LES ASSIETTES DE SOPHIE

Plus de 150 recettes faibles en glucides

du petit-déjeuner au dessert, pour tous les jours



Sophie Gironi et la communauté des Assiettes

AVANT DE PASSER EN CUISINE

Ce que ces recettes font pour toi, et ce qu'elles ne font pas seules

Pourquoi faible en glucides ?

Les sucres et les farines font monter la glycémie. En réponse, le pancréas sécrète de l'insuline, l'hormone qui fait entrer le glucose dans les cellules et qui oriente le corps vers le stockage. Tant qu'elle reste élevée, le corps puise peu dans ses réserves de graisse. Quand elle monte trop souvent, trop fort et trop longtemps, la perte de poids devient difficile.

Les recettes de ce livret limitent ces sollicitations : elles misent sur les protéines, les légumes et les bonnes graisses, sans sucre ajouté ni féculents.

Une recette ne suffit pas

Ce qui fait la différence sur la durée, c'est l'ensemble de ta façon de vivre et de manger :

- **Manger assez.** Un apport trop faible met le métabolisme au ralenti et entretient la faim. Ton repas doit te faire tenir jusqu'au suivant, sans fringale.
- **Des protéines à chaque repas.** Viande, poisson, œufs, produits laitiers : elles entretiennent tes muscles, qui comptent dans ta dépense d'énergie, même au repos, et elles rassasient longtemps.
- **De vrais aliments.** Vise une assiette composée en grande majorité d'aliments qui n'ont pas besoin d'une étiquette nutritionnelle.
- **Le sommeil.** Quand tu dors mal, l'hormone de la faim (ghréline) augmente et celle de la satiété (leptine) baisse : tu as plus faim le lendemain, surtout de sucré.
- **Le stress.** Le cortisol fait remonter la glycémie et pousse vers le grignotage. Le gérer fait partie de l'équation.

Les pains, gâteaux et desserts

Ils sont là pour dépanner et faire plaisir, avec de la poudre d'amande ou un édulcorant à la place de la farine et du sucre. Ils servent de pont pendant que tes habitudes changent. Au quotidien, la base reste des assiettes simples, faites d'ingrédients bruts.

Ta santé d'abord

Tout changement d'alimentation mérite un avis médical, à plus forte raison si tu as une pathologie ou un traitement. Réduire les glucides peut faire baisser rapidement la glycémie et la tension : si tu prends un traitement pour le diabète ou l'hypertension, ton médecin devra peut-être en ajuster les doses.

Bonne cuisine ! Sophie

SOMMAIRE

Les recettes

Petits-déjeuners, brunchs et pains

Oeufs à la Florentine 6
Crackers aux graines 6
Pain pour toast 9
Pumpkin Bread, pain d'épices au Potiron 7
Pain de poisson 8
Le flatbread 9
Brouillade au bacalao et pleurotes 10
Cake au thon et aux olives 10
Cake aux olives et à la saucisse à l'aïl 11
Kefta aux oeufs 11
Muffins cacao 12
Muffins choco-noisettes 13
Omelette de blettes 13
Pain de viande 14
Pâte à cake salé 14
Toast Avocat, Saumon fumé et oeuf mollet 15

Apéros, entrées et soupes

Verrines à la truite fumee, guacamole marin & cream cheese façon Boursin 17
Terrine de volaille 17
Bisque de Crevettes au Lait de Coco 18
Velouté de chou-fleur & sa tuile de parmesan coppa 19
Quiche de la mer 20
Les Palets au Parmesan 22
Cassolettes de poissons, poireaux et champignons 21
Crème d'asperges en verrines 22
Donut d'artichaut et ses tagliatelles de truite fumée, coulis de poivron 23
Carpaccio de Saint Jacques à la Truffe 24
Bouchées apéritives chèvre épinard 24
Gaspacho de poivrons rouges et chantilly de chèvre 25
Soupe crémeuse au saumon 26
Saumon façon Gravlax 27
Foie Gras mi-cuit facile 27
Verrines tiramisu au chèvre et à la truite fumée 29
Bouillon de Canard aux Champignons 28
Soupe de Morue aux poireaux 29
Soupe Courges Coco Curry 31
Tartare de saumon mariné à l'aneth et sa crème d'avocat 30
Verrines apéritives à la mousse d'asperges 31
Soupe du Pêcheur aux Scampis et au Saumon 32
Bouchees apéritives chèvre saumon 37
Verrines de harengs au céleri sauce ranch 33
Sablés salés méditerranéens 34
Buchettes de saumon gravlax 35
Coquilles Saint Jacques au Foie Gras 37
Timbale de Saumon 38
Caviar d'Aubergines Express 38
Couronne de charcuterie fromage 39
Mini Quiches Chèvre & Courgette 39
Mini-quiches 40
Quiche Courgettes et Viande des Grisons 40
Quiche ricotta courgette 41
Quiche roquette & poitrine fumée 41
Rillettes de sardines 42
Soupe Poulet Coco 42
Terrine de foies de volaille aux noisettes 43
Velouté de chou-fleur au bleu, cubes de poitrine fumée 43

Plats

Ballotines de poulet farcies, sauce gorgonzola 45
Coquilles d'ecrevisses aux petits légumes 46
Coquilles Saint Jacques à la vanille 47
Ballotines de saumon au bacon et son risotto de fenouil 48
Bûche roulée de bœuf, champignons 4 épices en croute de noisettes 49
Rôti de Porc Orloff Sauce aux Cèpes, Cèpes sautés, Oignons Confits et Navets boule d'or rissolés au Ghee 50
Filets de faisan, chicons & choux de bruxelles 53
Cheesecake déstructuré au saumon fumé 51
Hachis de Canard 52
Saumon mariné au kumquats et graines de coriandre 53
Poulet à la citronnelle et au gingembre et sa purée crémeuse de céleri 54
Courges rôties au curry 54
Butternut & crevettes tigrées 55
Rôti de veau au lait 57
Gigolettes de lapin à la citronnelle et au gingembre 56
Purée de courge butternut et courgettes 57
Magret de canard façon speculoos 60
Rôti de porc farci aux champignons 58
Filets de chapon, cardons epineux, sauce suprême truffée 59
Crème Brulée aux Asperges & Parmesan 60
Mi-cuits de saumon, purée de céleri rave et coulis de curry rouge 62
Boulettes d'agneau et boeuf au Curry, champignons lait de coco, chou kale à l'ail et sésame 61
La Roulade Festive 62
Poulet fondant au Bleu 63
La Chakchouklette de Valérie 63
Risotto aux Morilles 69
Sauté de veau massala 64
Poulet Fermier farci et sa sauce au foie gras 65
Blanquette de veau au curry 66
Blanquette de veau 67
Bloubiboulga façon moussaka 68
Boeuf bourguignon à ma façon 69
Boeuf braisé au four 70
Boulettes façon cannelloni 70
Burger Cups façon raclette 71
Chipirones, petites seiches au chorizo 71
Chou-fleur à la Provençale 72
Cottage Cheese crémeux 72
Courge spaghetti farcie 73
Courgettes farcies express 74
Crevettes curry & lait de coco 74
Crevettes sautées et brocoli 75
Croquettes de courgettes 75
Cuisses de poulet à l'estragon 76
Dôme avocat saumon 77
Filet de julienne à la sauge sur son lit de courgettes du jardin 77
Filet mignon et rutabaga au piment d'Espelette 78
Flan Courgettes & Chorizo 78
Gratin de blettes et céleri au munster 81
Jarret de veau façon osso buco 79
Langue de boeuf sauce gribiche 80
Lotte à l'Impériale 81
Mouton façon couscous 83
Médaillon de magret de canard aux noix, sauce forestière 82
Nuggets de poulet 83
Nuggets de poulet 84
Osso buco de dinde et merguez façon couscous 84
Pannacotta courge pecorino façon liégois 85
Pastilla de poulet simplifiée 86
Poitrine de porc confite 89
Potée rapide à ma façon 87
Poulet basquaise au Cookéo 88
Poulet curry coco 89
Poulet à la crème et à la poitrine fumée 90
Poulet à la pizzaïola 90
Ratatouille niçoise à ma façon 91
Rougaïl saucisse 93
Roulés de poulet confits aux poivrons 92
Saltimbocca de veau à la sauge 93
Saucisses de canard façon potée 95
Sauté de Porc Curry Coco 94
Souris d'agneau confite et fondue de fenouil 95
Souris d'agneau confite à l'ail 96
Tian provençal aux légumes 97
Wok de poulet coco curry 97
Filet mignon à la crème et au bacon 98

Desserts et douceurs

Brownie fudge fondant 100
La Forêt Noire d'Anne 101
Mousse au chocolat 105
Baba au Rhum sans sucre 102
Torta Caprese sans sucre et sans farine 103
Bûche sans sucre café noisettes 104
Fondant aux framboises et à la ricotta 105
Lait de Poule sans sucre 106
Zimtsterne, étoiles à la cannelle 106
Etoiles à la cannelle 108
Gâteau pistache-coco 107
Orangettes sans sucre 108
Barres chocolat café 109
Cookies Moelleux de Noël 109
La Génoise sans sucre de Julie 110
La Bomba Glacée 111
Fraisier du temps des fêtes 112
Tiramisu aux fraises 113
Tarte au citron déstructurée 114
Mousse au Chocolat sans sucre 115
Amandier 115
Bûche de Noël à la framboise 116
Sablés de Noël au thé parfumé 116
Etoile des neiges exotique 117
Barres façon Bounty 118
Chockladbollar, boules de chocolat suédoises 119
Cupcakes aux graines de chia 120
Délicieux brownie 121
Fondant chocolat pistaches et framboises 121
Gâteau au chocolat 122
Gâteau moelleux aux noisettes sans sucre 123
Gâteau aux noix 125
Gâteau chocolat & cacahuètes 124
Les Tigrés d'Anne-Marie 125
Recette du Fiadone 128
Truffes façon tiramisu 126
Verrines framboises citron vert 127

16 recettes

Petits-déjeuners, brunchs et pains

pour bien démarrer la journée



PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Oeufs à la Florentine

Recette de Amandine

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 4 œufs mollets
- 4 filets de cabillaud frais ou décongelés
- 500 gr de blettes ou épinards
- 300 gr de crème fraîche liquide
- 100 gr de lait entier
- un peu de fromage râpé pour le dessus
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire les œufs 6 minutes pour avoir des œufs mollets puis les passer sous l'eau froide avant de retirer la coquille
2. Cuire les blettes et le cabillaud 10 minutes à l'eau. Égoutter le tout.
3. Prendre un plat à gratin pour déposer le cabillaud au fond puis les blettes par dessus. Saler et poivrer. Ajouter les oeufs puis napper de crème fraîche et lait entier. Ajouter un peu de fromage râpé.
4. Passer le plat en mode grill (four) 3 minutes.
5. Déguster !

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Crackers aux graines

Recette de Joanne

⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 1 h



Ingrédients

- 100 grammes graines de sésame
- 100 grammes graines de tournesol
- 100 grammes graines de courge
- 60 grammes graines de lin
- 3 c. à soupe psyllium
- 1 c. à café sel
- 400 ml eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 150 degrés.
2. Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 20 minutes.
3. Etaler en fine couche sur 2 plaques recouvertes d'un tapis de cuisson en silicone.
4. Enfourner pendant à peu près une heure. Les plaques doivent être sèches et croquantes. Laisser refroidir et casser en morceaux irréguliers.

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Pumpkin Bread, pain d'épices au Potiron

Recette de Mathilde



Ingrédients

Les solides

- 200 grammes purée de citrouille ou potiron maison
- 140 grammes poudre d'amande
- 60 grammes farine de lin
- 30 grammes noix de Grenoble
- 1 c. à soupe Psyllium
- 1,5 c. à café levure chimique
- 1/4 c. à café sel

Les épices

- 1 c. à café cannelle moulue
- 1/4 c. à café clou de girofle
- 1,5 c. à café gingembre en poudre
- 1/2 c. à café noix de muscade
- 1 pétale d'anis étoilé (badiane) (à mixer finement)
- 10 grammes batôn de cannelle (à mixer finement)

Les liquides

- 4 oeufs
- 60 grammes beurre de coco fondu
- 5 cl lait d'amande
- 1 bouchon rhum

Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes et placer les blancs au frais avec les batteurs de votre fouet électrique
2. Mixer au robot la purée de citrouille et les ingrédients liquides, à l'exception des blancs d'oeuf
3. Ajouter la poudre d'amande, la farine de lin, le psyllium, la levure et les épices.
4. Sortez vos blancs du frigo et les monter en neige avec le sel. Les incorporer ensuite délicatement à la préparation, à la spatule.
5. Ajouter les noix de grenoble au mélange, puis verser le tout dans un moule huilé (taille: environ 20x12cm rectangle).
6. Cuire 45 à 50 minutes à 180°C.

Astuce Ce pain se conserve maximum 3 jours, dans un torchon, au frais et au sec (hors frigo).

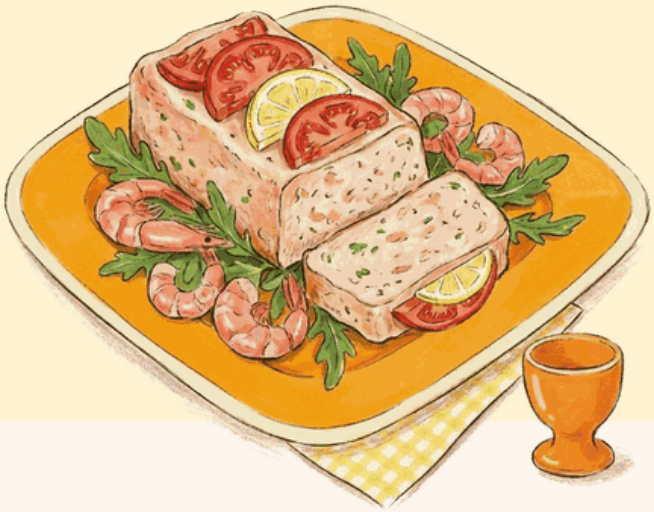
PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Pain de poisson

Recette de Noëlle

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 1 h 10 min



Ingrédients

- 1 kg poisson blanc type colin et cabillaud (surgelé ou frais)
- 20 centilitres crème liquide
- court bouillon
- 1 poireau cuit
- 2 oeufs
- 1 c. à soupe persil haché
- sel et poivre

Préparation

1. Mettre le poisson dans une marmite remplie d'eau froide salée avec le court bouillon.
2. Dès que l'eau bout, laisser cuire à peine 5 mn, égoutter soigneusement et écraser avec une fourchette.
3. Mélanger la crème, les oeufs, le sel et le poivre dans un saladier et y ajouter le poisson émietté.
4. Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake et y déposer le poireau sur toute la longueur.
5. Ajouter le persil haché au restant de la pâte et couvrir sur le poireau.
6. Couvrir avec une feuille d'aluminium beurrée et cuire au four à bain marie environ 1h à 180°C / Th. 6.
7. Démouler à la sortie du four et réserver au frais. Décorer juste avant de servir.

Astuce Pour la déco, on peut utiliser de la mâche, du saumon fumé, des tomates, des tranches de citron, ou encore des crevettes, en fonction des goûts !

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Pain pour toast

Recette de Julie

⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 4 oeufs
- 250 grammes graines de chia moulue
- 15 grammes huile de coco fondue
- 5 grammes levure chimique
- 10 centilitres eau tiède
- 2 c. à café sel

Préparation

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients secs et y ajouter en pétrissant – idéalement au pétrin électrique – les oeufs, l'huile de coco et l'eau tiède.
2. Disposer dans un grand moule à cake et enfourner 40 minutes à 180-200˚C / Th. 6-7.

Astuce Il est possible d'enrichir cette recette pour l'adapter à vos repas de fêtes : avec des herbes de Provence et des noix, pour votre plateau de fromage, avec des épices pour accompagner votre foie gras, avec une c. à soupe de purée de sésame pour un petit goût torréfié, ...

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Le flatbread

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 25 min



Ingrédients

- 1 tasse mozzarella rapée (environ 100g)
- 1 cuillère à soupe fromage frais (environ 25g de fromage type Philadelphia)
- 1/2 tasse farine d'amandes (environ 30g)
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre et herbes de Provence

Préparation

1. Dans un récipient adapté, faire fondre la mozzarella rapée et le fromage frais au micro-ondes (45 secondes environ à puissance maximale).
2. Hacher l'ail et l'incorporer à l'oeuf avec l'huile, le sel, le poivre et les herbes de Provence
3. Mélanger le fromage fondu à la spatule et y incorporer l'oeuf battu avec les épices. Une fois l'oeuf incorporé, ajouter la farine d'amandes et pétrir à la main.
4. Étaler la pâte à la main sur une feuille de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'un demi-centimètre. Enfourner sur une plaque de cuisson pendant 25 minutes à 180˚ (c'est cuit quand le pain prend une belle teinte dorée).

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Brouillade au bacalao et pleurotes

1 portion | Préparation 10 min | Cuisson 10 min



Ingrédients

- 100 grammes morue dessalée (ou autre poisson à chair ferme)
- 50 grammes courgette
- 50 grammes pleurotes (ou champignon de Paris)
- 2 Oeufs
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à café ail (frais ou en poudre)
- sel et poivre

Préparation

1. Couper le poisson en cubes d'environ 1cm de coté.
2. Laver et couper la courgette et les champignons en lamelles.
3. Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poele à fond épais.
4. Faire revenir le poisson et les légumes à feu vif en remuant très régulièrement pour éviter qu'ils n'attachent. Si nécessaire, égoutter après quelques minutes et remettre sur le feu pour bien saisir les aliments.
5. Mélanger les oeufs, l'ail, le sel et le poivre et verser dans la poêle.
6. Laisser saisir quelques instants plus mélanger pour obtenir des oeufs 'brouillés'.
7. Cuire jusqu'à ce obtention d'une consistance assez ferme et servir rapidement.

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Cake au thon et aux olives

16 tranches | Préparation 15 min | Cuisson 50 min



Ingrédients

- 120 g mascarpone (1/2 boite)
- 60 g farine d'amandes (4 c. à soupe)
- 15 g farine de coco (2 c. à soupe)
- 15 g farine de lupin (2 c. à soupe)
- 4 oeufs
- 100 g fromage rapé
- 100 g olives vertes dénoyautées
- 30 g huile d'olive (2 c. à soupe)
- 140 g thon au naturel (1 boite)
- 1/4 c. à café gomme de xanthane (facultatif)
- 1 sachet levure chimique
- sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C / th. 6.
2. Dans une jatte, battre les oeufs, l'huile d'oliver et le mascarpone au fouet électrique. Saler et poivrer.
3. Ajouter la farine de coco, d'amandes, de lupin, la levure et la gomme de xanthane, battre à nouveau.
4. A la spatule, intégrer le fromage rapé, les olives et le thon grossièrement écrasé à la fourchette.
5. Répartir dans un moule à cake et cuire 180°C / th. 6 pendant 50 minutes.
6. Démouler dès la sortie du four et laisser refroidir sur une grille.

> *Astuce* Un beau ratio faible en glucides de 1:1 pour cette recette, et moins d'un gramme de glucides par tranche si vous tirez 16 tranches de votre cake. Bon appétit!

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Cake aux olives et à la saucisse à l'aïl

1 Cake | Préparation 20 min | Cuisson 50 min



Ingrédients

- 125 g mascarpone
- 4 oeufs
- 3 c. à soupe poudre d'amande (grosses cuillères bombées)
- 1 c. à soupe farine de coco
- 1 c. à café levure chimique
- 200 grammes fromage rapé (je prends le mélange râpé 3 fromages)
- 200 grammes olives vertes dénoyautées
- 200 grammes saucisse à l'ail
- sel et poivre

Préparation

1. Mélanger vivement les oeufs et le mascarpone au fouet.
2. Ajouter les farines d'amande et de coco et la levure, le sel et le poivre et battre encore pour obtenir une pate homogène.
3. Couper la saucisse en cubes et l'ajouter à la préparation avec le fromage râpé et les olives vertes dénoyautées.
4. Mélanger à la spatule pour bien intégrer les ingrédients et verser dans un moule (si vous utilisez le four Omnia, le moule en silicone est idéal !).
5. Cuire à feu moyen (th. 6 / 180°C) pendant 45 à 50 minutes (surveiller la cuisson, le cake doit etre bien doré sur le dessus)

Astuce Les macros sont indiquées pour une part sur la base de 16 parts.

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Kefta aux oeufs

4 personnes | Préparation 20 min | Cuisson 30 min



Ingrédients

- 400 grammes Viande hâchée de boeuf
- 1/2 Oignon blanc émincé finement
- 1/2 c. à café Ail en poudre
- 2 c. à soupe Mélange d'épices à kefta (coriandre, cumin, paprika essentiellement)
- 200 grammes Tomates concassées
- 4 Oeufs
- 4 c. à soupe huile d'olive
- Sel, poivre et coriandre fraîche

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la viande hâchée, l'ail en poudre, les épices à kefta, l'oignon émincé, du sel et du poivre et 1 c. à soupe d'huile d'olive.
2. Former 8 boulettes de viande et les faire dorer à feu vif dans une poêle à fond épais.
3. Lorsque les boulettes sont dorées sur toutes les faces, verser les tomates concassées, porter à ébullition puis laisser réduire 10 à 15 minutes à feu moyen.
4. Tourner les boulettes pour qu'elles soient bien imprégnées de sauce et casser les oeufs dans la sauce entre les boulettes.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes.
6. Servir avec de la coriandre fraîche grossièrement hâchée.

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Muffins cacao

🍽 9 muffins

⏱ Préparation 10 min

🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 4 oeufs
- 1 c. à café gomme de xanthane
- 2 c. à soupe farine de coco
- 2 c. à soupe farine d'amandes
- 2 c. à soupe cacao en poudre (non sucré !)
- 1 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 c. à soupe beurre fondu
- tédulcorant au goût

Préparation

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients secs : gomme de xanthane, farine de coco et d'amandes, levure, cacao, levure, bicarbonate.
2. Ajouter les 4 oeufs un à un, et battre une à 2 minutes au fouet électrique (c'est important parce que la gomme de xanthane, émulsionnée, va rendre votre pâte élastique et donc vous permettre d'obtenir des muffins super moelleux).
3. Intégrer le mascarpone, le beurre fondu, l'huile de coco et l'édulcorant et battre encore jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir dans des moules à muffins et enfourner 35 à 45 minutes à four moyen (180° / th. 6) en surveillant la cuisson.

Astuce Pas de macros pour ces deux recettes, étant donné que je n'ai pas mesuré précisément... La base étant assez proche de la pâte à pancakes faible en glucides, on peut considérer qu'à raison de 4 oeufs pour 9 muffins, on est à peu près dans les mêmes macros avec 2 muffins, à ajuster en fonction de ce que vous ajoutez pour agrémenter 🙂

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Muffins choco-noisettes

🍽 6 muffins ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 25 min



Ingrédients

- 3 Oeufs
- 60 grammes Mascarpone
- 100 grammes Chocolat noir à 85%
- 50 grammes Beurre
- 150 grammes Poudre de noisettes
- 25 grammes Farine de coco
- 1 C. à café Levure chimique
- 1/2 C. à café Gomme de xanthane (Facultatif)
- 30 grammes Édulcorant en poudre

Préparation

1. Faire fondre le chocolat et le beurre à bain marie
2. Battre les oeufs et l'édulcorant en poudre puis intégrer le mascarpone.
3. Ajouter la poudre de noisettes, la farine de coco, la levure et la gomme de xanthane et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Verser dans les moules à muffins et cuire 20-25 minutes à 180°C – j'ai fait cuire 40 minutes dans mon four Omnia.

Astuce Des muffins délicieusement faible en glucides à consommer tout de même avec modération : chaque muffin vous 'coutera' 6g de glucides... Personnellement, je les coupe en 4 et m'en accorde un petit bout avec le café !

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Omelette de blettes

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 1 bouquet blettes jeunes
- 1 gousse ail
- 4 oeufs
- 3 c. à soupe Huile d'olive
- Sel et poivre

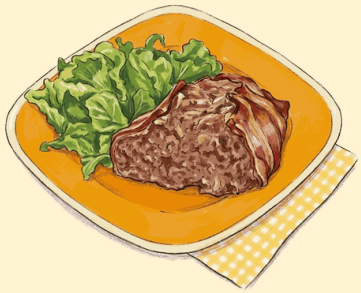
Préparation

1. Oter les côtes et laver les blettes à grande eau. Les essorer et les hacher grossièrement au couteau.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe à feu moyen dans une poêle
3. Mettre les blettes dans la poêle et couvrez. Laisser cuire 10-12 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
4. Battre 4 oeufs, une gousse d'ail hachée, sel et poivre.
5. Ajouter les oeufs battus aux blettes en ayant pris soin de vider la poêle de l'eau rendue par les blettes.
6. Laisser cuire 5-6 minutes. J'ai pour habitude de plier la mienne comme une galette pour former un rectangle épais, plus facile à couper en cubes.

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Pain de viande

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 500 grammes viande hachée
- 1 oignon jaune
- 1 gousse aïl
- 1 oeuf
- 30 grammes beurre fondu
- 30 grammes fromage frais (type Philadelphia)
- 150 grammes fromage rapé (j'ai utilisé du cheddar pour ce premier essai)
- 12 tranches poitrine fumée
- Origan, sel et poivre

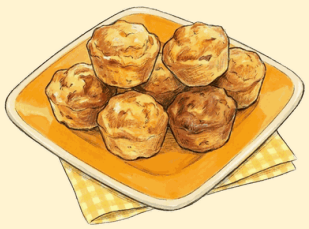
Préparation

1. Disposer les tranches de poitrine sur une feuille de cellophane en les superposant légèrement de façon à réaliser une plaque.
2. Hacher finement au couteau l'oignon et l'ail et, dans un saladier, mélanger à la cuillère l'ensemble des ingrédients (évitez de mélanger au robot ou du pétrir trop longtemps, le résultat serait trop dense).
3. Disposer le mélange de viande sur le 'tapis' de poitrine fumée et enrouler pour former un pain.
4. Enfourner dans un plat adapté pendant 45 minutes à 200° et hop ! 😀

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Pâte à cake salé

🍽 8 Muffins ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 4 oeufs
- 1 c. à café gomme de xanthane
- 2 c. à soupe farine de coco
- 2 c. à soupe farine d'amandes
- 1 c. à soupe farine de lupin (Facultatif)
- 1 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 c. à soupe beurre fondu
- 1/2 c. à café sel

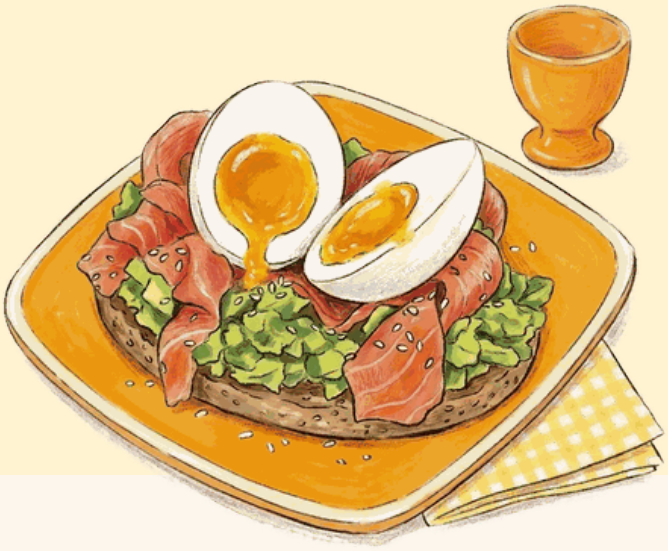
Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs, farines, gomme de xanthane, levure, etc... dans un saladier.
2. Ajouter les 4 oeufs et battre au fouet électrique 1 à 2 minutes pour obtenir un mélange homogène et bien aéré (l'émulsion permet à la gomme de xanthane de donner élasticité et légèreté à la pâte).
3. Ajouter le mascarpone, l'huile et le beurre et fouetter à nouveau.
4. Insérer les ingrédients complémentaires, fromages, dès de lardons ou autre en mélangeant à la spatule.
5. Répartir dans des moules à muffins ou un moule à cake et enfourner pour 40 à 50 minutes dans un four à 180° (le cake a généralement besoin d'un peu plus de cuisson).

PETIT-DÉJEUNER, BRUNCH ET PAINS

Toast Avocat, Saumon fumé et oeuf mollet

🍽 1 toast



Ingrédients

- 1 oeuf
- 1/2 tranche saumon fumé
- 1/2 citron
- 1/2 avocat
- 1 tranche pain faible en glucides

Préparation

1. Cuire les oeufs 6 minutes dans de l'eau frémissante.
2. Pendant ce temps, peler et ecraser l'avocat grossièrement à la fourchette, saler, poivrer et arroser avec le jus d'un demi citron.
3. Dresser vos toast avec la purée d'avocat, ajouter le saumon coupé en lamelle, déposer l'oeuf encore chaud coupé en 2.
4. Pour la déco, vous pouvez utiliser des graines de sésame, des oeufs de lump, de la ciboulette !

