

Petits plats de tous les jours



Manger sain et équilibré est devenu une réelle préoccupation dans notre société actuelle.

L'objectif de ce livret est de vous proposer des recettes, simples et rapides, qui feront le bonheur de tous et en toutes circonstances (repas en famille, entre amis, pris sur le pouce...)

Il est important de réapprendre le plaisir de la table, découvrir de nouvelles saveurs, diversifier les aliments et surtout, cesser le grignotage et les plateaux repas.

Le repas doit être léger, sain et convivial.

L'équipe nutrition de Santély.





Entrées

- > Gaspacho express au chèvre frais
- > Salade de mâche, betteraves et noix..... P4
- > Salade de radis
- > Galettes de flétan aux herbes..... P5
- > Petits gratins œufs-épinards
- > Œufs farcis au saumon P6
- > Chèvre gratiné sur fond d'artichaut
- > Petits soufflés aux brocolis..... P7
- > Duo d'avocat et de crabe P8
- > Rouleaux de saumon..... P9



Plats

- > Poulet basquaise
- > Blanc de poulet farci au vert P10
- > Dés de poulet aux amandes
- > Fricassée de poulet au curry..... P11
- > Escalope de dinde aux champignons P12
- > Galettes aux crevettes et curry..... P13
- > Dorade à la fondue d'épinards
- > Moules à la provençale..... P14
- > Spaghettis sauce au thon
- > Papillotes de saumon aux asperges.. P15
- > Merlan sauce moutarde..... P16
- > Saumon sauce estragon pommes vapeur et brocolis..... P17
- > Quiche au thon
- > Calmars à la provençale..... P18
- > Papillotes de haddock aux poireaux..... P19
- > Filet mignon sauce barbecue
- > Pommes de terre gratinées..... P20
- > Crêpes roulées jambon/champignons..... P21
- > Paëlla P22
- > Lapin cocotte
- > Cannellonis ricotta-poivrons..... P23
- > Œufs cocotte à la tomate
- > Omelette aux légumes grillés..... P24
- > Colombo d'agneau aux aubergines... P25
- > Courgettes farcies au bœuf
- > Moussaka..... P26
- > Hamburgers maison
- > Tagliatelles fraîches à la bolognaise.. P27



Salades

- > Salade niçoise
- > Riz fantaisie P28
- > Salade du terroir..... P29
- > Salade d'endives au poulet..... P30
- > Coleslaw express marin..... P31



Accompagnements

- > Gratin de chou-fleur
- > Risotto aux champignons P32
- > Risotto aux herbes P33



Desserts

- > Fromage blanc fruité
- > Délice mangue framboise..... P34
- > Quartier d'agrumes meringués
- > Papillotes de fruits a la menthe..... P35
- > Millefeuilles de fraises des bois
au miel..... P36
- > Riz au lait aux pêches
- > Crème aux œufs..... P37
- > Cheesecake..... P38
- > Gâteau au yaourt
- > Crêpes aux poires..... P39
- > Petites mousses au citron P40
- > Œufs à la neige P41
- > Coupe aux fruits d'été
- > Délice de fraises P42
- > Strudel léger aux pommes..... P43
- > Brochette de fruits sauce
à la mangue
- > Abricotier P44
- > Charlotte aux fraises..... P45



ENTRÉES

Gaspacho express au chèvre frais

Pour 4 personnes :

- 300 g de tomates épépinées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de Ketchup
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de basilic
- 4 cuillères à soupe de crème liquide à 15 %
- Sel, poivre

- ▶ Mixer les tomates avec le basilic ciselé, le concentré de tomate, le Ketchup, le vinaigre, l'huile et la crème
- ▶ Poivrer
- ▶ Verser la préparation dans un saladier
- ▶ Couvrir de film alimentaire et mettre au réfrigérateur
- ▶ Couper le chèvre en petits dés
- ▶ Au moment de servir, verser le gaspacho dans 4 verres et disposer le fromage
- ▶ Décorer avec du basilic

- ▶ On peut remplacer les dés de chèvre par des miettes de crabe

Salade de mâche, betteraves et noix

Pour 4 personnes :

- 100 g de mâche
- 2 betteraves rouges
- 8 noix
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel, poivre

- ▶ Laver la mâche, l'essorer et la mettre dans un grand saladier
- ▶ Couper les betteraves en dés et les disposer sur la mâche
- ▶ Mélanger la moutarde avec le vinaigre, saler, poivrer et remuer
- ▶ Ajouter le persil ciselé
- ▶ Hacher les noix et les mélanger à la salade
- ▶ Servir la vinaigrette à part

Salade de radis

Pour 4 personnes :

