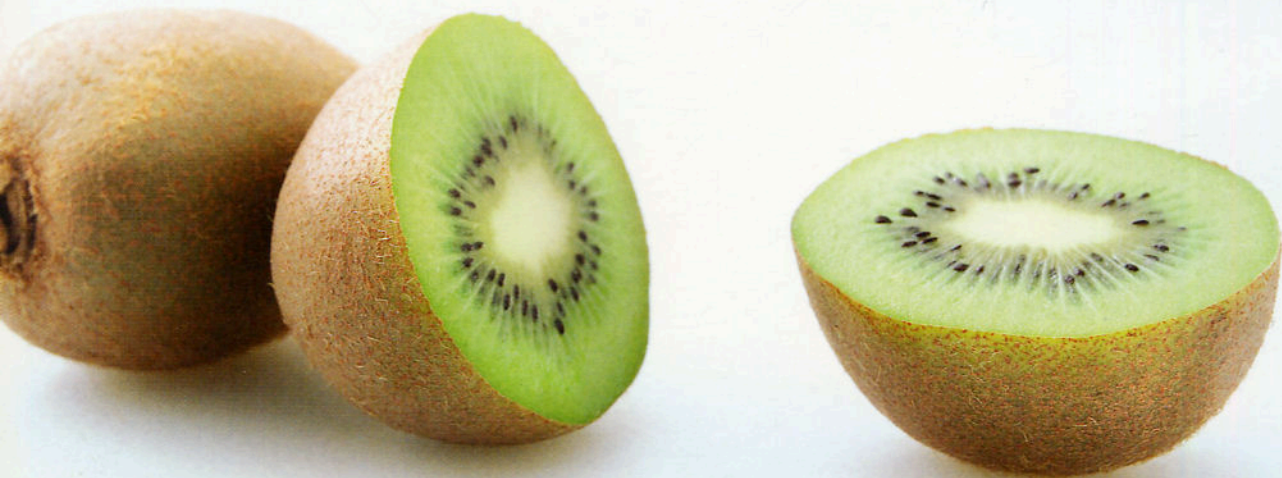
Réfrigération : 30 min

Smoothie glacé au kiwi

5 kiwis / 1 pomme / 4 boules de sorbet au citron / Le jus de 1 citron.

- Peler les kiwis et découper 4 rondelles pour la décoration. Peler la pomme, ôter le cœur et la couper en morceaux.
- Mixer le sorbet, les kiwis et la pomme. Ajouter le jus de citron et mélanger.
- Répartir la préparation dans les verres et décorer de rondelles de kiwi.
- Réserver au frais pendant 30 minutes avant de servir.

Le plein de vitamine C grâce au kiwi !



Facile Prép. : 15 min
Peu coûteux Cuiss. : 10 min
4 personnes Repos : 3 h

Sorbet de pamplemousse

3 pamplemousses roses / Le jus de 1 orange / 4 cuil. à soupe de sucre en poudre / 10 cl d'infusion de verveine / 2 blancs d'œufs.

- Peler les pamplemousses à vif, quartier par quartier, en récupérant le jus, puis les réserver au frais.
- Mettre le jus d'orange et le jus de pamplemousse récupéré avec le sucre dans une casserole et faire chauffer à feu doux pendant une dizaine de minutes.
- Hors du feu, ajouter l'infusion et mélanger.
- Battre les blancs en neige ferme. Les incorporer délicatement dans le sirop.
- Verser cette préparation dans la sorbetière et laisser prendre.
- Servir avec les suprêmes de pamplemousse.

*Une saveur acidulée idéale pour les chaudes journées d'été ;
ce sorbet peut se servir seul ou avec un coulis de fruits rouges*