Astuce Pour le pain, vous pouvez utiliser la recette du pain faible en glucides au micro-ondes, la recette du pain faible en glucides pour toasts de Julie, ou encore une belle tranche de pain Energus .

39 recettes

Apéros, entrées et soupes

pour ouvrir le repas



APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Verrines à la truite fumee, guacamole marin & cream cheese façon Boursin

Recette de @marion.ceto

🍽 6 verrines ⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 4 tranches de truite fumée
- 2 avocats
- 300 grammes de cream cheese
- 1 citron
- Ciboulette
- Aneth
- 1 échalote
- Paillettes d'algues
- Sel et poivre

Préparation

1. Ecraser les avocats, y ajouter le jus et le zeste du citron et une c. à café de cream cheese pour lier le tout.
2. Ajouter les paillettes d'algues, l'aneth ainsi que le sel et poivre.
3. Découper la truite en petits carrés, incorporer les 3/4 dans votre guacamole et répartie équitablement au fond de chaque verrine. Réserver le reste.
4. Melanger le cream cheese à l'échalote finement coupée, assaisoner et ajouter la ciboulette. Répartir le mélange entre les verrines.
5. En topping, déposer le reste de la truite, ajouter quelques zestes de citron ainsi que de l'aneth, et réserver au frais au minimum 30mn avant de déguster.

> *Astuce* N'hésitez pas à être généreux sur l'aneth et la ciboulette pour une explosion de saveurs 🤩

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Terrine de volaille

Recette de Amyel

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 25 min 🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 200 g chair à saucisse
- 200 g viande de volaille (ici du blanc de poulet)
- 4 fines tranches de lard fumé
- 1 petit oeuf
- 10 ml cognac
- 1 petite échalote hachée
- 2 branches de persil haché
- 1 petite branche de romarin
- sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mélanger dans un bol la chair à saucisse, l'oeuf, le cognac, le persil et l'échalote hachés.
3. Déposer par couche dans une terrine, en salant et poivrant entre chaque couche :
4. Recommencer en terminant par le dernier tiers de la préparation.
5. Poser le romarin, fermer la terrine et cuire au four pendant 20 minutes puis 20 minutes à découvert.
6. Laisser refroidir la terrine sans couvercle puis la placer au réfrigérateur 24 à 48 heures.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Bisque de Crevettes au Lait de Coco

Recette de Anne

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 400 grammes têtes et carapaces de crevettes (ou 250g de crevettes entières)
- 1 oignon frais
- 20 cl lait de coco
- 10 cl rhum brun (facultatif)
- 1 c. à café mélange 5 baies moulu
- 1/2 c. à café piment doux
- 1 c. à soupe concentré de tomates
- 4 c. à soupe huile d'olives
- 2,5 l eau
- sel et poivre

Préparation

1. Peler et émincer l'oignon.
2. Mettre dans une marmite 3 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu fort puis ajouter l'oignon et laisser revenir 2 min en remuant.
3. Ajouter les têtes et carapaces de crevettes dans la marmite, mélanger et faire revenir 5 min en remuant de temps en temps.
4. Verser le rhum, mélanger puis couvrer avec 2,5 litres d'eau. Saler, poivrer avec le mélange 5 baies. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 30 min.
5. Passer la soupe au moulin à légumes grille fine en écrasant bien têtes et carapaces pour en extraire tous les sucs (option thermomix ou équivalent : mixer 1 min/vitesse 6 puis 1min/vitesse 10. Filtrer la bisque à l'aide d'un chinois).
6. Mettre une marmite sur feu moyen. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le concentré de tomates. Mélanger quelques secondes puis verser la soupe obtenue à l'étape précédente dans cette marmite. Ajouter le lait de coco, mélanger et poursuivre la cuisson 10 min.
7. Parsemer de piment doux, d'une lichette de lait de coco et servir.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Velouté de chou-fleur & sa tuile de parmesan coppa

Recette de Anne

🍽 5 verrines



Ingrédients

Pour le velouté

- 1 Petite tête de chou-fleur
- 1/2 butternut
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café d'épices à curry
- 20 cl de crème à fouetter au mascarpone
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 noix de macadamia
- Feuilles de coriandre

Pour les tuiles au parmesan

- 40 gr de parmesan râpé
- Ail en poudre
- Herbes de Provence
- Sel et poivre
- 5 tranches de Coppa

Préparation

1. Après avoir épluché le chou et la betternut, la gousse d'ail et l'oignon, les faire cuire à la vapeur.
2. Mixer ensuite avec la crème au mascarpone, ajouter les épices curry et saler.
3. Réserver le velouté au chaud.
4. Mélanger 40 gr de parmesan râpé avec 1 c. à café d'ail en poudre et 1 c. à café de thym ou herbes de Provence.
5. Sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé, déposer 5 tas de ce mélange en tassant légèrement.
6. Enfournez à 180 degrés pendant 5 à 6 mn.
7. Sortir et laissez refroidir les tuiles afin qu'elles durcissent.
8. Repartir le velouté dans les verrines, décorer avec une feuille de coriandre et une noix de macadamia, agrémenter d'une tuile au parmesan et d'une cigarette de feuille de Coppa roulée.

Astuce Ces veloutés sont tout aussi délicieux froids, ce qui permet de les préparer à l'avance !

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Quiche de la mer

Recette de Audrey

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 1 belle courgette
- 6 œufs
- 180 gr de brisures de saumon fumé
- 200 gr de crevettes cuites
- 100 gr de féta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation

1. Râper la courgette, la saler et la laisser dégorger dans une passoire.
2. Dans une jatte, battre les 6 œufs, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Egoutter la courgette râpée et la verser dans la jatte en mélangeant à la spatule.
4. Si besoin, éplucher les crevettes et couper les brisures de saumon fumé si trop grandes.
5. Verser le mélange dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
6. Ajoutez et répartissez la fêta coupée en cube, les brisures de saumon et les crevettes.
7. Enfourner à 180°C / Th.6 pendant 45 à 50 minutes.

Astuce En fonction de votre four, de la taille de votre moule et de l'eau rendue par la courgette, vous devrez peut-être prolonger la cuisson, n'hésitez pas à prolonger par tranche de 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée sur toute la surface.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Cassolettes de poissons, poireaux et champignons

Recette de Caro

🍽 8 cassolettes



Ingrédients

- 400 grammes saumon frais
- 300 grammes dos cabillaud frais
- 150 grammes poireaux
- 100 grammes champignons de Paris
- 100 grammes crevettes grises
- 100 grammes grosses crevettes
- 50 grammes oignon
- 1 cube fumet de poisson
- 50 grammes beurre
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- 100 ml vin blanc
- 300 ml crème liquide
- 4 jaunes d'oeufs
- 20 grammes parmesan
- 80 grammes fromage râpé spécial gratin

Préparation

1. Emincer les légumes (poireau – oignons – champignons) et les faire revenir dans un faitout avec l'huile d'olives et la moitié du beurre pendant une dizaine de minutes puis les réserver dans un plat.
2. Couper le poisson en dés et les faire rapidement dorer avec l'autre moitié du beurre dans le même faitout, puis ajouter les grosses crevettes quelques secondes. Réserver.
3. Toujours dans le même faitout, verser 100 ml de fumet de poisson, 100 ml de vin blanc et le jus d'un demi citron. Faire réduire d'un tiers.
4. A feux très doux, ajouter la crème et les jaunes d'œufs en mélangeant (surtout ne pas faire bouillir) et faire réduire.
5. Disposer les légumes dans les cassolettes, ensuite les dés de poissons et napper avec la sauce/crème. Ajouter les crevettes grises, saupoudrer avec le parmesan et fromage spécial gratin et faire gratiner à four chaud une dizaine de minutes.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Les Palets au Parmesan

Recette de Carmen



Ingrédients

- 50 g de parmesan rapé
- 50 g de farine de lupin
- 50 g de beurre

Préparation

1. Laisser le beurre ramollir à température ambiante.
2. Mélanger les 3 ingrédients et faire un rouleau bien serré dans un film cellophane.
3. Mettre au frigo au moins 30 minutes.
4. Couper des tranches d'un centimètre d'épaisseur et disposer sur une plaque chemisée d'une feuille de cuisson.
5. Cuire à four chaud à 200°C pendant 10-12mn en surveillant la cuisson (ils doivent être dorés, légèrement plus sombres sur les bords).

> *Astuce* Attention, la pâte crue est très friable!

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Crème d'asperges en verrines

Recette de Caro

🍽 10 verrines ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 500 grammes asperges
- 250 grammes mascarpone
- 1 oeuf
- 1 pot oeufs de lompe
- Epices: baies roses, baies de genévrier, piment d'Espelette, sel et poivre

Préparation

1. Nettoyer et cuire les asperges à coeur.
2. Faire cuire l'oeuf dur.
3. Dans un mixer, mixer l'oeuf dur, les asperges refroidies et le mascarpone.
4. Ajouter le mélange poivre, genévrier et baies roses au moulin à poivre, et saler au goût.
5. Disposer la crème au fond des verrines.
6. Décorer avec une c. à café d'oeufs de comptes et saupoudrer de piment d'Espelette.
7. Conserver au frais au moins une heure avant de servir.

> *Astuce* Pour la déco, vous pouvez également utiliser des poivrons rouges coupés en brunoise ou encore des lamelles de saumon fumé!

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Donut d'artichaut et ses tagliatelles de truite fumée, coulis de poivron

Recette de Carole

🍽 6 ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

Pour les donuts d'artichaut

- 400 grammes fond d'artichaut
- 2 oeufs
- 3 c. à soupe parmesan rapé
- 2 c. à soupe crème fraîche 30%
- 1/2 citron
- sel et poivre

Pour la garniture

- 1 poivron rouge
- 1 gousse ail
- 5 cl vin blanc
- 9 tranches truite fumée
- ciboulette

Préparation

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mettre tous les ingrédients dans un robot, et hacher jusqu'à l'obtention d'une crème.
3. Huiler les moules à donuts et les remplir.
4. Enfourner à 170c pendant 20 mn à chaleur tournante.
5. Eteindre le four et laisser tiédir.
6. Faire cuire le poivron rouge épépiné et coupé en petits morceaux avec l'ail écrasé dans de l'huile d'olive, jusqu'a ce qu'il devienne fondant.
7. Rajouter le vin blanc sec et laisser cuire encore 5 mn le temps que l'alcool s'évapore.
8. Mixer le poivron pour en faire un coulis
9. Sur une assiette, démouler le donut.
10. Ajouter 1,5 tranche de truite fumée en tagliatelle autour.
11. Parsemer de ciboulette hachée.
12. Remplir le trou du donut avec le coulis de poivron et servir.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Carpaccio de Saint Jacques à la Truffe

Recette de Carole



Ingrédients

- 1 noix de St Jacques fraîche par personne
- 1 citron vert
- 1 truffe noire
- huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Mettre les noix de St Jacques 20 minutes au congélateur pour qu'elles durcissent.
2. Les trancher en fines lamettes et les disposer en fleurs directement sur l'assiette où elles seront servies afin de préserver la présentation.
3. Râper la truffe à la mandoline ou à l'épluche légume et disposer les copeux au centre de chaque fleur.
4. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le jus de citron, sel et poivre et napper les fleurs de Saint Jacques.
5. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Bouchées apéritives chèvre épinard

Recette de Caroline

🍽 6 portions ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 120 g d'épinards congelé en cube
- 60 g de bûche de chèvre
- 20 g de chèvre râpé
- 20 cl de crème entière
- 20 g de poudre d'amandes
- 3 Oeufs
- 1/2 cc Levure chimique
- Sel/poivre huile d'olives (pour huiler les moules)
- 120 g de saumon fumé en lamelle pour décoration et le côte festif

Préparation

1. Faites chauffer le four à 180°.
2. Huilez les moules.
3. Fouettez les œufs, la crème, le chèvre râpé avec la poudre d'amandes et ajoutez la levure, le sel et le poivre.
4. Dans chaque moule, placez 20 g de cube d'épinards et recouvrez avec l'appareil.
5. Couvrez avec une rondelle de bûche de chèvre.
6. Enfournez pour 15 minutes selon l'efficacité de votre le four.
7. Laissez tiédir er décorez avec quelques lamelles de saumon fumé.

> *Astuce* Macros pour 1 portion (calculs avec l'app. BetterMe) Glucides: 2 g – Protéines: 11 g – Lipides: 12 g Kcal: 159 Kcal

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Gaspacho de poivrons rouges et chantilly de chèvre

Recette de Caroline

🍽 24 petites verrines environ ⏱ Préparation 30 min



Ingrédients

Pour le Gaspacho (à préparer la veille)

- 3 poivrons rouges (+/- 600 g)
- 1 courgette verte de taille moyenne (+/- 300 g)
- 1 oignon (+/- 100 g)
- 2 c. à soupe de mascarpone (+/- 80 g)
- 2 cubes bouillon de volaille (pas la version « light »)
- 1 c. à soupe d'huiles d'olives (20 ml)
- Eau
- Sel/ poivre

Pour la Chantilly de chèvre à préparer quelques minutes avant le service

- 150 ml de crème fraiche à 35 %
- 150 gr de chèvre frais (type chavroux)
- Sel/ poivre

Préparation

1. Coupez les légumes en dés/ lamelles
2. Faites chauffer l'huile et faites revenir les oignons
3. Les oignons transparents -> ajoutez les poivrons et la courgette, mélangez
4. Couvrez d'eau et ajoutez les cubes bouillon
5. Cuisson + /- 25 minutes
6. Ajoutez le mascarpone, le sel, le poivre.
7. Mixez et réservez au frais (min 12 h)
8. Mélangez les ingrédients ULTRA FROIDS.
9. Montez le tout en chantilly avec un batteur courageux.
10. Une fois la crème bien ferme, utilisez une poche à douille / siphon pour décorer les verrines ou votre assiette à soupe.
11. Ajoutez pour la déco du persil ou du basilic haché, des lamelles de tomate séchées, des oeufs de lompes ou des dès de saumon fumé...

Astuce Macros du gaspacho : Pour 2,5 litres : 633 Kcal – 27 g de glucides – 22 g de protéines – 48 g de lipides Pour 100 ml : 25 Kcal – 1 g de glucides – 1 g de protéines – 2 g de lipides

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Soupe crémeuse au saumon

Recette de Caroline

🍽 10 petits bols ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 25 min



Ingrédients

- 200 grammes saumon frais
- 50 grammes oignon
- 70 grammes blanc de poireau
- 1 petite courgette jaune
- 2 cubes bouillon de poisson (ou 70g de fumet de poisson)
- 10 cl crème liquide
- 10 cl vin blanc
- 30 grammes beurre
- Persil ou aneth pour la déco
- Sel et poivre

Préparation

1. Émincer l'oignon finement et couper la courgette en petits dés.
2. Faire bouillir 75 cl d'eau au micro-ondes avec les 2 cubes bouillon de poisson.
3. Dans un faitout, faire fondre 15 g de beurre et y faire revenir les dés de courgette et l'oignon à feu moyen pendant 2 minutes.
4. Verser le vin et ajouter le poireau émincé.
5. Verser le bouillon de poisson, couvrir et laisser frémir au moins 15 minutes
6. Sauvegarder quelques dés de courgettes.
7. Mixer, saler, poivrer.
8. Dans une casserole, faire fondre doucement le restant du beurre et ajouter la crème, chauffer pendant 1 à 2 minute(s).
9. Détailler le saumon en lamelle d'un demi centimètre.
10. Ajouter le mélange beurre/ crème à la soupe.
11. Y plonger les lamelles de saumon et faire cuire 5 minutes à feu doux.
12. Verser le mélange dans des bols, ajouter les morceaux de courgettes sauvegardés et décorer avec l'aneth ou le persil.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Saumon façon Gravlax

Recette de Claire

🍽 6 part ⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 1 filet saumon frais (600 à 800g)
- 3 c. à soupe gros sel
- 1 c. à soupe édulcorant en poudre
- 1 petit bouquet aneth frais
- 1 c. à soupe poivre concassé

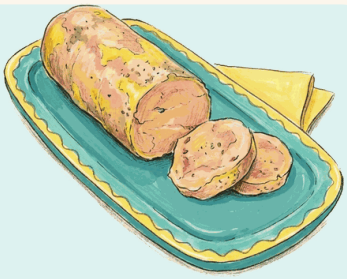
Préparation

1. Retirer les arrêtes du filet à l'aide d'une pince, le rincer et le sécher avec du papier absorbant.
2. Ciseler l'aneth et préparer la marinade sèche en mélangeant tous les ingrédients.
3. Disposer le saumon au fond d'un plat, peau vers le bas et recouvrir avec la marinade sèche.
4. Couvrir avec un film cellophane et poser un deuxième plat ou tout autre objet plat et lourd pour presser le filet.
5. Laisser reposer 12h au frais.
6. Retirer l'excédent d'eau qui a coulé au fond du plat, retourner le poisson, le couvrir et remettre le 'poids' pour 12h de réfrigération supplémentaire.
7. Au moment de servir, rincer, sécher et couper en tranches très fines.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Foie Gras mi-cuit facile

Recette de Clo



Ingrédients

- 1 foie gras cru d'environ 500 grammes (le laisser à température ambiante quelques heures avant de le préparer)
- 7 grammes fleur de sel (soit environ 1,5 c. à café)
- 2 grammes poivre (soit environ 0,5 c. à café)
- 2 grammes 5 épices (facultatif)

Préparation

1. Faire chauffer une grande casserole d'eau
2. Déposer le foie gras au milieu d'un morceau de 40cm de film transparent résistant à la chaleur – attention, pas du film fraîcheur.
3. Ouvrir le foie gras en deux, puis ouvrir chaque lobe encore en deux. Au besoin, ôter les nerfs et les traces de sang.
4. Mélanger le sel, le poivre et les épices et en répartir la moitié sur le foie de façon homogène. Refermer les lobes pour former un boudin et répartir le reste du mélange d'épices sur l'extérieur du foie gras.
5. Rouler le foie dans le film en serrant bien et faire un nœud à chaque extrémité.
6. Lorsque l'eau bout, déposer le boudin dans la casserole, couvrir et éteindre le feu. Laisser cuire 3 minutes, tourner le foie gras, laisser encore 2 minutes à couvert et retirer le foie de l'eau.
7. Placer le foie gras au congélateur où il pourra patienter 2 à 3 fois avant d'être dégusté.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Bouillon de Canard aux Champignons

Recette de Fabienne

🍽 4 Personnes



Ingrédients

- Bouillon de canard au champignon (pour 4 personnes) :2 magrets de canard de 250 gr (production locale oui il y en a aussi en bretagne)200 gr de champignons de Paris1 litre de bouillon (1 litre d'eau avec 25 gr de court bouillon Cook bio infusé (graine de coriandre, carotte, oignon, grain de poivre noir, graine de moutarde, baie de genièvre, aneth, laurier et girofle))2 oignons roses2 c. à soupe de vinaigre de cidreCoriandre (surgelé Picard)
- 2 magrets de canard
- 200 grammes champignons de Paris
- 1 litre bouillon infusé aux épices (graine de coriandre, carotte, oignon, grain de poivre noir, graine de moutarde, baie de genièvre, aneth, laurier et girofle)
- 2 oignons roses
- 2 c. à soupe vinaigre de cidre
- coriandre fraîche

Préparation

1. Quadriller la peau des magrets et les poêler jusqu'à obtenir une belle coloration, les retourner côté chair pendant 4 minutes. Réserver sous aluminium.
2. Conserver la poêle de cuisson avec l'équivalent de 2 c à soupe de graisse de canard (essuyer avec un papier absorbant les résidus de cuisson)
3. Émincer les oignons en fines rondelles et couper les champignons en 2. Faire revenir les oignons dans la graisse de canard, ajouter le vinaigre de cidre et le bouillon. Amener à ébullition et ajouter les champignons. Salez, poivrez et laissez cuire 5 à 10 minutes pour un bouillon plus soutenu en fonction de votre goût.
4. Détailler le canard en fines tranches dans une assiette creuse, mettre le bouillon et disposer de la coriandre ciselé. N'hésitez pas à déposer quelques copeaux de foie gras ou de truffes pour le rendre plus festif !

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Verrines tiramisu au chèvre et à la truite fumée

Recette de Céline



Ingrédients

- 2 pains faible en glucides express coupés en 8 (à retrouver dans les recettes de base)
- 3 oeufs
- 150 grammes truites fumées
- 200 grammes mascarpone
- 40 grammes fromage de chèvre frais
- 1 c. à café huile d'olive
- 1 c. à café jus de citron
- Curry, circula, paprika
- Sel et poivre
- Persil, ciboulette, aneth

Préparation

1. Détailler la truite en dés, réserver.
2. Séparer les blancs des jaunes.
3. Dans un bol, fouetter les jaunes avec les fromages, huile, citron, épices, bien assaisonner.
4. Incorporer les blancs montés en neige.
5. Dresser les verrines selon votre choix (ici, pain minute toasté au fond, mousse, saumon, mousse).
6. Conserver au frais jusqu'à la dégustation, ajouter quelques épices et herbes fraîches au moment de servir pour la déco !

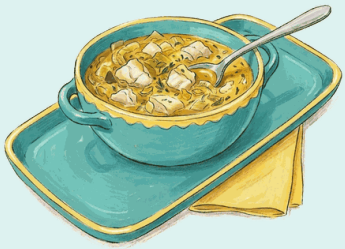
> *Astuce* Vous pouvez les préparer la veille, un vrai gain de temps, pratique non ?! 🤗

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Soupe de Morue aux poireaux

Recette de Fabienne

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 2 beaux poireaux
- 400 g de morue salée
- 1 litre de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'épices à curry
- Piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de graisse de canard
- 40 grammes de parmesan

Préparation

1. Faire dessaler la morue selon les indications du paquets ou du poissonnier 😉 (moi je l'achète sous vide)
2. Une fois dessalée, la faire cuire dans un litre de lait de coco à tout petit feu en ajoutant les épices.
3. Dès que cela frémit, stopper la cuisson et laisser la morue dans le lait .
4. Dans une poêle, faire fondre la graisse de canard et faire revenir les poireaux que l'on aura coupés au préalable en petits tronçons
5. Couvrir et laisser cuire tout doucement, jusqu'a ce que les poireaux soient fondants.
6. Une fois les poireaux cuits , les ajouter à la morue qui normalement dois se détacher en petits morceaux
7. Au moment de servir, en réchauffant la soupe, ajouter les 40 grammes de parmesan et régalez vous 😉

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Tartare de saumon mariné à l'aneth et sa crème d'avocat

Recette de Mado



🍽 1 portion ⏱ Préparation 20 min

Ingrédients

- 80 grammes saumon frais (dos sans arêtes)
- 1/4 avocat
- 30 grammes saumon fumé (une demie tranche)
- 1 c. à café crème fraîche entière
- 6 feuilles endives
- 1 langoustine (ou 2 belles crevettes)
- 1 c. à café aneth haché
- 1/2 c. à café épices guacamole
- 1 citron
- 1 c. à soupe huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Enlever la peau du saumon et découper la chair en petits cubes (environ 1cm de côté).
2. Presser le citron et en réserver la moitié.
3. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olives, l'aneth coupé fin, saler et poivrer.
4. Arroser le saumon coupé avec la marinade et réserver au frais.
5. Eplucher l'avocat et l'écraser à la fourchette.
6. Ajouter la crème fraîche, les épices guacamole, le jus de citron.
7. Mélanger et écraser jusqu'à obtenir une texture crémeuse (vous pouvez utiliser un blender si vous préférez une crème fine).
8. Placer les feuilles d'endive dans une coupe pour faire une couronne.
9. Mettre au centre la crème d'avocat puis le tartare de saumon.
10. Ajouter une petite cuillère de crème épaisse et y faire tenir la demie-tranche de saumon pliée.
11. Ajouter la langoustine au milieu et servir !

Astuce Les quantités sont exprimées par portion, à multiplier en fonction du nombre de convives (vous pouvez le faire automatiquement en modifiant le nombre de portions directement en haut de la recette !).

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Soupe Courges Coco Curry

Recette de Jen

🍽 8 bols



Ingrédients

- 2 kg courge (il est possible d'utiliser différentes courges, potimarron, butternet, potiron....)
- 2 boites lait de coco (environ 800g)
- 1 c. à soupe curry en poudre
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Couper les courges en deux et retirer les graines avec une cuillère.
2. Badigeonner avec un peu d'huile d'olive et cuire au four 90mn à 180°C /Th. 6.
3. Laisser refroidir les courges avant d'en récupérer la chair à la cuillère.
4. Placer la chair des courges dans une casserole avec le lait de coco, le curry. Saler, poivrer et mixer.
5. Réchauffer à feu doux et déguster !

> *Astuce* Il est possible d'ajouter un peu d'eau si la soupe est trop épaisse, et de l'agrémenter avec des noix, du lard fumé, des crevettes et/ou des nouilles de konjac !

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Verrines apéritives à la mousse d'asperges

Recette de Marie

🍽 12 mini-verrines ⏱ Préparation 15 min



Ingrédients

- 200 grammes d'asperges vertes en bocal égouttées
- 12 pointes de mini-asperges (pour la déco)
- 160 grammes de mascarpone
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse entière
- Piment d'Espelette
- oeufs de truite ou de saumon
- sel et poivre
- aneth ou ciboulette

Préparation

1. Égoutter les asperges et les placer dans un chiffon ou du papier absorbant pour les sécher le plus possible.
2. Dans un robot, verser les 200g d'asperges, le mascarpone, la crème fraîche, le piment & sel, poivre.
3. Mixer 30 sec à vitesse rapide.
4. Corriger l'assaisonnement si nécessaire.
5. Disposer la crème obtenue dans les verrines avec une poche à douille.
6. Réfrigérer au moins 12 heures
7. Au moment de servir, , déposer quelques oeufs de truite ou de saumon sur la crème, 1 pointe de mini asperge et 1 brin d'aneth ou de ciboulette.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Soupe du Pêcheur aux Scampis et au Saumon

Recette de Martine

🍽 4 belles assiettes ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

- 8 morceaux saumon frais
- 16 scampis
- 1 poivron jaune
- 2 tomates
- 4 bouquets brocoli
- 1 cube bouillon poisson
- 1 échalote émincée
- 2 gousses ail
- 1 c. à soupe jus de citron
- 1 dl crème fraîche
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à café basilic haché
- 1 dose safran
- 1 bouquet garni
- piment de Cayenne, sel et poivre

Préparation

1. Décortiquer les scampis.
2. Faire chauffer 2 cuillères d'huile d'olive dans une grande sauteuse.
3. Porter 1/2L d'eau à ébullition en y ajoutant le cube de bouillon et le bouquet garni.
4. Verser le potage dans la sauteuse contenant les scampis.
5. Verser le potage dans des assiettes creuse. Accompagner de pain faible en glucides et de parmesan râpé pour les amateurs.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Verrines de harengs au céleri sauce ranch

Recette de Pascale



🍽 12 verrines

⏱ Préparation 20 min

Ingrédients

- 4 filets de harengs à l'huile
- 1 petit céleri-rave
- Noix de pécan

Pour la sauce :

- 2 gousses d'ail cuites à la vapeur
- 3 filets d'anchois
- 1 jaunes d'œufs
- 10 cl d'huile d'olives
- 1 petite brique de crème de noix de coco (140 ml)
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Epluchez le céleri-rave, le couper en petits dés, le cuire à la vapeur 18/20 mn
2. Couper les harengs à l'huile en fines lamelles
3. Mélanger les cubes de céleri et les lamelles de hareng et les disposer dans les verrines.
4. Eplucher les gousses d'ail, enlever le germe, les faire cuire à la vapeur 10 mn pour qu'elles soient digestes.
5. Les hacher au Thermomix ou dans un mixeur classique.
6. Ajouter les 6 filets d'anchois et les 2 jaunes d'oeuf et mixer.
7. Continuer à mixer et ajouter les 15 cl d'huile d'olive en la faisant couler en filet comme pour monter une mayonnaise
8. Quand la sauce est prise, ajouter la brique de crème de coco et mélanger
9. Saler, poivrer suivant le goût désiré, mélanger.
10. Verser la sauce dans les verrines et décorer avec les noix de pécan.

