

POUR 4
PORTIONS

POULET AUX POMMES ET AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 2 pommes
- 150g de champignons de Paris
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- 1 c.à.s d'huile d'olive

Variante : N'hésitez pas à varier la recette en utilisant de la viande de dinde ou des épices comme du curry.

PRÉPARATION

- 1 Faire cuire les blancs de poulet coupés en lamelles 5 minutes environ dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, après avoir salé et poivré la viande.
- 2 Ajouter les pommes pelées et coupées en quartier, prolonger la cuisson de 5 min.
- 3 Ajouter les champignons émincés puis prolonger de nouveau la cuisson de 5 min.
- 4 Ajouter la crème et laisser cuire encore 3 min.
- 5 Servir avec du riz ou de la semoule.



POUR 4
PORTIONS

POULET AUX NOIX DE CAJOU

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 50g de noix de cajou (non salées)
- 2/3 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Faire cuire les blancs de poulet coupés en lamelles 5 min dans environ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2 Ajouter les noix de cajou et prolonger la cuisson de 5 min.
- 3 Ajouter la sauce soja et prolonger la cuisson de 3 min.
- 4 Servir avec des nouilles chinoises.

POUR 4
PORTIONS

POULET COCO CURRY

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 pomme granny smith
- 1 banane
- 1 boîte de tomates pelées
- 10 cl de lait de coco
- sel, poivre, 2 c.à.s de curry
- 1 c.à.s d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et hacher l'oignon.
- 2 Peler les fruits, les couper en morceaux.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir l'oignon et le poulet découpé en lamelles.
- 4 Ajouter les fruits, les tomates pelées, le lait de coco et les épices.
- 5 Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 20 minutes.
- 6 Servir avec du riz ou de la semoule.



POUR 1
PORTION

RIZ À L'ESPAGNOLE

INGRÉDIENTS

- 1/2 verre de riz
- 1 blanc de poulet
- 1 tomate
- 1/2 poivron
- 1 pincée de safran
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Laver les légumes. Couper la tomate en dés. Épépiner le poivron et le couper en fines lamelles.
- 2 Émincer le poulet en dés.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le poulet et le poivron et faire cuire 5 min en remuant. Ajouter le riz, mélanger. Ajouter la tomate et un verre d'eau.
- 4 Saler et poivrer, saupoudrer de safran.
- 5 Couvrir et laisser cuire 15 min.

POUR 4
PORTIONS

CHILI CON CARNE

INGRÉDIENTS

- 500g de viande hachée à 5 ou 10% de matières grasses
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 grande boîte de tomate pelée
- 1 grande boîte haricots rouges
- cumin, 4 épices (2 pointes de couteau), purée de piment (1 pointe de couteau)
- 1 c.à.s d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Laver et découper le poivron en lamelles.
- 3 Faire revenir l'oignon et le poivron dans l'huile, puis ajouter la viande hachée, la laisser cuire. Ajouter les tomates et les épices puis les haricots rouges après les avoir égouttés.
- 4 Prolonger la cuisson quelques minutes.
- 5 Servir avec du riz.

POUR 4
PORTION

CURRY EXPRESS AU BOEUF

INGRÉDIENTS

- 500g de viande hachée à 5 ou 10% de matières grasses
- Une quinzaine de tomate cerise
- 1 petit oignon
- 1 petite pomme
- 1 courgette
- 1 c.à.c de curry en poudre
- 2 c.à.s de crème fraîche
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 bouillon kub goût boeuf

PRÉPARATION

- 1 Couper l'oignon, la courgette et la pomme en petits dés. Les faire revenir 5 min dans une poêle avec de l'huile.
- 2 Ajouter la viande hachée et émiettez le bouillon kub. Saupoudrer de curry et faire cuire 10 min environ.
- 3 Ajouter la crème puis les tomates cerises coupées en 2.
- 4 Laisser cuire 5 minutes supplémentaires.
- 5 Servir avec du blé type ébly.

Variante : Pour une saveur exotique, remplacer la crème fraîche par du lait de coco et saupoudrez de coriandre.

