



RECETTES ET TEXTURES

en Provence et selon la saison ...

Docteur Aude Lagier

Equipe de phoniatrie et orthophonie

Service ORL

Hôpital de la Conception, Marseille

Lors de la reprise de l'alimentation, après une chirurgie ou un traitement, les textures des aliments peuvent être limitées. Cette brochure a pour objectif de vous donner des idées de recettes adaptées à la situation.

Des patients, professionnels de la restauration, nous ont confié leurs recettes.

En particulier Maxime : " ... Voici quelques recettes mixées d'après mon vécu, et la saison à laquelle j'ai pu recommencer à manger en adaptant mon alimentation (l'été). "

Cette brochure a été réalisée par le docteur Aude Lagier avec l'appui de l'équipe de phoniatry et d'orthophonie du service d'ORL de l'hôpital de la Conception à Marseille.

Nous remercions la société Nestlé® qui a permis l'édition de cette brochure et ses diététiciens pour l'analyse nutritionnelle des plats que nous vous proposons.

Bon appétit !

Quelques astuces

■ La présentation

Pensez à soigner la présentation de vos plats. Qu'ils soient appétissants et donnent envie de manger car les doses sont plus petites que la normale. Soyez créatif et ludique. Donnez à voir du beau, pensez à jouer avec les couleurs et les formes. Un plat se déguste avec les yeux en premier lieu. Vous pouvez vous inspirer des émissions TV culinaires, des présentations des grands chefs.

■ Le mixeur

Avoir un mixeur (ou un blender) est essentiel car rien ne vaut le frais. Certains appareils combinent cuisson et mixage (baby cook®, soup'n Co®, thermomix®, etc). Vous en trouverez de plus ou moins sophistiqués et à tous les prix.

■ Le congélateur

Garnissez votre congélateur de légumes variés en purée selon votre goût et la saison : carottes, pois cassés, pommes de terre, épinards, etc. Cela pourra toujours vous dépanner.

■ Les épaississants

Plusieurs produits épaississants existent pour les liquides.

Les poudres épaississantes se trouvent facilement en pharmacie.

Les feuilles de gélatine vendues dans les rayons pâtisserie sont d'origine animale et

permettent de gélifier l'eau. L'agar-agar qui est lui, un dérivé végétal, est vendu dans les rayons bio et a aussi des propriétés de liant et de gélifiant.

■ Enrichir l'alimentation

L'huile d'olive : incorporez de l'huile d'olive dans vos plats car "ça glisse mieux" et son goût est bien reconnu même si on a eu des rayons.

Évitez les produits allégés. Mieux vaut du lait entier, de la crème fraîche entière, du vrai beurre. Cela apporte des calories et "ça glisse mieux".

■ Question nutrition

Toutes les recettes proposées sont accompagnées de leur analyse nutritionnelle. Idéalement, les apports quotidiens doivent être de 2 000 KCal/jour environ. Une alimentation variée permet d'apporter tous les éléments dont vous avez besoin : protéines, sucres ou glucides, graisses ou lipides, oligo-éléments, et vitamines.



Quelques idées pour l'apéritif

Crème de pois chiches au yaourt
Verrine avocats guacamole et crevettes
Caviar d'aubergines

p 5-6

Entrées

Tourte de volaille
Soupe glacée de concombres

p 9-10

Printemps

Plats

Lasagnes de saumon à l'oseille
Bar au lait de coco

p 11-12

Entrées

Flan d'aubergines
Gaspacho de tomates et chèvre frais

p 15-16

Eté

Plats

Moussaka dans des verres à whisky
Courgettes farcies à la brousse

p 17-18

Entrées

Velouté de champignons de Paris au lard
Tourte aux légumes verts

p 21-22

Plats

Soufflé au fromage
Parmentier au Mont d'Or

p 23-24

Automne Hiver

Suggestions festives

Verrines de foie gras
Terrine aux deux saumons

p 25-26

Quelques idées de desserts

Soupe de fraises
Yaourt glacé aux fruits rouges
Milk-shake à la banane
Mousse au chocolat

p 29-30

Quelques idées pour l'apéritif

A l'apéritif

Crème de pois chiches au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pois chiches en boîte ou en bocal
- 1 gousse d'ail
- 50 g de yaourt de type Grec

- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel

Préparation ⌚ 45 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 92 Kcal
4,5 g de protéines

Préparation

Égouttez les pois chiches. Épluchez et écrasez la gousse d'ail. Mixez les pois chiches, l'ail et 40 cl d'eau. Faites cuire le mélange dans une casserole pendant 25 minutes à feu doux. Mixez à nouveau la préparation. Ajoutez ensuite le yaourt et une grosse pincée de sel puis mixez l'ensemble lentement. Laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur. Au moment de servir, ajoutez le jus de citron.



Verrine avocats guacamole et crevettes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 avocats
- 25 g d'épices à guacamole
- 150 g de petites crevettes cuites
- 1 jus de citron

Préparation ⌚ 20 mn

Réfrigération ⌚ 1 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 470 Kcal
8,7 g de protéines

Préparation

Coupez les avocats en deux. Otez le noyau et retirez la chair à la cuillère. Mixez la chair des avocats avec les épices et le jus de citron. Réservez. Mixez les crevettes décortiquées. Faites les verrines en alternant une couche de guacamole, une couche de crevettes, et une couche de guacamole. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.



Caviar d'aubergines

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 2 tomates bien mûres
- Un peu d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Basilic, sel, poivre

Préparation

Faites bouillir les aubergines puis mixez-les. Épépinez les tomates puis mixez-les avec le basilic, l'huile d'olive, le sel, le poivre et les aubergines. Réservez au réfrigérateur pendant 4 heures avant de servir.



Préparation ⌚ 20 mn

Réfrigération ⌚ 4 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 100 Kcal
1 g de protéines

Notes

personnelles



Printemps





Tourte de volaille

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de champignons de Paris
- 12 tranches fines de poitrine fumée
- 1 œuf
- 500 g de pâte feuilletée
- 3 échalotes
- 500 g de blancs de volaille
- 25 cl de vin blanc
- 30 g de beurre plus 5 g pour le moule
- 3 blancs de poireaux
- Sel, poivre

Préparation ⌚ 45 mn

Marinade ⌚ 12 h

Cuisson ⌚ 1 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 375 Kcal
27 g de protéines

Préparation

Coupez les blancs de volaille en morceaux. Mettez-les dans un grand plat avec les échalotes épluchées et émincées. Salez, poivrez, arrosez de vin blanc et laissez mariner pendant 12 heures. Lavez les champignons et les poireaux. Coupez les champignons en fines lamelles. Taillez les poireaux en tronçons de 3 cm de long. Faites blanchir séparément les tranches de poitrine fumée et les poireaux. Faites cuire la viande à l'étouffée. Mixez les légumes et la viande ensemble. Préchauffez le four à Th.6 (180°C). Étalez la pâte feuilletée en deux disques dont l'un sera légèrement plus grand que

l'autre. Tapissez la tourtière beurrée avec le plus grand des deux disques.

Garnissez la pâte avec la préparation de légumes et de viande, arrosez de quatre cuillères à soupe de marinade. Poivrez généreusement et salez.

Recouvrez du deuxième disque de pâte, pressez, soudez bien les bords et badigeonnez avec un jaune d'œuf battu. Faites un petit trou (environ 1 cm²) au centre du deuxième disque, maintenez-le ouvert par un petit bout de carton.

Enfournez et laissez cuire pendant 50 minutes.

Vous pouvez également ...

- remplacer la viande de volaille par toutes les viandes hachées, par du poisson ou encore par des légumes,
- ajouter d'autres légumes : petits pois, épinards, cresson, chou, tomates, aubergines, etc.