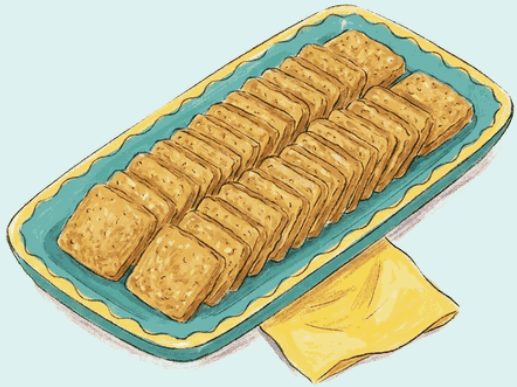
APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Sablés salés méditerranéens

Recette de Pascale

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 300 grammes poudre d'amande
- 2 c. à soupe psyllium
- 2 c. à café sel
- 2 oeufs
- 60 grammes tahin (purée de sésame)
- 60 grammes huile d'olive

Préparation

1. Mélanger les 300 g de poudre d'amandes, les 2 cuillères à soupe de psyllium et les 2 cuillères à café de sel.
2. Mélanger à part les 60 g d'huile d'olive et les 60 g de tahin, les ajouter au mélange sec.
3. Ajouter les 2 œufs entiers.
4. Former une boule avec la pâte obtenue et l'étaler entre deux feuilles de papier cuisson sur 2 à 3 mm d'épaisseur car elle colle énormément.
5. Enlever la feuille du dessus. Découper la pâte en petits carrés ou bien en petits rectangles ou bien en petits triangles.
6. Glisser la pâte étalée avec la feuille de cuisson dudessous sur une plaque de four➢ Faire cuire une première fois ½ heure à 110°C.
7. Sortir, laisser refroidir.
8. Cuire une seconde fois entre 10 mn et ¼ h pour le croustillant. Laisser refroidir et stocker dans une boîte.

> *Astuce* La cuisson en deux fois augmente le croustillant et permet une plus longue conservation, au moins un mois

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Buchettes de saumon gravlax

Recette de la communauté



Ingrédients

Pour le saumon gravlax :

- 1,2 kg de filet de saumon (non coupé en pavés)
- 6 cuillères à soupe de sel fins gris
- 2 cuillères à soupe de pure via
- Poivre 5 baies

Pour la génoise verte

- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine de coco
- 1 cuillère à soupe de farine de lupin
- 50 g de beurre demi-sel
- 50 g d'épinards cuits
- Un petit bouquet de basilic

Pour la mousse au saumon

- 500 g de mascarpone
- 500 g de crème fleurette
- Un bouquet d'aneth environ 25g
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de baies roses ; sel et poivre
- 5 feuilles de gélatine
- Les chutes de la découpe du saumon

Pour le décor :

- petite branches d'aneth, baies roses, œufs de saumon, zestes de citron en fin bâtonnets

Préparation

1. Mettre le saumon à mariner : bien essuyer le ou les filets, les garder entiers et les poser à plat dans un grand plat, peau en dessous, mélanger sel, pure via et poivre repartir la moitié du mélange sur les filets en massant bien pour bien faire pénétrer le mélange partout, conserver l'autre moitié du mélange pour l'étape suivante
2. 12h plus tard jeter l'eau du plat retournez les filets répartissez l'autre moitié du mélange sur la peau des filets, placer un plat lourd ou une planche lestée d'un poids dessus et remettre au frais 12 h
3. Allumer le four en convection naturelle a 180°C.
4. Séparer les blancs des jaunes, monter les blancs en neige ferme
5. Faire fondre le beurre ajouter les épinards cuits et le basilic, mixer le tout ; verser dans un bol mélangeur ajouter les jaunes d'œufs, les farines un peu de poivre et mélanger pour obtenir une pate homogène.
6. Incorporer les blancs en neige en 3 fois en soulevant délicatement le mélange
7. Etaler la pâte sur une plaque bien beurrée en couche mince vérifier que l'on obtient une plaque de génoise un peu plus grande que le cadre
8. Mettre au four 10mn, démouler dès la sortie du four sur une plaque laisser refroidir
9. Rincer les filets et bien les sécher
10. Découper des tranches aussi larges que possible de 2 a 3 mm d'épaisseur les disposer bien à plat, côte à côte, sur un papier cuisson sur une seule couche on doit obtenir au moins deux à trois fois la taille du moule
11. Poser le moule une première fois sur le saumon et découper autour faire la même chose une deuxième fois, car il y aura deux couches de saumon, conserver toutes les chutes de la découpe et les retailler en petits cubes de 3 à 5 mm maximum, ils entreront dans la composition de la mousse
12. Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide et les laisser gonfler et ramollir
13. Prélever 150ml de crème fleurette et la faire chauffer sans bouillir, hors du feu ajouter les feuilles de gélatine une par une en mélangeant à chaque fois, laisser refroidir
14. Prélever le zeste du citron et presser le jus

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Buchettes de saumon gravlax (suite)

Recette de la communauté



Préparation

1. Monter le reste de la crème fleurette bien froide en chantilly
2. Ecraser les baies rose au rouleau a pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson
3. Ciseler l'aneth finement au couteau en réserver 14 pointes pour le décor
4. Mélanger le mascarpone avec l'aneth, les baies roses, le jus et le zeste râpé du citron, saler et poivrer au goût, incorpore la crème avec la gélatine, et les chutes de saumon, enfin ajouter la chantilly en 3 fois en mélangeant au batteur vitesse lente.
5. Poser le cadre sur la génoise et la découper autour
6. Poser la génoise à l'intérieur du cadre sur un plat ou un support en carton recouvert de papier aluminium
7. Etaler un tiers de la mousse en couche régulière, nettoyer l'intérieur du cadre au-dessus de la mousse pour avoir une tranche bien nette
8. Etaler une première couche de saumon sans laisser de vide
9. Etaler le deuxième tiers de la mousse de la même façon
10. Placer la deuxième couche de saumon, et le troisième tiers de mousse
11. Bien lisser la surface et placer au réfrigérateur au moins 12 h
12. A ce stade on peut aussi congeler la préparation, il faudra ensuite la décongeler 24h au réfrigérateur
13. Découper en douze ou quatorze parts rectangulaires, les placer sur les assiettes de service ; décorer avec les brins d'aneth les œufs de saumon, les bâtonnets de zestes et quelques baies roses

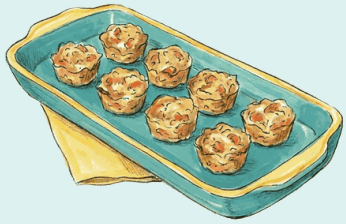
> *Astuce* Pas de temps de préparation indiqué pour cette recette qui demandera un peu d'anticipation, s'agissant d'une recette en 3 temps... mais le résultat vaudra largement le temps passé !

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Bouchees apéritives chèvre saumon

Recette de Mégane

🍽 12 bouchées | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 100 ml de lait végétal sans sucre
- 2 oeufs
- 20 g de farine de lupin ou d'amandes
- 60 g de chèvre râpé
- 120 g de saumon fumé
- 1 oignon
- 1 cs d'aneth
- Sel (poivre)

Préparation

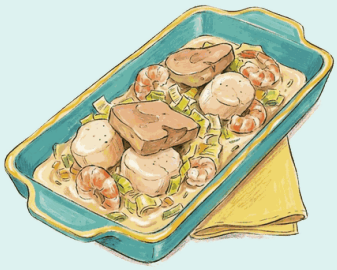
1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Couper les oignons et le saumon fumé en petits morceaux.
3. Dans un saladier, battre les œufs en omelette.
4. Ajouter le lait, l'aneth, le sel et le poivre. Mélanger.
5. Dans chaque mini-moule, ajouter un peu d'oignon, de chèvre râpé et de saumon fumé.
6. Ajouter ensuite 1 c. à soupe de la préparation oeuf/lait/épices à chaque mini-moule. Mélanger délicatement à la petite cuillère.
7. Faire cuire au four 20 à 30 minutes selon la taille des moules.
8. Laisser tiédir avant de démouler.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Coquilles Saint Jacques au Foie Gras

Recette de Valérie

🍽 4 Personnes | ⏱ Préparation 30 min | 🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

- 12 grosses crevettes précuites
- 8 noix de Saint Jacques fraîche
- 1 blanc de poireau
- 4 c. à soupe crème fraîche
- 1 tranche foie gras au torchon
- beurre salé
- huile d'olives
- Sel et poivre
- noix de muscade

Préparation

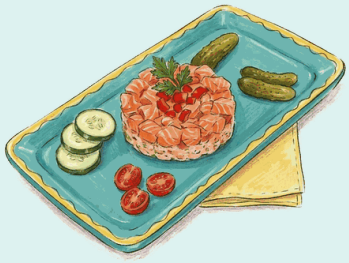
1. Émincer finement le blanc de poireaux et le faire revenir dans du beurre et un peu d'huile d'olive jusqu'à transparence.
2. Ajouter le sel, le poivre et la muscade.
3. Réserver à feu doux.
4. Faire dorer les St-Jacques et les crevettes dans du beurre salé.
5. Mélanger les crevettes au poireau.
6. Garder 4 crevettes pour la décoration.
7. Dans un bol dresser les blanc de poireaux, déposer 2 St-Jacques et une crevettes.
8. Déposer par-dessus un morceau de foie gras.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Timbale de Saumon

Recette de Valérie

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 200 grammes saumon frais
- 4 tranches saumon fumé
- 150 grammes crevettes cuites
- 1/2 poivron
- 1 c. à soupe jus de citron
- Sel, poivre et piment d'espelette au goût

Préparation

1. Couper le saumon en dés, arroser de jus de citron et réserver au frais.
2. Mixer séparément le saumon fumé et les crevettes, saler et poivrer chaque préparation.
3. Couper le poivron en julienne.
4. Juste avant de servir, égoutter soigneusement le saumon.
5. Dans un cercle, mettre une couche de mousse de saumon, une couche de poivron, une couche de mousse de crevettes et terminer par les dés de saumon.
6. Saupoudrer de piment d'Espelette moulu et décorer d'une tranche de citron, de quelques dés de poivron et/ou de persil.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Caviar d'Aubergines Express

🍽 1 bol ⏱ Préparation 5 min 🔥 Cuisson 10 min



Ingrédients

- 2 aubergines
- 2 gousses aïl
- 1/2 citron
- 2 c. à soupe huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Laver les aubergines, couper le pédoncule et les piquer avec une fourchette.
2. Disposer dans un plat adapté et faire cuire 8-10 minutes au micro-ondes, puissance maximale.
3. Ouvrir les aubergines cuites et récupérer la chair avec une cuillère.
4. Mettre la chair, les gousses d'aïl pelées, l'huile, le sel, le poivre et le jus d'un demi citron au mixer (j'utilise un mixer plongeant, mais un blender fait tout aussi bien l'affaire).
5. Mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Et voilà, il ne reste plus qu'à le mettre au frigo. 🙂

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Couronne de charcuterie fromage

⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 1 camembert (pas trop coulant)
- 1 morceau tome des Pyrénées (ou tout autre fromage à pâte dure que vous pourrez couper en 'triangle')
- 8 tranches jambon cru
- 24 tranches saucisson ou rosette
- romarin en branche
- 8 tomates cerise

Préparation

1. Positionner les branches de romarin sur l'extérieur du plateau pour en faire une couronne.
2. Couper la tome des Pyrénées en tranches pour former 8 triangles et les disposer en cercle, pointe vers l'extérieur, par dessus le romarin.
3. Plier les tranches de jambon cru en éventail et les disposer entre les triangles de tome.
4. Couper le camembert en 8 et disposer un morceau à cheval entre chaque triangle de tome, au dessus du jambon cru.
5. Plier les tranche de saucisson ou de rosette en 4 et former une couronne au centre du plateau.
6. Couper les tomates cerise en 2 et les disposer à chaque intervalle sur la couronne de romarin.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Mini Quiches Chèvre & Courgette

🍽 12 mini-quiches ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 12 tranches poitrine fumée
- 100 g fromage frais de chèvre
- 2 oeufs
- 1 courgette
- sel et poivre

Préparation

1. Raper la courgette et l'essorer dans un linge propre.
2. Battre les deux oeufs en omelette, saler et poivrer.
3. Ajouter le fromage de chèvre et la courgette et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Couper les tranche de poitrine en deux et tapisser chaque alvéole du moule avec deux demies tranches positionnées en croix.
5. Verser le mélange dans les alvéoles, rabattre éventuellement les tranches de poitrine sur le dessus.
6. Enfourner à 180°C / Th. 6 pendant 30 minutes.

> *Astuce* A décliner en version poisson avec du saumon à la place de la poitrine fumée, en version boeuf avec de la bresaola, ou encore en version végétarienne avec des tranches d'aubergines grillées et du tofu soyeux !

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Mini-quiches

🍽 12 mini-quiches | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 14 min



Ingrédients

- 3 oeufs
- 2 CS son d'avoine
- 1 CS crème épaisse
- 50 grammes fromage rapé
- 50 grammes jambon (ou bacon ou blanc de poulet)
- Sel et poivre

Préparation

1. Battre les oeufs en omelette et y ajouter le son d'avoine, la crème, le fromage rapé, le jambon coupé en allumettes, saler et poivrer.
2. Répartir dans un moule à muffins et cuire à four chaud (180-200°) pendant 12 à 15 minutes.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Quiche Courgettes et Viande des Grisons

⏱ Préparation 20 min | 🔥 Cuisson 1 h 20 min



Ingrédients

- 4 petites courgettes
- 10 tranches viande des Grisons
- 4 oeufs
- 100 grammes fromage rapé (idéalement du comté !)
- 120 grammes mascarpone
- 50 grammes beurre fondu
- 30 grammes poudre d'amandes
- 15 grammes farine de coco
- 1/2 c. à café levure chimque
- 1/2 c. à café gomme de xanthane (facultatif)

Préparation

1. Râper les courgettes et les placer dans une passoire. Saler pour faire dégorger l'eau.
2. Dans une jatte, mélanger le mascarpone ramolli à la spatule avec les 4 oeufs.
3. Ajouter les farines, la levure, la gomme de xanthane et le beurre fondu un à un, et battre au fouet pour obtenir une consistance homogène.
4. Intégrer le fromage râpé puis les courgettes râpées soigneusement égouttées à l'aide d'une spatule (ne pas hésiter à les essuyer dans du papier absorbant).
5. Couper les tranches de viande des Grisons et les ajouter au mélange.
6. Verser la pâte dans un moule à cake et enfourner à 160° pendant 1h20.

> *Astuce* Les macros indiquées sont pour une tranche, sur la base de 10 tranches.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Quiche ricotta courgette

⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 250 grammes ricotta
- 4 oeufs
- 1 courgette
- 100 grammes fromage rapé
- 100 grammes allumettes de jambon
- Sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Râper la courgette, saler et la placer dans une passoire fine afin qu'elle dégorge.
2. Battre les 4 oeufs avec la ricotta, saler et poivrer.
3. Incorporer le fromage rapé et les allumettes de jambon.
4. Égoutter soigneusement la courgette (je l'essore carrément dans un linge) et l'incorporer au mélange.
5. Verser l'appareil dans un moule (24cm max) ou dans des moules à muffins, et enfourner à 180 pendant 40 à 50 minutes (en fonction de l'épaisseur).

Astuce Vous pouvez varier les plaisir en changeant de fromage : cheddar, emmental, comté, ou bien remplacer les allumettes de jambon par du bacon, des lardons ou même du crabe ou du saumon.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Quiche roquette & poitrine fumée

⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 1 boite Ricotta (250g)
- 1 sachet Roquette (125g)
- 2 plaquettes poitrine fumée en tranches (environ 20 tranches)
- 4 Oeufs
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une jatte, mélanger vivement au fouet la ricotta et les oeufs.
2. Saler, poivrer et incorporer la roquette en mélangeant soigneusement pour qu'elle soit bien imprégnée du mélange.
3. Tapisser un moule à tarte long avec les tranches de poitrine fumée en veillant à les superposer légèrement et en laissant dépasser du moule.
4. Verser l'appareil avec la roquette dans le moule et bien le répartir sur toute la longueur.
5. Rabattre les tranches de poitrine avant de mettre au four préalablement préchauffé, et laisser cuire pendant 45 minutes à 180°C / Th. 6.

Astuce Concernant les macros, elles sont ici sont indiquées pour l'ensemble de la recette, et il faudra bien entendu diviser par le nombres de parts que vous réaliserez. A 3, nous arrivons à manger une quiche entière en plat principal, et il est possible d'en tirer jusqu'à 8 parts en mode [illegible] dînatoire. A vous de calculer, donc 😋

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Rillettes de sardines

🍽 1 bol ⏱ Préparation 15 min



Ingrédients

- 3 boîtes filets de sardines à l'huile
- 1 gousse ail
- 1/2 poivron rouge
- 10-12 brins ciboulette
- huile d'olive

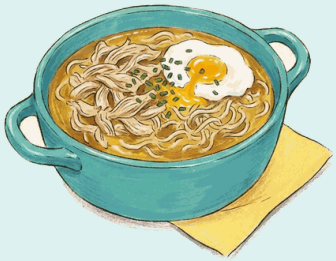
Préparation

1. Laver et couper le poivron rouge en brunoise et le faire revenir dans une poêle chaude légèrement huilée jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé.
2. Dans un bol, écraser une gousse d'aïl.
3. Ajouter les filets de sardines préalablement égouttés et les écraser à la fourchette.
4. Hacher finement la ciboulette et l'intégrer à ce mélange, ainsi que les dés de poivrons caramélisés, saler et poivrer.
5. Mélanger à la fourchette jusqu'à obtention d'une pâte "tartinable". Ne pas hésiter à ajouter un peu d'huile d'olive selon la consistance souhaitée.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Soupe Poulet Coco

🍽 3 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 1 h 30 min



Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 petite courgette
- 1/2 oignon
- 1 paquet nouilles de konjac
- 4 c. à soupe huile de coco
- 1 c. à café pâte de curry rouge (au rayon cuisines du monde)
- 1 briquette crème de coco
- coriandre fraîche hachée
- 1 verre de bouillon (ou de l'eau additionnée d'un bouillon cube)
- sel, poivre

Préparation

1. Faire revenir dans une casserole à fond épais l'oignon émincé avec l'huile de coco.
2. Ajouter la pâte de curry et les blancs de poulet entier, saler, poivrer, verser le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que la viandee puisse s'effilocher à la fourchette (il faut compter une bonne heure).
3. Effilocher la viande à la fourchette, ajouter la courgette coupée en lamelle, les nouilles de konjac et la crème de coco, et laisser mijoter à nouveau 30 minutes.
4. Servir avec un peu de coriandre fraîche hachée.

> *Astuce* Pas de macros, donc, pour cette recette, mais l'utilisation de la crème et de l'huile de coco garantit une bonne quantité de lipides et pour le coup, très peu de glucides.

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Terrine de foies de volaille aux noisettes

🍽 6 personnes ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 1 h 45 min



Ingrédients

- 300 grammes foies de volaille à la graisse de canard
- 400 grammes farce de porc
- 4 oeufs
- 60 grammes noisettes
- 10 cl cognac (ou autre alcool)
- 1 oignon
- 1 gousse ail
- sel & poivre
- 3-4 feuilles de laurier

Préparation

1. Hacher l'oignon, l'ail et les foies de volaille. Si vous utilisez un mixer, procédez par à coups pour ne pas rendre le mélange trop dense.
2. Verser le mélange dans une jatte et intégrer la farce de porc, les oeufs, le cognac, la moitié des noisettes, le sel et le poivre.
3. Placer le reste des noisettes dans un sac congélation pour les concasser grossièrement avec une casserole à fond épais.
4. Verser le mélange dans une terrine ou un moule à cake et glisser les feuilles de laurier de chaque coté de la préparation.
5. Saupoudrer avec les noisettes concassées et enfourner à bain-marie et à couvert (vous pouvez utiliser du papier aluminium si vous n'avez pas un plat à terrine).
6. Cuire 1h45 à 180°C / Th.6. Laisser refroidir et placer au frais au moins 12h avant de déguster!

APÉRO, ENTRÉE ET SOUPE

Velouté de chou-fleur au bleu, cubes de poitrine fumée



Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 25 grammes beurre
- 25 cl crème liquide
- 100 grammes fromage bleu au choix (Roquefort, fourme d'Ambert, Saint Agur...)
- 200 grammes poitrine fumée
- 5 grammes noix de muscade moulue

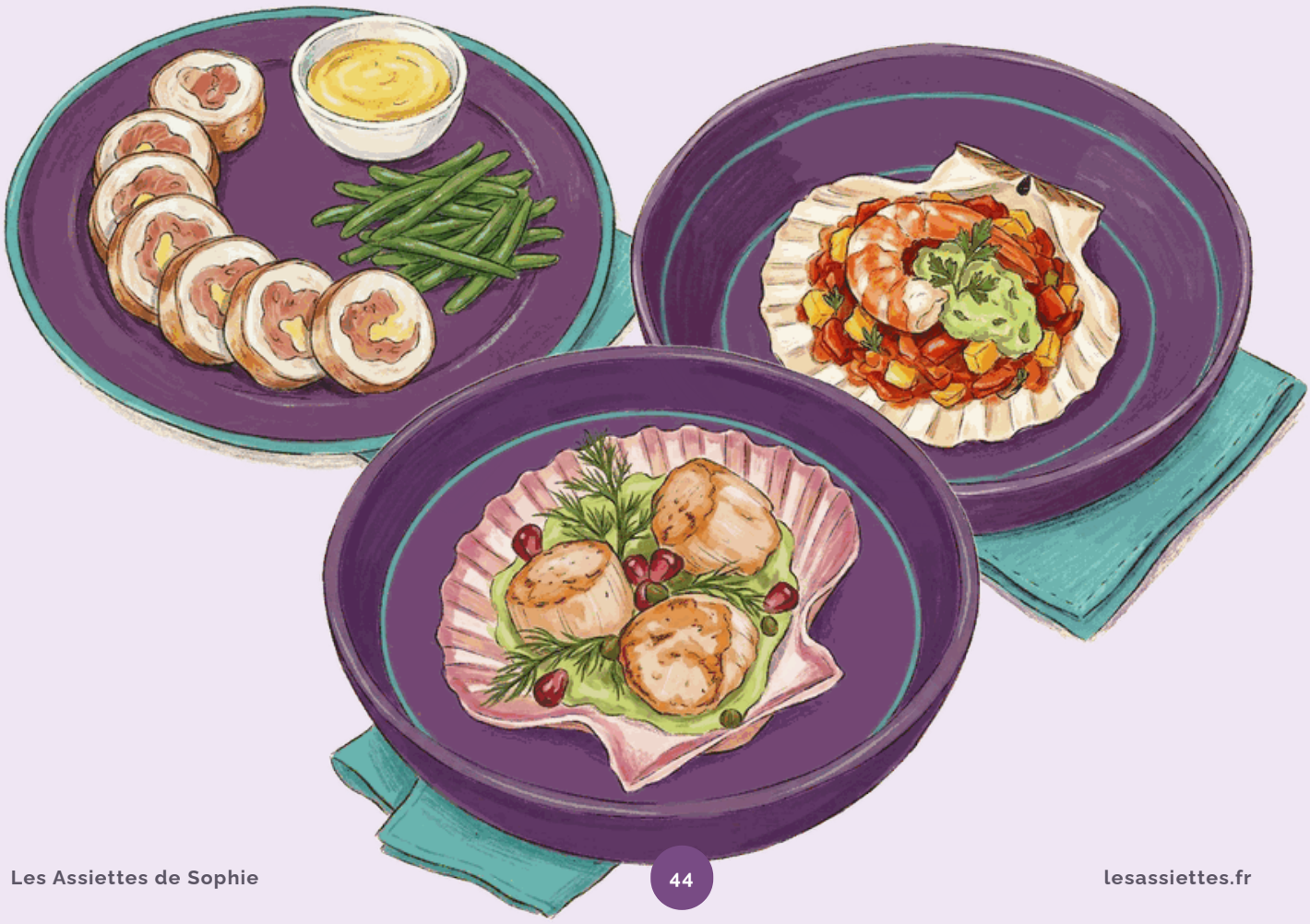
Préparation

1. Faire cuire le chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit fondant (15-18min).
2. Une fois cuit, l'écraser grossièrement à la fourchette dans une casserole, ajouter le beurre, la crème, la noix de muscade et la moitié du fromage bleu.
3. Faire chauffer à feu doux et utiliser un mixer plongeant jusqu'à obtention d'une texture lisse. Laisser chauffer à feu doux.
4. Couper la poitrine fumée en gros cubes et les faire sauter à feu vif.
5. Servir le velouté dans des ramequins individuel, avec les cubes de poitrine et émietter le reste de fromage pour décorer.

76 recettes

Plats

le cœur de l'assiette



PLAT

Ballotines de poulet farcies, sauce gorgonzola

Recette de Amyel

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

Pour les ballotines :

- 4 escalopes de poulet (découpées par le boucher pour qu'elles aient une forme à peu près rectangulaire)
- 120 g de chair à saucisse
- 40 g de gorgonzola
- 10 g de cerneaux de noix
- 1 petite échalote (environ 7 g)
- 1 petit oeuf
- du persil (environ 5 g)
- 1 cc à café de vin blanc
- sel et poivre

Pour la sauce au gorgonzola :

- 5 g de beurre
- 1 petite échalote
- 40 g de gorgonzola
- 100 ml de crème semi-épaisse
- Sel (poivre)
- 1 pincée de muscade

Préparation

1. Au couteau, hacher finement l'échalote et les cerneaux de noix.
2. Couper le gorgonzola en dés et ciseler le persil
3. Dans un saladier, travailler la chair à saucisse à la cuillère en bois 2 à 3 min (Ce qui fera ressortir le collagène pour une meilleure tenue à la cuisson.)
4. Y ajouter l'œuf et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
5. Verser l'échalote, le gorgonzola, les noix, le vin blanc, le persil, sel, poivre et mélanger.
6. Réaliser les ballotines en roulant le filet de poulet avec la farce, puis les enrouler dans du cellophane en serrant bien (voir la vidéo liée dans les notes).
7. Faire cuire dans de l'eau bouillante 45 minutes en veillant à ce que toutes les ballotines soient bien recouvertes d'eau (je place une assiette creuse sur les ballotines pour les empêcher de « remonter » à la surface)
8. Faire fondre l'échalote dans le beurre. Ajouter le gorgonzola et laisser chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
9. Ajouter la crème et bien mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène.
10. Goûter et rectifier au besoin.
11. Il est possible de mixer la sauce pour un aspect plus velouté.

> *Astuce* Pour la réalisation des ballotins, vous pouvez vous inspirer de cette vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=SWJK_dm3Ob8

PLAT

Coquilles d'ecrevisses aux petits légumes

Recette de Amélie

🍽 12 mini-coquilles

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 25 min



Ingrédients

- 24 écrevisses crues surgelées (ou scampis)
- 200 g poivron rouge
- 1 tomate
- 200 g de céleri-rave
- 100 g concombre
- 40 g échalotes
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuil. à café de wasabi
- sel (poivre)

Préparation

1. Éplucher le concombre, retirer les graines et mixer la chair avec le wasabi et la crème fraiche.
2. Épluchezrle céleri-rave et le détailler en petits dés.
3. Couper en dés le poivron et la tomate
4. Éplucher les échalotes et les émincer finement.
5. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les échalotes avec le poivron, la tomate et le céleri .
6. Saler, poivrer, mouiller de vin blanc, incorporer les clous de girofle et le laurier.
7. Laissez cuire 20 minutes à feu vif.
8. Retirer les clous de girofle et le laurier de la sauteuse, ajouter les écrevisses et poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant.
9. Verser la compotée de légumes et d'écrevisses dans les mini coquilles.
10. Décorer avec 1 noisette de mousse de concombre au wasabi.

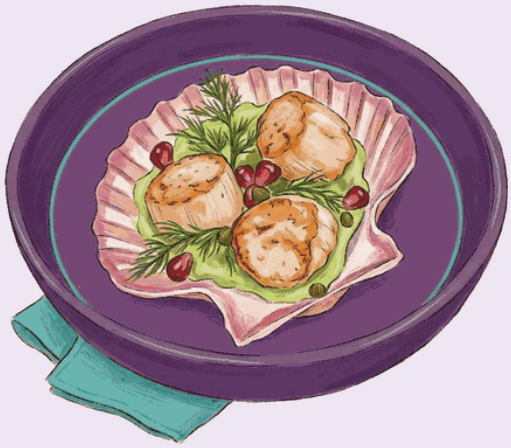
PLAT

Coquilles Saint Jacques à la vanille

Recette de Annie

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 12 min



Ingrédients

- 12 noix de saint jacques (ou 16 si elles sont petites)
- 10 cm de gousse de vanille (ou une demi-cuillère à café de poudre de vanille)
- 2 poireaux moyens
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe crème fraiche
- 1 grenade
- Quelques feuilles d'aneth

Préparation

1. Placer les noix de saint jacques à température ambiante environ 1 h, si elles sont surgelées les faire décongeler dans un mélange eau et lait chaud, bien les essuyer.
2. Laver et couper les poireaux en rondelles les faire revenir avec 20g de beurre sans colorer, ajouter ¼ de verre d'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux 10mn.
3. Hors du feu, ajouter deux cuillères de crème et mélanger. Saler et poivrer.
4. Faire fondre 20g de beurre dans une poêle.
5. Fendre en deux la gousse de vanille, gratter les graines avec un couteaux et les mélanger au beurre fondu (ne pas jeter la gousse elle parfumera un thé ou une tisane)
6. Poêler les coquilles avec le beurre vanillé, 1mn de chaque cotés. Elles doivent juste colorer un peu et rester nacrées à l'intérieur.
7. Placer 2 cuillères à soupe de poireaux dans les coquilles vides ou de jolis ramequins
8. Placer 3 (ou 4) noix au-dessus, ajouter 5 ou 6 graines de grenades et quelques pousses d'aneth en décor et un tour de moulin à poivre
9. Server aussitôt, et régalez-vous!