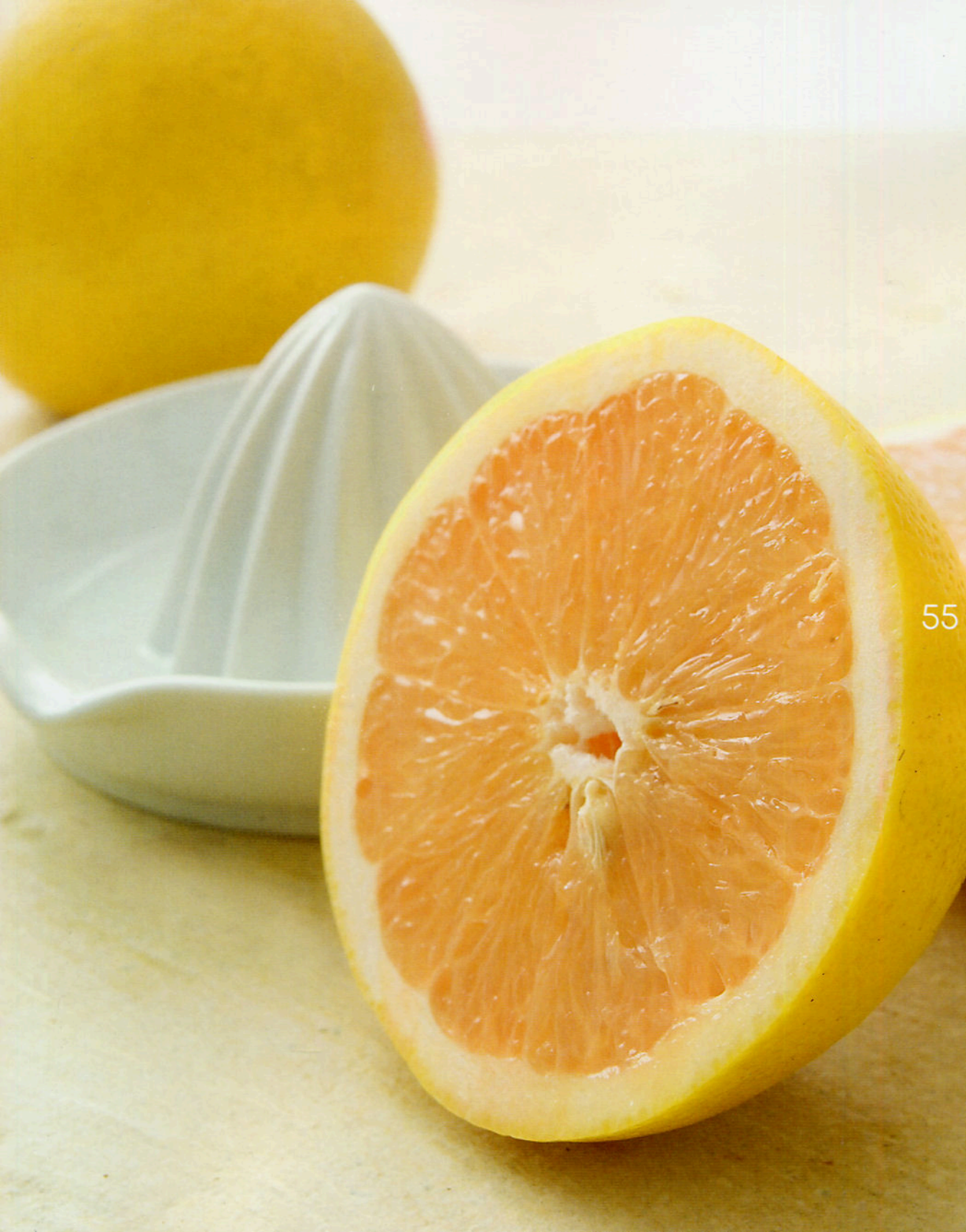
En savoir plus sur les jus de fruits

Jus de fruits : vous les aimez ? Pas de souci, mais achetez de préférence ceux sans sucre ajouté en sachant qu'ils contiennent naturellement du sucre. Et la disparité est grande : un jus d'orange ne contient pas la même quantité de sucre qu'un jus de raisin.

Privilégiez la mention « pur jus de fruits », qui garantit la non-adjonction de colorants, conservateurs ou autre additif.

Sachez également que le jus de fruits (pressé maison ou du commerce) est moins riche en fibres que le fruit frais et qu'il a donc un pouvoir de satiété moindre que le fruit.

Par ailleurs, les jus de fruits que vous achetez dans le commerce subissent d'autres pertes nutritionnelles (en particulier la vitamine C) liées à l'exposition à la lumière. Choisissez par conséquent des conditionnements opaques et non transparents.



Soupe de fruits estivale et meringue coco

56



Difficile Prép. : 30 min
Cher Cuiss. : 45 min
6 personnes Repos : 1 h

Soupe de fruits estivale et meringue coco

700 g de grosses fraises / 150 g de groseilles à grappe / 250 g de framboises / 10 cl de lait / 50 g de sucre glace / 1 pêche jaune.

Meringue : 60 g de sucre en poudre / 2 blancs d'œufs / 30 g de noix de coco râpée.

- Laver et équeuter les fraises. Égrapper les groseilles.
- Mixer les trois quarts des fraises avec la moitié des groseilles et des framboises. Ajouter le lait et le sucre glace et mélanger.
- Verser le sucre dans un récipient avec les blancs d'œufs. Faire chauffer au bain-marie sans cesser de remuer jusqu'à dissolution du sucre. Ôter du feu et battre ce blanc en neige. Incorporer la noix de coco râpée.
- Disposer de petites boules de meringue sur du papier sulfurisé. Les placer au four à 80 °C (th. 3) pendant 40 minutes puis les laisser tiédir au four.
- Peler la pêche, la couper en deux, ôter le noyau puis la détailler en tranches fines. Découper le reste de fraises en rondelles.
- Répartir la soupe de fruits dans des verres larges, ajouter les tranches de pêche. Servir accompagnée des meringues coco.