Soupe glacée de concombres

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de concombres
- 1 gousse d'ail
- 300 g de yaourt à la grecque
- 1 cuillère à café de Tabasco
- 1 cuil. à café de menthe
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation ⌚ 10 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 123 Kcal
4 g de protéines

Préparation

Epluchez les concombres, épépinez-les puis coupez-les en dés.

Épluchez la gousse d'ail, écrasez-la.

Mettez le yaourt, les concombres, la menthe, l'huile d'olive et le tabasco dans un saladier.

Salez, poivrez légèrement.

Mixez le tout.

Servez immédiatement dans un joli bol.



Déclinaison possible

- remplacer les concombres par des radis.



Lasagnes de saumon à l'oseille

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 boîte de lasagnes en plaques
- 400 g de pavés de saumon frais
- 400 g de ricotta
- 200 g de parmesan râpé
- 2 bottes d'oseille
- 1 oignon émincé
- 1 échalote émincée
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- Quelques cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation ⌚ 40 mn

Cuisson ⌚ 20 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 660 Kcal
8 g de protéines

Préparation

Préchauffez le four à 210°C (Th.7).

Remplissez une grande casserole d'eau, portez à ébullition. Plongez les lasagnes et laissez-les cuire pendant huit minutes environ. Égouttez-les et égouttez-les. Réservez.

Faites cuire le saumon 8 minutes au court-bouillon ou 15 minutes à la vapeur.

Retirez la peau et les arêtes, hachez la chair.

Coupez les queues de l'oseille et lavez les feuilles. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle huilée à feu doux. Réservez.

Faites dorer l'oignon et l'échalote 15 minutes à feu doux, mélangez avec le saumon.

Dans un plat, disposez une couche de lasagnes, une couche d'oseille, une de saumon, et une de ricotta. Salez, poivrez, versez une cuillère d'huile d'olive puis renouvelez l'opération.

Recouvrez de lasagnes et d'une couche de crème fraîche puis saupoudrez de parmesan. Mettez au four et laissez cuire 30 minutes environ.



Et pourquoi pas ...

- remplacer l'oseille par des épinards ou des blancs de poireaux blanchis cinq minutes dans l'eau bouillante,
- remplacer le saumon par n'importe quel poisson, par du fromage ou encore par de la viande hachée.

Bar au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tranches de 250 g chacune de bar (dit loup en Méditerranée)
- 1 citron vert
- 2 tomates
- 2 oignons hachés
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de lait de coco (en conserve)
- 8 g de poivre vert, sel

Préparation ⌚ 20 mn

Cuisson ⌚ 15 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 598 Kcal
50 g de protéines

Préparation

Rincez et séchez les tranches de bar. Arrosez-les de citron et placez-les au réfrigérateur.

Ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les. Coupez la première en dés, et mixez la deuxième.

Versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte.

Disposez les deux tomates, les oignons hachés, la gousse d'ail pelée et pressée ainsi que les brins de coriandre. Épongez soigneusement les tranches de bar.

Installez-les dans la cocotte, salez et ajoutez le poivre vert. Chauffez

pendant 3 minutes sur feu doux sans ajouter de liquide. Puis versez le lait de coco et laissez mijoter 8 minutes à feu doux. Mixez soit seulement le bouillon, soit l'ensemble selon la texture qui vous convient.

Servir chaud.



Déclinaisons possibles

- remplacer le bar par n'importe quel autre poisson blanc ou par du saumon
- ajouter un peu de curry pour plus de couleur,
- ajouter une cuillère à soupe d'anisette pour changer le goût.

Pour épaissir le bouillon : lui incorporer du pain de mie (sans la croûte) avant de mixer.

Notes

personnelles





Flan d'aubergines

Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de caviar d'aubergines en conserve
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 6 oeufs
- 4 tomates fraîches
- Sel, poivre

Préparation ⌚ 15 mn

Cuisson ⌚ 30 mn

Réfrigération ⌚ 4 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 283 Kcal
13 g de protéines

Préparation

En premier, préparez le flan : préchauffez le four à 200°C. Mélangez le caviar d'aubergines avec les oeufs et la crème fraîche. Placez cette préparation dans un moule à cake. Faites cuire au bain-marie pendant 25 minutes à 200°C.