PLAT

Ballotines de saumon au bacon et son risotto de fenouil

Recette de Audrey



🍽 4 personnes ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 30 min

Ingrédients

Pour les ballotines

- 4 pavé de saumon frais
- crépine (chez le boucher)
- 8 tranches bacon (pas trop fines)
- huile d'olive

Pour le risotto

- 2 fenouils
- 1 oignon
- 2 c. à soupe mascarpone
- 2 cs parmesan rapé
- beurre
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Saler et poivrer les pavés de saumon.
2. Etaler la crépine sur le plan de travail et y disposer une tranche de bacon, le pavé de saumon, une deuxième tranche de bacon avant d'enrouler dans la crépine.
3. Cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive 5-6mn par face.
4. Couper les fenouils et l'oignon en brunoise (petits cubes d'environ 5mm).
5. Faire revenir l'oignon dans un mélange beurre et huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
6. Ajouter le fenouil, saler, poivrer et laisser composer à feu doux pendant une quinzaine de minute.
7. Ajouter le mascarpone et le parmesan, mélanger pour les incorporer et laisser encore 2-3 minutes sur le feu avant de servir.
8. Placer un lit de risotto au centre de l'assiette et y déposer la ballotines de saumon.

Astuce En terme d'organisation, il est possible : de simplement saisir vos ballotines de saumon à la poêle puis de les faire cuire au four pendant 20min à 180°C, pendant l'apéritif par exemple, de compoter le fenouil à l'avance et de le réchauffer en quelques minutes après y avoir ajouté mascarpone et parmesan juste avant de servir.

PLAT

Bûche roulée de bœuf, champignons 4 épices en croute de noisettes

Recette de Audrey

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 45 min 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 600 grammes viande de boeuf tranchée fin (steak, pièce à fondue, bavette...)
- Crépine

Pour la croûte de noisette

- 100 grammes beurre
- 100 grammes poudre de noisettes
- 50 grammes parmesan rapé
- Sel et poivre

Pour les champignons 4 épices

- 1 barquette champignons de Paris
- 2 échalotes
- beurre
- mélange 4 épices
- sel et poivre

Préparation

1. Torréfier la poudre de noisettes à 150° jusqu'à coloration, refroidir
2. Mélanger le beurre pommade avec la poudre de noisette et le parmesan
3. Etaler un rectangle de 3mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson et réserver au frigo
4. Couper les échalotes et les champignons en brunoise.
5. Faire fondre les échalotes dans le beurre, ajouter les champignons et le 4 épices (attention, à ne pas aller trop vite pour ne pas en mettre de trop)
6. Saler, poivrer, cuire quelques minutes.
7. Etaler la crépine, puis poser les tranches de bœuf dessus de façon à avoir un carré
8. Etaler les champignons, pas trop épais et rouler la bûche
9. Colorer sur toutes les faces dans une poêle avec de l'huile d'olive et du beurre
10. Poser le roulé dans un plat à four, poser la croute de noisettes, et enfourner à 210° pendant 10 min.
11. Couper en tranche et servir sur assiette avec un accompagnent de votre choix.

PLAT

Rôti de Porc Orloff Sauce aux Cèpes, Cèpes sautés, Oignons Confits et Navets boule d'or rissolés au Ghee

Recette de Barbara

🍽 4 personnes | ⏱ Préparation 45 min | 🔥 Cuisson 1 h 30 min



Ingrédients

Pour le rôti

- 800 grammes rôti de porc
- 5 tranches cheddar vieilli
- 5 tranches lard fumé
- 2 bardes lard

Pour les oignons

- 4 oignons
- 2 c. à soupe huile d'olive

Pour les navets

- 4 petits navets boule d'or
- 20 grammes ghee (ou beurre)
- 2 gousses ail
- 3 branches persil

Pour les cépes

- 250 grammes cèpes
- 10 grammes ghee (ou beurre)
- 2 gousse ail
- 3 branches persil

Pour la sauce

- 70 grammes beurre
- 1 carotte
- 1 échalote
- 1 petit oignon
- 50 grammes cèpes déshydratés
- 10 cl vin rouge (ou blan)
- 1 c. à café gomme de guar (ou gomme de xanthane)
- 1 c. à soupe crème fraîche
- 1 jaune d'oeuf
- 1 filet jus de citron

Préparation

1. Couper le rôti en 4 tranches épaisses
2. . A la manière d'un millefeuille, alterner une tranche de rôti avec une tranche de cheddar et une de lard fumé.
3. Entourer le rôti avec les bardes de lard (une dans la longueur et une dans la largeur) et le maintenir avec de la ficelle de cuisine.
4. Cuire à 220°C pendant 15 mn puis à 180°C pendant au moins une heure.
5. Réhydrater les cèpes dans ½ litre d'eau chaude environ 30mn.
6. Faire fondre le beurre ou le ghee, y ajouter la carotte, l'oignon et l'échalotte que vous aurez ciselés finement. Déglacer avec le vin, ne pas le laisser s'évaporer complètement. Ajouter dans la casserole les cèpes réhydratés avec l'eau dans laquelle ils ont trempé.
7. Avec le mixeur plongeant, mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse.
8. Dans un petit verre d'eau froide, diluer la gomme de xanthane et l'ajouter en fouettant bien, la sauce va épaissir. Laisser mijoter une vingtaine de minutes.
9. En toute fin de cuisson, mélanger dans un bol la cuillère de crème fraiche, le jaune d'œuf et le jus de citron et ajouter à la sauce. Ça sert à la lier. Saler et poivrer à votre convenance.
10. On peut la laisser au chaud mais il ne faudra plus la faire bouillir à partir de ce moment.
11. Eplucher et couper les navets en gros cubes et le faire cuire à l'avance à la vapeur.
12. Préparer une persillade avec l'ail et le persil.
13. Au moment de dresser le plat, faire chauffer une poêle à feu vif avec le ghee et les faire sauter pour qu'ils prennent une belle couleur dorée.
14. Ajouter la persillade 5mn avant de stopper la cuisson, saler et poivrer.
15. Nettoyer et couper les champignons en lamelles épaisses.
16. Faire chauffer une poêle sur feu vif avec le ghee et les faire revenir sans couvrir pour qu'ils rendent leur eau.
17. Comme pour les navets, 5 mn avant la fin de cuisson, ajouter la persillade, le sel et le poivre.
18. Eplucher et couper les oignons en 4.
19. Faire chauffer une poêle anti-adhésive, ajouter l'huile d'olive et y mettre les oignons. Le feu doit être suffisamment vif pour qu'ils prennent cette belle couleur caramélisée mais il faut les retourner régulièrement et les surveiller.
20. Etant donné le nombre de préparations, je fais la sauce plus tôt dans la journée, je n'ai qu'à la faire réchauffer le soir (sans bouillir). Je cuis à la vapeur les navets également plus tôt, tout comme les oignons, et je prépare ma persillade en avance en la conservant au frigo.

PLAT

Cheesecake déstructuré au saumon fumé

Recette de Christine

🍽 4 verrines

⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

Pâte à crumble

- 50 g de beurre mou
- 100 g de poudre d'amande
- 50 g de parmesan râpé

Crème

- 150 g de cream cheese
- 300 g de fromage fouetté type Madame Loïk nature ou aromatisé selon les goûts
- 200 g de saumon fumé finement haché au couteau
- aneth
- baies roses
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger à la main tous les ingrédients.
2. Egrainer la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et cuire 15 minutes environ au four à 180° en remuant régulièrement.
3. Laisser refroidir.
4. Dans un saladier, mélanger les fromages, 1 cuillère à soupe d'aneth, 2 cuillères à soupe de baies roses concassées et le jus de citron.
5. Transférer dans une poche à douille.
6. Au fond de la verrine, disposer du crumble, puis pocher de la crème, répartir des dés de saumons, recouvrir de crème et décorer avec quelques dés de saumon, de l'aneth et quelques baies.
7. Placer au frais jusqu'à dégustation.

PLAT

Hachis de Canard

Recette de Cornélia

🍽 4 personnes

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 2 cuisse de canard confit
- 600 grammes chou-fleur
- 3 c. à soupe crème fraîche
- sel et poivre
- 1/4 c. à café noix de muscade en poudre

Pour la croûte

- 25 grammes noisettes
- 25 grammes amandes
- 50 grammes parmesan râpé
- 50 grammes poudre d'amandes
- 50 grammes beurre
- sel et poivre

Préparation

1. Sur un plat à four, déposer les amandes et noisettes et les faire griller 10min a 180°C / Th. 6
2. Les placer ensuite dans un sac congélation pour les écraser grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.
3. Mélanger les noisettes et amandes hâchées avec la poudre d'amande, le parmesan et le beurre dans une jatte. Saler et poivrer.
4. Etaler cette pâte sur une plaque de four et la cuire 20mn à 180°C / Th. 6.
5. Laisser refroidir et émietter pour obtenir un sablage croquant.
6. Cuire le chou-fleur à la vapeur et le réduire en purée. Ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade et garder au chaud.
7. Faire chauffer les cuisses et en émietter la chair.
8. Disposer la chair de canard au fond des moules, recouvrir de purée et saupoudrer de la préparation croquante aux noisettes.
9. Servir immédiatement.

PLAT

Filets de faisan, chicons & choux de bruxelles

Recette de la communauté

🍽 4 assiettes | ⏱ Préparation 20 min | 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 4 filets de faisan
- 4 chicons fendu en deux
- 20 choux de Bruxelles
- 4 tranches de lards fumés ou guanciale coupés en fin lardons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe fond de gibier (ou bouillon)
- Sel, poivre et thym

Préparation

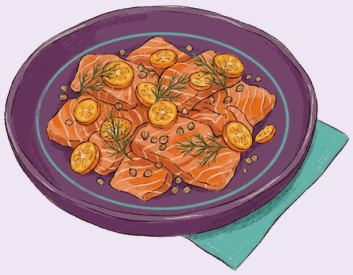
1. Dans une cocotte, faire revenir les lardons avec l'huile d'olive.
2. Déposer les filets de faisan et faire colorer chaque face.
3. Déposer les chicons coupés en deux et les choux de Bruxelles et les retourner pour les imprégner du gras de cuisson. Saler, poivrer et ajouter le thym.
4. Verser le fond de gibier ou le bouillon et laisser mijoter à couvert à feu doux pendant 30 à 45 min en fonction de l'épaisseur des filets.
5. Avant de servir, augmenter le feu pour faire légèrement caraméliser les chicons et réduire le jus de cuisson.

PLAT

Saumon mariné au kumquats et graines de coriandre

Recette de Fabienne

🍽 6 parts | ⏱ Préparation 30 min



Ingrédients

- 1 oignon rose de Bretagne
- 6 à 8 kumquats
- 2 pavés de saumon de 180 g sans peau
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 cuillère à café de poivre en grains
- 30 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel

Préparation

1. Émincer l'oignon. Laver les kumquats et les couper en rondelles. Rincer et sécher les pavés de saumon et les couper en cubes.
2. Dans un bocal en verre hermétique, verser un peu d'huile d'olive, quelques graines de coriandre et de poivre, déposer quelques cubes de saumon, des rondelles de kumquats et d'oignons, recouvrir d'huile d'olive. Remplir le bocal avec ces différentes couches.
3. Fermer le bocal hermétiquement et placer au frais pendant 12 heures.
4. Sortir le bocal 20 à 30 minutes avant de déguster, égoutter le saumon et parsemer de fleur de sel.
5. Le saumon peut être conservé mariné jusqu'à 24 heures et dégusté avec une tranche de pain energus grillé.

PLAT

Poulet à la citronnelle et au gingembre et sa purée crémeuse de céleri

Recette de Florence

🍽 6 personnes



Ingrédients

- 18 aiguillettes de poulet
- 1 citron
- 30 grammes gingembre frais
- 1 branche citronnelle fraîche
- 6 c. à soupe huile d'olive
- 1 celeri rave
- 100 grammes crème entière
- sel et poivre

Préparation

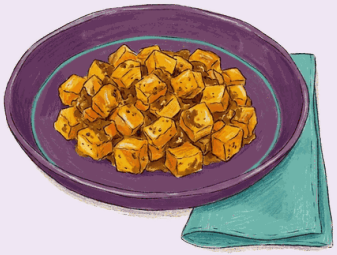
1. Laver, peler et couper le céleri rave en petits cubes.
2. Placer le céleri coupé dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe de crème, sel, poivre et recouvrir d'eau.
3. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que le céleri soit fondant.
4. Pendant ce temps, placer les aiguillettes de poulet dans un plat à four avec le citron coupé en tranches, le gingembre et la citronnelle hachés grossièrement au couteau. Arrosez d'huile d'olive et cuire pendant 12-15 minutes à 200°C / Th. 7.
5. Egoutter le céleri et le réduire en purée au mixer, en ajoutant 2 cuillères à soupe de crème fraîche et si nécessaire un peu de jus de cuisson pour ajuster la texture.
6. Dresser votre purée en fond d'assiette, placer 3 aiguillettes de poulet et utiliser les citrons, la citronnelle et le gingembre pour la décoration ! Et voilà !

PLAT

Courges rôties au curry

Recette de Jen

🍽 6 Parts



Ingrédients

- 800 gramme de chair de courge (butternut / potiron / potimarron)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe d'épices à curry
- 6 c. à soupe Crème de coco
- sel et poivre

Préparation

1. Éplucher et découper la/les courges (évidées) en dés d'un à deux centimètres.
2. Chemiser une plaque à four avec du papier cuisson et arroser avec l'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les épices.
3. Mélanger pour bien enrober la courge avec les épices.
4. Cuire à180-190°C pendant environs 45 min en tournant régulièrement.
5. Après avoir dressé vos assiettes, ajouter une cuillère à soupe de crème de coco sur les courges chaudes.

> *Astuce* En fonction des goûts et de l'association avec la viande, il est possible de remplacer les épices curry par du ras el hanout ou de la cannelle, et de remplacer la crème de coco par de la crème fraîche entière.

PLAT

Butternut & crevettes tigrées

Recette de Lambertine

🍽 4 personnes



Ingrédients

- 16 à 20 grosses crevettes tigrées crues congelées
- 8 tranches de butternut de 1 cm d'épaisseur
- 2 c. à café de pâte Colombo ou mélange d'épices Colombo
- 200 ml de lait de coco
- 1/2 cube de bouillon
- 3 tiges de citronnelle ciselées
- Quelques feuilles de coriandre
- Huile de noix de coco
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco
2. Dés que ça grésille un peu, ajouter les tranches de butternut.
3. Saler sur une face, retourner après quelques minutes, ajouter un peu de poivre sur l'autre face et continuer jusqu'à la consistance souhaitée, ferme et légèrement fondante.
4. Réserver.
5. Fendre le dos des crevettes avec un couteau pointu
6. Faire fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans le wok
7. Y faire revenir la citronnelle à feu moyen un court instant
8. Y déposer les crevettes jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges sur la face dans l'huile, puis les retourner.
9. Ajouter le colombo
10. Verser le lait de coco, mélanger
11. Émietter le ½ cube
12. Goûter et ajouter sel et poivre selon le goût.
13. Retirer du feu dès que les crevettes sont cuites.
14. Dans le fond déposer les 2 tranches de butternut rôties
15. Ajouter les crevettes
16. Arroser de sauce et ajouter au dernier moment quelques feuilles de coriandre

> *Astuce* On peut prévoir un accompagnement de riz basmati pour les convives hors ARG. On peut aussi utiliser cette recette pour en faire une entrée : 1 tranche de butternut et 2 crevettes par personne.

PLAT

Gigolettes de lapin à la citronnelle et au gingembre

Recette de Magali



🍽 4 personnes ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 1 h 30 min

Ingrédients

- 8 cuisses de lapin
- 1 tige de citronnelle fraîche
- 1/2 c. à café de gingembre moulu (ou 1 petit morceau de gingembre frais)
- 2 échalotes finement ciselées
- 1 cebette
- 40 cl de bouillon de volaille
- Crème fraîche ou crème de soja cuisine
- Coriandre fraîche

Préparation

1. Dans une cocotte faire dorer les cuisses de lapin avec un peu d'huile d'olive ou de coco, les réserver.
2. Dans la même cocotte faire suer les échalotes et la cebette émincées finement.
3. Déglacer au bouillon.
4. Ajouter la citronnelle et le gingembre
5. Saler et poivrer.
6. Remettre les cuisses de lapin et faire cuire à feu doux pendant 1h30 minimum (la chair doit se détacher facilement de l'os)
7. Retirer les cuisse de lapin et faire réduire au minimum le bouillon (attention ça devient très corsé en goût).
8. Ajouter une ou deux cuillère de crème ou de crème de soja et mélanger pour obtenir une sauce onctueuse.
9. Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche ciselé

> *Astuce* En accompagnement, du riz de chou-fleur et pourquoi pas comme sur cette photo, des edamame – plus glucidiques – que vous trouverez facilement au rayon surgelé.

PLAT

Rôti de veau au lait

Recette de Laurence

🍽 8 personnes ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 2 h



Ingrédients

- 1 rôti de veau d'un kilo
- 2 échalotes
- 50 grammes de beurre
- 1,5 litre de lait
- 4 feuilles de laurier
- sel et poivre
- 1 chou fleur

Préparation

1. Faire dorer le rôti sur toutes les faces à feu doux dans une grande cocotte avec un peu de beurre
2. Sortir le rôti, rajouter du beurre et les échalotes émincées et les faire dorer.
3. Déglacer avec le lait, remettre le rôti dans la cocotte, ajouter les feuilles de laurier, saler et poivrer.
4. Laisser cuire à feu doux à couvert pendant une heure trente en arrosant régulièrement avec la sauce.
5. Laver le chou fleur et le couper en grosses fleurettes. Ajouter les fleurettes dans la cocotte et laisser cuire encore 30 minutes.

PLAT

Purée de courge butternut et courgettes

Recette de Magali

🍽 4 portions ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 400 grammes courge butternut (une petite courge)
- 200 grammes courgette (une courgette moyenne)
- 80 grammes fromage frais (St Morêt, Philadelphia ou même un fromage de chèvre frais)
- 30 grammes beurre
- sel, poivre, noix de muscade

Préparation

1. Peler la courge et la découper en gros cubes, couper la courgette en gros tronçons.
2. Cuire courge et courgette à la vapeur une quinzaine de minutes (les légumes doivent être vraiment fondants).
3. Egoutter soigneusement, quitte à écraser un peu les légumes dans la passoire pour qu'ils ne soient pas gorgés d'eau.
4. Dans une casserole à fond épais, écraser les légumes à la fourchette, ajouter le beurre, le fromage frais et mélanger à feu doux jusqu'à obtenir une purée homogène.

PLAT

Rôti de porc farci aux champignons

Recette de Mélanie

🍽 6 personnes



Ingrédients

- 1 rôti de porc (environ 1,6-1,8kg)
- 300 grammes champignons (au choix)
- 30 grammes beurre
- 1 c. à soupe persil plat haché
- 3 gousses ail
- 10 Cl vin blanc
- 1 c. à soupe moutarde
- 1 feuille de laurier
- 1 verre bouillon

Préparation

1. Faire chauffer le beurre dans une poêle, avec les gousses d'ail finement hachés.
2. Ajouter les champignons, le persil plat et laisser bien colorer.
3. Ajouter ensuite le vin blanc et la moutarde puis laisser frémir pour que le liquide s'évapore.
4. Laisser refroidir, passer le mélange au mixeur et réserver.
5. Aplatir le rôti et l'inciser dans le sens de la longueur sans le trancher complètement.
6. Inciser à nouveau chaque moitié dans le sens de la longueur, à la manière d'un portefeuille, pour que le rôti soit ouvert à plat comme un livre.
7. Etaler la farce sur la viande, rouler et ficeler.
8. Saisir le rôti dans une cocotte en fonte après y avoir faire fondre le beurre.
9. Une fois le rôti saisi sur toutes les faces, ajouter le bouillon et le laurier. Porter à ébullition et bien arroser la viande.
10. Enfourner la cocotte fermée dans un four chauffé à 80° et laisser cuire le rôti pendant 6h en arrosant régulièrement.

Astuce En fonction des saisons et des occasions, il est possible de modifier la farce : champignons de Paris, cèpes ou truffes, au vin blanc ou à l'Armagnac, avec des échalotes, tout est possible !

PLAT

Filets de chapon, cardons epineux, sauce suprême truffée

Recette de Nathalie

🍽 4 personnes



Ingrédients

- 2 filets de Chapon fermier de 400 gr environ
- 300 gr de cardons blanchis sous vide
- 3 dl crème
- 1 dl vin blanc
- 1 bouquet de légumes découpé (oignon, poireau, carotte, thym)
- 30 gr de truffes melanosporum (ou plus selon possibilité)
- 50 gr beurre
- 2 cl huile olive
- 3 dl eau

Préparation

1. Retirer le manchon des filets, enlever les nerfs blancs et parer légèrement les filets.
2. Assaisonner de sel et poivre, donner la forme d'un cylindre à la viande, côté peau à l'extérieur.
3. Rouler dans un papier film en serrant bien comme une papillote.
4. Mettre sous vide les deux filets séparément, réserver au frais une heure.
5. Avec les parures et manchons, les légumes, le thym, le vin blanc, l'eau faire un bouillon pendant 45 min à petite ébullition, filtrer et réserver, et croquer les manchons ! rien ne se perd…
6. Dans un bain d'eau à 75 degrés cuire les chapons 45 min, plonger de suite après dans l'eau glacée.
7. Réserver une nuit au frais comme le bouillon.
8. Si vous n'avez pas de machine sous vide, ou de bain régulé, mettre une deuxième couche de papier film et cuire à la vapeur à 75 degrés pendant 45 minutes, refroidir idem.
9. Egoutter les cardons et découper en bâtonnets de 5 cm de long et un 1 cm de large. Réserver.
10. Faire réduire le bouillon et la crème jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse, rajouter un peu de crème si nécessaire, lier avec la moitié du beurre en mixant, ajouter la truffe hachée et réserver quelques tranches pour le décor, si possible.
11. Assaisonner et garder au chaud.
12. Déballer les filets de chapon chapons et les colorer à la poêle doucement avec huile et beurre à petit feu environ 12 minutes, laisser reposer à couvert ensuite 2 minutes dans un plat chaud.
13. Dans la graisse de cuisson, ajouter les cardons et rissoler quelques instants pour les imprégner et assaisonner si besoin.
14. Découper les chapons en quatre rouelles, disposer sur assiette chaude, quelques grains de fleur de sel, les cardons autour.
15. Poser les tranches de truffes sur la viande si vous avez, la sauce autour ou en saucière.

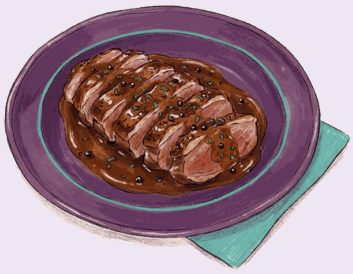
> *Astuce* Si vous n'avez pas les cardons comme sur la recette, vous pouvez bien sûr préparer des frais, mais il est difficile de trouver la quantité appropriée ou une conserve de qualité locale en bocal.

PLAT

Magret de canard façon speculoos

Recette de Malika

🍽 1 magret | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 17 min



Ingrédients

- 1 magret de canard
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'épices à pain d'épices (cannelle, anis, gingembre, muscade et girofle)
- 20 grammes beurre ou ghee
- Sel et poivre

Préparation

1. Entailler la peau des magrets en formant des croisillons. Saler, poivrer les sur les deux faces et posez les dans une poêle bien chaude côté peau.
2. Faire cuire environ 5 minutes côté peau, puis retourner et faire dorer 5 minutes également côté chair.
3. Réserver la poêle avec un fond du gras de cuisson.
4. Placer les magrets sur une plaque à four chaud (210˚C Th.7) et finir la cuisson pendant 7 minutes maximum.
5. Pendant ce temps, ciseler les échalotes et les faire dorer dans la poêle avec le gras du canard.
6. Ajouter le beurre, les épices, saler, poivrer, et faire réduire.
7. Couper les magrets en tranches et arroser avec la sauce pour servir sur assiette, accompagné pourquoi pas de courges rôties !

> *Astuce* Les ingrédients sont prévu pour un magret, à multiplier donc en fonction du nombre de convives.

PLAT

Crème Brulée aux Asperges & Parmesan

Recette de Rose-Anne

🍽 6 petits ramequins



Ingrédients

- 10 petites asperges
- 3 jaunes d'oeuf
- 20 cl crème liquide
- 40 grammes parmesan rapé
- 3 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire cuire les asperges à la vapeur ou les blanchir à l'eau bouillante, avant de les faire sauter avec l'ail haché dans l'huile d'olive.
2. Mixer les jaunes d'oeuf, la crème et les asperges jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
3. Saler et poivrer le mélange avant de le répartir dans 6 petits ramequins.
4. Cuire à 100˚C / Th. 3-4 pendant 20 à 25 minutes.
5. Juste avant de servir, parsemer les crèmes de parmesan et faire gratiner le fromage sous le grill du four ou avec un pistolet flamme.

PLAT

Boulettes d'agneau et boeuf au Curry, champignons lait de coco, chou kale à l'ail et sésame

Recette de Sandra



🍽 1 portion

Ingrédients

- 100 grammes viande hâchée de boeuf
- 50 grammes viande hâchée d'agneau
- 100 grammes champignons de Paris
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 30 grammes chou kale
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à café graines de sésame ((idéalement noir et blanc mélangé).)
- 100 ml lait de coco
- 1 tasse bouillon de boeuf
- 1 c. à soupe sauce soja
- 1 c. à soupe curry en poudre
- Sel et poivre

Préparation

1. Travailler les boulettes boeuf/agneau avec du Curry en poudre, sel et poivre. Réserver.
2. Couper en 4 les champignons de Paris et le faire revenir dans une demie cullière à soupe d'huile d'olive.
3. Quand les champignons sont un peu grillés, les mouiller avec un peu de bouillon de boeuf, laisser cuire jusqu'à absorption et réserver.
4. Faire griller l'ail hâché dans un peu d'huile d'olive, ajouter le chou kale soigneusement lavé et émincé et cuire pendant 5 bonnes minutes en remuant régulièrement.
5. Au bout de 5 minutes, ajouter le reste de bouillon de bœu et cuire jusqu'à absorption.
6. A feu vif, arroser avec la sauce soja, saler, poivrer et saupoudrer avec les graines de sésame.
7. Faire griller les boulettes de viande dans une cuillère à soupe d'huile d'olive et les saupoudrer de curry.
8. Une fois les boulettes dorées sur toutes les faces, ajouter les champignons préalablement préparés, le lait de coco et du curry en poudre. Laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes.
9. Dresser les boulettes et les champignons dans un bol, et ajouter le chou kale sur le dessus.

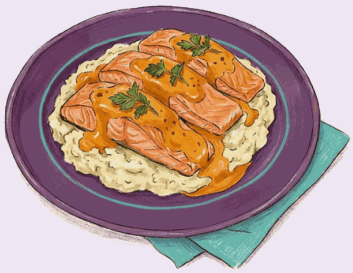
Astuce Les proportions de cette recettes sont indiquées pour une belle assiette, il faudra donc multiplier par le nombre de convives.

PLAT

Mi-cuits de saumon, purée de céleri rave et coulis de curry rouge

Recette de Roxane

🍽 3 personnes | ⏱ Préparation 20 min | 🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 1 céleri rave
- 3 filets de saumon
- 40 cl crème liquide
- 1 c. à café pâte de curry rouge
- huile d'olive
- noix de muscade en poudre
- sel et poivre

Préparation

1. Peler et couper un cèleri rave en petits morceaux et le cuire à la vapeur 20 minutes.
2. Mixer les morceaux avec de la crème fraiche en fonction de la consistance souhaitée, du sel, du poivre et de la noix de muscade et réserver.
3. Cuire les filets de saumon à feu doux à la poêle avec un peu d'huile d'olive, des 2 côtés, en prenant soin de ne pas trop les cuire pour que le centre du filet de saumon reste cru.
4. Mélanger une cuillère à café de pâte de curry rouge avec 20 cl de crème fraiche liquide et faire réduire à feu doux.
5. Dresser vos assiettes en plaçant le saumon sur la purée, verser un peu de coulis au curry et décorer avec du persil ou de la coriandre fraîche.

