

Recettes

CHIRURGIE BARIATRIQUE

Emeline Demouveaux Diététicienne - nutritionniste



1



Avant l'opération

En préparation à la chirurgie il est important d'avoir un bon statut nutritionnel. Pour cela, une alimentation variée et équilibrée, source de plaisir, sans privation ni frustration semble être ce qui est le plus adapté. Elle a pour but de fournir à votre corps tous les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner (protéines, glucides, matières grasses, vitamines, minéraux, eau...)

Pour cela, il est conseillé de respecter un rythme de 3 repas par jour, à horaire réguliers, structurés autour de 3 à 4 composantes (source de protéines, féculents, légumes ou fruit et matières grasses de bonne qualité nutritionnelle).

Les recettes qui suivent en sont des exemples pour vous inspirer.

2

Oeuf poché à l'avocat et pain complet

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 2 personnes



Ingrédients

- 4 œufs
- 1 avocat mûr
- Quelques feuilles de mâche
- 1 jus de citron
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel, poivre
- 4 tranches de pain complet
- Graines de sésame.

Préparation

1. Couper l'avocats, ôter le noyau et l'évider.
2. Ecraser la chair à la fourchette avec le jus de citron, du sel, du poivre et le cumin. Réserver
3. Préparer les œufs pochés : Faire chauffer de l'eau dans une casserole. Quand l'eau est frémissante, y casser les œufs et laisser cuire 3 minutes. Ôter les œufs au bout de 3 minutes avec un
- écumoire.
4. Faire griller le pain quelques minutes. Etaler la purée d'avocats sur les tranches. Ajouter quelques feuilles de salade lavée.
5. Déposer les œufs pochés dessus. Parsemer de graines de sésames avant de servir.

3

Sauté de bœuf aux épinards et à la polenta

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 2 personnes



Ingrédients

- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 2 morceaux de bifteck
- 1 oignon vert haché
- 1 c. à c. d'ail hachée
- 1 verre de polenta
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 noix de beurre
- 1 kg d'épinards frais
- Sel, poivre

Préparation

1. Préparer la polenta : faire bouillir une casserole contenant 3 fois le volume de polenta (ici 3 verres) avec ½ cube de bouillon de légumes. Y verser la polenta en pluie tout en mélangeant à la spatule. Laisser épaissir pendant 7 minutes sans cesser de remuer. Si besoin ajouter un peu d'eau.
2. A la fin de la cuisson, ajouter une noix de beurre et réserver.
3. Rincer les épinards plusieurs fois afin de bien nettoyer la terre. Placer les feuilles dans le panier d'un cuit vapeur et cuire 2 minutes sous
- pression.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer la viande coupée en fines lanières pendant 3 à 4 minutes.
5. Déplacer les morceaux de viande sur le côté de la poêle et ajouter les oignons et l'ail. Les laisser cuire quelques minutes, puis remettre les morceaux de viande, mélanger et faire sauter le tout encore quelques minutes. Saler et poivrer.
6. Servir la polenta recouverte de la viande et de sa sauce, accompagnée des épinards.

4

Poulet pané à la fondue de poireaux et riz

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- 400 g de blanc de poulet
- 30 g de poudre de noisette
- 30 g de chapelure
- 1 œuf
- 20 g de farine
- 2 c. à s. de lait
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Riz demi-complet
- Blancs de poireaux
- Margarine
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (T.6-7)
 2. Mélanger la poudre de noisettes avec la chapelure dans une assiette creuse.
 3. Dans une autre assiette creuse, battre l'œuf en omelette avec le lait. Saler et poivrer.
 4. Etaler la farine dans un 3ème assiette.
 5. Passer successivement les blancs de poulet dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure aux noisettes.
1. Déposer les panés sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
 2. Arroser avec l'huile. Enfourner pendant 20 minutes en retournant à mi-cuisson.
 3. Pendant ce temps, émincer les blancs des poireaux et les nettoyer. Faire fondre une noix de margarine dans une poêle et y faire fondre les poireaux à couvert pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps.
 4. En parallèle, cuire le riz.

