

Idées repas 4

Plateau 1

Concombres raïta

Jambon de volaille
Aubergine grillées
Salade romaine

Concombres raïta (4 pers. 15 mn)

2 concombres, 2 yaourts 0% MG, 1 c. à soupe de graines de cumin, sel et poivre.

Peler les concombres et les couper en tranches très fines. Faire dégorger avec du sel pendant 1 heure. Rincer à l'eau courante et égoutter en pressant fortement dans un torchon. Faire griller 3 mn à la poêle les graines de cumin. Verser les yaourts dans un saladier

Plateau 2

Salade de chou blanc aux noix de Saint-Jacques

Cabillaud en papillote (idem à recette du merlan en papillote)
Purée de céleri
Salade scarole

Salade de chou blanc aux noix de Saint-Jacques (4 pers.)

½ chou blanc, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café de cumin, 300 g de noix de Saint-Jacques

Dans une sauteuse légèrement graissée avec un peu d'huile d'olive, faire revenir le chou blanc émincé, ajouter sel, poivre et cumin.
Couvrir et laisser cuire 10 mn à feu doux en remuant de temps en temps.
Faire revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une cuillerée à café d'huile d'olive puis les répartir sur le chou blanc mi-cuit. Servir tiède sur assiette.

Plateau 3

Salade craquante

Blancs de poulet rôti
Purée de choux-fleurs
Salade de pourpier

Salade craquante (4 pers.)

1 fenouil, 1 cœur de céleri, 1 botte de radis, 2 endives, 2 cœur d'artichauts, ½ citron pressé, 1 yaourt 0 %, ½ poivron vert, sel et poivre.

Choisir des légumes très frais et les laver soigneusement. Couper en lamelle le fenouil, le céleri, les endives et les radis. Nettoyer les cœur d'artichauts, les débarrasser du foin puis les rincer à l'eau citronnée avant de les couper également en tranches fines.
Mélanger les légumes dans un saladier ; saler, poivrer. Verser le jus de citron dans le yaourt battu puis dans le saladier. Décorer avec un hachis de poivron vert.

Plateau 4

Concombres au sel

Thon (ou colin) à la basquaise

Salade de mâche

Thon (ou colin) à la basquaise (4 pers.)

4 tranches de thon, 1 kg de tomates, 250 g de poivrons, 10 échalotes, 20 g de farine, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 10 g de beurre, 1 gousse d'ail, origan, persil, sel et poivre.

Peler, épépiner les tomates et les couper en fines lamelles. Peler, épépiner les poivrons et les couper en lanières. Eplucher les échalotes.

Rouler les tranches de thon dans la farine et les faire revenir dans une cocotte avec huile, sel, poivre et laisser cuire 20 mn.

Faire fondre poivrons, tomates, échalotes, ail avec l'origan dans une cocotte beurrée.

Dresser le thon sur le plat de service, entourer de légumes et saupoudrer de persil.

Plateau 5

Artichauts poivrades

Emincé de dinde en sauce piquante

Poivrons grillés

Salade frisée

Emincé de dinde en sauce piquante (2 pers. 10 mn)

200 g d'escalope de dinde, 2 à 3 cornichons au vinaigre, ½ c. à café d'huile, 1 c. à café de moutarde, ½ verre de vin blanc sec, sel, poivre.

Emincer finement les filets de dinde. Faire revenir dans une poêle antiadhésive huilée au pinceau. Pendant ce temps, couper les cornichons en julienne. Ajouter à la viande ainsi que la cuillerée de moutarde. Mouiller avec ½ verre de vin blanc sec. Rectifier l'assaisonnement. servir chaud.

Plateau 6

Poireaux vinaigrettes

Grenadin de veau aux champignons

Champignons à l'ail

Salade de cresson

Grenadin de veau aux champignons (2 pers. 8 mn)

240 g de filet de veau coupé en 2 tranches, 2 c. à soupe de crème fraîche allégée, 5 à 6 champignons de Paris frais, persil haché, sel, poivre.

Dans une poêle antiadhésive, faire cuire les tranches de veau puis déglacer avec 2 c. à soupe de crème allégée. Assaisonner.

Ajouter les champignons émincés, le persil haché et laisser cuire 5 mn environ. Servir avec des champignons poêlés à l'ail

Plateau 7

Salade de fenouils

Tartare minceur

Purée de céleri

Salade d'endives

Tartare minceur (2 pers. 8 mn)

200 g de viande de bœuf maigre hachée, ½ yaourt à 0 % de MG, 1 c. à café de moutarde forte, cornichons, 1 échalote, persil, 1 c. à café de câpres, 1 c. à café de Worcestershire sauce

Hacher cornichons, échalote, câpres et persil. Mélanger à la viande de bœuf haché. Assaisonner.

Docteur Gérard R. Karsenti

Ajouter le yaourt, la moutarde et la Worcestershire sauce. Mélanger.

Plateau 8

Soupe glacée à la tomate

Saumon grillé

Fenouil

Soupe glacée à la tomate (4 pers. 10 mn)

500 g de tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, ½ bouquet de persil,, basilic, estragon, cerfeuil, menthe, sel, poivre.

Peler et épépiner les tomates. Eplucher ail et oignon, laver les herbes. Placer tous ces ingrédients dans le bol d'un mixer, ajouter un peu d'eau et réduire en fine purée. Saler et poivrer. Verser dans une soupière et placer 3 h. au réfrigérateur avant de servir. Décorer avec le cerfeuil.

Plateau 9

Crevettes grises

Foie de veau à la vénitienne

Sauté de girolles (pleurotes ou cèpes)

Foie de veau à la vénitienne (1 pers)

1 tranche de foie de veau, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Nettoyer le foie et le couper en morceaux

Préparer les oignons, les laver rapidement et les couper en 4 dans la longueur

Verser l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les oignons 5 mn à feu doux, saler, poivrer.

Ajouter le foie, saler et poivrer, remuer 1 mn puis couvrir et laisser cuire une dizaine de mn.

Déglacer avec le vinaigre balsamique et servir aussitôt

Sauté de girolles (pleurotes ou cèpes) (4 pers. 15 mn)

600 g de girolles, 4 échalotes, 1 gousse d'ail, ½ bouquet de persil, 1 c. à café de moutarde, 1 dl de vin blanc, sel & poivre du moulin

Laver les girolles sans les laisser dans l'eau. les essuyer soigneusement. Eplucher échalotes et ail puis les hacher. Faire revenir doucement dans une cocotte antiadhésive les échalotes et l'ail, ajouter les girolles et laisser cuire à petit feu 10 mn en remuant souvent. Ajouter moutarde et vin blanc, saler et poivrer. Laisser cuire 5 mn, servir saupoudré de persil haché.

Plateau 10

Salade de haricots verts

Maquereaux grillés en sauce fraîche

Tomates provençales

Salade de pissenlits

Maquereaux grillés en sauce fraîche (2 pers. 10 mn)

300 g de maquereaux en filet, 3 tomates bien mûres, ½ oignon, 1 gousse d'ail, ½ c. à café d'huile, sel, poivre.

Mettre les filets de maquereaux à griller 3 mn de chaque côté sur un gril antiadhésif huilé au pinceau.

Pendant ce temps mettre les tomates, l'oignon, la gousse d'ail, le persil, le sel et le poivre dans un mixer et mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène. Dresser les filets dans le plat de service, napper avec la sauce fraîche.