Dessert idéal pour une soirée d'été entre amis. Si l'on manque de temps, remplacer les meringues par des macarons du commerce ou du pain d'épice.

Très facile Prép. : 15 min
Peu coûteux Réfrigération : 3 h
4 personnes

Crème à la banane

4 bananes / 40 cl de lait d'amande / 3 cuil. à soupe de sucre en poudre blond / 30 cl de lait / 4 cuil. à soupe de chocolat noir en copeaux.

- Mettre tous les ingrédients au réfrigérateur 1 heure.
- Peler les bananes et les couper en rondelles.
- Mixer avec le lait d'amande, le sucre et le lait.
- Placer la préparation au congélateur pendant 2 heures.
- Répartir la mousse dans des verres et saupoudrer de chocolat en copeaux.

Facile Prép. : 30 min
Peu coûteux Repos : 14 h
4 à 6 personnes Cuiss. : 15 min

Gelée de mûres et d'amande

250 g de mûres / Le jus de 1/2 citron / 160 g de sucre cristallisé / 2 feuilles de gélatine / 150 g de pâte d'amandes / 30 cl de lait.

- Laver soigneusement les mûres.
- Les verser avec le jus de citron et le sucre dans un récipient et laisser macérer 12 heures en remuant de temps en temps.
- Deux heures avant de faire la gelée de mûres, préparer la gelée d'amande ; mettre les 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Émietter la pâte d'amandes.
- Porter le lait à ébullition et y mettre la pâte d'amandes à fondre sur feu doux en remuant régulièrement.
- Hors du feu, y incorporer la gélatine essorée. Répartir la préparation dans des verrines. Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Faire cuire les fruits macérés sur feu vif et porter à ébullition, pendant 5 minutes, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Puis retirer la casserole du feu.
- Répéter cette opération trois fois de suite.
- Poser une passoire au-dessus d'un saladier et la garnir d'une gaze. Filtrer la gelée de mûre. Laisser tiédir puis verser cette gelée sur la gelée d'amande dans les verrines.

*Si l'on a une grosse cueillette de mûres, augmenter les proportions et mettre le reste de gelée dans des pots.
Pour les citadins ou les pressés, utiliser de la gelée du commerce...*

Facile Prép. : 15 min
Cher Cuiss. : 5 min
6 personnes Réfrigération : 3 h

Fruits rouges en gelée

5 feuilles de gélatine / 80 g de sucre en poudre / 250 g de fraises / 100 g de groseilles / 250 g de framboises / 250 g de myrtilles / 6 cuil. à café de crème de cassis / Le jus de 1/2 citron.

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
- Mettre le sucre dans une casserole avec 1 verre d'eau et porter à ébullition. Laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Hors du feu, ajouter la gélatine essorée et mélanger.
- Équeuter les fraises et les couper en lamelles. Égrapper les groseilles. Laver les framboises et les myrtilles. Réserver quelques fruits entiers.
- Verser la crème de cassis dans le sirop et mélanger. Ajouter les fruits et le jus de citron. Remuer délicatement.
- Verser la gelée dans les verres ou les coupes et réserver au réfrigérateur pendant 3 heures.
- Répartir les fruits entiers sur la gelée et servir aussitôt.



Très facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 15 min

Faisselle et coulis de cassis

600 g de cassis / 100 g de framboises / 90 g de sucre en poudre / 600 g de faisselle /
Quelques feuilles de menthe.

- Égrapper et laver les cassis. Laver les framboises.
- Passer les fruits au mixeur et filtrer la purée obtenue dans une passoire fine. Ajouter ensuite le sucre et mélanger. Allonger petit à petit le coulis avec 1 verre d'eau en remuant avec une cuillère en bois.
- Bien égoutter la faisselle, puis la répartir dans des coupes ou des grands verres et napper de coulis de cassis.
- Décorer de feuilles de menthe avant de servir.

En hiver, penser aux fruits congelés, qui préservent qualités nutritionnelles et saveur.



Très facile
Peu coûteux
4 à 6 personnes

Prép. : 15 min

Fiadone au citron

5 œufs / 400 g de brocciu / 180 g de sucre en poudre / Le zeste de 1 citron / Le jus de 1/2 citron.

- Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs en omelette. Ajouter le brocciu écrasé à la fourchette, le sucre, le zeste et le jus de citron.
- Battre les blancs en neige ferme puis les incorporer à la préparation.
- Verser dans un moule beurré et fariné.
- Mettre le fiadone au four et laisser cuire 40 minutes à 210 °C (th. 7).
- Laisser refroidir avant de servir.