5

Poke bowl au saumon

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- 400 g de saumon cru
- Riz basmati cuit
- 2 avocats
- Jus de citron
- 1 petit concombre
- 1 petite boîte de maïs au naturel
- 1/2 botte de radis roses
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. de sauce soja

Préparation

1. Couper le saumon en petits cubes et le mettre dans un bol avec l'huile et la sauce soja. Laisser mariner 30 minutes
2. Pendant ce temps, couper le concombre en lamelles ainsi que les radis après le avoir nettoyé.
3. Couper les avocats en lamelles et les arroser de jus de citron.
4. Placer dans 4 bols, un fond de riz cuit et déposer au centre le saumon mariné. Entourer de morceaux de concombres, de radis et d'avocat ainsi qu'une cuillère de maïs.

6

Spaghettis à la bolognaise de lentilles

Temps de préparation 1 heure - Pour 4 personnes

Ingrédients

- ½ oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- 200 g de lentilles blondes (sèches)
- 2 carottes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 feuille de laurier
- Herbes de Provence
- Spaghettis



Préparation

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Eplucher, laver et râper les carottes.
3. Faire revenir l'oignon et les carottes râpées dans l'huile d'olive chaude pendant 7 à 8 minutes.
4. Ajouter les tomates, remplir la boîte vide avec de l'eau et verser sur les légumes.
5. Mettre les feuilles de laurier, le sel et le poivre dans la sauce et laisser mijoter à feu doux et sans couvrir pendant 45 minutes.
6. Pendant ce temps, cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau salée, départ à froid jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
7. Ajouter les lentilles cuites et égouttées à la sauce, avec la moutarde. Mélanger et laisser mijoter jusqu'à obtention de la consistance d'une sauce bolognaise.
8. Pendant ce temps cuire et égoutter les pâtes
9. Servir avec du parmesan et une petite salade de roquette.

Recette végétarienne

7



Régime pré-opératoire

Juste avant l'opération, soit une semaine avant, il est parfois recommandé de suivre un régime pauvre en graisse et en sucre.

Le but étant de réduire le volume du foie pour faciliter le geste opératoire.

Le régime pré-opératoire est donc surtout utile dans le cadre d'une stéatose hépatique, diagnostiquée au cours de la préparation, lors de l'échographie abdominale.

Le chirurgien que vous verrez avant l'opération vous précisera si ce régime est nécessaire dans votre cas.

Il s'agit d'éviter toute forme de matières grasses ajoutée (beurre, huile, crème, sauce...) ou contenue dans certains aliments (fromage, viande grasses, charcuteries, biscuits...) et en sucre (féculents, fruits, sucreries, confiseries, boissons sucrées)

L'utilisation des herbes, épices, aromates pour les légumes, viandes maigres et poissons est donc très utile pour donner du goût à vos recettes.

8

Filet de poulet sauce moutarde, légumes verts

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 1 brique de crème liquide à 4% MG
- 2 c. à s. de moutarde
- Légumes verts frais ou surgelés (haricots verts, brocolis, petits pois, courgette, épinards...)
- Sel, poivre

Selon le cas, il est possible d'ajouter un peu de pomme de terre ou de riz

Préparation

1. Equeuter ou éplucher puis laver les légumes.
2. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et les faire cuire quelques minutes (frais ou surgelés) de façon à ce qu'ils restent croquants.
3. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire griller les escalopes de poulet sur toutes les faces.
4. Une fois les escalopes cuites (vérifier l'intérieur qui ne doit plus être rose), saler et poivrer et réserver dans une assiette.
5. Dans la même poêle ajouter la moutarde et la crème, mélanger le tout et laisser chauffer quelques minutes à feu doux.
6. Napper les escalopes de cette sauce et servir avec les légumes égouttés.