Pendant la cuisson, faites le coulis de tomates : ébouillantez les tomates une minute, pelez-les, épépinez-les puis mixez-les, salez, poivrez. Sortez le flan du four. Laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur et servez frais.

Et pourquoi pas ...

- remplacer les aubergines par des courgettes,
- ajouter du fromage type parmesan, roquefort, mozzarella,
- remplacer le coulis de tomates par du pistou (ail, basilic, huile d'olive mixés ensemble), ou par du coulis de poivrons.

Pour un repas express : acheter le caviar d'aubergines déjà prêt au rayon conserves, avec du temps : préparer vous-même le caviar d'aubergines.

Gaspacho de tomates et chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tomates
- 4 tranches de pain de mie sans la croûte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, cumin
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un citron ou ½ verre d'eau
- 100 g de fromage de chèvre frais (type Chavroux)

Préparation ⌚ 15 mn

Cuisson ⌚ 25 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 434 Kcal
8,4 g de protéines

Préparation

Faites tremper le pain de mie dans le jus du citron. Epluchez et épépinez les tomates. Coupez l'oignon en lamelles fines, mettez-le dans un bol avec de l'eau pour qu'il soit entièrement

dans l'eau et faites-le chauffer au micro-ondes 2 minutes sur cuisson. Egouttez l'oignon. Mélangez le pain, les tomates, le cumin, le basilic, l'ail, l'oignon et l'huile d'olive dans le bol du mixeur et mixez l'ensemble.

Réservez au réfrigérateur.

Servez en assiette ou dans un bol, un lit de soupe. Surmontez-le de fromage de chèvre.



Déclinaisons possibles

- Sorbets de gazpacho : avec la même recette, mettre la préparation dans des moules à glaçons avec un bâtonnet et placer au congélateur pendant 6 heures. Une fois gelé, on obtient un esquimau de gazpacho, idéal pour l'apéritif.
- Soupe de concombre à la menthe : remplacer les tomates par du concombre, le cumin par de la menthe, et ajouter 2 grosses cuillérées à soupe de crème fraîche.
- Soupe froide de courgettes à la vache qui rit : remplacer les tomates par des courgettes cuites à la vapeur, et le fromage de chèvre par de la vache qui rit ou un autre fromage frais de vache ou de chèvre.
- Remplacer le fromage de chèvre par de la féta.



Moussaka dans des verres à whisky

Ingrédients pour 6 personnes

- 600g de gigot ou d'épaule d'agneau (demandez à votre boucher de les hacher)
- 400 g de riz cuit
- 5 courgettes
- 4 aubergines
- 3 tomates
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail, 1 échalote
- 2 cuillerées à soupe de persil

- frais haché
- 150 g de gorgonzola
- 20 centilitres de vin blanc sec
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 70 g de beurre
- Sel, poivre et gros sel

Préparation ⌚ 1 h
Cuisson ⌚ 1 h
Valeurs nutritionnelles (par personne) 615 Kcal
 29 g de protéines

Préparation

Lavez les aubergines, retirez les pédoncules et émincez-les en fines rondelles. Recouvrez de gros sel et laissez dégorger pendant 30 minutes.

Pelez les gousses d'ail, écrasez-les. Emincez l'échalote. Coupez très finement 1 oignon et mélangez-le avec l'ail et l'échalote. Pelez et émincez deux autres oignons, faites-les dorer dans une poêle huilée pendant 3 minutes puis ajoutez l'agneau.

Plongez les tomates 10 secondes dans l'eau bouillante, puis pelez-les, coupez-les en dés, et ajoutez-les à la viande.

Laissez cuire 20 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

Rincez les aubergines et égouttez-les. Arrosez-les d'huile d'olive et faites-les griller au four dans un plat à gratin pendant 3 minutes.