POUR 1
PORTION

SAUCISSE AUX LENTILLES

INGRÉDIENTS

- 1 verre de lentille vertes sèches
- 1 saucisse de Toulouse
- 1 oignon
- 1 carotte
- Sel, poivre, (1 clou de girofle)

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Verser 2 bols d'eau dans une casserole, y ajouter les lentilles, l'oignon et la carotte (le clou de girofle).
- 3 Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes.
- 4 Ajouter la saucisse et laisser cuire 10 minutes supplémentaires.



POUR 4
PORTIONS

COURGETTES AU CURRY

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- Crevettes décortiquées (surgelées ou conserve ou fraîches)
- 1 c.à.s d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et émincez l'oignon, le faire blondir dans l'huile quelques minutes.
- 2 Éplucher les courgettes, les couper en morceaux, puis les ajouter à l'oignon, couvrir et laisser cuire quelques minutes.
- 3 En fin de cuisson ajouter la crème et les crevettes.
- 4 Servir avec de la semoule.

POUR 1
PORTION

TARTINES AUX SARDINES

INGRÉDIENTS

- 1 petite boîte de filet de sardines
- Le jus d'1/4 de citron
- 1 tomate
- 2 tranches de pain de campagne (ou pain de mie)
- Poivre

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les sardines, les mettre dans un petit bol. Ajouter le jus de citron et le poivre.
- 2 Couper la tomate en rondelles.
- 3 Toaster le pain dans un grille-pain (ou au four) ou le chauffer rapidement dans une poêle bien chaude.
- 4 Tartiner d'une couche de sardine et disposer les rondelles de tomate par-dessus.
- 5 Servir avec une salade ou un potage.



POUR 4
PORTIONS

GRATIN DE POLENTA

INGRÉDIENTS

- 1 verre de polenta
- 1 boîte de taille moyenne de tomates entières
- 1/2 tasse de gruyère râpé
- 1 c.à.s de basilic séché
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir un demi litre d'eau avec du gros sel puis ajouter la polenta et faire cuire pendant 2 min.
- 2 Quand elle devient pâteuse, la retirer du feu et la verser dans un plat à gratin. Laisser refroidir 15 min.
- 3 Démouler et couper la polenta en cubes de 1cm sur 1cm. Les poser dans le plat à gratin.
- 4 Égoutter les tomates.
- 5 Recouvrir la polenta avec l'huile, les tomates, le basilic, le gruyère, le sel et le poivre.
- 6 Faire cuire au four thermostat 7 (210°C) pendant 25 minutes.

POUR 4
PORTIONS

RIZ CANTONNAIS

INGRÉDIENTS

- 2 verres de riz thaï
- 1 petite boîte de conserve de petit pois
- 1 oignon
- 2 tranches de jambon
- 1 pincée de persil et ciboulette déshydraté
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de sauce soja

PRÉPARATION

- 1 Verser le riz dans une casserole avec 3 verres d'eau ; saler, couvrir et laisser cuire 12 min.
- 2 Égoutter les petits pois. Eplucher et émincer l'oignon. Couper le jambon en dés.
- 3 Battre les oeufs.
- 4 Chauffer 1 c.à.s d'huile dans une poêle, verser les oeufs et faire cuire sans remuer pendant 5min à feu moyen. Mettre cette fine omelette dans une assiette et la couper en lanière.
- 5 Chauffer 1 c.à.s d'huile dans la poêle, y faire dorer l'oignon et le jambon 5 min à feu doux.
- 6 Ajouter les petits pois, l'omelette et les herbes. Poivrer et assaisonner de sauce soja. Chauffer 3 min puis ajouter le riz.
- 7 Faire sauter 3min à feu vif et servir.

POUR 4
PORTIONS

CAKE SALÉ

INGRÉDIENTS

- 1 briquette de lait concentré Gloria
- 3 oeufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- Sel et poivre
- 100g d'emmental râpé
- 200g de dés de jambon
- 75g d'olives dénoyautées

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Dans un saladier, battre les oeufs, la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajouter le lait et l'huile. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 3 Ajouter l'emmental, le jambon et les olives coupées en 2.
- 4 Verser dans un moule à cake beurré et fariné, laisser reposer 15 minutes et mettre au four pendant 45 minutes.