9

Papillote de poisson et légumes au curry

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 35 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- 4 pavés de poisson au choix
- 2 carottes
- 2 courgettes ou 2 blancs de poireaux selon la saison
- Sel, poivre
- Crème liquide à 4% MG
- 4 feuilles de papier cuisson
- 2 cc de curry en poudre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (TH.6) et déposer un pavé de poisson sur chaque tas de légume, saler et poivrer et saupoudrer de curry généreusement.
2. Eplucher les carottes.
3. Emincer les légumes en fins bâtonnets, comme des allumettes.
4. Laver les bâtonnets de légume sous l'eau et les égoutter.
5. Disposer au centre de chaque feuille de papier cuisson un quart des légumes mélangés.
6. Ajouter une cuillère de crème
7. Refermer les papillotes bien hermétiquement et les déposer dans un plat allant au four.
8. Enfourner pour 20 minutes.
9. Ouvrir la papillote au dernier moment, juste avant de déguster.

10

Purée de légumes aux épices et jambon

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 35 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- Légumes à purée au choix (patate douce, carotte, brocolis, panais, potimarron... seul ou en mélange)
- Crème à 4% MG ou lait demi-écrémé.
- Sel, poivre
- Jambon découenné dégraissé
- Muscade moulue

Préparation

1. Eplucher les légumes et les couper en rondelles épaisses. Les rincer.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les égoutter.
3. Une fois cuits, les passer au mixer afin de réduire les parties fibreuses. Ajouter 1 pincée de sel, de poivre et de muscade.
4. Ajuster la texture avec du lait ou de la crème à 4% MG.
5. Servir avec une tranche de jambon découenné, dégraissé.

Astuce : penser à congeler une petite portion de purée pour la période hachée du post-opératoire

11

Bouillon de légumes tout simplement

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 25 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- 1 ou 2 carottes
- 2 navets
- 4 blancs de poireaux
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Ajouter une portion de viande, poisson, œuf ou produit laitier au repas pour les protéines.

Préparation

1. Eplucher les carottes et les navets. Ôter le vert des poireaux.
2. Laver les légumes et les détailler en gros morceaux.
3. Les placer dans une cocotte ou une grande casserole et couvrir d'eau froide.
4. Mettre à chauffer et quand l'eau boue, ajouter le cube de bouillon, saler, poivrer.
5. Baisser le feu et laisser cuire 15 à 30 minutes le temps que les légumes soient cuits.
6. Déguster tel quel ou mixé.

Astuce : penser à congeler une petite portion de bouillon sans les légumes pour la phase liquide du post-opératoire.

12

Salade thon, œuf, crudité

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 1 personnes



Ingrédients

- 1 œuf
- ½ boîte de thon au naturel
- 1 tomate
- ¼ de concombre
- 1 cœur de laitue
- ½ pot de fromage blanc à 0%
- MG
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire l'œuf dur, 10 minutes dans l'eau bouillante. Le faire refroidir puis l'écaler. Réserver.
2. Egoutter le thon. Réserver.
3. Mélanger le fromage blanc et le jaune d'œuf écrasé avec du sel, du poivre et le curry.
4. Laver les légumes et les détailler en morceaux.
5. Dans une assiette ou un bol, disposer les légumes, recouvrir avec le thon émietté et le blanc d'œuf coupé en morceaux.
6. Napper avec la sauce au fromage blanc et curry.

13



Phase liquide

14

Mini milkshake protéiné

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 2 minutes - Pour 1 personne



Ingrédients

- 15 g de Whey (isolats de protéines en poudre pour sportifs) lactose selon tolérance digestive.
- 100 ml de lait écrémé ou demi-écrémé, avec ou sans

Préparation

1. Diluer la poudre de protéines dans le lait, bien mélanger et boire bien frais.
2. Par la suite, selon les possibilités digestives en termes de volume et de texture, ajouter un fruit mixé (banane, kiwi, fruits rouges...) et augmenter le volume de lait, pour ne plus avoir à

ajouter de Whey.

Contient 15 g de protéines par portion

15

Soupe épicée aux patates douces et lait de coco

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 20 minutes - Pour 1 personne



Ingrédients

- 100 g de patate douce
- ½ gousse d'ail
- 1 pincée de curry en poudre
- ¼ de c. à c. de cumin moulu
- ½ c. à c. d'huile de tournesol
- 1 petite carotte
- 1 pincée de gingembre en poudre
- ¼ de cube de bouillon
- Sel, poivre
- 10 cl de lait de coco

Source de fibres et surtout d'arômes pour stimuler l'envie de manger. A rallonger avec de l'eau si la texture est trop épaisse.