Lavez les courgettes coupez-les en rondelles et faites-les revenir 20 minutes dans une poêle huilée. Salez, poivrez, ajoutez le persil.

Préparez du riz au Gorgonzola. Hachez l'oignon restant et faites-le revenir dans du beurre dans une casserole.

Ajoutez le riz et le vin blanc et laissez cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à évaporation complète du vin. Salez, poivrez, ajoutez la crème fraîche et le Gorgonzola. Laissez cuire 20 minutes à feu doux. Le riz doit être quasiment homogène.

Mixez la préparation de riz ainsi que celle de viande. Mixez chaque légume séparément.



Dans chaque verre mettez une couche de riz au Gorgonzola, une couche d'aubergines, de courgettes, de viande, puis à nouveau une couche de riz au Gorgonzola, etc.

Déclinaisons possibles ...

La recette présentée est un plat festif, la préparation est peut-être un peu longue et/ou difficile, elle peut facilement être fragmentée en 2 plats plus familiaux :

- la moussaka "traditionnelle" en ne préparant "que" la viande et les aubergines dans un grand plat à gratin, cuit au four,
- le risotto au Gorgonzola, en ne préparant que le riz.

Attention au riz : les grains de riz sont parmi les aliments les plus difficiles à avaler correctement s'ils sont fermes. Il faut faire des risottos bien homogènes et, au début de la reprise alimentaire, mixer la préparation.

Courgettes farcies à la brousse

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 belles courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de basilic frais

- 500 g de brousse
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation ⌚ 15 mn
Cuisson ⌚ 30 mn
Valeurs nutritionnelles (par personne) 235 Kcal
 12 g de protéines

Préparation

Lavez les courgettes, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, retirez leur cœur. Faites cuire le tout (le pourtour et le cœur des courgettes) au four à micro-ondes sur puissance maximale pendant 6 minutes (placez les courgettes à plat dans un plat adapté au micro-ondes, ajoutez un peu d'eau, et couvrir). Pelez les gousses d'ail, écrasez-les. Hachez le basilic. Incorporez l'ail, le basilic et l'huile d'olive dans la brousse. Mélangez bien, salez, poivrez. Laissez refroidir les courgettes. Mixez la pulpe des courgettes cuites et mélangez-la à la préparation de brousse. Disposez les pourtours de courgettes dans un plat à gratin, garnissez-les de la préparation de brousse, arrosez d'huile d'olive. Faites cuire au four 30 minutes sur Th.8 (240°C), jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez chaud ou froid.

Déclinaisons possibles

Au tout début de la reprise alimentaire, il vaut mieux mixer toutes les courgettes et présenter la préparation dans un plat à gratin en alternant les couches de courgettes et de brousse (toujours la couche de brousse sur le dessus). Il est possible de remplacer la préparation de brousse par de la farce à base de viande de bœuf, à condition de mixer la viande très fin.

Notes

personnelles



Automne
Hiver



Velouté de champignons de Paris au lard

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 100 g de lard fumé
- 15 cl de crème fraîche liquide
- Sel, poivre

Préparation ⌚ 20 mn

Cuisson ⌚ 20 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 173 Kcal
4 g de protéines

Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en dés. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en tronçons. Lavez les champignons et coupez-les en quatre. Coupez le lard fumé en tout petits dés. Faites cuire à couvert l'oignon, les champignons, le lard et le poireau dans 60 cl

d'eau pendant 25 minutes puis mixez la préparation. Ajoutez la crème fraîche et mixez de nouveau.

Servez dans une assiette à soupe ou dans un ramequin.



Et pourquoi pas ...

- remplacer la moitié des champignons de Paris par des champignons de saison selon votre goût : cèpes, sanguins ou autres,
- remplacer les champignons de Paris par des haricots blancs ou rouges et ajouter des épices : cumin ou curry à la préparation. Cela donnera une soupe complètement différente,
- ajouter des dés de jambon cuit à la place du lard.