- ½ botte de radis rouges
- 1 mangue
- 1 pomme
- 2 branches de céleri
- 120 g de fromage blanc à 20% de MG
- 2 cuillères à soupe d'aneth

- ▶ Laver et gratter les radis, couper les fanes à la racine et couper les radis en rondelles
- ▶ Laver la mangue et la couper en lamelles
- ▶ Laver, éplucher la pomme et la couper en dés
- ▶ Laver les branches de céleri et les couper en rondelles
- ▶ Répartir les lamelles de mangue, les dés de pomme, les rondelles de céleri et de radis dans 4 assiettes
- ▶ Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec l'aneth
- ▶ Verser la sauce sur la salade

Galettes de flétan aux herbes

Pour 4 personnes :

- 400 g de flétan
- 1 œuf
- 2 citrons coupés en 4
- 1 cuillère à soupe de lait demi-écrémé
- 3 cuillères à soupe d'herbes ciselées (ciboulette, persil et aneth)
- 3 cuillères à soupe de Maizena
- 2 cuillères à soupe de chapelure fine
- 3 cuillères à soupe d'huile olive
- Sel, poivre

- ▶ Mettre les filets de flétan dans une casserole, les couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Saler et poivrer. Laisser frémir 5 min et laisser refroidir les filets dans l'eau de cuisson
- ▶ Égoutter le poisson et l'émietter en enlevant les arêtes
- ▶ Incorporer l'œuf, les herbes, la Maizena qui a été délayée dans le lait et le poivre
- ▶ Façonner 5 galettes et les passer dans la chapelure
- ▶ Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen
- ▶ Faire dorer les galettes 5 min de chaque côté
- ▶ Servir très chaud avec les quartiers de citron



Petits gratins œufs-épinards

Pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'ail écrasé
- 200 g de tomates coupées en dés
- 300 g d'épinards en branches
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Chauffer l'huile dans une poêle. Verser l'ail et les dés de tomate, saler et poivrer
- ▶ Couvrir et laisser cuire 5 min à feu doux
- ▶ Ajouter le persil et mélanger
- ▶ Mettre les épinards dans une casserole avec ½ verre d'eau
- ▶ Saler, poivrer et laisser cuire 10 min
- ▶ Répartir dans le fond de 4 ramequins en laissant un creux pour l'œuf dans le milieu
- ▶ Casser les œufs et les mettre dans le creux de chaque ramequin
- ▶ Répartir les dés de tomates et assaisonner
- ▶ Enfourner quelques minutes, les œufs sont cuits lorsque le blanc devient opaque

Œufs farcis au saumon

Pour 4 personnes :

- 4 œufs durs
- 60 g de saumon fumé
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % de MG
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé et quelques brins pour la décoration
- Sel, poivre

- ▶ Écaler les œufs durs puis les couper en deux
- ▶ Retirer les jaunes puis les mixer avec le saumon fumé, le fromage blanc, le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre
- ▶ Garnir les demi-blancs d'œuf avec cette farce et décorer de brins d'aneth
- ▶ Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir

Chèvre gratiné sur fond d'artichaut

Pour 6 personnes :

- 12 fonds d'artichaut surgelés
- 200 g de mâche
- le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- 150 g de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le grill du four
- ▶ Faire cuire les fonds d'artichaut encore surgelés 8 min à l'eau bouillante salée additionnée du jus d'un citron
- ▶ Égoutter et disposer dans un plat allant au four
- ▶ Dans une assiette creuse, écraser le fromage de chèvre à la fourchette puis ajouter la moitié de l'huile, la ciboulette et du poivre
- ▶ Garnir les fonds avec la préparation
- ▶ Enfourner 7 à 12 min jusqu'à ce que le dessus soit gratiné
- ▶ Préparer la vinaigrette
- ▶ Mélanger la moutarde avec le vinaigre, le reste d'huile et de jus de citron, du sel et du poivre
- ▶ Assaisonner la mâche et la servir en accompagnement des fonds d'artichaut

Petits soufflés aux brocolis

Pour 4 personnes :

- 500 g de brocolis en fleurettes
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 200 g de fromage blanc à 20% de MG
- 4 rondelles de fromage de chèvre
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Faire cuire les brocolis 8 min à la vapeur
- ▶ Les mixer avec les jaunes d'œufs, le fromage blanc, le sel et le poivre
- ▶ Battre les blancs en neige avec une pincée de sel, les incorporer délicatement aux brocolis mixés
- ▶ Répartir la préparation aux 2/3 dans 4 ramequins suffisamment hauts
- ▶ Disposer une rondelle de fromage de chèvre au centre
- ▶ Enfourner 25 min environ
- ▶ Servir aussitôt