PLAT

La Roulade Festive

Recette de Sophia

🍽 1 personne | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 12 min



Ingrédients

- 1 escalope de poitrine de poulet
- 25 g magret de canard fumé
- 25 g foie gras de canard
- Truffe (selon goût)
- Ghee
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Étaler l'escalope de poitrine de poulet sur une planche, l'aplatir si nécessaire.
2. La salée et poivrer.
3. Répartir les tranches de magret sur l'entier de l'escalope. Y déposer le foie gras, puis les tranches de truffe.
4. Former la roulade et faire tenir avec des cure-dents.
5. Faire chauffer du ghee dans une poêle.. Y faire saisir et cuire la roulade jusqu'à ce qu'elle dorée.
6. La trancher de façon à la mettre en valeur et la servir avec une salade ou des légumes.

PLAT

Poulet fondant au Bleu

Recette de Sylvie

⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 1 kg blancs de poulet
- 1 échalote
- 360 gr bleu d'Auvergne
- 20 cl crème fraîche liquide
- 400 gr champignons (on peut utiliser des champignons surgelés)

Préparation

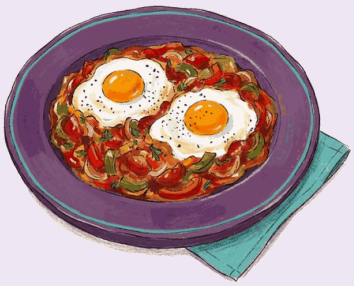
1. Couper le poulet en morceaux et les faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Quand la viande a rendu son eau, ajouter l'échalote hachée et les champignons et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit dorée.
3. Réserver la viande.
4. Dans la poêle de cuisson, ajouter le fromage en morceaux et la crème, laisser mijoter jusqu'à épaississement de la crème (20-25min).
5. Ajouter les morceaux de poulet dans la sauce, faire mijoter quelques minutes et servir.

PLAT

La Chakchouklette de Valérie

Recette de Valérie

🍽 1 personne | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 10 min



Ingrédients

- 3 oeufs
- 150 g tomate bien mûre concassée
- 125 grammes fromage à raclette ou reblochon
- 1 gousse ail écrasé
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 piment (optionnel)
- 1/4 c. à café piment de Cayenne moulu
- 1/4 c. à café thym ou herbes de Provence

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir ensemble l'huile, le thym, l'ail et le piment d'Espelette.
2. Couper les tomates en rondelles épaisses et le piment épépiné, détaillé en lanières.
3. Recouvrir de tranches de raclette, puis casser les œufs sur la préparation.
4. Couvrir et cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.
5. Saler, poivrer et déguster !

> *Astuce* Petite astuce, je sépare les blancs des jaunes d'œufs et je rajoute ces derniers pour la dernière minute de cuisson, j'adore les jaunes bien coulants en bouche.

PLAT

Sauté de veau massala

Recette de la communauté

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 1 h 45 min



Ingrédients

- 1 kg blanquette de veau
- 1 oignon émincé
- 1/2 poivron vert émincé
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c.à café cannelle moulue
- 1 c.à café garam massala
- 1 c.à café curry
- 200 grammes tomates concassées
- 80 grammes crème épaisse
- sel & poivre

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la viande coupée en cube avec les épices et l'ail haché. Saler, poivrer et réserver.
2. Dans une sauteuse à fond épais, faire blondir les oignons et le poivron émincé à feu vif avec l'huile de coco.
3. Ajouter les morceaux de viande et saisir à feu vif en remuant régulièrement.
4. Une fois la viande bien dorée, verser la tomate concassée, couvrir et laisser mijoter à feu très doux et à couvert au moins une heure – idéalement deux!
5. Une fois la viande cuite et fondante, ajouter la crème, mélanger et porter à ébullition. Faire réduire à découvert et à feu vif pendant une quinzaine de minutes, en remuant fréquemment.
6. Servir avec des nouilles de konjac ou du riz de chou-fleur.

> *Astuce* Avec un ratio protéines / lipides inversé par rapport à ceux pratiqués dans le cadre d'une alimentation faible en glucides 'stricte', cette recette est particulièrement adaptée pour un faible en glucides plus protéiné.

PLAT

Poulet Fermier farci et sa sauce au foie gras

Recette de Viviane

🍽 4 personnes



Ingrédients

Pour le poulet

- 1 poulet fermier
- 1 petit pain faible en glucides
- 50 grammes foie gras
- 25 grammes lardons ou poitrine fumée
- 50 grammes champignons
- 50 grammes beurre
- 1 oeuf dur
- 1 pincée marjolaine
- 1 pincée coriandre en poudre
- 1 oignon
- Sel et poivre

Pour la sauce

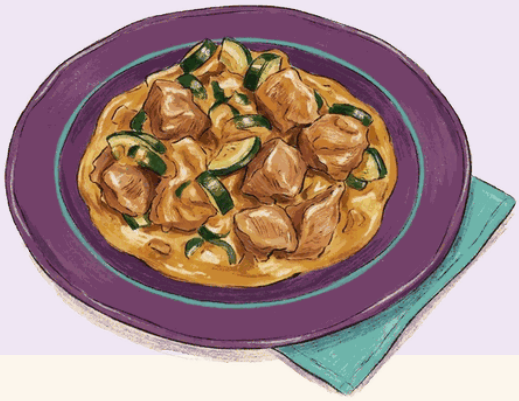
- 2 oignons doux
- 1 c. à soupe beurre
- 100 grammes foie gras mi-cuit
- 30 cl bouillon de volaille
- 1 c. à soupe crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire tremper le petit pain faible en glucides en petits morceaux dans 10cl de bouillon de poulet
2. Emincer les oignons et les faire dorer avec le beurre.
3. Faire dorer les lardons à la poêle et y ajouter les oignons, le foie gras, la marjolaine et la coriandre. Saler et poivrer.
4. Hâcher l'oeuf dur, essorer le pain et mélanger avec l'ensemble des ingrédients.
5. Remplir le poulet avec cette farce, le masser avec un peu de beurre, saler et poivrer.
6. Cuire à 180°C / Th.6 pendant 1h15
7. Faire fondre les oignons finement émincés avec le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il blondissent.
8. Verser le bouillon et ajouter le foie gras coupé en morceaux.
9. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange ait réduit d'un tiers.
10. Ajouter la crème, porter à ébullition et laisser réduire quelques minutes en remuant.
11. Mixer le tout et réserver.

PLAT

Blanquette de veau au curry



🍽 4 personnes

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 1 h

Ingrédients

- 800 g viande à blanquette
- 1 oignon
- 1 gousse ail
- 2 courgettes
- 1 poivron salade
- 25 cl crème fraiche épaisse entière
- 4 c. à soupe huile de coco
- 50 g beurre
- 2 c. à soupe Curry jaune en poudre
- sel et poivre

Préparation

1. Recouper la viande en cube de 2-3cm. Faire chauffer une sauteuse avec l'huile de coco et le beurre.
2. Faire revenir l'oignon rapidement dans la sauteuse, ajouter les morceaux de viande, l'ail haché et le curry. Saler et poivrer.
3. Faire revenir la viande à feu vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, presque grillée.
4. Ajouter le poivron et les courgettes coupées en cubes, et lesfaire sauter quelques minutes.
5. Ajouter la crème, mélanger et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant au moins 45 minutes en remuant régulièrement. Comme tous les plats mijotés, il n'en sera que meilleur si vous pouvez le laisser cuire plus longtemps!
6. Finir la cuisson à feu vif, sans couvercle, pendant une dizaine de minute pour faire réduire la sauce.

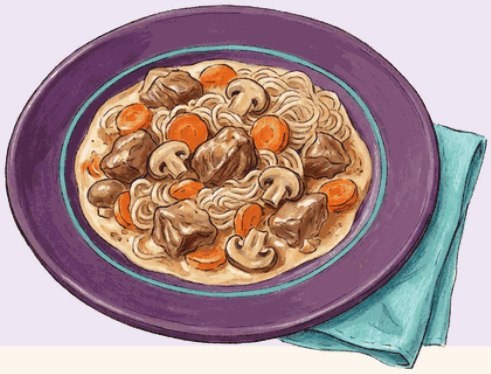
> *Astuce* Une belle assiette à 900 calories, idéale pour un OMAD et que vous pourrez accompagner d'un peu de riz de Konjac, à faire cuire directement dans la sauce pour qu'il en prenne toute la saveur!

PLAT

Blanquette de veau

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 2 h 30 min



Ingrédients

- 2 kg viande à blanquette
- 50 grammes beurre
- 50 grammes crème fraîche
- 1 verre à moutarde bouillon
- 1 oignon
- 500 grammes champignons de Paris
- 1 carottes
- 1 poireau
- 1 c. à café noix de muscade râpée
- 1/2 jus de citron
- sel et poivre
- bouquet garni

Préparation

1. Dans une grande marmite, faire revenir à feu vif les morceaux de blanquette, que vous aurez pris soin de recouper en dès de 2-3 centimètres de côté, avec le beurre. Saler et poivrer.
2. Une fois la viande dorée, ajouter l'oignon et le poireau émincés, et les champignons nettoyés. S'ils sont gros, n'hésitez pas à les couper en 2 ou en 4.
3. Laisser revenir un moment en remuant régulièrement.
4. Ajouter le verre de bouillon (vous pouvez en préparer avec un verre d'eau tiède et un bouillon instantané), le bouquet garni, la noix de muscade et la carotte coupée en cubes.
5. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 1h30 (20mn sous pression si vous utilisez un Cookeo).
6. Ajouter la crème fraiche, mélanger et couvrir pour encore une heure de cuisson (15mn sous pression au Cookéo).
7. Avant de servir, ajouter le jus de citron, mélanger et ajuster l'assaisonnement si nécessaire

Astuce J'ai servi ma blanquette avec des spaghettis de konjac que j'ai fait cuire dans un peu de sauce prélevée dans ma marmite. Le konjac l'énorme avantage d'être quasi neutre en terme de macro – et de goût également. Les macros dépendront de la taille de votre portion !

PLAT

Bloubiboulga façon moussaka



🍽 4 portions

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 30 min

Ingrédients

- 1 kg viande hachée (bœuf, agneau ou mélange selon préférence)
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 oignon moyen (finement émincé)
- 3 gousses d'ail (hachées)
- 1 aubergine moyenne (coupée en petits dés)
- 2 tomates bien mûres ou une briquette de coulis
- 1/2 c. à café cannelle moulue
- 1 c. à café cumin moulu
- 1/4 c. à café noix de muscade moulue
- Sel et poivre (au goût)

Préparation

1. Chauffe 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoute l'ail haché et continue de cuire pendant environ 1 minute, en remuant constamment pour éviter qu'il ne brûle.
2. Ajoute les dés d'aubergine dans la poêle avec le mélange d'oignon et d'ail. Verse le reste de l'huile d'olive et fais revenir les aubergines pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.
3. Incorpore la viande hachée dans la poêle et fais-la cuire en remuant régulièrement pour qu'elle soit bien émiettée. Laisse cuire jusqu'à ce que la viande soit uniformément dorée, environ 10 à 12 minutes.
4. Saupoudre la cannelle, le cumin, et la noix de muscade sur la viande. Mélange bien pour que les épices soient réparties uniformément. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût.
5. Ajoute les tomates grossièrement hachées ou le coulis et laisse mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes, pour que les saveurs se mélangent bien.

> *Astuce* Personnellement, je sers mes bloubiboulga en bol, avec du fromage rapé, mais tu peux aussi le servir avec du riz de chou fleur ou une salade. Bon app'!

PLAT

Risotto aux Morilles

Recette de Valérie

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 400 g chou-fleur râpé (frais ou surgelé)
- 1 c. à soupe beurre salé
- 1 filet huile d'olive
- 1 pot de morilles déshydratées
- 2 c. à soupe crème épaisse
- 6 c. à soupe parmesan râpé
- Sel et poivre
- 1 c. à soupe Macvin (facultatif)

Préparation

1. Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une poêle à fond épais.
2. Ajouter le choux-fleurs et faire revenir à feu doux.
3. Faire bouillir les morilles 15 min. Égoutter, rincer et émincer.
4. Ajouter les morilles et la crème dans la poêle.
5. Laisser mijoter 2 à 3 min et ajouter 2 c. à soupe de parmesan et le Macvin (facultatif)
6. Faire chauffer une poêle et déposer une c. à soupe de parmesan pour faire une tuile. La retourner délicatement pour dorer l'autre côté
7. Dresser avec un cercle et déposer une tuile de parmesan et un cerneau de noix.

PLAT

Boeuf bourguignon à ma façon

🍽 6 personnes ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 8 h



Ingrédients

- 1,2 kg Viande à bourguignon
- 50 cl Vin rouge
- 3 oignons jaunes
- 3 boites Tomates concassées
- 2 Gousses Aïl
- Herbes de provence
- Sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

1. La veille, préparer une marinage avec le vin, un oignon grossièrement haché, deux gousses d'aïl, sel, poivre et herbes de Provence. Ajouter la viande et conserver au frais pendant 12 heures.
2. Une fois la viande marinée, faire revenir dans une marmite en fonte les oignons grossièrement hachés.
3. Égoutter la viande et conserver la marinade, ajouter la viande égouttée aux oignons revenus et saisir à feu vif.
4. Une fois la viande saisie, ajouter le reste de marinade et laisser réduire à découvert pendant quelques minutes.
5. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter à feu doux le plus longtemps possible. Personnellement, je prépare mon bourguignon dès le matin pour m'assurer au moins 8 heures de cuisson, mais 3 heures peuvent suffire.

PLAT

Boeuf braisé au four

🍽 4 portions ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 3 h



Ingrédients

- 1,2 kg boeuf à bourguignon
- 50 cl bouillon
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 1 c. à soupe paprika
- bouquet garni
- sel & poivre

Préparation

1. Placer viande, oignon, ail et courgettes coupée en gros cubes dans votre plat.
2. Saupoudrer avec le paprika, le sel, le poivre et mélanger rapidement.
3. Arroser avec le bouillon, et placer votre bouquet garni dans le liquide.
4. Couvrir et enfourner à 160°C Th.5-6 pendant au moins 3 heures.
5. Déguster !

Astuce Si vous avez un four programmable, vous pouvez préparer ce plat rapidement en soirée et laisser votre four s'éteindre automatiquement pendant la nuit. Vous n'aurez qu'à le réchauffer le lendemain, il n'en sera que meilleur 😜

PLAT

Boulettes façon cannelloni

⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 500 grammes Viande hachée 15% MG
- 250 grammes Épinards frais
- 2 Oeufs
- 50 grammes Parmesan râpé
- 50 grammes Oignon émincé
- 2 gousses Ail haché
- 200 grammes Conserve de tomates concassées
- 5 c. à soupe Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Équeuter et rincer les épinards à grande eau plusieurs fois.
2. Hacher les épinards grossièrement au couteau et les disposer dans une jatte.
3. Ajouter les oeufs, l'ail et l'oignon, le parmesan, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.
4. Intégrer la viande et mélanger jusqu'à obtention d'une farce homogène.
5. Réaliser 6 à 8 boulettes avec cette farce et les faire revenir à feu vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.
6. Une fois les boulettes dorées sur toutes les faces, ajouter la tomate concassée et porter à ébullition.
7. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter une vingtaine de minutes avant de servir, saupoudré de parmesan.

Astuce Les macros exprimées dans la rubrique Nutrition sont celles d'une boulette, sur la base de 6 grosses boulettes.

PLAT

Burger Cups façon raclette

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 12 min



Ingrédients

- 250 grammes Viande hachée
- 70 grammes Allumettes de lardons
- 60 grammes Fromage à raclette (1 belle tranche)

Préparation

1. Préchauffer le four à 240°C / Th. 8
2. Faire revenir rapidement les allumettes de lardons dans une poêle à feu vif.
3. Séparer la viande en 6 parts égales et placer les boulettes dans le moule à cupcakes, en réalisant un creu au centre
4. Disposer les lardons dans le creu, et couvrir avec un morceau de fromage à raclette.
5. Cuire 12 minutes à 240°, démouler dès la sortie du four et égoutter – la viande peut rendre de l'eau en fonction de sa qualité – avant de servir avec une salade!

PLAT

Chipirones, petites seiches au chorizo

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

- 600 grammes petites seiches
- 200 grammes chair à saucisse
- 100 grammes chorizo (j'ai pris du 'fort' pour bien épicer mon plat)
- 1 poivron rouge (environ 180g)
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 1 gousse ail
- persil
- sel et poivre

Préparation

1. Couper le poivron en cubes et le chorizo en tranches épaisses et faire sauter le tout dans une poêle à fond épais bien chaude.
2. Réserver la préparation et, dans la même poêle, faire cuire à feu vif la chair à saucisse.
3. Ajouter l'huile d'olive, les seiches, l'ail et le persil, saler et poivrer et faire dorer l'ensemble à feu vif en remuant très régulièrement. Saler et poivrer.
4. Après 5-7 minutes de cuisson, ajouter les poivrons et le chorizo, et poursuivre la cuisson à feu vif jusqu'à ce que les saveurs se mélangent.

PLAT

Chou-fleur à la Provençale

🍽 1 assiette | ⏱ Préparation 5 min | 🔥 Cuisson 12 min



Ingrédients

- 1 bol fleurettes de chou-fleur (j'utilise du chou-fleur surgelé)
- 2 c. à soupe oignon émincé
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- sel, poivre et herbes de Provence

Préparation

1. Faire chauffer l'huile et l'oignon dans une poele à fond épais et y verser le chou-fleur en fleurettes. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.
2. Saisir à feu vif puis laisser cuire à couvert à feu moyen à couvert en remuant de temps en temps pendant 5-6 minutes.
3. Hacher grossièrement la tomate et l'ajouter à la préparation avec la gousse d'ail hachée.
4. Faire revenir encore 5-6 minutes. C'est pret !

PLAT

Cottage Cheese crémeux

🍽 200 Grammes | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 5 min



Ingrédients

- 1 litre Lait entier (frais de préférence)
- 2 cl Vinaigre (blanc de préférence, mais fonctionne avec du vinaigre de vin classique)
- 2 cl Eau
- 1 C. à café Sel
- 2 C. à soupe crème épaisse

Préparation

1. Porter le lait à ébullition dans une casserole à fond épais.
2. Mélanger l'eau, le vinaigre et le sel dans un petit récipient.
3. Une fois que le lait est frémissant, et en laissant la casserole sur le feu, à feu moyen, mélanger doucement avec une grosse cuillère en versant l'eau vinaigrée en filet.
4. Continuer à mélanger lentement jusqu'à ce que le petit lait se sépare bien des grumeaux de fromage (le liquide doit être quasiment transparent).
5. Prélever le fromage avec une passoire fine, le déposer dans un bol, ajouter 2 c. à soupe de crème épaisse et mélanger délicatement.
6. Transvaser dans un récipient hermétique et mettre au frais rapidement. Il s'y conservera 4-5 jours sans problème.

PLAT

Courge spaghetti farcie

🍽 6 personnes

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 1 h



Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 350 grammes viande hachée
- 50 grammes lardons
- 200 grammes cheddar rapé
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon
- aïl en poudre
- épices mexicaines (ou paprika, piment, cumin,...)
- Huile d'olives
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper la courge en deux et ôter les graines.
2. Huiler et mettre au four, chair vers le haut, pendant 50 minutes à 180° (th.6).
3. Pendant ce temps, faire revenir les lardons à feu vif, avec l'oignon et le poivron coupés en cubes.
4. Ajouter la viande hachée, les épices, l'aïl en semoule, salez et poivrez.
5. Laisser cuire à feu vif pendant 10-15 minutes en remuant régulièrement puis réserver en attendant que la courge soit cuite.
6. Une fois la courge cuite, effilocher la chair en grattant à la fourchette. La peau de la courge est fine et dure, donc n'hésitez pas à gratter en profondeur pour récupérer le maximum de chair.
7. Mélanger la viande revenue avec le cheddar rapé, puis verser ce mélange sur la courge effilochée.
8. Remettre à four chaud pendant 10 minutes pour faire gratiner.
9. Régalez-vous ! 😉

PLAT

Courgettes farcies express

🍽 2 courgettes | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 2 Courgettes rondes
- 1 Steak haché
- 1/2 Tranche de jambon
- 30 grammes Parmesan rapé
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à café ail (en poudre ou frais haché)
- 1/4 Oignon
- 1 c. à soupe Fromage frais (type Philadelphia ou St Moret)
- Quelques feuilles de persil
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire précuire les courgettes entières, à l'eau bouillante ou la vapeur une dizaine de minutes (elles doivent rester fermes).
2. Hacher au couteau le jambon, l'oignon, l'ail et le persil et mélanger avec la viande hachée, le fromage frais, l'huile d'olive et le parmesan.
3. Couper les courgettes aux deux tiers et prélever la chair avec une cuillère. Ajouter la chair à la farce, saler, poivrer et mélanger.
4. Farcir les courgettes et les disposer dans un plat de cuisson à bords suffisamment hauts (ils peuvent rentre de l'eau).
5. Cuire au four préchauffé à 180°C / th. 6 pendant 30 minutes environ.

PLAT

Crevettes curry & lait de coco

🍽 3 personnes | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 600 grammes Crevettes crues
- 4 c. à soupe huile de coco
- 1 gousse ail haché
- 2 c. à soupe oignon haché
- 1 c. à soupe gingembre frais haché
- 1 c. à soupe pâte de curry rouge (rayon cuisine du monde)
- 25 centilitres lait de coco (une briquette de lait de coco Kara)
- sel & poivre
- 2 petites courgettes

Préparation

1. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle à fond épais, et y ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre hachés. Chauffer à feu vif en mélangeant quelques minutes.
2. Ajouter les crevettes décortiquées et la pâte de curry rouge, et saisir à feu vif 2-3 minutes en faisant sauter régulièrement les crevettes pour qu'elles s'imprègnent de la sauce.
3. Ajouter le lait de coco, saler et poivrer. Baisser le feu et couvrir pour laisser mijoter.
4. Couper les courgettes en lamelles fines avec un économe ou un spiralizer et les ajouter aux crevettes. Remonter le feu, mélanger à nouveau.
5. Laisser mijoter quelques minutes à feu doux et servir, pourquoi pas avec avec du riz de konjac et de la coriandre fraîche hachée.

PLAT

Crevettes sautées et brocoli



Ingrédients

- 1 tête de brocoli
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de crevettes crues décortiquées
- 1 c. à soupe d'ail en poudre
- Paprika, cumin, sel et poivre.
- 1 c. à café de moutarde

Préparation

1. Faire cuire le brocoli 15 mn dans de l'eau frémissante.
2. Dans une poêle faites revenir un petit oignon émincé dans 1 c. à café d'huile d'olives.
3. Verser les crevettes décortiquées et faire revenir à feu vif.
4. Au bout de 5 mn, ajouter l'ail en poudre et les épices.
5. Couvrir et cuire à feu doux 15 mn.
6. Juste avant de servir, ajouter le brocoli coupé en petits morceaux et une c. à café de moutarde, mélanger et servir.

> *Astuce* Pour 4 personnes en entrée, ou pour 2 gourmands en plat principal.

PLAT

Croquettes de courgettes

🍽 1 personnes | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 10 min



Ingrédients

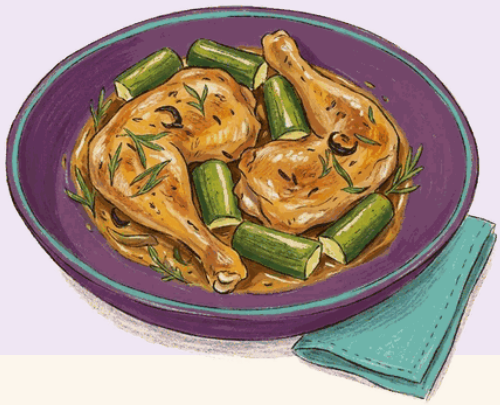
- 100 grammes courgette rapée
- 2 oeufs
- 35 grammes parmesan rapé
- 20 grammes poudre d'amande
- 10 grammes farine de coco
- huile d'olive

Préparation

1. Mélanger les oeufs avec la poudre d'amande, le parmesan et la farine de coco.
2. Intégrer la courgette préalablement rapée et soigneusement essorée.
3. Faire cuire en petit tas dans une poêle huilée préalablement chauffée à feu moyen, 4-5 minutes par face.

PLAT

Cuisses de poulet à l'estragon



🍽 2

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 35 min

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 30 g beurre
- 200 ml bière
- 200 ml crème fraîche
- 1 oignon rouge émincé
- 2 c. à soupe estragon frais haché
- Sel et poivre (selon votre goût)

Préparation

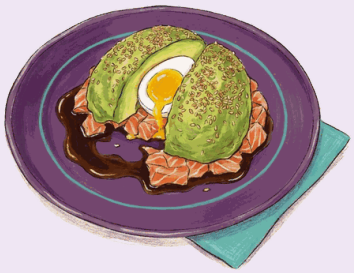
1. Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen avec l'oignon émincé. Ajoutez les cuisses de poulet et faites-les dorer de chaque côté pendant environ 5 minutes.
2. Réduisez le feu à moyen-doux. Ajoutez la bière dans la poêle et laissez mijoter à couvert pendant environ 15 minutes, en retournant les cuisses de poulet de temps en temps pour assurer une cuisson uniforme.
3. Après 15 minutes, retirez les cuisses de poulet de la poêle et réservez-les dans une assiette.
4. Augmentez le feu à moyen et ajoutez la crème fraîche dans la poêle. Mélangez bien pour incorporer la bière restante et laissez mijoter sans couvrir pendant quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
5. Ajoutez l'estragon frais haché dans la sauce et mélangez bien.
6. Remettez les cuisses de poulet dans la poêle et laissez-les réchauffer pendant environ 2 minutes.
7. Servez le poulet à l'estragon avec la sauce par-dessus.

> *Astuce* Vous pouvez faire cuire les légumes pour accompagner le poulet directement dans la poêle. Ici, j'ai ajouté des courgettes coupées en gros tronçons dès le démarrage de la cuisson.

PLAT

Dôme avocat saumon

🍽 1 dôme | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 5 min



Ingrédients

- 1 avocat
- 1 oeuf
- 120 grammes Saumon frais
- 2 C. à soupe jus de citron
- 1 C. à café sauce soja
- Graines de sésame
- Sel & poivre

Préparation

1. Cuire l'œuf mollet (entre 4 et 6 minutes en fonction de la taille) et l'éplucher rapidement.
2. Couper le saumon en petit cubes, l'arroser avec la moitié du jus de citron, saler, poivrer et réserver au frais.
3. Réduire l'avocat en purée, au mixer ou à la fourchette, avec le reste de jus de citron, saler et poivrer.
4. Tapisser un bon avec du cellophane et garnir le fond avec la purée d'avocat. Préparer un creu pour y placer l'œuf.
5. Disposer l'œuf, recouvrir avec le tartare de saumon, tasser délicatement et placer au frais au moins 45 minutes.
6. Au moment de servir, démouler le dôme, le saupoudrer de graines de sésame et ajouter la sauce soja.

PLAT

Filet de julienne à la sauge sur son lit de courgettes du jardin

🍽 2 | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 22 min



Ingrédients

- 2 filet de julienne (ou dos de colin) (environ 250g par tête)
- 1 oignon rouge émincé finement
- 2 c. à soupe sauge fraîche ciselée (basilic ou persil possible)
- 1 belle courgette tranchée en lamelles
- 3 c. à soupe huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Placer les lamelles de courgette au fond du moule en papier (ou du plat à four).
2. Répartir un peu de l'oignon rouge émincé sur les courgettes avant de disposer les 2 tranches de poisson au dessus.
3. Verser le reste d'oignon émincé, la sauce ciselée, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Enfourner 20 minutes à 200° (plutôt 28mn au four traditionnel).
5. Se régaler 😅

PLAT

Filet mignon et rutabaga au piment d'Espelette



🍽 2 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 10 min

Ingrédients

- 1 filet mignon
- 2 petits rutabaga (ou navets dorés)
- 1 petit oignon
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 10 cl eau
- 1 c. à café piment d'Espelette moulu
- 2 gousse d'ail
- sel & poivre

Préparation

1. Emincer l'oignon grossièrement et le mettre avec 4 c. à soupe d'huile d'olive dans la cuve du Cookeo, fonction 'Dorer'
2. Couper le filet mignon en médaillon épais, saler, poivrer et épicer sur la planche, puis les mettre à dorer avec l'oignon. Remuer de temps en temps.
3. Laver, éplucher et couper les rutabagas ou les navets en gros cubes et les ajouter à la viande, avec 2 gousses d'ail entières.
4. Laisser dorer 7-8 minutes en remuant de temps en temps, puis ajouter 10cl d'eau, remuer et fermer le Cookeo.
5. Régler sur "Cuisson sous vide" pour 12mn.

> *Astuce* Cette recette peut être préparée dans une cocotte classique. Après avoir fait dorer les ingrédients, il suffit de couvrir et de placer au four à 180°C / Th.6 pendant 1h30.