POUR 4
PORTIONS

FILET MIGNON DES ÎLES

INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc de 400g
- 1 boîte moyenne 350g d'ananas en tranche
- 60 g d'amandes émondées
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s d'eau
- sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Saupoudrer le filet mignon avec du sel et du poivre.
- 2 Éplucher la gousse d'ail et la couper en 4.
- 3 Chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen ; ajouter la viande, couvrir et dorer la viande 10 min de chaque côté.
- 4 Ajouter l'eau, l'ananas préalablement coupé en morceaux, les amandes et l'ail.
- 5 Faire cuire 15 min à feu vif en retournant régulièrement le filet mignon dans le jus.
- 6 Couper en tranches et servir (avec du riz ou de la semoule).

POUR 6
PORTIONS

QUICHE AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- Légumes de saison (courgettes, poireaux...)
- Gruyère râpée (70g) ou autre
- 1 oeuf
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre, épices
- 1 c.à.s d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et couper les légumes, les faire cuire dans une sauteuse avec l'huile d'olive ; saler, poivrer et ajouter les épices selon votre convenance.
- 2 Préchauffer le four à 210°C.
- 3 Disposer la pâte dans un moule à tarte ; la piquer avec une fourchette, ajouter les légumes préalablement égouttés si nécessaire.
- 4 Dans un bol, battre l'oeuf et la crème, ajouter sur les légumes.
- 5 Recouvrir de gruyère râpé.
- 6 Enfourner 45 minutes environ.

POUR 4
PORTIONS

GRATIN DE PÂTES AU CHORIZO

INGRÉDIENTS

- Pâtes
- 1 chorizo (fort)
- 1 gros oignon
- 4 tranches de jambon
- 4 tomates
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- Herbes de Provence

PRÉPARATION

- 1 Couper le chorizo en fine rondelles et le faire dégorger à feu moyen dans une poêle.
- 2 Égoutter et y rajouter l'oignon émincé, les herbes de Provence. Faire revenir à feu vif pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter les tomates coupées en dés et laisser cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter le jambon émincé et le concentré de tomates. Laisser épaissir la sauce à feu doux 10 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes.
- 5 Dans un plat à gratin, verser la moitié des pâtes, recouvrir d'une fine couche de fromage râpé, étaler par dessus la préparation au chorizo. Recouvrir avec la seconde moitié des pâtes, finir par une nouvelle couche de fromage râpé.
- 6 Faire cuir au four à 200°C pendant 20 minutes.

POUR 4
PORTIONS

DAHL DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles corail
- 320g de chair de tomates ou de tomates concassées
- 2 carottes
- 2 oignons jaunes
- 20 cl de lait de coco
- 4 c.à.c de curry
- 2 gousses d'ail
- 280g de riz cru

Variante : Vous pouvez remplacer les carottes par de la patate douce.

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et couper les carottes en petits cubes.
- 2 Dans une casserole chaude, ajouter un filet d'huile d'olive, les oignons, les carottes et râpez l'ail. Faire revenir 2min à feu fort. Quand le mélange a bien doré, ajouter le curry et laisser revenir 2 minutes.
- 3 Ajouter les lentilles corail et leur double en volume d'eau. Couvrir et laisser à feu doux 15 min. Ajouter la chair de tomate, le lait de coco, saler et poivrer. Laisser mijoter quelques minutes.
- 4 Faire cuire le riz, et servez.

Pensez aussi aux tartines, aux croques monsieur, aux risottos, aux galettes/crêpes, aux omelettes dont les recettes se déclinent à l'infini (ou presque...), sans oublier les pâtes (au thon, au saumon ou à la truite fumée, aux légumes...).

SOURCES

- Guide de cuisine de l'étudiant 200 recettes délicieuses et inratables de Véronique Liégois Solar 2007
- 100% excellent, les 120 meilleures recettes d'Astrapi Bayard Jeunesse
- www.croquonslavis.fr
- www.jow.fr



@katell.magoarouguerin.diet