Tourte aux légumes verts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pâtes feuilletées toutes prêtes
- 150 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de farine
- 350 g de vert de blettes
- 350 g d'épinards
- 150 g de persil
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 2 œufs
- 1 jus de citron
- Sel, poivre, muscade

Préparation ⌚ 15 mn

Cuisson ⌚ 25 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 434 Kcal
8,4 g de protéines

Préparation

Equeutez les épinards et les blettes, lavez-les à grande eau, ébouillantez-les 5 minutes, rincez à l'eau froide. Préparez un roux-blanc : faites fondre les 150 g de beurre à feu doux, ajoutez la farine en tournant jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Mixez les légumes avec le jus de citron et ajoutez-les au roux-blanc. Incorporez la crème et les œufs (gardez un peu de jaune pour dorer la pâte). Salez et poivrez selon votre goût.

Placez la première pâte feuilletée dans un plat à tarte, garnissez-la de la préparation, recouvrez-la de la deuxième pâte. Soudez-les ensemble et badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf. Faites un petit trou (environ 1 cm²) au centre du deuxième disque, maintenez-le ouvert par un petit bout de carton.

Faites cuire au four à 210°C (Th.7) pendant 30 minutes.

Vous pouvez également ...

- remplacer les légumes par du chou ou du chou préparé pour la choucroute,
- ajouter à la préparation, selon vos goûts, du jambon cuit ou du poisson blanc cuit à la vapeur que vous mixerez avec les légumes. Cela constituera un plat complet, idéal pour un pique-nique en famille.

Toutes les tartes, quiches, peuvent entrer dans ce type de régime à condition que la garniture soit uniforme et la pâte plutôt fondante que croustillante.





Soufflé au fromage

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de beurre
- 50 g de farine
- 1/4 litre de lait
- 5 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre, noix muscade

Préparation ⌚ 30 mn

Cuisson ⌚ 30 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 215 Kcal
12 g de protéines

Préparation

Dans une casserole sur feu doux faites fondre le beurre, incorporez la farine, mélangez rapidement avec une cuillère en bois.

Laissez cuire à feu vif quelques secondes. En dehors du feu, versez le lait d'un seul coup, remuez vivement puis remettez la casserole sur le feu.

Tournez sans arrêt, faites cuire 10 minutes pour obtenir une pâte épaisse.

Salez légèrement, poivrez, saupoudrez de noix muscade râpée. Laissez tiédir.

Ajoutez un par un les jaunes d'œufs, puis le gruyère râpé.

Battez les blancs en neige très ferme.

Ajoutez-les très délicatement à la préparation en soulevant toujours la masse de pâte par en dessous.

Beurrez un moule à soufflé de 18 à 20 cm de diamètre et versez la préparation dedans. Préchauffez le four 15 mn à l'avance Th.6 (180°C). Enfourez et laissez cuire 30 bonnes minutes.

Emmenez le soufflé immédiatement sur la table, dès la sortie du four.

Parmentier au Mont d'Or

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 30 g de crème fraîche épaisse
- 6 tranches de bacon
- 1 Mont d'Or
- Sel, poivre
- Noix de muscade râpée