*Le brocciu est un fromage frais corse que l'on trouvera dans les épiceries spécialisées ;
à défaut, utiliser de la brousse.*

Difficile
Cher
6 personnes

Prép. : 30 min
Cuiss. : 5 min
Réfrigération : 1 nuit

Aspic de pêches

6 feuilles de gélatine / 1 orange non traitée / 100 g de fraises des bois / 3 pêches / 25 cl de vin blanc / 80 g de sucre en poudre.

- Mettre la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
- Prélever le zeste de l'orange et la presser.
- Réserver quelques fraises pour la décoration et équeuter les autres.
- Peler les pêches et détailler la chair en dés.
- Verser le vin dans une casserole avec le jus d'orange, le zeste et le sucre. Mélanger puis porter à ébullition 2 minutes et ôter du feu. Retirer les zestes.
- Ajouter la gélatine bien essorée dans la casserole et mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser refroidir.
- Verser une fine couche de gelée au fond d'un moule à charlotte et laisser prendre au réfrigérateur.
- Répartir les fruits sur la couche de gelée et verser le reste de celle-ci petit à petit. Agiter doucement le moule pour éliminer les bulles d'air puis couvrir de film alimentaire. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 1 nuit.
- Pour démouler facilement, tremper le fond du moule dans de l'eau très chaude, puis poser le plat de service dessus et retourner l'ensemble.
- Décorer avec les fraises des bois entières avant de servir.

*Pour une présentation plus originale, penser aux moules en silicone aux formes variées.
Autre avantage, un démoulage garanti sans problème.*

Très facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 20 min

Salade d'été

1 pomme verte / 150 g de fraises / 2 oranges sanguines / 2 melons / 10 cl de sirop de sucre de canne / Le jus de 1 citron.

- Peler la pomme, ôter le cœur et la couper en dés. Laver les fraises et les couper en deux. Peler les oranges à vif, quartier par quartier. Couper les melons en deux, retirer les graines et prélever la chair à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes.
- Mélanger le sucre de canne et le jus de citron.
- Mettre les fruits dans un saladier et arroser de jus. Mélanger.
- Placer au frais jusqu'au moment de servir.



Salade de fruits épicée page 64



Très facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 20 min
Cuis. : 10 min
Réfrigération : 30 min

Salade de fruits épicée

250 g de sucre de canne blond / 2 clous de girofle / 2 étoiles de badiane / 2 bâtons de cannelle / 1 gousse de vanille, 1 mangue / 2 kiwis / 1 pomme / 2 oranges sanguines / 100 g de groseilles / Le jus de 1 orange.

- Verser le sucre dans une casserole avec 50 cl d'eau et porter à ébullition. Ajouter les épices et laisser cuire à petits frémissements pendant 10 minutes en remuant régulièrement.
- Peler la mangue et prélever la chair en cubes. Peler les kiwis et les couper en rondelles. Éplucher la pomme et la couper en dés. Peler les oranges à vif, quartier par quartier. Égrapper les groseilles.
- Laisser tiédir le sirop et ajouter le jus d'orange. Le verser sur les fruits et mélanger délicatement.
- Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min
Réfrigération : 5 h 10 min
Cuis. : 25 min

Pannacotta et compote de cerises

3 feuilles de gélatine / 20 cl de crème fraîche liquide / 30 cl de lait / 60 g de sucre blond / 1 gousse de vanille / 400 g de cerises / 4 cuil. à soupe de sucre blond / 1/2 cuil. à café de cannelle.

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps, mélanger la crème liquide, le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Porter à ébullition.
- Ajouter les feuilles de gélatine dans la casserole et remuer rapidement jusqu'à obtention d'une crème homogène. Hors du feu, ôter la gousse de vanille.
- Verser la pannacotta dans des ramequins et laisser prendre au réfrigérateur pendant 5 heures.
- Préparer la compote de cerises : dénoyauter les cerises et les couper en deux. Les mettre dans une casserole avec le sucre et la cannelle. Ajouter un demi-verre d'eau. Couvrir et laisser cuire 15 minutes en remuant régulièrement. Laisser refroidir puis placer au frais.
- Démouler les pannacotta sur des assiettes (tremper le fond des ramequins dans de l'eau chaude) et entourer de compote de cerises.
- Servir aussitôt.

Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 20 min
Cuiss. : 20 min

Crumble à la rhubarbe

500 g de rhubarbe / 10 pruneaux / 2 cuil. à soupe de purée d'amandes / Le jus de l'orange / 50 g de sucre blond / 10 sablés bretons.

- Peler la rhubarbe et la couper en tronçons de 1 cm.
- Mettre la rhubarbe et les pruneaux dans une casserole et ajouter un demi-verre d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
- Mélanger la purée d'amandes avec un tiers de la compote. Ajouter le reste de compote, le jus d'orange et le sucre et bien mélanger.
- Verser cette compote dans des coupes et émietter les biscuits sur le dessus.
- Servir aussitôt pour éviter que les miettes ne ramollissent.

Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min
Cuiss. : 45 min

Crumble aux pommes

160 g de farine / 40 g de poudre de noisette / 120 g de sucre blond / 175 g de beurre salé / 5 pommes (canada grise ou reine des reinettes) / 20 g de beurre.

- Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisette, le sucre et le beurre coupé en morceaux du bout des doigts. La pâte reste très sableuse, en « miettes ».
- Peler les pommes, ôter le cœur et les couper en gros morceaux.
- Beurrer un moule à bords hauts et y disposer les pommes. Répartir les miettes dessus en couche régulière.
- Mettre au four à 180 °C (th. 6) pendant 45 minutes.
- Servir tiède ou froid.

*Ajouter 1 ou 2 poires ou essayer des pommes différentes au gré des saisons pour varier les saveurs.
On peut aussi présenter les crumbles dans des ramequins ; dans ce cas, réduire le temps de cuisson d'une dizaine de minutes.*

Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 15 min
Réfrigération : 4 h

Tiramisu à la fraise

500 g de mascarpone / 500 g de fraises / 80 g de sucre en poudre / 25 cl de crème fraîche liquide / 12 biscuits à la cuiller / Sirop de rose / Quelques feuilles de menthe.

- Dans un saladier, mélanger le mascarpone, un quart des fraises et 60 g de sucre.
- Monter la crème en chantilly avec un batteur. Lorsque la crème commence à prendre, ajouter le reste de sucre. Continuer à battre jusqu'à obtention d'une crème bien ferme.
- Laver le reste de fraises et les couper en lamelles.
- Couper les biscuits à la cuiller en deux, les imbiber de sirop de rose.
- Préparer 6 coupes en verre assez profondes et y répartir la moitié de la préparation au mascarpone. Ajouter une couche de fraises coupées en lamelles et une couche de chantilly. Renouveler l'opération en terminant par une couche de fraises.
- Placer les coupes au réfrigérateur pendant 4 heures.
- Décorer de feuilles de menthe avant de servir.

On peut remplacer les fraises par des framboises ou encore un mélange de fruits rouges selon la saison.

Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 45 min

Clafoutis au raisin noir

600 g de raisins noirs / 20 g de beurre / 80 g de farine / 5 cuil. à soupe de sucre blond / 1 sachet de sucre vanillé / 2œufs / 30 cl de lait.

- Laver le raisin et détacher les grains.
- Beurrer un plat allant au four et y disposer les grains.
- Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre et le sucre vanillé puis incorporer les œufs l'un après l'autre. Ajouter le lait petit à petit.
- Verser cette pâte sur les raisins.
- Enfourner à 180 °C (th. 6) et laisser cuire 45 minutes.
- Déguster tiède.

Varié les plaisirs en remplaçant le raisin par des figues fraîches ou des prunes.



Tiramisu à la fraise

Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 10 min
Cuiss. : 40 min

Crème au thé vert et pêche rôtie

60 cl de lait / 20 cl de crème fraîche liquide / 1 cuil. à café de thé vert / 8 jaunes d'œufs / 150 g de sucre blond / 3 pêches jaunes.

- Faire chauffer le lait et la crème, ajouter le thé et laisser infuser 5 minutes hors du feu. Filtrer.
- Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre à la fourchette puis incorporer le lait petit à petit sans cesser de remuer.
- Répartir la crème dans des ramequins.
- Remplir à moitié d'eau un plat allant au four et y placer les ramequins de crème.
- Laisser cuire 30 minutes à 180 °C (th. 6). Laisser tiédir puis réserver au réfrigérateur.
- Laver les pêches et les couper en deux. Ôter le noyau. Les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur puis en deux.
- Placer les tranches sur du papier sulfurisé sur la plaque du four et laisser cuire une dizaine de minutes à 180 °C (th. 6).
- Disposer les tranches de pêche sur les crèmes et servir aussitôt.

*On peut aussi servir les pêches sur une assiette accompagnées de la crème dans des verres.
Penser à faire des meringues ou des îles flottantes avec les blancs d'œufs !*

Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 20 min
Repos : 30 min

Verrines de mûres au gingembre

250 g de mascarpone / 150 g de fromage blanc / 75 g de fructose / 1 cuil. à café de gingembre râpé / 350 g de mûres / Le jus de 1 citron / Quelques biscuits à la cuiller.

- Dans un saladier, fouetter le mascarpone avec le fromage blanc, le fructose et le gingembre.
- Réserver quelques mûres pour la décoration. Mixer le reste de mûres avec le jus de citron. Mélanger la purée obtenue à la crème.
- Répartir la mousse dans 4 verrines et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.
- Décorer de mûres entières et servir accompagnée de biscuits à la cuiller.

Si l'on a le temps, préparer des scones ou des madeleines à déguster avec la mousse. Divin !