PLAT

Flan Courgettes & Chorizo



🍽 12 tranches ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 1 h

Ingrédients

- 4 oeufs
- 100 grammes yaourt soja nature (Alpro Nature sans glucides)
- 150 grammes fromage de chèvre rapé
- 1 courgette moyenne
- 100 grammes chorizo (j'ai choisi du très piquant pour relever la recette)
- 2 c. à soupe huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

1. Mélanger les oeufs, le yaourt soja et l'huile d'olive au fouet dans une jatte.
2. Ajouter le fromage rapé de chèvre, saler et poivrer.
3. Intégrer à la spatule la courgette et le chorizo tranchés fin et mélanger.
4. Verser dans un moule à cake et cuire pendant une heure à 160°C (th. 5-6).
5. Attendre que le flan ait refroidi avant de le démouler et déguster !

PLAT

Jarret de veau façon osso buco



🍽 2 personnes

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 2 h 30 min

Ingrédients

- 2 jarrets de veau de 200g
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 400 grammes de tomates concassées en conserve
- 1 brin de romarin
- Sel et poivre (selon votre goût)

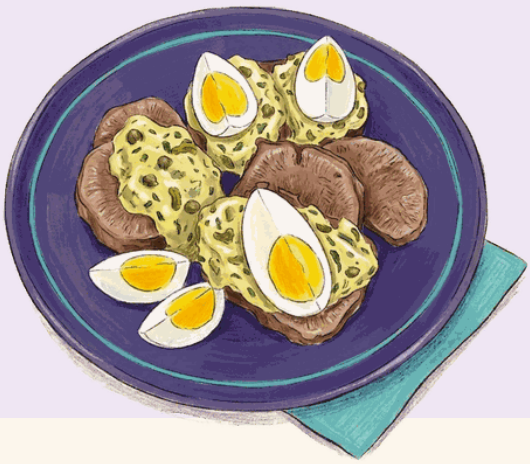
Préparation

1. Commencez par saler et poivrer les jarrets de veau sur la planche.
2. Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les jarrets de veau et faites-les dorer de tous les côtés. Retirez-les de la cocotte et réservez-les.
3. Dans la même cocotte, ajoutez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Remettez les jarrets de veau dans la cocotte et ajoutez les tomates concassées et le romarin.
5. Portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu à doux. Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre et se détache facilement de l'os.
6. Une fois que la viande est tendre, retirez les jarrets de veau de la cocotte et placez-les dans un plat de service. Retirez également la branche de romarin.
7. Augmentez le feu sous la cocotte et faites réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Versez la sauce réduite sur les jarrets de veau et régalez vous !

> *Astuce* Pour cette version, j'ai ajouté une grosse courgette jaune coupée en tronçons 30 minutes avant la fin de la cuisson. Vous pouvez servir votre osso buco avec du riz de chou-fleur, des haricots plats, de la purée de potiron...

PLAT

Langue de boeuf sauce gribiche



🍽 6 personnes

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 1 h

Ingrédients

- 1 langue de boeuf
- 1 bouquet garni
- 4 oeufs
- 30 cl huile d'olive
- 50 g câpres
- 50 g cornichons
- sel et poivre

Préparation

1. Rincer la langue à l'eau froide, la placer dans la cuve du Cookeo, couvrir d'eau froide, ajouter du gros sel et le bouquet garni. Cuire la langue pendant 1h (3h en cuisson classique).
2. Préparer une mayonnaise avec l'huile d'olive et un oeuf, saler et poivrer. Hacher grossièrement les câpres et les cornichons au couteau et les intégrer à la mayonnaise. Réserver au frais.
3. Faire cuire 3 oeufs dur, les écaler et les conserver au frais.
4. Peler la langue à la fin de la cuisson (plus facile à chaud). Laisser refroidir.
5. Au moment de servir, couper la langue en tranches d'un demi centimètre. Couper les oeufs durs en quatre et dresser : une tranche de langue, une couche généreuse de sauce et un quart d'oeuf dur.
6. Bon app' !

> *Astuce* Avec 25g de protéines et 15g de lipides pour 100g, la langue de boeuf est une viande particulièrement intéressante, d'autant qu'elle est riche en zinc, en fer et en vitamines.

PLAT

Gratin de blettes et céleri au munster

⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 500 grammes céleri rave
- 300 grammes côtes de blettes
- 1 oignon
- 75 grammes lardons fumés
- 100 grammes munster
- 1 verre à moutarde bouillon de poule
- 1/2 c. à café cumin en poudre
- 1/2 c. à café mélange 4 épices

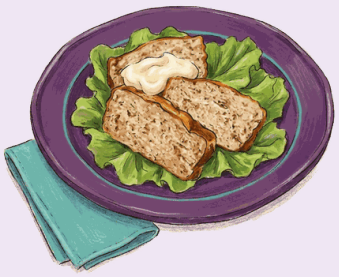
Préparation

1. Couper les blettes et le célerie en cubes d'environ un centimètre de côté et les placer dans une casserole avec le bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire à couvert une quinzaine de minutes.
2. Dans une poêle à fond épais préalablement chauffée, faire revenir oignon et lardons à feu vif.
3. Ajouter les légumes soigneusement égouttés et les épices, et faire revenir quelques minutes en remuant, toujours à feu vif.
4. Verser le mélange dans un plat à gratin, disposer au dessus e munster en lamelles et faire gratiner une dizaine de minutes au four en position grill en surveillant la cuisson.

PLAT

Lotte à l'Impériale

🍽 6 parts ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 500 g de queues de lottes
- Jus de 2 citrons
- 6 œufs
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Sel et poivre selon le goût

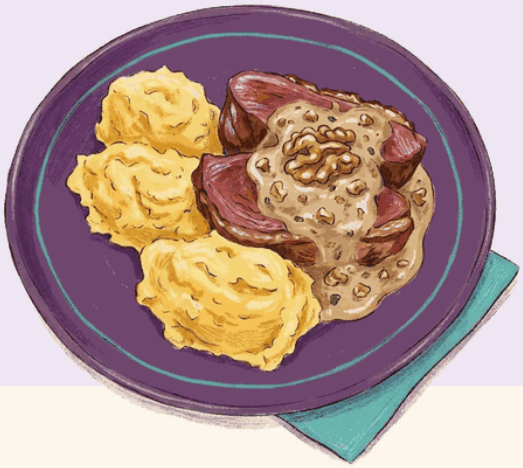
Préparation

1. Couper la lotte en morceaux et la faire revenir dans une poêle avec le jus de citron 🍋 pour lui faire rendre de l'eau et l'écume.
2. Battre les œufs avec le concentré de tomates, le sel et le poivre.
3. Ajouter les morceaux de lotte.
4. Mettre dans un moule à cake beurré et faire cuire au four 45mn à 180°C
5. Vérifier la cuisson, un couteau ressort propre.
6. On peut remplacer la lotte par un autre poisson frais ou surgelé que l'on aura décongelé avant dans une passoire.
7. On peut aussi utiliser une très grosse boîte de thon, dans ce cas sauter l'étape du 🍋.

PLAT

Médaillon de magret de canard aux noix, sauce forestière

🍽 4 personnes



Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 1 échalote
- 50 grammes noix
- 4 c. à soupe crème entière
- 2 c. à soupe champignons séchés
- sel et poivre

Préparation

1. Sortir les magrets du frigo une bonne heure avant de commencer.
2. Mixer les champignons séchés au mini-hachoir jusqu'à en faire de la poudre et les réserver, puis mixer l'échalote et les noix.
3. Fendre la chair des deux magrets dans le sens de la longueur en prenant garde à ne pas percer la peau.
4. Saler et poivrer la chair, puis répartir la farce à base de noix et d'échalotes dans les magrets fendus.
5. Placer les magrets l'un sur l'autre, peau vers l'extérieu,r et les ficeler à la façon d'un rôti. Saler et poivrer à nouveau.
6. Mettre le rôti ainsi formé au four dans un plat à bords hauts et cuire 30 minutes à 210°C / Th. 7. Retourner le rôti à mi-cuisson pour que la peau prenne une jolie couleur dorée. Une fois cuit, réserver couvert d'une feuille de papier aluminium pendant une dizaine de minutes pour que les sucs se répartissent bien.
7. Dans une petite casserole, faire chauffer la crème fraiche avec les champignons réduits en poudre, ajouter un peu de gras récupéré dans le plat de cuisson et porter à ébullition, jusqu'à réduction (7-8 minutes).
8. Couper le rôti en tranches épaisses et arroser avec la sauce forestière.
9. Servir immédiatement avec l'accompagnement de votre choix, ici une purée de chou-fleur safranée.

PLAT

Mouton façon couscous

🍽 6 | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 3 h



Ingrédients

- 2 kg viande de mouton
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 1 gousse ail haché
- 1 petit oignon émincé
- 2 courgettes
- 2 navet
- 50 cl eau
- 1/2 boîte tomates concassée
- 2 c. à soupe épices à couscous ((j'utilse un mélange de l'Etal des Epices mais vous pouvez également utiliser du Ras El Hanout facile à trouver en supermarché).)

Préparation

1. Débiter la viande en gros morceaux et les faire revenir à feu vite dans une sauteuse, avec l'huile d'olive, l'ail et l'oignon émincé.
2. Ajouter les épices, l'eau et la tomate concassée.
3. Couper les navets et les courgettes en gros morceau, les ajouter à la préparation et couvrir.
4. Laisser mijoter 2h30 au moins à feu doux.
5. Se régaler !

Astuce Pas de macros pour cette recette. la teneur en protéines et lipides de la viande de mouton étant relativement variable en fonction des morceaux. En tout état de cause, la viande de mouton est une excellente source de protéines, avec 30-32g de protéines pour 100g de viande.

PLAT

Nuggets de poulet

🍽 12 Nuggets | ⏱ Préparation 20 min | 🔥 Cuisson 12 min



Ingrédients

- 500 grammes blanc de poulet
- 2 oeufs
- 50 grammes parmesan rapé
- 50 grammes fromage rapé
- 1 c. à café ail en poudre
- Sel et poivre
- poudre d'amande

Préparation

1. Hacher la viande grossièrement (personnellement, je l'ai hachée au couteau faute d'avoir un hachoir).
2. Ajouter les oeufs, les fromages râpés, la poudre d'aïl, et malaxer pour obtenir un mélange consistant et homogène.
3. Former des nuggets, et les rouler dans la poudre d'amandes.
4. Faire cuire à feu moyen, environ 6mn par face, dans une poêle bien huilée.

PLAT

Nuggets de poulet

🍽 1 portion | ⏱ Préparation 10 min | 🔥 Cuisson 5 min



Ingrédients

- 1 escalope de poulet (environ 100g)
- 4 c. à soupe poudre d'amandes
- 1 c. à café gomme de xanthane (optionnel, mais apporte du moelleux)
- 1 oeufs
- 1 c. à café aïl en poudre
- 1 c. à café paprika
- Sel et poivre
- Huile pour la friture

Préparation

1. Battre l'œuf en omelette avec la gomme de xanthane puis incorporer le reste des ingrédients secs.
2. Couper l'escalope de poulet en morceaux de 2-3 centimètres.
3. Tremper les morceaux de poulet dans la préparation un par un en prenant soin de bien les recouvrir et les faire cuire 3-4 minutes à la friteuse ou dans une poêle à fond épais préalablement chauffée.
4. Servir avec un filet de jus de citron !

PLAT

Osso buco de dinde et merguez façon couscous

🍽 4 personnes | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 1 h 30 min



Ingrédients

- 4 osso buco de dinde (1 par personne)
- 4 merguez (1 par personne)
- 2 oignons (émincés)
- 4 gousses d'ail (émincées)
- 1 grosse courgette (en gros tronçons)
- 500 g de coulis de tomate
- 2 cuillères à café de ras el hanout
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel

Préparation

1. Dans un faitout ou une cocotte, fais revenir les oignons et l'ail émincés dans l'huile d'olive.
2. Ajoute les osso buco et les merguez, et fais-les dorer sur toutes les faces.
3. Saupoudre de ras el hanout, ajoute les gros morceaux de courgette et le coulis de tomate, puis sale.
4. Couvre et laisse mijoter 1h30 à feu doux, jusqu'à ce que la viande soit fondante et se détache de l'os.

> *Astuce* Au Cookeo : 40 minutes sous pression pour une viande fondante.

PLAT

Pannacotta courge pecorino façon liégois



🍽 18 Verrines ⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 30 min

Ingrédients

Pour la pannacotta

- 80 cl crème fleurette
- 600 courge muscade
- 4 feuilles de gélatine
- 80 g pecorino rapé (ou du parmesan)
- 1 poignées de noisettes décortiquées (ou d'amandes effilées)
- sel et poivre

Pour la chantilly

- 40 cl crème fleurette
- 1/2 c. à café noix de muscade moulue
- sel

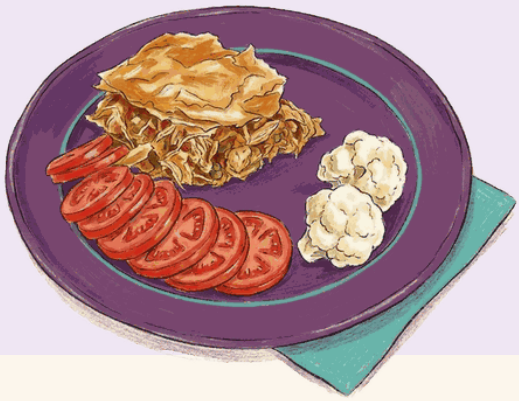
Préparation

1. Cuire la courge coupée en gros morceau, idéalement à la vapeur pour qu'elle ne se gorge pas d'eau. Vérifier la cuisson en piquant avec une fourchette, il faut environ 30 minutes.
2. Faire trembler les feuilles de gélatine dans un bol avec de l'eau froide.
3. Une fois la courge cuite, la peler et l'égoutter en l'écrasant dans un passoire.
4. Dans une casserole à fond épais, porter la crème à ébullition, baisser le feu, ajouter le fromage et la courge et passer au mixer plongeant (ou dans un blender).
5. Ajouter la gélatine soigneusement égoutter, remuer jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute, saler et poivrer.
6. Verser dans les verrines et réfrigérer au moins 12h.
7. Pour la chantilly, faire chauffer doucement la crème fleurette, saler et ajouter la noix de muscade. Laisser infuser à feu très doux pendant quelques minutes, puis laisser refroidir.
8. Verser dans le siphon, mettre sous pression et conserver au frais.
9. Concasser une poignée de noisettes, et les torréfier 10 minutes à sec dans une poêle bien chaude.
10. Quelques minutes avant de servir, décorer avec la chantilly et les noisettes.

> *Astuce* J'ai réalisé 12 grosses verrines de 7cm de diamètre, mais c'était un peu trop copieux dans le cadre de mon buffet dînatoire. En remplissant seulement au tiers plutôt qu'à la moitié, j'aurais rempli 18 verrines, 24 s'il s'agissait de petites verrines de 4 centimètres.

PLAT

Pastilla de poulet simplifiée



🍽 4 personnes

⏱ Préparation 1 h

🔥 Cuisson 1 h

Ingrédients

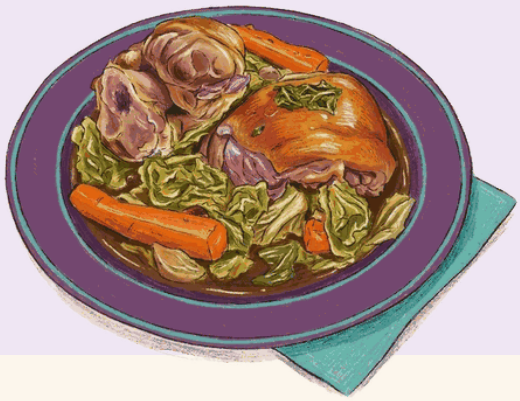
- 3 blancs de poulet
- 1 gros oignon
- 150 g petits pois surgelés
- 1 briquette coulis de tomate
- 50-60 g amandes effilées
- 1 CS mélange 4 epices
- 1 CS cannelle en poudre
- 1 CS miel
- 2 CS eau de fleur d'oranger
- Sel et poivre
- Pâte filo
- Beurre

Préparation

1. Dans une cocotte en fonte, faire revenir un oignon émincé finement dans un peu d'huile d'olive. Y placer, dans cet ordre, les blancs de poulet entier, les petits pois, les epices, le miel, l'eau de fleur d'oranger, saler et poivrer.
2. Retourner les blancs de poulet pour qu'ils soient bien enrobés du mélange d'épices, recouvrir avec le coulis de tomate et laisser cuire à couvert et à feu très doux pendant deux bonnes heures minimum.
3. A l'aide d'une fourchette, émietter le poulet qui doit se défaire facilement, et laisser mijoter encore 30 minutes.
4. Pendant ce temps, faire chauffer votre four th. 7 (210° C.). Faire fondre 30-50g de beurre et, à l'aide d'un pinceau, beurrer un plat à gratin carré ou rectangulaire.
5. Positionner plusieurs couches de pâte en prenant soin de les faire largement dépasser du plat pour pouvoir les rabattre par dessus la farce. Beurrer entre chaque couche de pâte filo (2-3 couches), étaler la farce et rabattre la pâte. Recouvrir d'une ou deux couches de pâte, en beurrant toujours entre chaque couche.
6. Faire cuire 20 minutes et déguster, idéalement accompagné d'une salade de carottes au cumin.

PLAT

Potée rapide à ma façon



🍽 3 personnes

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 3 h

Ingrédients

- 2 jarrets de porc demi-sel
- 4 carottes
- 1 petit chou vert
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 bouillon cube
- 4 c. à soupe huile végétale ou beurre

Préparation

1. Rincer les jarrets de porc 3 fois à l'eau claire en les laissant dans l'eau une dizaine de minutes à chaque rinçage.
2. En parallèle, nettoyer et effeuiller le chou, éplucher les carottes et les oignons. Couper l'oignon en 4 et piquer l'un des morceaux avec le clou de girofle.
3. Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte et y faire revenir les jarrets, préalablement égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
4. Verser deux verres d'eau sur les jarrets, y ajouter le bouillon cube et le bouquet garni. Porter à ébullition.
5. Verser les légumes dans la cocotte, et positionner les jarrets au dessus des légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 3h, en vérifiant régulièrement en cours de cuisson : les jarrets n'ont pas besoin d'être totalement imergés, il faut en revanche les arroser et les retourner régulièrement.
7. Ajuster l'assaisonnement des légumes avant de servir : le jarret étant déjà salé, il n'est généralement pas nécessaire d'ajouter du sel.

Astuce Pas de macros pour cette recette : elles dépendront de la quantité de viande et de légumes que vous consommerez. Personnellement, je ne mange pas les carottes et très peu de chou, ce qui permet d'être dans des proportions faible en glucides.

PLAT

Poulet basquaise au Cookéo



🍽 4 personnes

⏱ Préparation 10 min

🔥 Cuisson 25 min

Ingrédients

- 4 blancs de poulet (environ 700g)
- 3 belles courgettes
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'aïl
- 1 poivron rouge ou jaune
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 4 c. à soupe purée de tomates
- 1 c. à café piment doux
- 2 c. à café paprika
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper les blancs de poulet en gros cubes
2. Faire chauffer l'huile dans le Cookéo en mode "Dorer' (à feu vif si vous utilisez une cocotte ou une poêle classique) et ajouter les morceaux de poulet, le sel, le poivre, le paprika et le piment doux. Laisser cuire 5-6 minutes en remuant régulièrement.
3. Pendant ce temps, émincer finement l'aïl et l'oignon, et couper courgettes et poivrons en cubes.
4. Lorsque les morceaux de poulet sont dorés, les mettre de côté et faire revenir les légumes 3-4 minutes.
5. Ajouter le poulet, la purée de tomate, remuer rapidement et fermer le Cookéo pour 12 minutes de cuisson sous pression (ou 35-40 minutes à feu doux dans une cocotte classique).
6. Déguster!

> *Astuce* Un ratio pas tout à fait faible en glucides pour ce poulet basquaise, avec 9g de glucides par portion, 47g de protéines et seulement 18g de lipides , que j'ai pour ma part servi avec du fromage râpé pour le rendre plus gourmand!

PLAT

Poitrine de porc confite



Ingrédients

- 1 morceau poitrine de porc fraîche (compter 200g par personne)
- 25 grammes beurre
- 1 oignon
- 2-3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 verre bouillon
- 2-3 branches romarin frais
- sel et poivre

Préparation

1. Sortir la poitrine de porc du frigo au moins une heure avant de la mettre à cuire. Si le morceau est large, faire des entailles en croix coté couenne. Saler, poivrer et réserver.
2. Peler les carottes, couper l'oignon en gros cubes.
3. Faire fondre le beurre dans une cocotte, et y saisir la poitrine coté couenne vers le bas.
4. Ajouter l'oignon, les carottes, les gousses d'ail dans leur peau, saisir et ajouter le verre de bouillon.
5. Retourner la poitrine couenne vers le haut, y disposer les branches de romarin et enfourner à 210°C / Th. 7 sans couvrir, pendant 45 minutes, en arrosant très régulièrement avec le jus de cuisson.
6. Après cette première cuisson, couvrir, baisser à 160°C / Th. 5-6 et laisser cuire encore 2h à couvert.

PLAT

Poulet curry coco

⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 45 min



Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 1 boîte pousses de bambou
- 50 cl lait de coco
- 25 cl coulis de tomate
- 2 c. à soupe pâte de curry rouge

Préparation

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile pendant quelques minutes.
2. Ajouter le poulet coupé en gros cubes et l'aïl écrasé, saler, poivrer et faire sauter rapidement à feu vif jusqu'à ce que la viande commence à colorer.
3. Verser dans la sauteuse les courgettes et carottes coupées en tranches épaisses.
4. Laisser saisir à feu vif pendant quelques minutes, puis ajouter le lait de coco, le coulis de tomate, les pousses de bambou et une à deux cuillères à soupe de pâte de curry, selon vos goûts.
5. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 30 à 45 minutes en remuant de temps en temps.

PLAT

Poulet à la crème et à la poitrine fumée

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 12 min 🔥 Cuisson 12 min



Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 6 tranches poitrine fumée
- 1/4 oignon
- 100 grammes champignons de Paris
- 25 cl crème liquide
- sel, poivre, noix de muscade râpée

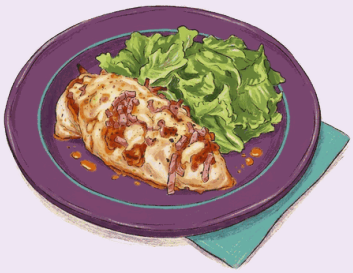
Préparation

1. Faire chauffer la poêle à feu vif pendant que vous coupez les tranches de poitrines en lamelles larges.
2. Mettre la poitrine dans la poêle et remuer.
3. Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en lamelles et les mettre dans la poêle au fur et à mesure en remuant à chaque fois.
4. Émincer l'oignon, l'ajouter au poulet et remuer, toujours à feu vif.
5. Laver et couper les champignons en les incorporant au fur et à mesure et en remuant régulièrement. Si la poitrine n'a pas relâché assez de gras, ajouter un petit bout de beurre.
6. Une fois les champignons incorporés, laisser dorer quelques minutes à feu vif en remuant régulièrement.
7. Ajouter la crème, mélanger et laisser réduire.
8. Régalez-vous !

PLAT

Poulet à la pizzaÏola

🍽 3 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 1 barquette allumettes de jambon
- 1/2 pot sauce pour pâtes
- 80 grammes fromage rapé
- Sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Faire préchauffer le four à 180-200° (Th.6-7).
2. Placer les 3 escalopes sur une feuille de papier sulfurisé directement sur la plaque de votre four.
3. Trancher partiellement les escalopes et les garnir de sauce, jambon et fromage.
4. Recouvrir de fromage rapé, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile.
5. Enfourner à four chaud pendant 20 minutes.

PLAT

Ratatouille niçoise à ma façon

🍽 6 personnes ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 2 h



Ingrédients

- 8 courgettes (de préférence trompettes)
- 3 aubergines
- 3 oignons jaunes
- 4 poivrons
- 6 tomates (bien mûres)
- 3 gousses aïe
- huile d'olive
- herbes de Provence
- basilic
- Sel et poivre

Préparation

1. Avant tout, laver et égoutter les légumes.
2. Dans une grosse cocotte en fonte, ou à défaut une sauteuse passant au four, faire chauffer 4-5 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Emincer les 3 oignons et les verser dans la cocotte pour les faire dorer, en remuant de temps à autre, à feu vif toujours et sans couvrir.
4. Couper les poivrons en 4 dans le sens de la longueur puis en tranches, et les verser dans l'oignon doré. C'est à cette étape qu'ils vont caraméliser, il est donc important de garder la cocotte découverte et de maintenir le feu vif.
5. Hacher les gousses d'ail et les ajouter au mélange oignons-poivrons, ainsi que les herbes de Provence, le sel et le poivre.
6. Couper les courgettes en tranche et les verser dans la cocotte, mélanger et maintenir à feu vif.
7. Couper les aubergines en 4 dans le sens de la longueur puis en tranches. Il est important de mettre les aubergines en dernier, parce qu'elles se gorgent des jus de cuisson. Mises à cuire avant les autres légumes, elles se gorgent d'huile d'olive.
8. Maintenir la cuisson à feu vif quelques minutes, en mélangeant bien les légumes.
9. Hacher grossièrement les tomates bien mûres et les verser sur le mélange, remuer pour que la purée grossière de tomates se mélange au reste.
10. Placer votre cocotte en fonte et son couvercle (ou votre sauteuse couverte d'un papier aluminium) dans un four préchauffé à 200° pendant 2h.
11. Ajouter le basilic rapidement haché à la ratatouille avant de servir (la cuisson tue les arômes du basilic).

> *Astuce* Personnellement, je prépare ma ratatouille la veille au soir, ou le matin pour le dîner, et je laisse le plat dans le four après les 2 heures de cuisson. La ratatouille s'imprègne ainsi bien des jus de cuisson, et elle est encore meilleure lorsqu'on la réchauffe 🙂

PLAT

Roulés de poulet confits aux poivrons



🍽 3 personnes

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 2 h

Ingrédients

- 3 beaux blancs de poulet fermier
- 100 grammes poivrons grillés à l'huile (on en trouve au rayon Italie en général)
- 2 gousses ail
- 3 c. à soupe huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence

Préparation

1. Préchauffer le four à 120°C / Th. 4.
2. Fendre les blancs de poulet dans l'épaisseur et ouvrir en deux. Les attendrir à l'aide d'un maillet ou d'une casserole à fond plat (les couvrir avec du papier cuisson dans ce cas) pour les aplatir.
3. Dans un mixer, faire une crème avec les poivrons soigneusement égouttés et les gousses d'ail.
4. Badigeonner chaque blanc de poulet avec la préparation aux poivrons et former des roulés (ne pas hésiter à utiliser des cure-dents pour les maintenir fermement roulés).
5. Placer les roulés dans un plat allant au four, badigeonner avec l'huile d'olive, saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.
6. Couvrir le plat avec une feuille de papier aluminium et cuire pendant au moins deux heures à 120°C.
7. En fin de cuisson, placer quelques minutes sous le grill, éventuellement avec un peu de mozzarella râpée pour encore plus de gourmandise !

Astuce Pas de macros précises pour cette recette, puisqu'elles dépendront essentiellement de la taille de vos blancs de poulet ! Les poivrons grillés à l'huile représente la principale source de glucides de cette recette. Ils contiennent autour de 4g de glucides pour 100g, soit à peine plus d'un gramme par portion !

PLAT

Rougaïl saucisse

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 300 grammes saucisse fumée
- 1/2 oignon
- 1 gousse ail
- 1 c. à café piment en poudre
- 1 c. à café gingembre frais haché
- 1 c. à café curry en poudre
- 2 c. à soupe huile (coco ou olives)
- 200 grammes tomate entière en conserve (1/2 boite)
- 1 petite courgette

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans un faitout à fond épais et y faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre hachés à feu vif.
2. Ajouter la saucisse coupée en tronçon au mélange et la faire dorer 5-7 minutes.
3. Saupoudrer avec le piment et le curry, bien mélanger et laisser cuire encore 2-3 minutes.
4. Couper la courgette en cubes ou en rondelles et l'ajouter au mélange.
5. Verser une demie boite de tomates en conserve dans le faitout et l'écraser grossièrement à la fourchette.
6. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 20 à 30 minutes

PLAT

Saltimbocca de veau à la sauge

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 2 escalopes de veau
- 1 échalote
- 1 bouquet de sauge fraîche
- 1 courgette
- 50 g beurre
- 30 cl crème liquide
- sel et poivre

Préparation

1. Laver les courgettes et les couper en lamelles fines.
2. Faire fondre la moitié du beurre à feu vif et faire sauter rapidement les courgettes, saler, poivrer et réserver.
3. Dans la même poêle, faire fondre le reste de beurre.
4. Couper le veau en lamelles d'un centimètre, saler, poivrer, et le faire cuire à feu vif dans le beurre fondu avec la sauge et l'échalote en remuant fréquemment.
5. Lorsque la viande est bien saisie, ajouter les courgettes et la crème liquide.
6. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisse cuire jusqu'à ce que la crème épaississe.