Préparation ⌚ 30 mn

Cuisson ⌚ 40 mn

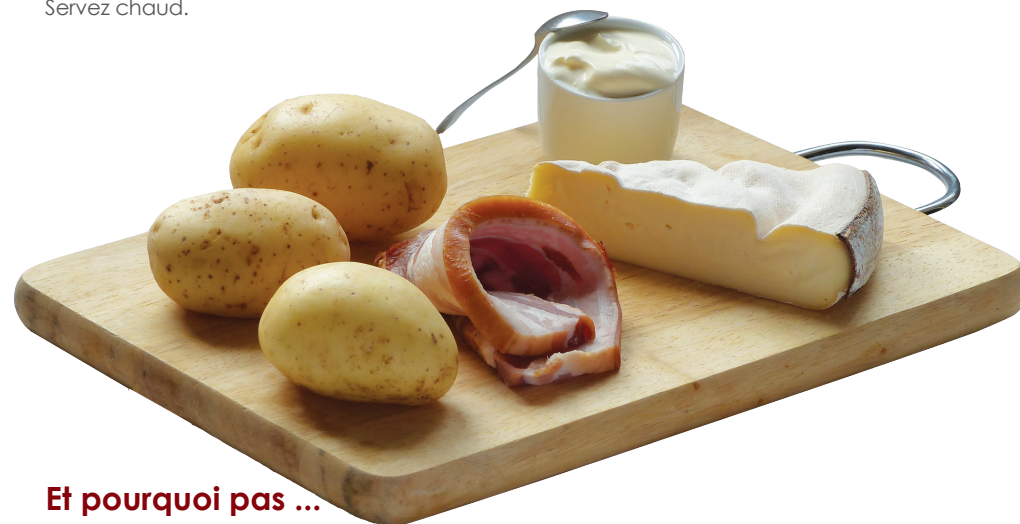
Valeurs nutritionnelles (par personne) 430 Kcal
20 g de protéines

Préparation

Dans un premier temps, faites de la purée de pommes de terre : faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante (40 minutes en casserole - 15 minutes au four micro-ondes - 10 minutes à la cocotte-minute), écrasez-les à la fourchette et mélangez avec la crème fraîche.

Placez la moitié dans un plat à gratin (couche du fond) Recouvrez de tranches de bacon. Versez dessus les trois quarts du Mont d'Or, puis le reste de la purée. Terminez par le Mont d'Or restant. Faites cuire au four Th.7 (210°C) pendant 40 minutes.

Servez chaud.



Et pourquoi pas ...

- utiliser tout autre fromage,
- remplacer la préparation de la purée par de la purée en sachet, ou surgelée,
- associer des purées d'autres légumes à la purée de pommes de terre. Le plus pratique, ici aussi, est d'utiliser des purées surgelées.

Il est possible de ...

- remplacer le Gruyère par un autre fromage de votre choix,
- ajouter du jambon cuit mixé, des légumes quels qu'ils soient ou encore tout type de champignons.

Verrines de foie gras

Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de foie gras mi-cuit
- 10 fonds d'artichauts frais ou surgelés
- le jus d'1 citron
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 7 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 sachet de gelée instantanée

Préparation ⌚ 45 mn

Réfrigération ⌚ 2 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 678 Kcal
12 g de protéines

Préparation

Portez 1 litre d'eau à ébullition. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et les fonds d'artichauts. Couvrez et laissez cuire 35 minutes à feu moyen (20 minutes si vous utilisez des fonds d'artichauts décongelés). Égouttez les artichauts sur du papier absorbant et laissez refroidir. Déposez-les ensuite dans un plat et couvrez avec l'huile de pépins de raisin et le vinaigre balsamique. Laissez mariner environ 30 minutes à température ambiante.

Pendant ce temps, préparez la gelée en suivant les indications inscrites sur le sachet.

Coupez le foie gras en tranches de 1 cm d'épaisseur environ.

Mixez les fonds d'artichauts.

Déposez une couche de gelée au fond de chaque verre et laissez prendre 15 minutes au réfrigérateur.

Déposez ensuite une couche d'artichauts et

recouvrez d'une couche de gelée. Réservez à nouveau 15 minutes au réfrigérateur.

Ajoutez une couche de foie gras puis une couche de gelée, et mettez au réfrigérateur 15 minutes.

Renouvelez l'opération.

Une fois les verrines prêtes, recouvrez d'une fine couche de gelée et réservez deux heures au réfrigérateur avant de servir.

Il s'agit d'un plat de fête idéal pour les fêtes de fin d'année.



Et pourquoi pas ...

- aromatiser la gelée au cognac ou au madère quand elle est encore chaude.

