



EMILIE PAGES DIETETICIENNE



RECETTE D'OCTOBRE



RIZ SAUVAGE



AUX LÉGUMES

Ingrédients pour 4 pers:

- 50 g de riz sauvage complet
- 1 courge butternut ou 2 potimarrons
- 2 càs d'huile d'olive
- 50 g de lentilles
- 1 tête de brocoli en bouquets
- 50 g de cranberries séchées
- 25 g de graines de courge
- Sel et poivre

Source: Recettes légères, les meilleures recettes, Larousse

Etapes:

- Préchauffez le four à 180 °. Pelez la courge, puis épépinez-la et coupez-la en gros cubes.
 Répartissez-les sur une plaque de cuisson.
 Arrosez de la moitié de l'huile et enfournez pour 30 mn.
- Pendant ce temps; faîtes cuire le riz et les lentilles 20 mn à l'eau bouillante salée. Ajoutez le brocoli 4 mn avant la fin de la cuisson.
- Egouttez le tout, puis mélangez avec les cranberries et les graines de courge. Ajoutez la courge, salez, poivrez, puis arrosez avec le reste d'huile et servez.

COUSCOUS DE



BOULGHOUR AUTOMNAL

Ingrédients pour 4 pers:

- 8 petits navets
- 1/2 botte de carottes fanes
- 2 courgettes jaunes
- 1 gros oignon
- 1 cm de gingembre frais
- 1 bouquet de coriandre
- 2 càs de ras el hanout
- 1 càc rase de curcuma
- 75 cl de bouillon de légumes
- 250 g de pois chiches en conserve
- 300 g de boulghour
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 petites merguez
- 60 g d'amandes entières
- ⁻ 2 càs de graines mélangées (tournesol, amarante, lin)

Etapes:

- Lavez les navets et les carottes, puis pelez-les si nécessaire. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Lavez les courgettes, puis coupez-les en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et râpez le gingembre. Rincez et essorez la coriandre. Faîtes chauffer 3 càs d'huile d'olive dans un faitout, ajoutez l'oignon, le gingembre, le ras-el-hanout et le curcuma. Faîtes revenir 3 mn, puis ajouter les carottes et les navets. Couvrez de bouillon à hauteur, ajoutez la coriandre (réservez 3 brins pour décorer). Portez à ébullition et laissez frémir pendant 20 mn. Ajoutez les courgettes, poursuivez la cuisson entre 10 et 15 mn. Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés.
- Pendant ce temps, faîtes chauffer de l'eau salée dans une casserole (2 fois le volume du boulghour). Verser le boulghour en pluie et faîtes le cuire à feu doux jusqu'à absorption. Ôtez du feu et couvrez d'un linge plié en quatre. Laissez reposer 10 mn. Détachez les grains à la fourchette et ajoutez 1 càs d'huile d'olive. Piquez les merguez et faîtes les cuire 8 mn à feu doux dans une poêle anti-adhésive en les retournant régulièrement. Coupez-les en morceaux.
- Servez le boulghour dans 4 assiettes. Ajoutez des légumes, des morceaux de merguez, des amandes entières et arrosez de bouillon. Saupoudrez de graines et de coriandre hachée.

BOULETTES DE



VIANDE ÉPICÉES

Ingrédients pour 6 pers:

Source: Eat Magazine

- 500 g de poulet, de dinde, d'agneau, de boeuf ou de porc haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 càs de coriandre hachée
- 2 càc de curry
- 2 càc de cumin en poudre
- 1 càc de garam masala
- 1/2 càc de paprika
- 1 oeuf
- 50 g de chapelure
- 1 càs d'huile d'olive

Etapes:

- Hachez l'oignon et l'ail, puis mettez-les dans un saladier avec la coriandre. Ajoutez la viande, les épices et mélangez. Battez l'oeuf, puis incorporez-le à la préparation avec la chapelure. Façonnez 18 boulettes de la taille d'une noix.
- Dans une poêle avec l'huile, faîtes revenir les boulettes 5 min à feu moyen en remuant régulièrement. Disposez les boulettes sur une plaque, puis enfournez pour 20 min à four chaud (160°C).
- Laisse tiédir légèrement, puis servez avec des pains pita et de la sauce tomate.

Source: Recettes légères, les meilleures recettes,

Larousse

PARMENTIER AUX POMMES



DETERRE ET CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 6 pers:

Garniture:

- 5 échalotes
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 1 càc de thym séché
- 1 càc de romarin séché
- 1 càc de paprika fumé
- 1 branche de céleri
- 2 petites carottes
- 1 bouillon cube de légumes
- 4 gousses d'ail pressées
- 200 g de champignons de Paris
- 70 g de concentré de tomates

Purée:

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 180 ml de lait de soja
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de noix de muscade moulue
- 1 càs de chapelure
- 1 càs de levure de bière

Source: magazine Veggie

Etapes:

- Epluchez et coupez en gros morceaux les pommes de terre. Faîtes-les cuire à la vapeur 20 min. Réservez.
- Epluchez et émincez les échalotes. Faîtes-les revenir dans une poêle huilée avec les feuilles de laurier, le romarin, le thym, le paprika fumé, 5 min environ
- Epluchez les carottes, ôtez les fils de la branche de céleri et coupez le tout en petits dés. Ajoutez les légumes dans la poêle et faîtes revenir quelques min. Ajoutez le bouillon cube et l'ail et versez un fond d'eau dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter 20 min environ tout en remuant de temps en temps.
- Nettoyez et émincez les champignons. Ajoutezles à la poêle et faîtes revenir encore 10 min. En fin de cuisson, ajoutez le concentré de tomates et mélangez. Préchauffez le four à 180°C.
- Réduisez les pommes de terre en purée. Ajoutez le lait de soja, l'huile d'olive, la muscade, le sel et le poivre.
- Versez la garniture dans le fond d'un grand plat.
 Versez la purée par-dessus. Saupoudrez de chapelure et de levure de bière. Enfournez à mihauteur pour 20 min.

PIZZETAS



DE BUTTERNUT

Ingrédients pour 4 pers:

- 1 butternut
- 4 tranches de jambon cru
- 80 g de féta
- 4 càs de sauce tomate
- 4 poignée de mesclun
- 1 petit oignon rouge
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de graines de courge
- Sel et poivre

Etapes:

- Lavez la butternut, ôtez les graines et la chair fibreuse. Coupez-le en tranches d'1 cm d'épaisseur.
- Préchauffez le four à 210°C
- Posez les tranches sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Taillez la chair en croisillons à l'aide d'un couteau bien aiguisé puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Etalez une cuillerée de sauce tomate sur les tranches de butternut et enfournez 10 min.
- Dès la sortie du four, garnissez chaque pizzetta d'une tranche de jambon cru, d'une poignée de salade, de rondelles d'oignon rouge et émiettez la féta. Parsemez de graines de courges et servez sans attendre.

Source: fiches carrefour contact

GALETTES DE POISSON



AU CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 4 pers:

- 500 g de chou-fleur
- 2 filets de cabillaud frais
- 4 càs de farine
- 3 gros oeufs
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 50 cl d'eau
- 5 branches de persil
- 2 càs d'huile d'oie
- 1 citron jaune

Etapes:

- Dans une casserole, faîtes bouillir l'eau puis ajoutez le cube de bouillon.
- Coupez grossièrement le chou-fleur puis plongez-le dans l'eau bouillante. Lorsque la pointe de votre couteau le traverse facilement, retirez-le à l'aide d'une fourchette puis égouttezle
- Dans le même bouillon, faites cuire le poisson durant 10 min. Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle à feu moyen l'oignon pelé et émincé.
- Dans un saladier, battez les oeufs avec la farine puis ajoutez l'oignon, le chou-fleur écrasé, le cabillaud émietté et le persil lavé et ciselé. Mélangez.
- Prenez une grosse cuillère à soupe de la préparation puis étalez-la sous forme de galette dans une poêle huilée et bien chaude. Laissez cuire à feu moyen 5 min de chaque côté.
- Renouvelez l'opération autant de fois que nécéssaire et servez bien chaud avec une tranche de citron.

Source: Fiches carrefour contact

PIZZA



VÉGÉTARIENNE MAISON

Ingrédients pour 4 pers:

Pour la pâte:

- 300 g de farine semi-complète
- 150 ml d'eau
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 1 pincée de sel
- Facultatif: piment d'espelette, thym...

Pour la garniture:

- 200 g de chair de tomates
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Basilic
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de sucre
- Sel, poivre
- 1/2 brocoli
- 125 g de tomates cerises
- Quelques champignons selon la récolte
- Olives noires
- 1 boule de mozzarella

Source : création perso de Virginie!

Etapes:

- Le matin (au moins 3h avant la cuisson): préparer la pâte = dans une jatte, mélangez la farine, le sachet de levure, l'huile, le sel et les épices si souhaitées. Faire un trou et y ajouter l'eau froide. Malaxer la pâte et former une boule. Laisser la boule dans la jatte, recouvrir d'un torchon humide et laisser la pâte lever à température ambiante.
- Préparer la sauce tomate : faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter la purée de tomates, sel, poivre et sucre. Laisser compoter.
- Cuire les fleurs de brocoli à la vapeur.
- Cuire à la poêle les champignons avec l'ail.
- Couper la mozzarella en cube, les tomates cerises en quartier.
- Abaisser la pâte, la disposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Garnir de la sauce tomate, des fleurs de brocoli, des champignons, tomates cerises, olives noires et des cubes de mozzarella.
- Faire cuire au four à 240°C 15 min.

PETITS MOELLEUX POTIMARRON-VANILLE	
Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
 250 g de purée de potimarron 125 g de purée de marrons non sucrée 100 g de sirop d'agave 1 càc de vanille en poudre 2 oeufs 2 càs de farine de riz complet 	 Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la purée de potimarron et la purée de marrons. Incorporer le sirop d'agave, la vanille, les oeufs et la farine. Verser dans 4 ramequins individuels et cuire au four pendant 25 minutes. Servir tiède ou froid.
Source : Cléa Cuisine	