Préparation

1. Détailler les légumes en tout petits dés.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'ail haché et le gingembre dans l'huile pendant 2 minutes.
3. Ajouter les épices et remuer 1 minute jusqu'à ce que les parfums se dégagent.
4. Ajouter les légumes, verser le lait de coco et 150 ml d'eau chaude avec le cube de bouillon.
5. Laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Mixer entièrement la soupe de façon à obtenir un velouté. Servir avec un filet de lait de coco.

16

Entremet à la vanille enrichi en protéines

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 2 minutes + 2 heures de repos - Pour 4 portions de 100 ml



Ingrédients

- 35 cl de lait écrémé, éventuellement sans lactose
- 5 cl de crème liquide à 15 % MG
- 30 g de sirop d'agave
- 1 sachet d'agar-agar (3 g)
- 8 c. à s. de lait écrémé en poudre (65 g)
- 1 gousse de vanille

7 g de protéines par pot de 100 ml.

Préparation

1. Dans une casserole mélanger le lait avec la crème et le sirop d'agave. minutes en mélangeant.
2. Ajouter la gousse de vanille fendue et grattée. Faire chauffer et, avant l'ébullition, retirer du feu. Laisser infuser quelques minutes.
3. Retirer la gousse de vanille. Ajouter l'agar-agar dans la casserole et remettre sur le feu.
4. Mettre à bouillir quelques
5. Stopper la cuisson et ajouter le lait en poudre. Mélanger.
6. Répartir dans 4 ramequins individuels ou dans des pots de yaourts propres.
7. Mettre au frais au moins deux heures pour que le tout gélifie.

17

Velouté poireaux curry fromage

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 20 minutes - Pour 4 portions de 100 ml



Ingrédients

- 2 blancs de poireaux
- 4 portions de fromage fondu
- 400 ml d'eau
- Sel
- Curry en poudre

2 g de protéines par portion.

Préparation

1. Emincer et nettoyer les blancs de poireau. obtenir une texture très fluide. Ajouter de l'eau au besoin.
2. Les faire cuire dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres (environ 15 minutes).
3. A la fin de la cuisson, les passer au mixer très finement.
4. Ajouter le curry, le fromage et mixer à nouveau de façon à

18



Phase mixée

19

Brouillade d'œufs aux lentilles et fromage frais

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 1 personne



Ingrédients

- 1 œuf
- 30 g de fromage de chèvre frais
- 40 g de lentilles corail cuites (environ 20 g crues)
- Sel, poivre

Contient 15 g de protéines par portion

Préparation

1. Rincer les lentilles sous l'eau froide et les faire cuire une dizaine de minutes dans l'eau salée.
2. Faire chauffer une noisette de margarine dans une poêle puis y casser l'œuf et le mélanger rapidement à l'aide d'une cuillère en bois le temps qu'il cuise.
3. Saler, poivrer et réserver en attendant la fin de la cuisson des lentilles.
4. Lorsque les lentilles sont suffisamment tendres, les égoutter et les servir avec les œufs et un morceau de fromage frais.

20

Rillettes au thon et cottage cheese

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 5 minutes - Pour 2 portions



Ingrédients

- 1 petite boîte de thon au naturel
- 2 c à s. de cottage cheese
- Selon la texture désirée : un filet de jus de citron
- Selon les goûts : Herbes (estragon, basilic, persil...) ou épices (cumin, curry, piment)

Contient 15 g de protéines par portion

Préparation

1. Egoutter le thon
2. Le placer dans un petit mixer ou une moulinette à herbes avec le fromage.
3. Mixer et selon la consistance désirée ajouter du jus de citron.
4. Ajouter des herbes ou des épices au choix.
5. Déguster seul en accompagnement de légumes ou d'une soupe.