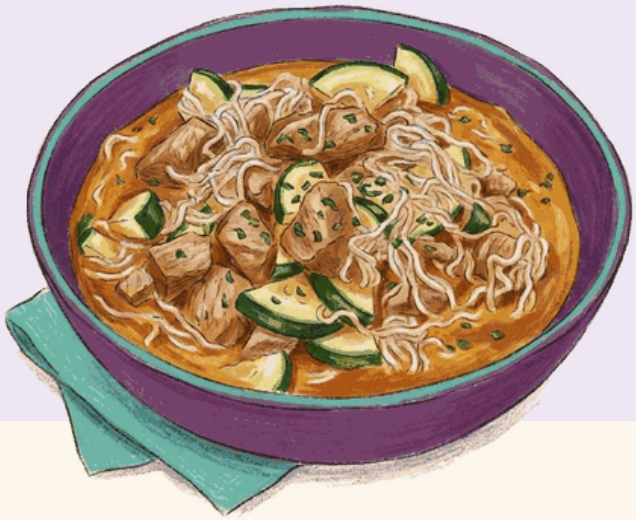
PLAT

Sauté de Porc Curry Coco

🍽 8 personnes

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 1 h 30 min



Ingrédients

- 2 kg sauté de porc (ou veau, ou dinde, ou poulet…)
- 6 c. à soupe huile de coco
- 1 oignon
- 1 petite courgette
- 3 gousses ail
- 1 morceau gingembre frais (environ 3cm)
- 1 boite lait de coco (400ml)
- 2 c. à soupe pate de curry rouge (au rayon 'cuisines du monde')
- 200 grammes nouilles de konjac (attention, choisir les 100% konjac)
- sel et poivre
- coriandre fraiche

Préparation

1. Dans une grosse marmite, faire chauffer l'huile de coco, l'oignon émincé, l'ail et le gingembre hachés.
2. Une fois les oignons devenus translucides, ajouter la pate de curry rouge et la viande en cubes, saler, poivrer et faire revenir à feu vif en remuant pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit saisie.
3. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant une petite heure en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le lait de coco, la courgette coupée en cubes et les nouilles de konjac, et laisser cuire à nouveau pendant 30 minutes.
5. Servir dans des bols avec de la coriandre fraîche hachée et déguster !

> *Astuce* En fonction de l'appétit de chacun, vous devriez pouvoir tirer 8 portions de ce plat, voire plus si vous utiliser la sauce comme soupe à laquelle vous pouvez rajouter quelques légumes.

PLAT

Saucisses de canard façon potée

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 3 h



Ingrédients

- 4 grosses saucisses de canard (fonctionne aussi avec des saucisses fraîches de porc)
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 4 carottes
- 1 oignon
- 4 navets
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- sel et poivre

Préparation

1. Dans une cocotte en fonte, saisir les saucisses sur toutes les faces.
2. Ajouter l'oignon piqué d'un clou de girofle et les légumes pelés de préférence entiers ou en gros morceaux
3. Couvrir d'eau, saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et porter à ébullition
4. Cuire à petit bouillon pendant 3 heures.

Astuce Pour une version vraiment réduite en glucides, on évitera de manger les carottes, bien entendu ! 🥕 Le bouillon pourra être ensuite utilisé pour préparer d'autres plats mijotés ou parfumer vos omelettes !

PLAT

Souris d'agneau confite et fondue de fenouil

🍽 1 personne ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 2 h



Ingrédients

- 1 Souris d'agneau
- 1 Fenouil
- 2 Gousses d'ail
- 3 C. à soupe Huile d'olive
- 1 C. à café Cumin
- Sel, poivre et herbes de Provence

Préparation

1. Couper le fenouil finement – idéalement à la mandoline – et le disposer au fond du plat. Saler, poivrer, ajouter le cumin et l'huile d'olive et mélanger pour bien répartir les épices.
2. Positionner la souris d'agneau préalablement piquée avec la gousse d'ail sur le fenouil.
3. Couvrir et enfourner à 160° pendant 2 heures, en prenant soin de retourner la souris 2-3 fois pendant la cuisson.

PLAT

Souris d'agneau confite à l'ail

⏱ Préparation 15 min



Ingrédients

- Souris d'agneau
- Huile d'olive
- Gousses d'aïl (1 à 2 par souris d'agneau)
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation

1. Sortir la viande du frigo au moins 30 minutes avant de la préparer, saler et poivrer.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans la cocotte (ou une poêle à fond épais) et y faire dorer les souris d'agneau une après l'autre sur toutes les faces.
3. Préchauffer votre four à 160°C / Th. 5
4. Une fois les souris d'agneau bien dorées, les disposer dans la cocotte ou dans un plat allant au four, saupoudrer généreusement d'herbes de Provence et disposer les gousses d'ail avec la peau dans le plat. Saler et poivrer à nouveau.
5. Enfourner les souris d'agneau à mi-hauteur, soit dans la cocotte avec son couvercle, soit dans le plat couvert d'une feuille d'aluminium, et laisser cuire 2 heures à 160°C en prenant soin de retourner et arroser les souris avec le jus de cuisson au moins une ou deux fois pendant la cuisson .
6. Sortir le plat du four et laisser reposer à couvert. Une heure avant de servir, découvrir et enfourner à nouveau pour une heure à 160°C / Th. 5. Surveillez la cuisson et arroser régulièrement avec le jus de cuisson pour éviter que la viande ne dessèche.

> *Astuce* Pour Noël, j'ai servi mes souris d'agneau confites avec du fenouil braisé, donc le goût se marie très bien avec celui de l'agneau. Vous pouvez également le servir avec une purée de choux de Bruxelles ou de la courge rôtie.

PLAT

Tian provençal aux légumes

🍽 4 personnes ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 2 h



Ingrédients

- 3 poivrons rouges
- 4-6 courgettes (selon la taille)
- 3 oignons blancs
- 4 tomates
- 3 aubergines
- 2 gousses aïl
- 20 cl huile d'olive
- sel et poivre
- basilic

Préparation

1. Laver les légumes et ôter les pédoncules.
2. Couper les courgettes, les aubergines, les oignons et les tomates en tranches épaisses.
3. Couper les poivrons en deux, les aplatir et les couper en carrés de 3-4 centimètres de coté.
4. Placer les tranches de légumes en alternant dans votre plat, en les serrant le plus possible (ils vont réduire à la cuisson).
5. Hacher ou écraser les deux gousses d'ail et le basilic, ajouter l'huile, saler et poivrer le mélange et le verser sur les légumes.
6. Enfourner à four chaud, 180° Th. 6-7 et arroser toutes les 30 minutes avec le jus de cuisson. Le tian est à point lorsque les légumes commencent à griller légèrement (comptez deux heures de cuisson).

PLAT

Wok de poulet coco curry

🍽 1 assiette ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1 petit chou pak choï
- 50 grammes poivron rouge
- 1/4 oignon
- 1 C. à café Gingembre frais haché
- 1 C. à café pâte de curry rouge
- 1/2 briquette lait ou crème de coco
- 2 c. à soupe huile de coco

Préparation

1. Laver et couper le poivron et l'oignon en lamelles. Émincer également le blanc de poulet, hacher le gingembre et couper le chou en 2.
2. Dans un wok, faire chauffer à feu vif l'huile de coco, et y saisir rapidement le poulet en lamelles.
3. Ajouter l'oignon, le gingembre et le poivron et poursuivre la cuisson à feu vif tout en remuant.
4. Une fois le poulet saisi, ajouter la pâte de curry rouge, et mélanger soigneusement pour qu'elle se répartisse bien.
5. Pousser le mélange de viande sur un coté du wok et saisir, toujours à feu vif, le chou coupé en deux dans le mélange de sauce.
6. Ajouter le lait de coco, baisser le feu et couvrir. Laisser cuire une dizaine de minute en remuant de temps en temps.

PLAT

Filet mignon à la crème et au bacon

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 2 filets mignons
- 1 petit oignon
- 1 barquette allumettes de bacon
- 1/2 verre vin blanc
- 1 petit pot crème fraîche
- sel & poivre

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé dans un mélange huile/beurre. Une fois l'oignon devenu translucide, y ajouter la viande coupée en gros tronçons et le bacon.
2. Faire revenir à feu vif en retournant plusieurs fois les morceaux de viande pour qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Déglacer au vin blanc et laisser réduire à feu moyen.
3. Saler, poivrer et ajouter 2-3 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélanger et couvrir, et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes, en retournant les morceaux de viande de temps en temps.
4. Réserver les morceaux de viande et faire réduire la sauce à feu vif si nécessaire, avant d'en napper la viande et l'accompagnement (pour lequel vous préférerez des légumes, hein, parce qu'avec des pâtes, c'est un attentat nutritionnel ;)).

37 recettes

Desserts et douceurs

pour se faire plaisir, de temps en temps



DESSERT

Brownie fudge fondant

Recette de @florian.sante.coaching



🍽 20 carrés

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 15 min

Ingrédients

- 60 g de farine d'amande
- 3 oeufs à température ambiante
- 150 g de beurre doux bio
- 25 g de cacao sans sucre
- 22 noix de macadamia
- 60 g de chocolat noir à 85%
- 80 g d'erythritol
- 1/2 cuillère à café de levure sans gluten
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer votre four à 180° et chemiser un moule de 24 x 20 cm avec du papier sulfurisé
2. Dans un récipient, faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie
3. Dans un autre, mélangez les ingrédients secs : farine d'amande, édulcorant, cacao en poudre, levure chimique et les noix de macadamia coupées grossièrement
4. Dans un grand bol, mélanger les oeufs au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils moussent (plus ça mousse plus le brownie sera moelleux) puis ajouter l'extrait de vanille si vous le souhaitez et le mélange beurre+chocolat et continuer de bien mélanger jusqu'à ce que tout doit bien incorporé
5. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez doucement jusqu'à obtenir une consistance de pâte à brownie
6. Mettre le tout dans le moule, et cuire 20 min au 1/3 haut de la hauteur du four.
7. Surveiller à partir de 15 min, le centre doit être légèrement humide au touché.
8. Si vous souhaitez qu'il soit coulant, enfoncez une lame : elle doit ressortir avec de la pâte crue
9. Laisser refroidir puis coupez 20 carrés

DESSERT

La Forêt Noire d'Anne

Recette de Anne

🍽 8 parts

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 4 min



Ingrédients

Pour la pate

- 4 Oeufs
- 120 grammes Poudre d'amandes (ici, poudre d'amandes entières)
- 40 grammes Erythritol (ou autre édulcorant à doser en fonction de vos gouts)
- 20 grammes Cacao en poudre dégraissé non sucré (type Van Houten)
- 2 c. à café levure chimique

Pour la garniture

- 2 Briques Creme fraiche semi-épaisse
- 80 grammes Chocolat Noir minimum 85% cacao
- extrait de vanille
- 100 gramme cerises confites

Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs puis ajouter les oeufs jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
2. Verser la pâte dans un moule adapté (en verre ou en céramique) et faire cuire au micro-ondes environ 4mn à pleine puissance.
3. Démouler sur une grille et laisser refroidir. Découper les bords pour former un beau cylindre puis le trancher en 3 disques de taille égale
4. Battre la crème préalablement refroidie pour réaliser une Chantilly.
5. Si vous n'êtes pas en faible en glucides strict, vous pouvez imbiber les disques de génoise avec du marasquin ou un sirop de cerise. Vous pouvez également utiliser un peu d'infusion aux fruits rouges que vous aurez laissé refroidir pour éviter d'augmenter la part de glucides.
6. Sur le premier disque, déposer une bonne couche de Chantilly chocolat. Ajouter les cerises confites coupées en 2 ou en 4 et couvrir avec le second disque de génoise.
7. Utiliser le reste de chantilly pour réaliser la couverture de l'ensemble du gateau, et ensuite, la décoration dépend de votre imagination : chocolat rapé, cerises, noisettes concassées, à vous de jouer !
8. Remettre votre Forêt Noire faible en glucides au frigo au moins 2h avant de la déguster.

Astuce Une recette un peu trop glucidique pour être vraiment acceptable, mais elle vous permettra de partager un fabuleux dessert avec vos convives de temps en temps !

DESSERT

Baba au Rhum sans sucre

Recette de Carmen



Ingrédients

Pour la pâte à babas

- 6 œufs
- 30 g d'érythritol
- 10 g de levure chimique
- 5 cl de lait d'amandes
- 40 g de farine de coco
- vanille sans sucre
- 30 g de mascarpone

Pour la crème fouettée

- 1/2 litre de crème liquide
- un peu d'édulcorant selon votre goût

Pour le sirop au rhum

- 1/2 litre eau
- 20 g d'érythritol
- 1/2 verre de rhum

Préparation

1. Préchauffer le four à 200.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre.
3. Monter les blancs en neige.
4. Rajouter tout le reste des ingrédients de la pâte : érythritol, levure chimique, lait d'amandes, farine de coco, vanille sans sucre, mascarpone
5. Battre pour que ça fasse le ruban.
6. Incorporer les blancs
7. Beurrer les moules
8. Mettre à four environ 12-15 minutes en surveillant (les babas doivent être bien dorés).
9. Pendant ce temps, préparer le sirop : porter à ébullition l'eau et l'édulcorant dans une casserole et ajouter le rhum.
10. Plonger les babas dans le sirop et placez au réfrigérateur pour la nuit.
11. Le lendemain, monter la crème en chantilly avec 15 g d'édulcorant et la mettre au centre des babas (s'il y a trop de sirop au milieu, enlever l'excédent et si pas assez de rhum, rajouter avant de servir, c'est au goût de chacun).

DESSERT

Torta Caprese sans sucre et sans farine

Recette de Catherine



🍽 8 parts ⏱ Préparation 30 min 🔥 Cuisson 30 min

Ingrédients

- 150 g d'amandes émondées passées au moulin à café plutôt grossièrement
- 150 g de poudre d'amandes de qualité
- 100 g d'erythritol
- 200 g de chocolat noir à 95 %
- 200 g de beurre salé
- 5 gros oeufs
- 2 c. à soupe de cacao
- 1 c. à soupe de rhum, eau de vie de raisin ou marsala

Préparation

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Faire fondre 150 g du chocolat avec le beurre au bain marie.
3. Concasser finement le reste du chocolat soit 50g.
4. Mélanger la poudre d'amandes, les amandes moulues plutôt grossièrement avec le chocolat concassé et le cacao.
5. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige .
6. Mélanger les jaunes avec l'erythritol, ajouter 1 c à soupe d'arôme (ici eau de vie) et fouetter vivement.
7. Verser doucement le 1er mélange chocolat/beurre dans dans les blancs d'oeufs montés en neige et mélanger délicatement du bas vers le haut par mouvements circulaires de manière à conserver l'air incorporé.
8. Ajouter le mélange sec de poudre d'amandes, les amandes moulues, le chocolat concassé, cacao et mélanger à nouveau délicatement en soulevant la préparation. La pâte doit être homogène (même si avec des petits morceaux de chocolat et d'amandes).
9. Ajouter délicatement les jaunes d'oeuf battus.
10. Décorer le dessus avec 8 amandes grossièrement coupées en lamelles qui vont griller au four
11. Beurrer un moule rond de 22 cm et poser sur le fond un disque de papier de cuisson ou beurrer le moule. Je l'ai fait avec un cercle posé sur une feuille de cuisson .
12. Verser doucement la pâte dans le moule et enfourner pendant 30 minutes environ. il doit se former une croûte et en enfilant la pointe d'un couteau ou un cure-dent, qui doit ressortir un peu humide.

DESSERT

Bûche sans sucre café noisettes

Recette de Christine



🍽 8 parts ⏱ Préparation 45 min 🔥 Cuisson 12 min

Ingrédients

Pour la génoise

- 180 g de poudre d'amande
- 15 g de Pure Via
- 6 g de levure chimique
- 6 oeufs
- 1 c. à café vanille en
- poudre

Pour la crème

- 300 g de beurre doux ramolli
- 80 g de Pure Via (réduit en sucre glace au mixeur)
- 4 vcuillères à soupe de lait à température ambiante
- 2 cuillères à café d'extrait de café
- 200 g de noisettes grillées et concassées pour le décor.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180
2. Mélanger les 6 jaunes d'oeufs avec le pure via et la vanille.
3. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil en 3 fois.
4. Verser et égaliser sur une plaque (37×27) recouverte de papier sulfurisé
5. Cuire 10 à 12 minutes selon votre four
6. Une fois cuite, déposer la génoise avec le papier sur un torchon humide, rouler délicatement le tout et mettre à refroidir au frigo.
7. Battre le beurre pendant au moins 5 minutes. Il doit blanchir et augmenter un peu de volume.
8. Ajouter une moitié de pure via en continuant à battre.
9. Ajouter la 2ième moitié en continuant à battre.
10. Puis ajouter le lait et l'extrait de café
11. Transférer dans une poche à douille.
12. Dérouler délicatement le biscuit.
13. Etaler une partie de la crème
14. Rouler
15. Déposer sur le plat de service et décorer avec le reste de crème et les noisettes.

DESSERT

Mousse au chocolat

Recette de Audrey

🍽 6 personnes ⏱ Préparation 10 min



Ingrédients

- 6 oeufs
- 2 tablettes chocolat noir à 85%
- 1 yaourt végétal au lait de coco

Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs, en plaçant les blancs d'œufs dans un grand saladier, réservez les jaunes dans un petit bol.
2. Ajouter une pincée de sel dans les blancs d'œufs et les monter en neige.
3. Faire fondre les 200 gr de chocolat au bain marie (ou au micro-ondes avec 1 càs d'eau).
4. Ajouter les jaunes d'œufs au chocolat fondu ainsi que le yaourt végétal (le mélange va durcir rapidement donc ne traînez pas à cette étape)
5. AjouteR les blancs d'oeufs en neige au chocolats fondu, petit à petit et délicatement.
6. Verser la mousse au chocolat dans 6 ramequins ou 6 petites tasses, couvrir et conserver 24h au frigo.

Astuce Vous pouvez agrémenter votre mousse d'éclats de noisettes, de pistaches ou d'amandes.

DESSERT

Fondant aux framboises et à la ricotta

Recette de Clo



Ingrédients

- 3 oeufs
- 250 grammes ricotta
- 125 grammes poudre d'amande
- 50 grammes édulcorant en poudre
- 250 grammes framboises
- 50 grammes pistaches décortiquées ((non grillées, non salées).)

Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige.
2. Battre les jaunes avec l'édulcorant et ajouter la ricotta et la poudre d'amande. Battre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Incorporer les blancs en neige.
4. Verser la préparation dans un moule à manqué de 22cm de diamètre et recouvrir avec les framboises.
5. Saupoudrer avec les pistaches préalablement concassées avant d'enfourner 25-30mn à 180°C.
6. Laisser refroidir avant de démouler.

DESSERT

Lait de Poule sans sucre

Recette de Cornélia

🍽 1 tasse | ⏱ Préparation 5 min | 🔥 Cuisson 3 min



Ingrédients

- 1 tasse lait
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à café érythritol en poudre
- 1 pincée cannelle

Préparation

1. Porter le lait à ébullition
2. Dans une tasse mélanger le jaune d'oeuf, l'édulcorant et la cannelle jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
3. Verser doucement le lait chaud tout en continuant à fouetter le mélange.
4. Saupoudrer d'un peu de cannelle pour la déco et déguster bien au chaud en regardant des films de Noël 🎄

> *Astuce* Si vous disposez d'un émulsionneur, c'est le moment de l'utiliser, et vous pouvez également faire infuser une gousse de cardamome dans le lait pour qu'il soit encore plus gourmand !

DESSERT

Zimtsterne, étoiles à la cannelle

Recette de Cornélia

🍽 24 biscuits | ⏱ Préparation 20 min | 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 200 grammes poudre d'amande
- 20 grammes farine de coco
- 85 grammes beurre
- 80 grammes érythritol en poudre
- 1 oeuf
- 1 c. à café psyllium
- 1 c. à café cannelle moulue
- 1 pincée sel

Préparation

1. Mélanger le beurre ramolli et l'erythritol en pommade puis incorporer l'oeuf à la spatule.
2. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, la farine de coco, le psyllium, la cannelle et le sel.
3. Incorporer les ingrédients secs au mélange beurre et oeuf.
4. Rouler la pâte dans un film plastique et placer au frais pour permettre à la pâte de raffermir.
5. Préchauffer le four à 150°C / Th. 5.
6. Rabaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur d'un demi-centimètre.
7. Former les étoiles avec un emporte-pièce et placer sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson.
8. Cuire 13 à 15 minutes en surveillant la cuisson (les biscuits doivent légèrement brunir).
9. Laisser refroidir sur une grille avant de déguster !

DESSERT

Gâteau pistache-coco

Recette de Cristina



🍽 24 petites parts

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 45 min

Ingrédients

- 150 grammes pistaches décortiquées non salées
- 250 grammes beurre mou
- 50 grammes érythritol
- 200 grammes amandes en poudre
- 100 grammes noix de coco rapée
- 4 oeufs moyens
- 1 c. à café extrait naturel de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C / Th.6 et couvrir un moule de 24cm de diamètre, de préférence avec fond amovible, avec du papier cuisson.
2. Hacher finement les pistaches en poudre fine, et en réserver une c. à soupe pour la décoration.
3. Faire fondre le beurre à bain-marie.
4. Monter les oeufs, l'extrait de vanille et l'édulcorant au fouet électrique. Ajouter la poudre d'amande, la noix de coco et le beurre fondu et continuer à fouetter.
5. Incorporer les pistaches hachées et mélanger pour obtenir une pate homogène.
6. Verser la pate dans le moule à gateau, niveler la surface et enfourner à 180°C pendant 45 à 50 minutes.
7. Laisser refroidir sur une grille pendant au moins 45mn avant de déguster.
8. Servir coupé en petites parts saupoudré de pistache hachée.

Astuce Ce dessert extraordinaire n'est pas sans rappeler ceux qu'on trouve dans les pâtisseries orientales, traditionnellement préparés avec une quantité astronomique de miel. J'ai été étonnée de ne pas y retrouver d'arrière-goût d'édulcorant et mon amie m'a confié utiliser l'érythritol de la marque nu3 , que je ne peux donc que vous recommander !

DESSERT

Etoiles à la cannelle

Recette de Cristina

🍽 26 biscuits ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 18 min



Ingrédients

- 400 grammes poudre d'amandes
- 3 blancs d'oeuf
- 200 grammes érythritol en poudre
- 1 c. à soupe jus de citron
- 1 c. à soupe cannelle moulue

Préparation

1. Préchauffer le four à 150˚C/300˚F 1. Préchauffer le four à 150˚C/300˚F
2. Monter les blancs d'œuf en neige2. Monter les blancs d'œuf en neige
3. Ajouter l'érythritol et le jus de citron et continuer à fouetter jusqu'à ce que le tout soit mélangé.
4. Ajouter la poudre d'amande et la cannelle. Travailler le mélange pour en faire une pâte.
5. Couvrir la pâte et mettre au réfrigérateur pendant une heure.
6. Placer la pâte sur un morceau de papier cuisson, puis couvrir d'un autre morceau. Rouler à environ 1 cm d'épaisseur.
7. Découper les étoiles avec un emporte-pièces.
8. Placer les biscuits sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et cuire environ 18mn (vérifier la cuisson à partir de 12-14 minutes).

DESSERT

Orangettes sans sucre

Recette de David



Ingrédients

- 2 oranges bio
- 250 ml eau
- 150 grammes allulose
- 250 grammes chocolat noir 85%
- 100 grammes beurre

Préparation

1. Incisez vos oranges en 4, puis encore en 2 ou 3 pour ôter la peau avec le maximum de chair blanche.
2. Placer les écorces dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition 5 minutes. Essorer les écorces et renouveler l'opération.
3. Recouper les écorces en bandes fines.
4. Dans une casserole, porter 250ml d'eau et l'allulose à ébullition et y plonger les écorce 5 minutes.
5. Retirer les écorces, les laisser refroidir et renouveler l'opération.
6. Disposer les écorces sur une grille et les placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (ou au congélateur 30 minutes).
7. Faire fondre le chocolat et le beurre à bain marie, et y plonger les écorces une par une. Egoutter et disposer sur une feuille de papier sulfurisé.
8. Réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster !

DESSERT

Barres chocolat café

Recette de Elodie

⏱ Préparation 15 min



Ingrédients

- 100 grammes chocolat noir minimum 85%
- 2 c. à café huile de coco
- 1 expresso
- 3 c. à soupe crème liquide
- 80 grammes poudre d'amande
- Quelques pistaches et amandes grillées

Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie
2. Ajouter l'huile de coco et la crème liquide.
3. Hors du feu ajouter l'expresso et la poudre d'amande.
4. Remplir le moule (selon votre envie et votre appétit)
5. Avec un pilon, broyer grossièrement les pistaches et les amandes
6. Ajouter les amandes et pistaches concassées sur chaque barre (appuyer bien pour que les morceaux se fixent)
7. Réserver au frais au moins 2 heures avant de servir (les barres se conserveront quelques jours au frais sans problème).

DESSERT

Cookies Moelleux de Noël

Recette de Jodie

🍽 6 gros cookies ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 10 min



Ingrédients

- 55 g beurre
- 1 oeuf
- 30 g erythritol roux
- 30 g farine de coco
- 50 g chocolat noir
- 1/4 c.a.c de bicarbonate

Préparation

1. Préchauffer le four a 180 degrés.
2. Faire fondre le beurre au micro-ondes.
3. Dans un cul de poule, mettre le beurre, le sucrant, l'oeuf et soit l'arôme orange, vanille ou épices de Noël... Passer au batteur électrique une minute
4. Ajouter farine de coco, bicarbonate et incorporer le chocolat préalablement coupé en pépites avec une spatule.
5. Façonner 6 boules sur le papier cuisson, les espacer et aplatir légèrement.
6. Laisser reposer quelques minutes.
7. Mettre au four pendant 10 minutes.

DESSERT

La Génoise sans sucre de Julie

Recette de Julie

🍽 8 parts ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 8 min



Ingrédients

- 70 g erythritol en poudre
- 200 g poudre amande
- 8 oeufs

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Séparez les blancs et les jaunes d'oeuf.
3. Dans un saladier, fouettez vivement les jaunes d'oeuf avec le sucre en poudre. Il est indispensable d'obtenir un mélange très aéré ayant triplé de volume.
4. Ajoutez la poudre d amande.
5. Dans une jatte ou au robot, fouettez les blancs en neige très ferme.
6. Délicatement, déposez les blancs en neige dans le saladier de pâte, soulevez les blancs avec une maryse pour les incorporer progressivement sans les casser.
7. Garnissez une plaque rectangulaire à bords de papier de cuisson.
8. Répartissez la pâte à génoise sur la plaque pour former un rectangle bien uniforme.
9. Enfournez la plaque 6 à 8 min, la génoise doit être légèrement dorée et moelleuse.
10. Ensuite deposez un torchon humide sur la pate et roulez la.laissez là tranquille 10min avant de derouler et garnir.

Astuce Cette base de génoise permettra de préparer une bûche pour 8 personnes en la roulant dans le sens de la largeur. Il est également possible de réaliser des gâteaux ronds en la coupant en bande dans le sens dans la longueur, pour obtenir un effet vertical lors de la coupe.

