



RECETTES D'HIVER

Salade coleslaw légère

Pour 2 personnes : • 200 g de chou blanc • 1 carotte • 1 poignée de raisins secs • 1 yaourt grec • 1 c. à s. de moutarde • 1 c. à s. de sirop d'érable • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • Sel & poivre

Couper les extrémités de la carotte et l'éplucher. Râper le chou et la carotte. Mélanger le yaourt avec la moutarde, le vinaigre et le sirop d'érable. Saler et poivrer. Mélanger. Verser la sauce sur les légumes râpés et bien mélanger. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.



Poulet au pot et sa sauce blanche

Pour 6 personnes • 1 petit poulet d'environ 1 à 1,3 kg • 4 carottes • 4 navets • 2 blancs de poireau • 1 oignon • 1 bouquet garni (thym, laurier) • 1L d'eau • sel & poivre • 30 g de beurre • 30 g de farine.

Eplucher et laver les carottes et les navets puis les couper en morceaux assez gros. Détailler les blancs de poireaux en tronçons. Eplucher l'oignon et le couper en gros morceaux également. Mettre le poulet entier avec l'oignon, le bouquet garni, sel et poivre et l'eau dans une cocotte ou la cuve d'un cuiseur vapeur type cookeo. Laisser cuire sous pression pendant 25 minutes. Ajouter les légumes et remettre à cuire pour 15 minutes sous pression. A la fin de la cuisson, après avoir vérifié que le poulet est cuit (il ne doit pas être rosé au niveau des articulations), prélever 300 ml de bouillon. Faire fondre le beurre dans une casserole, hors du feu délayer la farine dans le beurre, puis ajouter le bouillon petit à petit tout en fouettant, comme pour réaliser une béchamel. Servir le poulet découpé, accompagné de légumes et nappé de sauce, accompagner de riz blanc ou de pommes de terre vapeur.

Soupe de lentilles corail au lait de coco

Pour 4 bols : • 2 c. à s. d'huile • 1 petit oignon ciselé • 1 c. à s. de curry en poudre • 1 gousse d'ail hachée • 1 pincée de gingembre • 150 g de lentilles corail rincées et égouttées • 400 g de pulpe de tomates en dés • 400 ml de lait de coco • Sel et poivre.

Faire chauffer l'huile dans une casserole de taille moyenne. Faire revenir l'oignon en remuant régulièrement. Ajouter le curry, le gingembre et l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes. Verser les lentilles dans la casserole, mélanger et ajouter les tomates et une boîte d'eau ainsi qu'une cuillère à café de sel. Réserver 4 c. à s. de lait de coco pour le service et verser le reste





Emeline Demouveau – Diététicienne nutritionniste – www.dieteticienneaaz-nord.fr

dans la casserole. Porter à ébullition puis laisser mijoter 25 minutes à feu moyen. Mixer ou laisser en morceaux selon les goûts et dresser avec un filet de lait de coco.

Sandwich thon crudités



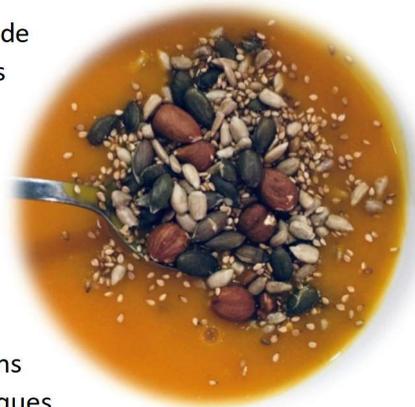
Pour une personne (2 sandwiches) • 4 tranches de pain aux céréales
• 1 petite boîte de thon au naturel • 1 tomate cocktail • 1 petite poignée de mâche • 2 c. à c. de mayonnaise • Facultatif : quelques olives noires.

Egoutter le thon et le mélanger à la mayonnaise. Laver la tomate et la couper en rondelles. Rincer et essorer la mâche. Couper les olives en rondelles. Tartiner 2 tranches de pain de thon/mayonnaise. Ajouter les rondelles de tomates, la mâche et les rondelles d'olive. Recouvrir avec les autres tranches de pain.

Velouté de potimarron aux noisettes et aux graines

Pour 4 personnes : • 1 petit potimarron • 1 oignon jaune • 50 cl de bouillon de légumes • 1 c. à s. d'huile d'olive • 5 à g de noisettes décortiquées • 50 g de mélange de graines (tournesol, courge, sésame)

Découper le potimarron, ôter les graines et l'éplucher. Le couper en cubes. Eplucher et émincer l'oignon. Faire revenir l'oignon et le potimarron dans l'huile dans une cocotte, couvrir de bouillon et laisser mijoter 20 minutes à couvert et à feu doux. Pendant ce temps, concasser les noisettes et les faire revenir dans une poêle chaude, à sec, sans cesser de remuer pendant quelques minutes. Réserver. Quand les légumes sont cuits, mixer la soupe finement et servir avec une cuillère de graine sur chaque bol.



servir avec



Purée de pomme de terre au gorgonzola

Pour 4 personnes : • 800 g/1 kg de pommes de terre à purée • 1 noix de beurre • 3 c à s. de crème fraîche • 1 peu de lait • A c. à c. de gros sel • 120 g de gorgonzola • facultatif : muscade moulue

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes. Les disposer dans une cocotte avec le beurre, la crème et 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). Placer les pommes de terre dans un moulin à purée (sans l'eau) et les



Emeline Demouveaux – Diététicienne nutritionniste – www.dieteticienneaaz-nord.fr

écraser. Ajouter du lait pour obtenir la consistance souhaitée. Incorporer le gorgonzola coupé en cubes dans la purée encore chaude pour qu'il fonde. Déguster avec une salade aux noix et aux poires.

Pain d'épices au cacao

Pour 1 pain : • 160 g de farine • 160 g de miel • 60 g de beurre • 70 g de lait • 7 g de bicarbonate alimentaire • 2 c à c de cacao en poudre non sucré • 2 c. à c. de cannelle en poudre • 60 g de sucre cassonade.

Préchauffer le four à 155°C. Mélanger la farine avec le bicarbonate et le cacao. Chauffer le miel pour qu'il devienne liquide. Faire fondre le beurre et le mélanger au miel avec le lait. Ajouter ce mélange liquide à la farine, bien mélanger. Ajouter enfin le sucre cassonade. Recouvrir le fond d'un moule à cake de papier cuisson puis y verser la préparation. Enfourner pendant une heure sans ouvrir le four pendant la cuisson, sinon le pain d'épices se creuse au milieu.



Muffins aux graines de chia et à la banane

Pour une dizaine de muffins : • 3 bananes mûres • 250 g de yaourt • 15 cl d'huile • 18 cl de sirop d'agave • 3 œufs • ½ c. à c. de sel • 1 c. à c de vanille liquide • 200 g de farine • 1 c. à s. de levure • 200 g de graines de chia.

Mélanger la chair des bananes avec le yaourt, l'huile et le sirop d'agave, les œufs, le sel et la vanille. Ecraser avec une fourchette pour obtenir une purée homogène. Tamiser ensemble la farine et la levure, puis les ajouter à la purée en mélangeant sans trop travailler la pâte. Ajouter les graines de chia. Mélanger et laisser reposer 20 minutes. Préchauffer le four à 180°C (TH.6). Verser la préparation dans des moules à muffin tapissés de caissettes en papier ou en silicone. Enfourner 30 minutes, les muffins doivent bien gonfler et dorer. Laisser tiédir 5 minutes et démouler sur une grille.