

Recettes légères

Voici quelques recettes extraites de « **Nature, simple, sain et bon** », le livre que j'ai publié avec Alain Ducasse. Le tout vous donne un menu parfaitement équilibré et ni difficile, ni long à réaliser. **Le condiment fruits secs** se prépare à l'avance. Pendant la cuisson **du velouté de pois cassés**, vous réalisez **le tartare de bonite** et vous épluchez **les fruits pour la poêlée de fruits d'hiver**.

En un peu plus de 1 heure, c'est plié !

Paule Neyrat

Paule.Neyrat@ligne-et-sante.com

Condiment fruits secs

Préparation 20 min - Cuisson 6 min - Ingrédients pour 4 personnes

Ce condiment de saison est une mine de sels minéraux qui requinquent. En plus, il est riche en fibres et complètement maigre.

Servez-le en apéritif avec des tartines de pain complet légèrement grillées. Si vous le préparez à l'avance, réservez-le au frais et passez-le pendant 10 secondes au micro-ondes pour le tiédir avant de le servir.

8 abricots secs

8 dattes

4 figues sèches

2 oranges non traitée

1 cuillerée à soupe de miel

1 cuillerée à café de graines de cumin

6 pistils de safran

5 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc

- Taillez 8 abricots secs, 8 dattes et 4 figues sèches en tout petits dés (brunoise).
- Avec un couteau économe, prélevez les zestes sur 1 orange non traitée. Plongez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-les dans une passoire et rafraîchissez-les tout de suite sous le robinet. Puis coupez-les en bâtonnets les plus fins possible (julienne) et réservez.
- Pressez le jus de cette orange, versez-le dans une petite casserole et faites bouillir. Ajoutez alors la brunoise de fruits secs, mélangez. Retirez la casserole du feu et laissez gonfler le mélange pendant 5 minutes environ.
- Dans un petit sautoir, versez 1 cuillerée à soupe de miel et cuisez-le jusqu'à ce qu'il ait l'allure d'un caramel blond.
- Pressez le jus de 1 autre orange et versez-le dans le miel. Remuez bien et faites bouillir. Ajoutez le contenu de la casserole de fruits secs et cuisez pendant 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez légèrement 1 cuillerée à café de graines de cumin
- et gardez-les sur une soucoupe.
- Ajoutez-les en fin de cuisson ainsi que 6 pistils de safran, 5 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique blanc et la julienne de zestes d'orange réservée. Mélangez et débarrassez aussitôt dans un bol. Filmez celui-ci et réservez.
- Ce condiment fruits secs se sert tiède ou à température ambiante.

Velouté de pois cassés

Préparation 5 min - Cuisson 1 heure - Ingrédients pour 4 personnes

Avec ce velouté, vous allez reprendre goût aux pois cassés injustement dédaignés alors qu'ils sont plein de minéraux, de vitamines et de fibres et qu'ils apportent de bons glucides lents. Et c'est un potage de saison !

300 g de pois cassés

1 oignon

1 clou de girofle

1 carotte

1 branche de céleri

1,5 l de bouillon de volaille

150 g de chistorra ou de chorizo

4 à 5 tranches de pain de mie

- Faites tremper 300 g de pois cassés au moins pendant 1 heure ou mieux encore, la veille.
- Pelez 1 oignon, et piquez-le de 1 clou de girofle. Épluchez, lavez 1 carotte et 1 branche de céleri et coupez-les en morceaux.
- Égouttez les pois cassés et versez-les dans une casserole. Ajoutez 1,5 l de bouillon de volaille ou d'eau, l'oignon, la carotte et le céleri. Cuisez pendant 1 heure à frémissements ou 25 à 30 minutes à l'autocuiseur.
- A la fin de la cuisson des pois cassés, chauffez une poêle avec une goutte d'huile d'olive et cuisez 150 g de chistorra pendant 2 minutes de chaque côté.
- Taillez-la en fines rondelles et réservez-les au chaud sur un papier absorbant.
- Dans 4 à 5 tranches de pain de mie, taillez autant de rondelles et au même format que celles de la chistorra. Déposez-les sur une plaque et passez-les sous le grill jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Quand les pois cassés sont cuits, mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient en un velouté parfaitement homogène. S'il est trop épais, ajoutez ce qu'il faut d'eau ou de bouillon de volaille et réchauffez-le. Rectifiez son assaisonnement.
- Au centre de chaque assiette creuse, dressez une rosace de tranches de chistorra et de rondelles de pain de mie. Donnez un bon coup de mixeur à main dans le velouté pour le faire mousser et versez-le autour. Servez tout de suite.

Tartare de bonite aux herbes

Préparation 20 min - Ingrédients pour 4 personnes

Voilà une recette avec de la bonite, cette cousine du thon rouge, pleine d'Omega 3. En plus des protéines du poisson, cette recette vous apporte des vitamines et des sels minéraux avec les tomates confites et la salade d'herbes.

1/2 concombre

1 oignon rouge

400 g de bonite

8 pétales de tomate confite

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 ou 3 gouttes de Tabasco

4 fines tranches de pain aux céréales ou complet

3 branches de basilic

3 branches de menthe

6 branches de persil plat

Sel, poivre du moulin

- Taillez un 1/2 concombre en tout petits dés (brunoise), salez-les et faites-les dégorger dans une passoire.
- Pelez et ciselez 1 oignon rouge.
- Retirez la peau et les parties grasses de 400 g de bonite et taillez-la aussi en petits dés. Salez-les légèrement.
- Hachez 8 pétales de tomate confite.
- Rassemblez tout cela dans une jatte. Assaisonnez avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre du moulin et 2 ou 3 gouttes de Tabasco.
- Mettez ce tartare au frigo.
- Sous le gril du four, toastez 4 fines tranches de pain aux céréales ou complet.
- Cassez-les en petits croûtons et mettez-les dans un saladier.
- Rincez, séchez consciencieusement et effeuillez 3 branches de basilic, 3 branches de menthe et 6 branches de persil plat. Ajoutez-les dans le saladier.
- Arrosez avec un filet d'huile d'olive et brassez le tout.
- Répartissez le tartare dans chaque assiette, déposez joliment dessus la salade d'herbes aux croûtons. Servez immédiatement.

Poêlée de fruits d'hiver

Préparation 20 min - Cuisson 5 min - Ingrédients pour 4 personnes

Un dessert de saison vite préparé.

1 pomme Granny Smith

1 grosse poire

1 petit ananas Victoria

2 bananes fressinettes

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de miel

1 gousse de vanille

1 brin de thym

2 clémentines

- Pelez 1 pomme Granny Smith et 1 grosse poire. Coupez-les en deux, retirez le cœur et taillez-les en quartiers
- Avec un gros couteau, retirez l'écorce d'un petit ananas Victoria. Coupez-le en tranches, éliminez le centre fibreux et retaillez ces tranches en quatre.
- Épluchez 2 bananes fressinettes, et coupez-les en deux dans leur longueur.
- Chauffez une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de miel, 1 gousse de vanille et 1 brin de thym et cuisez doucement jusqu'à ce que le miel soit légèrement caramélisé. Ajoutez ces fruits, remuez-les délicatement pour les enrober de ce caramel et cuisez-les pendant 3 à 4 minutes. Pressez le jus de l'orange, versez-le dans la poêle, remuez rapidement et retirez-la du feu.
- Pelez 2 clémentines et séparez les segments.
- Retirez le thym et la vanille. Versez la poêlée dans un plat ou répartissez-la dans des coupes. Répartissez les clémentines dessus. Servez tiède.