21

Petits flans aux brocolis et amandes

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 50 minutes - Pour 4 portions



Ingrédients

- 20 cl de lait
- 15 cl de crème liquide 15%
- 1 petite tête de brocolis
- 4 œufs
- 50 g de poudre d'amandes
- Sel, poivre
- Muscade
- 4 c à s. de lait écrémé en poudre

Contient 10 g de protéines par portion

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C (TH.5)
2. Cuire les brocolis à la vapeur. Les découper en fleurettes et les disposer dans 4 ramequins beurrés.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, la crème, le lait en poudre et la poudre d'amandes.
4. Saler, poivrer, ajouter une pincée de muscade.
5. Repartir le mélange sur les brocolis dans les ramequins.
6. Disposer les ramequins dans un plat à bords hauts rempli à mi-hauteur d'eau chaude (bain marie).
7. Enfourner pendant 45 minutes.

22

Parmentier aux épinards

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 2 portions



Ingrédients

- 1 pomme de terre à purée
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 steak haché à 5% MG
- 30 g d'emmental râpé
- Sel, poivre

Contient 15 g de protéines par portion

Préparation

1. Eplucher la pomme de terre et la nettoyer.
2. La placer dans une casserole et recouvrir d'eau froide salée.
3. Mettre à chauffer et laisser cuire jusqu'à ce que la pomme de terre soit bien tendre.
4. Egoutter et écraser au presse-purée. Ajouter un peu de lait si besoin d'adapter la texture. Mélanger avec le fromage.
5. Rincer les épinards et les faire cuire à la vapeur. A la fin de la cuisson, les écraser légèrement à la fourchette ou les mixer si besoin.
6. Faire cuire la viande hachée à la poêle sans matière grasse en l'égrenant à la fourchette.
7. Dans un plat à gratin individuel, disposer la viande, puis les épinards, puis la purée au fromage.
8. Faire gratiner quelques minutes au four.

23

Purée au gorgonzola

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 20 minutes - Pour 4 portions



Contient 15 g de protéines par portion

Ingrédients

- 600 g de pommes de terre à purée
- 1 noisette de beurre
- 200 ml de lait écrémé
- 12 c. à s. de lait écrémé en poudre
- 1 c. à c. de gros sel
- 120 g de gorgonzola
- facultatif : muscade moulue

Préparation

1. Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes. Les disposer dans une cocotte avec le beurre, le gros sel. Couvrir d'eau froide et démarrer la cuisson. Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes (moins de 10 minutes normalement).
2. Placer les pommes de terre dans un moulin à purée (sans l'eau) et les écraser.
3. Dissoudre le lait en poudre dans le lait écrémé.
4. Ajouter ce lait enrichi dans la purée. Bien mélanger pour obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. Incorporer le gorgonzola coupé en cubes dans la purée encore chaude pour qu'il fonde.

24



Phase normale

25

Pancakes protéinés

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 2 pancakes



10 g de protéines
pour 2 pancakes

Ingrédients

- 1 blanc d'œuf
- 50 g de fromage blanc
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 2 pincées de sucre vanillé

Préparation

1. Mixer les flocons d'avoine pour obtenir une poudre fine comme de la farine
2. Ajouter le fromage blanc et mixer à nouveau pour obtenir un mélange homogène
3. Ajouter le sucre et le bicarbonate
4. Monter le blanc d'œuf en neige, au fouet, il n'a pas besoin d'être ferme mais simplement bien aéré.
5. Mélanger le blanc d'œuf et la préparation précédente.
6. Ajouter des pépites de chocolat. Bien mélanger
7. Faire chauffer une petite poêle à revêtement antiadhésif ou avec un peu de matière grasse.
8. Déposer dans la poêle deux petites louches de pâte de la forme de pancakes. Laisser cuire jusqu'à ce que des petits trous se forment à la surface puis retourner et laisser cuire encore quelques minutes.

26

Porridge protéiné

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 1 portion



Ingrédients

- 30 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait écrémé, éventuellement sans lactose
- 2 c. à s. de mélange de graines « protéines mix » (avec des graines de soja)
- 1 c. à c. de sirop d'agave
- Selon les capacités digestives : un petit fruit ou quelques fruits rouges

15 g de protéines par portion

Préparation

1. Mettre les flocons d'avoine dans un bol et couvrir de lait.
2. Faire chauffer une minute au micro-ondes.
3. Ajouter le sirop d'agave, mélanger et laisser reposer quelques minutes.
4. Ajouter les graines et les morceaux de fruit.

