

## Idées repas 7

### Plateau 1

Epinards en salade

Blanc de poulet rôti

#### Brocolis aux oignons

#### Brocolis aux oignons (2 pers. 10 mn)

**400 g de brocolis, ½ oignon, ½ c. à c. d'huile, persil haché, sel et poivre.**

Laver et faire cuire les brocolis à l'autocuiseur ou au micro onde (ou utiliser des surgelés) pendant 2 à 3 mn. Emincer l'oignon. dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile puis faire revenir l'oignon émincé à feu doux. Pendant ce temps, égoutter soigneusement les brocolis. Napper avec les oignons fondus. Rectifier l'assaisonnement, servir chaud, saupoudré de persil haché.

### Plateau 2

Courgettes crues en salade

#### Lotte à l'espagnole

Tomates à la provençale

#### Lotte à l'espagnole (4 pers. 10 mn)

**400 g de queue de lotte, 200 g de tomates en conserve, 1 c. à c. d'huile d'olive, 1 échalote, 1 pincée de safran, sel**

Bien égoutter les tomates et les couper en morceaux. Emincer l'échalote puis la faire revenir dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive. Ajouter le safran, les tomates et la lotte coupée en dés. Saler, laisser cuire 5 mn à feu doux, servir aussitôt.

### Plateau 3

Radis roses en sauce verte

Jambon de volaille

#### Purée d'artichauts

#### Purée d'artichauts (4 pers. 10 mn préparation – 30 mn cuisson)

**1.5 kg de fonds d'artichauts surgelés, 4 c. à s. de crème allégée à 8 ou 15%, sel et poivre**

Plonger les fonds d'artichauts dans un grand volume d'eau bouillante (à peine citronnée pour éviter que les légumes noircissent). Laisser sur le feu 30 mn environ. Egoutter, mixer. Verser dans un saladier saler, poivrer et ajouter la crème. Servir chaud

### Plateau 4

#### Caviar d'aubergines

Thon grillé

Haricots verts

#### Caviar d'aubergines (4 pers. 10 mn. préparation, 20 mn de cuisson)

**2 belles aubergines, 2 gousses d'ail, 1 c. à c. de vinaigre, 4 branches de persil plat, 1 c. à c. d'huile d'olive, 1/2 c. à c. de cumin en poudre, 1/2 c. à c. de coriandre en poudre, sel et poivre.**

Laver les aubergines et les placer au plus près du gril du four. Laisser cuire 20 mn en retournant jusqu'à ce que la peau noircisse et que la chair soit tendre. Les ouvrir en 2 et récupérer la pulpe à la cuillère. Mixer avec ail écrasé et vinaigre. Ajouter persil, cumin, coriandre, sel, poivre et mixer de nouveau. Préparer ce caviar de 6 à 12 h avant de servir et garder au réfrigérateur.

### **Plateau 5**

Concombres raïta  
Foie de veau grillé

#### **Mousseline de courgettes**

#### **Mousseline de courgettes (2 pers. 10 mn)**

**5 à 6 courgettes moyennes, 1 c. à s. de crème fraîche à 8%, 1 noisette de beurre, sel et poivre.**

Peler et couper les courgettes en dés, pocher avec un peu d'eau salée dans l'autocuiseur pendant 5 mn maximum ou au micro – onde. Mixer avec la crème fraîche, le beurre, le sel et le poivre. Servir en ramequins individuels

### **Plateau 6**

Poivrons tricolore en salade

#### **Rumsteck à la provençale**

Salade de mâche

#### **Rumsteck à la provençale (4 pers. 15 mn)**

**4 tranches de rumsteck, 6 tomates bien mûres, 4 gousses d'ail, 2 c. à s. de basilic haché, sel et poivre.**

Plonger les tomates 5 mn dans l'eau bouillante puis les peler, les épépiner et les couper en morceaux dans une poêle antiadhésive. Saler, poivrer et ajouter l'ail écrasé et le basilic. Laisser cuire quelques mn dans la poêle. Faire griller le rumsteck et servir nappé de cette sauce.

### **Plateau 7**

Salade de soja

#### **Brochettes de poulet aux épices**

Purée de brocolis

#### **Brochettes de poulet aux épices (4 pers. 15 mn)**

**500 g de blanc de poulet,**

**Pour la marinade : 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de cumin en poudre, 2 gousses d'ail, 1 oignon, ½ bouquet de persil plat, ½ bouquet de coriandre, 2 c. à s. de nuoc-mâm, 1 pincée de piment, sel et poivre.**

Couper le poulet en cubes de 2 cm. Pour la marinade, hacher ail, oignon, persil et coriandre. Mélanger dans un saladier épices, herbes, piment et nuoc-mâm. Mettre le poulet dans la marinade et le réserver au frais toute la nuit. Le lendemain, égoutter le poulet, l'embrocher et le faire cuire au barbecue ou à la poêle antiadhésive. Servir la marinade en saucière à côté.

### **Plateau 8**

Poireaux vinaigrette

#### **Raie au vinaigre de framboise**

Ratatouille

#### **Raie au vinaigre de framboise (4 pers. 10mn)**

**600 g de raie, 1 court bouillon instantané, 1 petit verre de vinaigre de framboise, 2 branches de persil, sel et poivre.**

## Docteur Gérard R. Karsenti

Diluer le sachet de court bouillon dans une casserole d'eau froide. Y faire pocher la raie. Hacher le persil. Après cuisson, égoutter et servir les morceaux de raie sur assiette. Saler et poivrer. Napper avec le vinaigre de framboise et saupoudrer de persil haché.

### **Plateau 9**

Taboulé aux herbes

**Carpaccio de bœuf**

Champignons en cassolette

### **Carpaccio de bœuf (4 pers. 10 mn)**

**250 g de filet de bœuf, 2 c. à s. d'huile d'olive, 4 branches de cerfeuil, fleur de sel, poivre.**

Mettre la viande 15 mn au congélateur pour qu'elle durcisse afin de mieux la découper. Laver, sécher et découper le cerfeuil. Couper la viande en tranches très fines (ou le faire faire par le boucher). Disposer sur assiette, Badigeonner la viande d'huile d'olive avec un pinceau. Saler, poivrer et parsemer de cerfeuil.

### **Plateau 10**

Fenouils crus vinaigrette

**Œufs cocotte en habit vert**

Cœurs de céleri

### **Œufs cocotte en habit vert (4 pers. 10 mn)**

**8 œufs, 4 c. à s. de crème à 8 ou 15%, quelques brins de ciboulette, sel et poivre.**

Faire préchauffer le four à 230° (th. 8). Dans un ramequin, déposer 1 c. de crème allégée puis y casser 2 œufs. Saler, poivrer et faire de même dans les autres ramequins. Saupoudrer de ciboulette hachée et mettre au four à 230° pendant 8 mn. Vérifier que le blanc d'œuf a pris avant de consommer.