Facile Prép. : 30 min
Peu coûteux Cuiss. : 5 min
6 personnes Réfrigération : 2 h

Verrines d'agrumes

3 pamplemousses roses / 3 oranges sanguines / 30 cl d'infusion de badiane / 180 g de cassonade / 4 g d'agar-agar (ou 4 feuilles de gélatine).

- Peler les fruits à vif quartier par quartier.
- Porter l'infusion à ébullition et ajouter la cassonade puis l'agar-agar. Ajouter les fruits. Ôter du feu dès la reprise de l'ébullition.
- Répartir la gelée dans des verres et laisser tiédir. Placer au réfrigérateur pendant 2 heures.



Facile Prép. : 20 min
Peu coûteux Cuiss. : 30 min
4 personnes Repos : 5 h 10 min

Pannacotta et compote de rhubarbe

3 feuilles de gélatine / 20 cl de crème fraîche liquide / 30 cl de lait / 60 g de sucre blond / 1 gousse de vanille / 350 g de rhubarbe / 100 g de vergeoise blonde / 4 spéculoos.

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide 10 minutes environ.
- Pendant ce temps, mélanger dans une casserole la crème liquide, le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Porter à ébullition.
- Ajouter les feuilles de gélatine dans la casserole et remuer rapidement jusqu'à obtention d'une crème homogène.
- Verser la pannacotta jusqu'à la moitié de chaque verrine et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 5 heures au moins.
- Laver les tiges de rhubarbe, ôter les gros fils et les couper en tronçons de 1 cm environ.
- Mettre la rhubarbe dans une casserole à fond épais et laisser cuire à feu doux 10 minutes. Ajouter alors la vergeoise, mélanger puis poursuivre la cuisson 15 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Laisser refroidir.
- Sortir les verrines du réfrigérateur et y émietter les spéculoos.
- Verser ensuite la compote de rhubarbe et servir aussitôt.



Poires pochées au chocolat noir page 72

Tatin tout pomme page 73



Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 20 min
Réfrigération : 4 h
Cuiss. : 25 min

Poires pochées au chocolat noir

200 g de chocolat noir à 60 % de cacao / 5 oeufs / 4 poires bien mûres / Le jus de 1/2 citron / 50 g de sucre blond / 2 cuil. à soupe de cacao / Sel.

- Couper le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie.
- Dans un saladier, mélanger le chocolat fondu et les jaunes d'œufs avec une cuillère en bois.
- Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation au chocolat. Mettre la mousse au réfrigérateur pendant 3 heures.
- Peler les poires et les couper en morceaux. Les citronner.
- Verser le sucre dans une casserole avec 50 cl d'eau et porter à ébullition. Plonger les poires dans le sirop et les laisser cuire 15 minutes. Laisser refroidir.
- Répartir la mousse au chocolat dans les coupes. Couvrir avec les poires pochées.
- Placer au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Saupoudrer de cacao avant de servir.

Difficile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 15 min
Réfrigération : 3 h

Délice d'abricot à la fraise

15 cl de crème fraîche liquide / 500 g d'abricots / 15 cl de lait fermenté (vendu en grande surface) / 4 cuil. à soupe de sirop d'orgeat / 500 g de fraises / 80 g de sucre en poudre.

- Placer la crème liquide, les batteurs et un récipient au congélateur en prévision de la crème Chantilly.
- Laver les abricots, les couper en deux et ôter les noyaux. Les mixer avec le lait fermenté et le sirop d'orgeat.
- Verser la crème liquide dans un saladier et battre la crème en chantilly.
- Ajouter la purée de fruits et bien mélanger.
- Répartir dans des coupes et mettre au frais pendant 3 heures.
- Pendant ce temps, préparer le coulis.
- Laver et égrapper les fraises (en garder quelques-unes pour la décoration). Les mixer. Filtrer la purée obtenue et y ajouter le sucre en mélangeant soigneusement avec une cuillère en bois. Allonger avec 1 verre d'eau en remuant sans cesse. Réserver ce coulis au frais.
- Au moment de servir, arroser de coulis de fraises et décorer avec les fraises entières.

Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 2 h

Tatin tout pomme

3 pommes type reine des reinettes / 2 pommes golden / 3 cuil. à soupe de sucre blond /
1/2 sachet de sucre vanillé / 30 g de beurre salé.

- Peler les pommes, ôter le cœur et les couper en quartiers.
- Beurrer le fond et les côtés d'un moule à gâteau à bord haut et saupoudrer de sucre. Garnir d'une couche de pommes bien tassée. Saupoudrer de sucre blond mélangé au sucre vanillé et parsemer de noisettes de beurre. Renouveler l'opération en veillant à finir avec le côté plat des quartiers de pommes vers le haut (le fond de la tatin une fois démoulée).
- Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium percée de quelques trous et laisser cuire 2 heures à 160 °C (th. 5-6).
- Laisser tiédir la tarte avant de la démouler sur le plat de service.