Pour savoir si le « mix » est suffisamment riche en protéines regarder le tableau des valeurs nutritionnelles : il doit y avoir au moins 18 g de protéines pour 100 g

27

Mini quiches

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 45 minutes - Pour 4 portion



Ingrédients

- 100 g de farine demi-complète
- 50 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 50 ml de crème liquide à 15 %
- MG
- 4 c. à s. de lait en poudre
- 60 g d'emmental râpé
- 100 g d'allumettes de bacon

Pour s'habituer à voir de petites portions.

Préparation

1. Mélanger du bout des doigts la farine, le sel et le beurre coupé en cubes. Ajouter un peu d'eau au fur et à mesure pour obtenir une boule de pâte (pâte brisée).
2. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné et découper 4 cercles.
3. Répartir les cercles de pâte dans 4 moules à tartelettes individuels.
4. Piquer le fond.
5. Préchauffer le four à 180°C (TH.6)
6. Battre l'œuf avec la crème, du sel et du poivre.
7. Répartir les allumettes de bacon sur les fond de pâte, saupoudrer d'emmental et recouvrir de l'appareil à quiche.
8. Enfourner pendant 20 à 30 minutes.

28

Steak végétal

Emeline Demouveau

Temps de préparation 15 minutes à préparer à l'avance) - Pour 2 portions



Contient 5 g de protéines par portion, une alternative à la viande en cas de dégoût de la viande rouge

Ingrédients

- 65 g de haricots rouges cuits (en boîte éventuellement)
- 30 g de semoule de polenta (semoule de maïs)
- 30 ml d'eau
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Poivre

Préparation

1. Faire bouillir l'eau avec le sel réfrigérateur quelques heures.
2. Dans un saladier, écraser à l'aide d'un pilon les haricots rouges (ou les mixer). Ajouter la semoule, mélanger grossièrement et verser l'eau bouillante salée.
3. Ajouter du poivre et mélanger soigneusement le tout afin d'obtenir une pâte bien homogène.
4. Placer la préparation au
5. Chauffer une poêle avec un peu d'huile. Prélever un peu de pâte, former 2 petites boules, les aplatir avec la paume de la main et déposer les steaks dans la poêle.
6. Cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

29

Bo bun léger

Emeline Demouveau

Temps de préparation 45 minutes - Pour 4 personnes



Ingrédients

- 2 nids de vermicelle de riz
- 2 carottes
- 50 g de noix de cajou
- ½ bouquet de menthe
- 200 g de filet mignon de porc
- ½ concombre
- Salade

Sauce pour la viande :

- 1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. d'eau, ½ c. à s. de sucre roux
- 1 c. à s. d'huile

Sauce pour les carottes :

- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sucre
- ½ c. à c. de sel

Sauce pour le bo bun :

- 10 c. à s. d'eau chaude
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de sauce nuoc mam
- 2 c. à s. de citron vert

Préparation

1. Mettre le vermicelle dans un saladier et le recouvrir d'eau chaude. Laisser tremper pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, éplucher et râper finement les carottes. Préparer la sauce des carottes et mélanger le tout.
3. Eplucher le concombre et le détailler en bâtonnets.
4. Laver la salade et la menthe et émincer le tout ensemble. Mélanger.
5. Préparer la sauce pour le bo bun et en verser la moitié sur les vermicelles après les avoir égouttés.
6. Couper la viande en lamelles et la faire revenir dans l'huile

dans une poêle chaude pendant 5 minutes. Préparer la sauce pour la viande et l'ajouter en fin de cuisson. Mélanger et laisser encore cuire quelques minutes en mélangeant jusqu'à obtention d'une couleur caramel.

7. Disposer dans 4 bols de la salade, des carottes, du vermicelle et de la viande puis saupoudrer de noix de cajou écrasées.

Pour retrouver le plaisir et la variété des recettes « qui changent ».

30