Terrine aux deux saumons

Ingrédients pour 6 personnes

- 450 g de saumon frais (sans peau, sans arête)
- 150 g de saumon fumé
- 3 œufs
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 3 cuil. à soupe de ciboulette + 1 cuil. à café pour la décoration

Préparation ⌚ 15 mn

Cuisson ⌚ 60 mn

Réfrigération ⌚ 1 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 300 Kcal
26 g de protéines

Préparation

Lavez la ciboulette et coupez-la en petits morceaux. Mixez tous les ingrédients sauf le saumon fumé.

Préchauffez le four à 180° C.

Versez la moitié de la préparation dans un moule à cake.

Recouvrez avec le saumon fumé coupé en petits morceaux.

Versez la deuxième moitié de la préparation.

Mettez le moule à cake dans un plat à gratin.

Remplissez le plat à gratin avec de l'eau pour faire cuire au bain-marie au four. Couvrez le

moule à cake de papier aluminium (ne faites pas toucher le papier et la préparation).

Faites cuire pendant 1 heure au four à 180°C.

Retirez le papier aluminium 10 minutes avant la fin et laissez finir la cuisson.

Démoulez, réservez au frais pendant 2 heures au moins.

Au moment de servir, saupoudrez d'un peu de ciboulette ciselée.

Vous pouvez accompagner cette terrine d'une mayonnaise maison ou d'une sauce cocktail par exemple.



Notes

personnelles



Quelques
idées de
desserts

En dessert

Soupe de fraises

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de fraises
- 20 g de miel d'acacia
- 20 feuilles de menthe fraîche

Préparation ⌚ 10 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 69 Kcal
1 g de protéines

Préparation

Passez les fraises rapidement sous l'eau puis équeutez-les avec un petit couteau.

Placez les fraises et le miel dans un bol mixeur puis mixez-les pendant 2 minutes.

Faites cuire la mixture pendant 1 minute au micro-ondes.

Laissez refroidir et servez frais avec des feuilles de menthe fraîche.

Et pourquoi pas ...

- remplacer les fraises par des pêches, des abricots, de la mangue, de l'ananas, ... ceci en fonction de la saison.



Yaourt glacé aux fruits rouges

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de fruits rouges surgelés
- 500 g de yaourt au lait entier
- 1 cuil. à café de miel

Préparation ⌚ 10 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 114 Kcal
0 g de protéines

Préparation

Mettez dans un bol mixeur le yaourt, le miel et les fruits surgelés après en avoir réservés quelques-uns pour la déco. Mixez à vitesse élevée.

Versez dans 6 verres et consommez immédiatement.

Milk-shake à la banane

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 bananes
- 10 g de miel
- 50 cl de lait demi écrémé froid ou de crème fraîche ou de fromage blanc
- 1 boule de glace

Préparation ⌚ 10 mn

Valeurs nutritionnelles (par personne) 140 Kcal
5 g de protéines

Préparation

Coupez les bananes et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le lait (ou la crème ou le fromage blanc), le miel, la boule de glace, mixez le tout pendant 2 minutes. Servez dans des verres et consommez tout de suite.

Et pourquoi pas ...

- décliner cette même recette avec tous les fruits de saison et tous les parfums de glaces que vous aimez,
- remplacer le lait et/ou la glace par un pot de complément alimentaire protéiné.

Mousse au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 œufs extra frais
- 200 g de chocolat noir dessert

Préparation ⌚ 10 mn

Réfrigération ⌚ 6 h

Valeurs nutritionnelles (par personne) 246 Kcal
8,5 g de protéines

Préparation

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Faites fondre le chocolat. Montez les blancs en neige.

Lorsque le chocolat est fondu, mélangez-le avec les jaunes d'œuf.

Puis mélangez avec les blancs en soulevant à la spatule.

Laissez 6 heures au réfrigérateur.

Vous pouvez également ...

- remplacer le chocolat par du praliné, du chocolat blanc, de la crème de marrons, de la confiture ou du coulis de fruits rouges.



Brochure réalisée avec le soutien de