On peut accompagner cette tarte de crème fouettée ou de crème fraîche allégée ou non... C'est à chacun de voir ! Un dessert à déguster toute l'année en variant les pommes pour des saveurs toujours renouvelées.

73

Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 30 min
Cuiss. : 45 min

Tarte à l'abricot

1 rouleau de pâte feuilletée / 1 kg d'abricots / 100 g de sucre en poudre / 3 cuil. à soupe de purée d'amandes / 2 oeufs / 80 g de poudre d'amande / 2 cuil. à soupe de sucre de canne.

- Dérouler la pâte et la disposer dans le moule à tarte.
- Laver les abricots, ôter les noyaux et les couper en deux.
- Fouetter fortement le sucre et la purée d'amandes puis les œufs un par un. Ajouter la poudre d'amande. Mélanger jusqu'à obtention d'une crème homogène.
- Verser la crème sur le fond de la tarte.
- Disposer les moitiés d'abricots sur le fond de tarte et les saupoudrer de sucre de canne.
- Enfourner la tarte à 180 °C (th. 6) et laisser cuire 45 minutes.

Facile
Peu coûteux
6 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 30 min

Tartelettes aux pommes aux fruits secs

250 g de pâte brisée / 20 g de beurre / 6 pommes / 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre / 4 cuil. à soupe de gelée de pomme / 40 g de raisins de Corinthe / 6 cerneaux de noix concassés.

- Abaisser la pâte et la découper en 6 disques à la dimension des moules (8 cm de diamètre).
- Garnir les moules beurrés de pâte, piquer les fonds à la fourchette et les cuire à blanc.
- Peler les pommes, les épépiner et les couper en dés.
- Dans une casserole, faire cuire les dés de pomme 5 minutes avec un peu d'eau. Ajouter ensuite la cannelle, la gelée et les raisins secs. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
- Garnir les tartelettes avec cette préparation et y répartir les noix concassées.
- Servir tiède ou froid.

Si les raisins sont un peu secs, les réhydrater en les laissant tremper 30 minutes dans de l'eau tiède ou en les faisant chauffer 1 minute au micro-ondes dans un bol d'eau.

Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 35 min
Repos : 1 h
Cuiss. : 20 min

Tarte au citron vert

180 g de farine / Le zeste de 1/2 citron jaune / 50 g de sucre en poudre / 1/2 sachet de sucre vanillé / 4 oeufs / 10 g de beurre / 180 g de sucre roux en poudre / 20 cl de crème fraîche / Le jus de 3 citrons verts / Le jus de 1 citron jaune.

- Verser la farine sur le plan de travail et la mélanger avec le zeste de citron, le sucre et le sucre vanillé.
- Faire un puits au centre et y mettre 1 œuf battu et le beurre coupé en morceaux. Malaxer le moins possible. Former une boule et l'envelopper de film alimentaire. Placer la pâte au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Garnir un moule beurré de cette pâte et la faire cuire à blanc.
- Dans un saladier, battre le sucre et les œufs restants jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la crème fraîche et le jus des citrons.
- Verser cette préparation dans le fond de tarte et mettre au four à 150 °C (th. 5) pendant 20 minutes.
- Laisser refroidir avant de servir.

Décorer de quelques zestes de citron vert ou de noix de coco râpée pour une présentation raffinée.

Tartelettes aux pommes
aux fruits secs



Facile
Peu coûteux
4 personnes

Prép. : 15 min
Cuiss. : 5 min
Repos : 1 h

Oranges caramélisées à la cannelle

2 oranges / 3 oranges sanguines / 1 gousse de vanille / 80 g de sucre blond / 20 g de
vergeoise / Le jus de 1 orange / 2 bâtons de cannelle.

- Éplucher les oranges à vif et les couper en rondelles. Prélever quelques zestes longs sur l'écorce d'une des oranges. Disposer les rondelles dans des assiettes creuses et les réserver.
- Fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur.
- Mélanger le sucre et la vergeoise dans une casserole. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau et faire caraméliser à feu moyen. Verser le jus d'orange, 1 petit verre d'eau, les zestes, les bâtons de cannelle et la gousse de vanille. Porter à ébullition et laisser cuire 3 minutes.
- Napper les oranges de sirop encore tiède.
- Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir

Le plein de vitamines à savourer toute l'année.



En savoir plus sur les compotes

Dessert savoureux et pratique, la compote est réputée pour son apport en fibres, en vitamine C ; donc, ne vous en privez pas, en sachant toutefois qu'elle ne peut remplacer un fruit frais que de temps en temps. En effet, ce dernier est plus riche en vitamine C.