DESSERT

La Bomba Glacée

Recette de Manvèle



🍽 6 personnes | ⏱ Préparation 45 min | 🔥 Cuisson 20 min

Ingrédients

Pour la génoise

- 120 grammes beurre
- 100 grammes farine d'amandes
- 60 grammes poudre d'amandes
- 70 grammes édulcorant type Stevia ou Sukrin Gold
- 50 grammes mascarpone
- 1/2 sachet levure chimique
- 3 oeufs
- arome amande amère

Pour la crème

- 2 oeufs
- 40 cl crème fleurette
- 250 grammes fromage frais (type St Moret ou Philadelphia)
- 50 grammes édulcorant (à ajuster au goût)
- vanille en poudre

Pour la garniture

- 100 grammes fruits rouges (framboises, myrtilles, mûres, ...)
- 50 grammes amandes entières
- 50 grammes pistaches émondées
- 70 grammes chocolat noir minimum 85%
- huile neutre

Préparation

1. Pré-chauffer le four à 200°C et mettre fouet et récipient pour la crème Chantilly au frais.
2. Préparer la génoise en mélangeant à la fourchette deux à trois minutes l'édulcorant et le mascarpone, puis ajouter le beurre ramolli (ou fondu), les oeufs entiers, l'arôme, la levure chimique.
3. Bien mélanger avant d'incorporer soigneusement les farines d'amande.
4. Dans un moule rectangulaire, couler la pate sur un papier de cuisson sur une hauteur de 2 à 3 cm max.
5. Faire cuire en chaleur traditionnelle à 200°c pendant env. 15 à 18mn suivant le four en vérifiant la cuisson, la génoise doit être dorée.
6. Laisser tranquillement refroidir le temps de préparer la crème.
7. Sortir le fouet, la crème fleurette et le récipient du frais et monter la crème en chantilly bien ferme.
8. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs. Ajouter les jaunes à la Chantilly puis incorporer le fromage frais et la vanille en poudre.
9. Battre les blancs en neige avec l'édulcorant et incorporer à la crème doucement pour éviter de les casser. Goûter la crème et vérifier que cela soit sucré à votre convenance.
10. Faire griller les amandes dans une poêle bien chaude puis les broyer en petits morceaux et réserver à part, puis faire griller et broyer les pistaches et réserver.
11. Tailler le chocolat noir en copeaux avec un économe ou au couteau et réserver.
12. Enduire le moule à cake d'un petit peu d'huile neutre. Etirer deux bandes de film cellophane et couvrir par la largeur le moule en dépassant largement de 15 à 20 cm de chaque coté. Faire une grande bande pour la longueur et tapisser pareillement le moule en dépassant sur la longueur.
13. Une fois la génoise refroidie, y tailler deux plaques de la taille du moule à cake et passer au montage : déposer une couche de crème au fond du moule, puis la première plaque de génoise et à nouveau de la crème, avec quelques fruits, des pistaches, de la crème, une couche d'amandes concassées et de chocolat en copeaux, de la crème et à nouveau une plaque de génoise.
14. Répéter l'opération en alternant à l'envi les différentes couches et tartiner avec une couche de crème pour finir. Saupoudrer du reste de chocolat et des derniers fruits.
15. Rabattre le film cellophane sur le moule en croisant afin de fermer le moule. Placer au congélateur jusqu'au lendemain.
16. Sortir un quart d'heure avant de servir la bomba coupée en tranche avec pourquoi pas un peu de chocolat rapé.

DESSERT

Fraisier du temps des fêtes

Recette de Mylène



🍽 8 parts

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 20 min

Ingrédients

Pour le fond

- 220 g de poudre d'amande
- 50 g du sucrant de votre choix (à ajuster en fonction de votre goût)
- 120 g de beurre
- 1 œuf
- Vanille en poudre

Pour la crème

- 1 barquette de fraises
- 475 g de mascarpone
- 250 ml de crème fraîche à monter en chantilly + vanille en poudre si souhaité
- 65 g de votre sucrant habituel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C Th. 6.
2. Mélanger les ingrédients secs, avec le beurre fondu et l'œuf. Tasser bien dans le fond d'un moule à charnière et faire cuire 20 à 25 mn en fonction de votre four. Le fond de gâteau ne doit pas être dur.
3. Après avoir monté une chantilly bien ferme avec la crème liquide, incorporer en plusieurs fois le mascarpone, toujours avec le batteur, et ajouter progressivement le sucrant et la vanille.
4. Une fois le gâteau de base refroidi, découper les fraises en 2, les placer contre le rebord du moule tout autour du gâteau (attention à ce qu'elles ne dépassent pas le bord du moule)
5. Avec une Maryse, déposer délicatement la crème au mascarpone en commençant par les bords sur les fraises, pour éviter des trous au démoulage.
6. Veiller à ce que la crème s'insère bien entre les différents morceaux de fraise.
7. Répartir le reste de la crème uniformément, garder quelques fraises pour le décor dessus. Rajouter quelques petits morceaux de fraise coupés entre 2 couches de crème s'il en reste.
8. Placer minimum 2 h au frigo avec un couvercle ou un film sur le gâteau.
9. Sortir le gâteau 30mn avant de le servir pour le décorer et le démouler en enlevant délicatement le moule.

DESSERT

Tiramisu aux fraises

Recette de Olivier

🍽 6 parts



Ingrédients

Pour le biscuit :

- 110 g de beurre
- 50 g de farine de coco
- 4 c. à soupe d'erythritol
- 4 œufs
- 1 c. à café de levure

Pour la crème :

- 500 g de mascarpone
- 6 œufs
- 4 c. à soupe d'erythritol
- 250 g de fraises
- Arôme de vanille

Préparation

1. Faire fondre le beurre et le mélanger à la farine de coco, à la levure et à l'erythritol.
2. Incorporer les œufs un par un en mélangeant.
3. Étaler finement sur une plaque (quelques millimètres de hauteur).
4. Enfourner 10 minutes à 180°c. Sortir du four et laisser refroidir.
5. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et monter les blancs en neige.
6. Mélanger les jaunes d'œufs, le mascarpone, l'erythritol et l'arôme de vanille.
7. Incorporer les blancs en neige à la préparation de mascarpone.
8. Découper plusieurs fois la forme du moule dans le gâteau.
9. Dans le moule, alterner les couches de gâteau, de fraises et de crème jusqu'en haut du moule.

Astuce Cette recette est tirée, avec son accord, du site d'Olivier, ou elle est publiée avec une vidéo de la variante plus 'classique' du tiramisu au café . N'hésitez pas à y faire un tour pour retrouver des pépites !

DESSERT

Tarte au citron déstructurée

Recette de Pascale

⏱ Préparation 30 min

🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

Pour la pâte à tarte :

- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de poudre de noisettes
- 30 g d'erythritol
- 40 g de beurre en pommade
- 1 œuf

Crème au citron :

- 150 ml de jus de citron
- 50 g d'erythritol (à ajuster en fonction de vos goûts)
- 3 œufs entiers
- 50 g de beurre pommade

Meringue :

- Deux blancs d'œufs
- Erythritol au goût

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients à la main,
2. Ajouter l'œuf et former un pâton
3. Étaler sur un papier sulfurisé, piquer la pâte
4. Faire cuire 15 à 20 mn à 180 degrés.
5. Quand la pâte est dorée la sortir du four,l a laisser un peu refroidir et la mettre au congélateur.
6. Dans une casserole, mettre le jus de citron, l'erythritol, deux œufs entiers et un jaune d'œuf. Bien battre au fouet. Quand la préparation commence à épaissir, rajouter le beurre.
7. Quand celle-ci est épaisse, laisser un peu refroidir. Pendant ce temps, battre le blanc en neige et l'incorporer à la préparation. Cela allège la crème et la rend mousseuse.
8. Mettre au frais.
9. Battre les blancs en neige et rajouter l'érythritol.
10. Sortir la pâte à tarte et l'émietter dans les coupes. Disposer la crème sur la pâte émiettée et au siphon, mettre la meringue et la faire dorer au chalumeau.

Astuce Petite astuce : Je fais la crème au citron régulièrement, je la congèle dans des petits moules à madeleines et je la sors pour la déguster comme des bonbons au citron.

DESSERT

Mousse au Chocolat sans sucre

Recette de Sylvie

🍽 2 personnes ⏱ Préparation 15 min



Ingrédients

- 50 gr de chocolat noir à minimum 85 %
- 25 gr de beurre
- 2 œufs
- Édulcorant selon votre goût

Préparation

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Bien mélanger, il ne doit pas y avoir de morceaux. Laisser tiédir.
2. Séparer les jaunes des blancs. Monter les blancs en neige.
3. Ajouter les jaunes au mélange chocolat-beurre. Bien mélanger.
4. Ajouter l'édulcorant.
5. Ajouter les blancs en soulevant bien le mélange.
6. Mettre au frigo pendant au moins 3 heures avant de déguster.

DESSERT

Amandier

Recette de Valérie

🍽 1 gâteau ⏱ Préparation 10 min 🔥 Cuisson 25 min



Ingrédients

- 1 oeuf
- 40 grammes poudre d'amandes
- 30 grammes beurre
- 1/4 c. à café levure chimique ou bicarbonate
- 1/2 c. à café erythritol en poudre ((ou autre édulcorant au goût).)
- Arôme d'amande amère (ou zestes de citron ou fleur d'oranger en fonction de vos goûts)

Préparation

1. Sortir le beurre du frigo en avance pour qu'il ramolisse.
2. Préchauffer votre four à 180°C.
3. Dans une jatte où vous aurez ramolli le beurre en pommade, ajouter l'oeuf, puis la poudre d'amande, l'édulcorant, les arômes et la levure.
4. Mélanger à la spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
5. Verser la pâte dans un ramequin de 8-9cm de diamètre et cuire 20-25 minutes à 180°C en surveillant la cuisson.
6. Démouler dès la sortie du four et laisser refroidir sur une grille afin que la croûte durcisse.

DESSERT

Bûche de Noël à la framboise

Recette de Valérie

🍽 12 parts | ⏱ Préparation 30 min | 🔥 Cuisson 10 min



Ingrédients

Pour la génoise

- 30 grammes farine de coco
- 4 oeufs
- 150 grammes Philadelphia
- 20 grammes édulcorant en poudre

Pour la garniture

- 250 grammes mascarpone
- 100 grammes crème fraîche liquide
- 20 grammes édulcorant en poudre
- 1/2 c. à café vanille en poudre
- 400 grammes framboises

Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes.
2. Détendre au fouet les jaunes d'oeufs avec l'édulcorant et le Philadelphia.
3. Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
4. Ajouter les blancs délicatement à la spatule et finir par la farine de coco.
5. Etaler la génoise sur une plaque à pâtisserie et faites cuire 10 min à 180 degrés. Attendre 10mn avant de la démouler.
6. Fouetter à vive allure la crème, le mascarpone, l'édulcorant et la vanille.
7. Etaler 3/4 de la crème fouetter sur la génoise, disposer les framboises et rouler l'ensemble bien serré.
8. Décorer la bûche ainsi formée avec la crème et réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster.

DESSERT

Sablés de Noël au thé parfumé

Recette de Valérie

⏱ Préparation 20 min | 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

- 200 g Poudre d'amande
- 100 g Beurre mou
- 35 g Farine de coco
- 14 g Purevia (à adapter selon le goût sucré souhaité)
- 1 Œuf battu
- 2 Cuillères à soupe de thé mixé
- 1 Pincée de sel

Préparation

1. Fouetter le beurre avec le Purevia et le thé mixé
2. Ajouter l'œuf battu et fouetter
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à obtenir une pâte sableuse
4. Former une boule et mettre au frais pendant une heure
5. Reravailler la pâte pour l'étaler au rouleau sur un demi-centimètre d'épaisseur
6. Couper les biscuits à l'emporte pièce
7. Cuire 10-15 min dans un four préchauffé à 180°C
8. Retirer du four dès que les bords brunissent.
9. Laisser refroidir sur la plaque avant de déguster.

DESSERT

Etoile des neiges exotique

🍽 6 personnes

⏱ Préparation 30 min



Ingrédients

Pour l'appareil

- 450 ml crème au mascarpone (vendue liquide en brique)
- 50 grammes cream cheese (type Philadephia)
- 25 cl purée de mangue
- 2 clémentines
- 6 feuilles gélatine
- édulcorant au goût (facultatif)

Pour la base croustillante

- 200 grammes amandes
- 50 grammes pistaches
- 100 grammes beurre
- 1 c. à soupe épices pour pain d'épices
- édulcorant au goût (facultatif)

Préparation

1. Mettre la gélatine à ramollir dans l'eau froide.
2. Faire chauffer les crèmes à feu doux.
3. Ajouter la pulpe de mangue et le jus de clémentine puis la gélatine ramollie.
4. Maintenir à feu doux et mélanger jusqu'à ce que les feuilles de gélatine aient fondu.
5. Verser le mélange dans les moules individuels et laisser refroidir.
6. Mixer les amandes et pistaches grossièrement.
7. Travailler le beurre en pommade, y ajouter les épices puis intégrer les amandes et pistaches moulues.
8. Déposer au dessus de la crème exotique refroidie dans les moules.
9. Placer les moules individuels au congélateur au moins 2 heures avant de servir.
10. Quinze minutes avant la dégustation, démouler en plongeant rapidement le moule dans l'eau chaude et disposer sur votre plat de service.

Astuce 15mn avant la dégustation.

DESSERT

Barres façon Bounty

🍽 12 barres

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 5 min



Ingrédients

Pour les barres coco

- 200 g Crème épaisse
- 40 g Xylitol (ou autre édulcorant au goût)
- 1/2 C. à café Gomme de xanthane
- 15 g Beurre
- 90 g Noix de coco rapée

Pour l'enrobage

- 80 g Chocolat noir minimum 85%
- 2 c. à soupe Huile de coco
- 1/2 c. à café édulcorant liquide (facultatif)

Préparation

1. Mélanger la crème, le beurre, la gomme de xanthane et le xylitol dans une casserole à fond épais et fait chauffer à feu doux tout en remuant pendant une dizaine de minutes. Le mélange doit épaissir sans brûler.
2. Retirer la casserole du feu et y verser la noix de coco rapée en mélangeant soigneusement à la spatule.
3. Placer une feuille de papier sulfurisé au fond d'un moule à cake et y verser le mélange à la noix de coco. Bien l'aplanir à la statule et réserver au frais pendant au moins une heure.
4. Préparer le chocolat fondu avec l'huile de coco à bain marie et y ajouter un peu d'édulcorant liquide (pour la quantité, c'est vraiment en fonction des goûts de chacun).
5. Réaliser 12 barres en coupant le mélange à la noix de coco. Nous avons utilisé des piques en bois pour réaliser comme des 'sucettes' qui nous ont permis de les manipuler plus facilement quand nous les avons enrobées de chocolat.
6. Enrober les barres de chocolat fondu, les disposer sur une plaque couverte d'une feuille de papier sulfurisé et placer à nouveau au frigo... et essayer de ne pas craquer avant qu'ils soient vraiment froid !

DESSERT

Chockladbollar, boules de chocolat suédoises

⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 125 g beurre
- 30 g mascarpone
- 30 g cacao en poudre Van Houten
- 30 g érythritol en poudre (ou autre édulcorant, à doser au gout)
- 50 g poudre d'amande
- 50 g noisettes
- 50 g noix de coco rapée
- 30 g graines de chia
- 1 c. à café café instantané en poudre

Préparation

1. Sortir le beurre du frigo au moins 30 minutes avant de commencer la préparation pour qu'il ramollisse.
2. Dans une jatte, mélanger le beurre et l'édulcorant à la spatule, ajouter le mascarpone, le cacao en poudre et le café instantané (vous pouvez utiliser 2 cs c. à soupe de café froid).
3. Ajouter la poudre d'amande et les graines de chia à la préparation et mélanger à la spatule jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Hacher / concasser grossièrement les noisettes (je place les miennes dans un sac congélation avant de les écraser avec une casserole à fond épais).
5. Incorporer les noisettes concassées au mélange.
6. Réaliser un boudin de 2-3cm de diamètre et le placer au réfrigérateur une dizaine de minutes pour que le mélange durcisse.
7. Couper le boudin de pâte en une vingtaine de morceaux, et les rouler en petites boules.
8. Rouler les boules au chocolat dans la noix de coco rapée et les mettre au frais au moins 2 heures avant de les déguster !

DESSERT

Cupcakes aux graines de chia



🍽 12 cupcakes

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 20 min

Ingrédients

Pour la pâte

- 180 grammes poudre d'amande
- 20 grammes farine de coco
- 1 sachet levure chimique
- 3 oeufs
- 80 grammes huile de noisettes
- 20 grammes erythritol (au goût)
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe zestes de citron
- 3 c. à soupe graines de chia

Pour la garniture

- 100 grammes mascarpone
- 10 grammes erythritol
- 1 c. à café graines de chia
- 1 c. à café zestes de citron

Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs, poudre d'amandes, farine de coco, levure, erythritol et graines de chia.
2. Ajouter les oeufs et mélanger vivement pour obtenir une pâte homogène.
3. Intégrer l'huile de noisettes, le jus et les zestes de citron.
4. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins et cuire environ 20mn th.6 (180°).
5. Mélanger au fouet le mascarpone, l'érythritol et les graines de chia et réserver au frais.
6. Une fois les muffins cuits, démoulés et refroidis, ajouter la crème au mascarpone et décorer avec des zestes de citron.

DESSERT

Délicieux brownie

🍽 16 parts | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 25 min



Ingrédients

- 180 grammes chocolat noir (85% de cacao)
- 100 grammes Beurre
- 4 oeufs
- 75 grammes poudre d'amande
- 50 grammes édulcorant en poudre
- 1/2 CC sel
- 1/2 CC levure chimique
- 1/2 CC bicarbonate de soude
- 1/2 CC gomme de xanthane
- 100 grammes noix de pécan
- arôme vanille

Préparation

1. Couper le beurre en cubes et hacher grossièrement le chocolat. Placer dans un récipient adapté au four micro-ondes et faire fondre pendant 90 secondes.
2. Dans une jatte, battre vivement les 4 oeufs et l'édulcorant*, idéalement au fouet électrique.
3. Ajouter la poudre d'amandes, la levure, le bicarbonate, la gomme de xanthane et le sel et battre à nouveau.
4. Incorporer le mélange beurre et chocolat fondus.
5. Concasser grossièrement les noix de pécan et les incorporer à la pâte.
6. Placer le mélange dans un plat à four carré et enfourner à 160° pendant 25 minutes.

DESSERT

Fondant chocolat pistaches et framboises

🍽 12 parts | ⏱ Préparation 15 min | 🔥 Cuisson 50 min



Ingrédients

- 120 grammes beurre doux
- 160 grammes chocolat noir 85%
- 3 oeufs
- 40 grammes poudre d'amandes
- 40 grammes édulcorant en poudre (à ajuster selon votre goût)
- 60 grammes pistaches entières non salées
- 12 framboises (fraîches ou surgelées)

Préparation

1. Travailler le beurre, à température ambiante, pour le réduire en pommade et y intégrer soigneusement l'édulcorant puis les oeufs un par un.
2. Intégrer l'amande en poudre à la spatule.
3. Faire fondre le chocolat à bain marie, attendre quelques minutes qu'il tiédisse et l'ajouter à la préparation.
4. Mélanger soigneusement et ajouter 50g de pistaches entières.
5. Verser la pâte dans un moule à cake préalablement recouvert d'une feuille de papier cuisson et y répartir les framboises.
6. Enfourner pendant 50 minutes à 130°C / Th. 4-5.
7. Laisser refroidir avant de démouler et saupoudrer du reste de pistaches rapidement broyées au mixer.
8. Réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster – si vous résistez aussi longtemps😅

DESSERT

Gâteau au chocolat

🍽 6 parts

⏱ Préparation 20 min

🔥 Cuisson 30 min



Ingrédients

- 150 grammes poudre d'amande
- 150 grammes beurre
- 100 grammes chocolat noir
- 6 oeufs
- 1 CS crème épaisse
- 15 grammes édulcorant en poudre
- 1/2 sachet levure chimique

Préparation

1. Couper le beurre et le chocolat en cube et le faire fondre à bain marie (ou au micro-ondes).
2. Une fois le mélange fondu et homogène, ajouter une grosse cuillère à soupe de crème fraiche et l'édulcorant. Ne pas hésiter à ajuster la quantité d'édulcorant en fonction de vos goûts.
3. Ajouter les oeufs un par un en mélangeant au fouet entre chaque oeuf.
4. Verser la levure chimique, mélanger, puis verser la poudre d'amandes et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Verser dans un moule d'environ 20-22 centimètres de diamètre et enfourner à four chaud (180° C, Th. 6) pendant 30 minutes.
6. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans la pâte. S'il ressort propre, le gateau est cuit et prêt à être dégusté.

Astuce Pour cette recette, j'ai utilisé de la pâte de cacao 100%, achetée au rayon chocolat de ma supérette bio. Il est possible d'utiliser un autre chocolat pâtissier, en favorisant ceux avec un pourcentage très élevé de cacao. Il est délicieux encore tiède servi avec une cuillère de crème fraiche.

DESSERT

Gâteau moelleux aux noisettes sans sucre

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 40 min



Ingrédients

- 2 œufs
- 2 blancs d'œufs
- 30 g PureVia (ou autre édulcorant en poudre de votre choix)
- 170 g poudre de noisettes
- 60 g poudre d'amandes
- 100 g beurre

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6).
2. Battre les œufs, les blancs d'œufs et l'édulcorant (PureVia) dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et homogène.
3. Ajouter la poudre de noisettes et la poudre d'amandes au mélange, puis continuer à battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
4. Incorporer le beurre fondu en pommade au mélange. Mélanger délicatement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien intégrés.
5. Verser la pâte dans un moule à gâteau préalablement beurré ou recouvert de papier sulfurisé.
6. Enfourner et cuire pendant 40 minutes. Vérifier la cuisson en insérant la lame d'un couteau au centre du gâteau : elle doit en ressortir propre.
7. Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

Astuce Pour encore plus de saveur, ajouter une pincée de sel et quelques éclats de noisettes sur le dessus du gâteau avant de le mettre au four. Bon appétit !

DESSERT

Gâteau chocolat & cacahuètes



🍽 12 parts

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 30 min

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe farine d'amandes
- 2 cuillères à soupe farine de coco
- 1 pincée gros sel
- 200 grammes chocolat 85%
- 100 grammes beurre doux
- 2 cuillères à soupe huile de coco
- 4 oeufs
- 40 grammes édulcorant (mélange stévia et érythritol pour ma part)
- 1 cuillère à café levure chimique
- 1/2 cuillère à café gomme de xanthane (facultatif)
- 50 grammes cacahuètes grillées salées

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger les farines, la levure, le gros sel, l'édulcorant et la gomme de xanthane.
2. Ajouter les oeufs un à un en battant au fouet électrique.
3. Faire fondre, au bain marie ou au four micro-ondes, le beurre, l'huile de coco et le chocolat.
4. Ajouter le mélange chocolat et beurre fondus à la pâte et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Etaler dans un plat allant au four et saupoudrer avec les cacahuètes préalablement concassées.
6. Faire cuire à 180° entre 20 et 30 minutes en fonction de la taille et de la forme du moule.

DESSERT

Gâteau aux noix

🍽 6 muffins ⏱ Préparation 15 min 🔥 Cuisson 20 min



Ingrédients

- 3 oeufs
- 120 grammes beurre ramolli
- 120 grammes farine de noix
- 30 grammes édulcorant en poudre (erythritol & stevia)
- 1/2 c. à café gomme de xanthane (facultatif)

Préparation

1. Ramollir le beurre à bain marie et intégrer les 3 oeufs un par un.
2. Ajouter l'édulcorant et la gomme de xanthane et mélanger au fouet.
3. Intégrer la farine de noix et bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
4. Répartir dans 6 moules à muffins et faire cuire 20mn environ à 180°C au four traditionnel, une trentaine de minutes à feu doux si comme moi vous utilisez un four Omnia.

DESSERT

Les Tigrés d'Anne-Marie

🍽 6 gâteaux ⏱ Préparation 20 min 🔥 Cuisson 15 min



Ingrédients

Pour la pâte

- 50 grammes poudre d'amandes
- 15 grammes chocolat noir 85%
- 1 oeuf
- 1 c. à café levure chimique
- 15 grammes beurre fondu
- édulcorant au goût (j'ai utilisé un stick de Canderel vanille)

Pour la ganache

- 80 grammes chocolat noir 85%
- 10 cl crème fraîche
- 10 grammes beurre

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol d'un mixer : chocolat concassé grossièrement, poudre d'amandes, oeuf, levure et beurre fondu. Si nécessaire, ajouter un peu d'édulcorant.
2. Mixer par pulsations rapides pour mélanger les ingrédients sans trop broyer le chocolat qui confèrera à la pâte son aspect tigré.
3. Disposer la pâte dans les moules et cuire 15 minutes à 180°.
4. Sortir les gâteaux du four et les laisser refroidir.
5. Préparer la ganache à bain-marie en mélangeant chocolat, crème et beurre. Une fois la ganache bien lisse, la laisser tiédir quelques minutes.
6. Répartir ensuite la ganache dans les creux des gâteaux, étaler uniformément et réserver au frais au moins une heure avant de déguster !

DESSERT

Truffes façon tiramisu

🍽 24 truffres

⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 100 grammes chocolat noir (à 85% et au delà pour qu'il soit faible en glucides !)
- 1 expresso
- 4 cuillères à soupe poudre d'amandes
- 2 cuillères à soupe farine de coco
- 2 cuillères à soupe huile de coco
- 2 cuillères à soupe édulcorant en poudre (je mélange Stevia et Erythritol.)
- 50 grammes noix pilées grossièrement (noix de Grenoble, noix de Pécan, noisette, tout est bon !)
- chocolat en poudre

Préparation

1. Préparez un café serré, le mettre dans un récipient adapté au micro-ondes et y ajouter le chocolat noir à 85% et l'huile de noix de coco. Faire fondre le mélange au micro-ondes jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Mixer le mascarpone, l'édulcorant en poudre, la poudre d'amandes et la farine de coco.
3. Ajouter le mélange de chocolat fondu en remuant à la spatule, puis intégrer les noix ou noisettes pilées.
4. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, réaliser des petits tas équivalent à une petite cuillère de pâte chocolaté et placer au frigo pendant 60 minutes.
5. Une fois les truffes durcies, saupoudrez de cacao en poudre et conserver au réfrigérateur.

DESSERT

Verrines framboises citron vert

🍽 4 personnes

⏱ Préparation 20 min



Ingrédients

- 250 grammes mascarpone
- 3 oeufs
- 3-4 CS édulcorant en poudre
- 1 citron vert (ou arôme)
- 200 grammes framboises
- 2 CS crème épaisse
- 2 grammes agar-agar (1/2 cuillère à café)

Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes.
2. Monter les blancs en neige très ferme et réserver au frais.
3. Battre les jaunes, le zeste du citron et l'édulcorant au fouet (de préférence électrique) jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Intégrer petit à petit le mascarpone sans cesser de battre.
5. Dans une petite casserole, porter à ébullition la crème fraîche additionnée d'agar-agar en remuant vivement. Retirer du feu dès l'ébullition.
6. Ajouter la crème encore chaude au mélange oeufs / mascarpone tout en remuant jusqu'à obtenir un mélange homogène.
7. Verser ce mélange progressivement sur les blancs montés en neige en mélangeant lentement.
8. Disposer ce mélange dans 4 ramequins ou verrines et mettre au frais pendant deux bonnes heures.
9. Ajouter les framboises juste avant de servir et déguster très frais.

DESSERT

Recette du Fiadone

🍽 12 parts

⏱ Préparation 15 min

🔥 Cuisson 1 h



Ingrédients

- 500 grammes brousse de brebis
- 5-6 oeufs (en fonction de la taille)
- 1 citron
- 10 grammes édulcorant en poudre

Préparation

1. Préchauffer le four à 170° / Th. 6.
2. Dans un saladier, écrasez la brousse à la fourchette.
3. Ajouter l'édulcorant et le zeste d'un citron entier.
4. Ajouter les oeufs en les intégrant un par un à la préparation.
5. Verser dans un plat à tarte ou un moule à manqué préalablement beurré de maximum 24cm de diamètre. Le fiadone ne gonflera pas, donc prévoir une épaisseur de 2-3 centimètres minimum.
6. Enfourner à 170°C / Th. 6 pendant 60 à 70 minutes (le fiadone est cuit lorsque qu'il prend une belle couleur dorée).
7. Laisser refroidir et conserver au frais pendant au moins une heure avant de le servir.

À PROPOS

Qui suis-je ?



Je m'appelle **Sophie Gironi**. J'ai été obèse jusqu'à 30 ans. À partir de 2006, j'ai perdu 40 kilos en deux ans en réduisant les glucides, et je vis depuis avec un poids stable.

Pas grâce à une volonté de fer : j'ai compris comment fonctionne mon métabolisme et je sais désormais le nourrir correctement.

Depuis 2019, j'ai accompagné plus de 4 000 femmes. Je connais les questions, les coups de mou, les repas de famille, la balance qui ne bouge plus… parce que je suis passée par là.

Les recettes de ce livret viennent des Assiettes de Sophie, le blog que j'ai lancé en 2016, et de sa communauté.

-40 kg
perdus en deux ans, à partir de 2006

4 000+
femmes accompagnées depuis 2019

4 livres
publiés chez Thierry Souccar Éditions

2 formations
The Nutrition Network (2020 et 2021)



30 assiettes Céto



30 bentos Céto



30 p'tits déj' Céto



Bien manger pour réussir

2020 CERTIFIÉE

Advisor Training
The Nutrition Network, équipe du Pr Tim Noakes

2021 CERTIFIÉE

Pro Training LCHF & Ketogenic Nutrition
The Nutrition Network, équipe du Pr Tim Noakes

Programme ARG™

28 chapitres pour comprendre et installer une alimentation réduite en glucides, et relancer ton métabolisme. Tu m'écris, je te réponds.

p-arg.fr

margot

Tu décris tes repas avec tes mots, ni balance ni calories. Le soir, ton bilan : ce qui t'a aidée, ce qui t'a freinée. 7 jours d'essai gratuit.

hellomargot.fr