Préférez les compotes sans sucre ajouté ou à teneur en sucres réduite pour le simple plaisir du fruit et pour mieux contrôler votre apport en sucres. Mais sur le plan gustatif, peut-être préférez-vous celles qui sont sucrées !

Sachez que les compotes sans sucre ajouté du commerce ne sont pas bon marché ; alors, si vous avez du temps, préparez vos compotes maison avec des fruits de saison frais et sains et congelez-les pour les périodes hors saison. N'ajoutez du sucre que si les fruits sont trop acides comme les myrtilles.

Aussi, ne vous cantonnez pas à la star des compotes, celle de pommes. Un panel de fruits s'offre à vous. N'hésitez donc pas à les associer pour plus de subtilité et d'originalité.



Table des matières

- Avant-propos	5
- Qu'est-ce que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) ?	6
- Quels sont ses objectifs ?	7
- Aspects pratiques	8
- Excuses et astuces	12
- Idées reçues : vrai ou faux ?	14
• Artichauts barigoule	16
• Asperges vertes à la crème sévillane	16
• Tarte aux asperges	17
• Moussaka	18
• Crème d'aubergine au yaourt	19
• Guacamole	20
• Betterave crue râpée aux épinards	20
• Bettes façon Casinca	22
• Brocolis sautés au gingembre	22
• Délice de carottes	24
• Samosas aux carottes	24
• Purée de céleri-rave poêlée	26
• Tarte aux cèpes	27
• Velouté de potiron	28
• Gnocchis au potiron	29
• <i>En savoir plus sur les épices et aromates</i>	30
• Carpaccio de concombre au poisson mariné	32
• Tzatziki	32
• Courgettes râpées à la muscade	34
• Courgettes farcies à la brousse	35
• Soupe au cresson	36
• Tatin d'endives	37
• Salade de haricots verts au lard fumé	38
• Crème de coco	38
• Rigatonis aux fèves, aux courgettes et aux pointes d'asperge	40
• Échine de porc aux lentilles	41
• Salade d'oignons à l'aigre-douce	41
• Galettes de maïs	43

• Salade de pousses d'épinard aux œufs mollets	43
• Patates douces au four à la feta	44
• Tarte aux poireaux	44
• Pois gourmands au beurre	46
• Terrine de poivrons	47
• Gratin de pommes de terre	49
• Purée de vitelotte	49
• Tomates farcies	50
• <i>En savoir plus sur les potages</i>	50
• Milk-shake banane/fraise	53
• Smoothie glacé au kiwi	53
• Sorbet de pamplemousse	54
• <i>En savoir plus sur les jus de fruits</i>	54
• Soupe de fruits estivale et meringue coco	57
• Crème à la banane	57
• Gelée de mûres et d'amande	58
• Fruits rouges en gelée	58
• Faisselle et coulis de cassis	60
• Fiadone au citron	60
• Aspic de pêches	61
• Salade d'été	61
• Salade de fruits épicée	64
• Pannacotta et compote de cerises	64
• Crumble à la rhubarbe	65
• Crumble aux pommes	65
• Tiramisu à la fraise	66
• Clafoutis au raisin noir	66
• Crème au thé vert et pêche rôti	68
• Verrines de mûres au gingembre	68
• Verrines d'agrumes	69
• Pannacotta et compote de rhubarbe	69
• Poires pochées au chocolat noir	72
• Délice d'abricot à la fraise	72
• Tatin tout pomme	73
• Tarte à l'abricot	73
• Tartelettes aux pommes aux fruits secs	74
• Tarte au citron vert	74
• Oranges caramélisées à la cannelle	76
• <i>En savoir plus sur les compotes</i>	76



Consommez 5 fruits & légumes par jour

Catherine Conan, diététicienne
Johanna Lucchini

Au fil du temps, nous avons modifié nos habitudes alimentaires, et les végétaux frais (légumes et fruits) n'y trouvent plus toujours la place qu'ils méritent. Ils sont encore trop peu consommés. Pour quelles raisons ? Manque de temps, d'idées, goût fade... ?

C'est pourquoi une campagne d'information a été mise en place pour relancer la consommation des fruits et légumes : pas moins de cinq par jour. Quel défi !

Est-ce réalisable sur le plan pratique ?

Même si l'on ne dispose que de peu de temps ?

Oui, mais...

L'objectif de cet ouvrage est de vous montrer que vous pouvez utiliser des légumes et des fruits à travers des recettes simples, savoureuses et originales avec un brin d'imagination et de volonté ; les légumes et les fruits ne demandant pas plus de préparation que les autres aliments. Ce sont des bienfaits à portée de main tout à fait conciliables avec le plaisir de manger, la convivialité... Ne vous en privez pas !



9,80 euros



9 782737 227868

© SAEP 68040 Ingersheim
ISBN 978-2-7372-2786-8

www.saep.fr