Duo d'avocat et de crabe

Pour 4 personnes :

- 1 avocat bien mûr
- 8 pinces de crabe (tourteau) cuites
- 1 tomate
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 100 g de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à soupe de Ketchup
- Sel, poivre

- ▶ Éplucher l'avocat et le couper en deux, écraser la chair à la fourchette dans un bol
- ▶ Presser le citron. Réserver 1 cuillère à soupe que vous mettrez dans un bol, verser le reste sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse
- ▶ Laver la tomate, la couper en petits dés et l'ajouter à la purée d'avocat, mettre la préparation au réfrigérateur jusqu'au moment de servir
- ▶ Dans une autre tasse mélanger le fromage blanc avec le Ketchup et le reste du jus de citron
- ▶ Prélever la chair des pinces de crabe et incorporer au mélange, mettre la préparation au réfrigérateur jusqu'au moment de servir
- ▶ Juste avant de servir, saler et poivrer la préparation à l'avocat puis y ajouter la coriandre
- ▶ Répartir dans 4 assiettes avec la préparation au crabe

Rouleaux de saumon

Pour 4 personnes :

- 5 tranches de saumon fumé
- 100 g de crevettes cuites décortiquées
- 2 pamplemousses
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- ½ cuillère à café de curry
- Sel, poivre

- ▶ Presser le jus d'un pamplemousse
- ▶ Dans un bol, mélanger avec le fromage blanc, l'aneth, le curry, le sel et le poivre
- ▶ Couper une tranche de saumon fumé en petits dés et hacher les crevettes au couteau
- ▶ Mélanger le tout avec la moitié de la sauce
- ▶ Étaler les 4 autres tranches de saumon sur 4 feuilles de film alimentaire
- ▶ Répartir les crevettes au centre de chaque tranche
- ▶ Rouler les tranches de saumon et fermer avec le film alimentaire, mettre au réfrigérateur 30 min minimum
- ▶ Laver l'autre pamplemousse, le peler et le couper en quartiers
- ▶ Sortir les rouleaux du réfrigérateur, couper chacun d'eux en deux tronçons, en biseau et répartir sur 4 assiettes
- ▶ Entourer de quartiers de pamplemousse et d'un cordon de sauce au curry
- ▶ Servir avec un mélange d'herbes aromatiques ou quelques feuilles de salade



Poulet basquaise

Pour 4 personnes :

- 1 poulet coupé en morceaux
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 poivrons (1 vert et 1 rouge) coupés en lanières
- 400 g de pulpe de tomate
- 2 tranches de jambon de Bayonne (80 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- 10 cl de vin blanc

- ▶ Dégraisser les morceaux de poulet et enlever la peau des hauts de cuisse
- ▶ Tailler le jambon en lanières
- ▶ Chauffer l'huile à feu vif dans une cocotte et y mettre les oignons, l'ail, les poivrons, faire revenir 5 min en remuant et réserver
- ▶ Faire dorer les morceaux de poulet dans cette même cocotte 5 min, verser le vin blanc et laisser réduire 3 min
- ▶ Remettre les légumes avec la pulpe de tomate, saler
- ▶ Couvrir et laisser mijoter 30 min à feu doux
- ▶ Poêler les lanières de jambon à sec, les ajouter dans la cocotte ainsi que le piment
- ▶ Mélanger et poursuivre la cuisson 10 min

Ce plat sera servi bien chaud accompagné de riz

Blanc de poulet farci au vert

Pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet épais
- 50 g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de basilic
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- Le zeste et le jus d'un citron
- Sel, poivre

- ▶ Couper les blancs de poulet dans l'épaisseur, sans en détacher les deux moitiés
- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Mélanger le chèvre avec les herbes ciselées, l'ail, la moitié du zeste de citron, du sel et du poivre
- ▶ Répartir ce mélange dans les blancs de poulet et les fermer avec une pique en bois
- ▶ Sur une poêle-grill très chaude, colorer les blancs farcis d'un seul côté, puis les transférer dans un plat à four, face grillée sur le dessus
- ▶ Arroser du jus de citron et parsemer du reste de zeste
- ▶ Enfournez pour 15 min environ

Ce plat peut être accompagné d'une purée de carottes

Dés de poulet aux amandes

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet (500g) coupées en dés
- 500g de champignons de Paris émincés
- 50g d'amandes émondées
- 3 cuillères à soupe de coulis de tomate
- 25cl de bouillon de poulet dégraissé (1 cube dilué dans 25cl d'eau)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- Poivre

- ▶ Faire dorer les amandes à sec dans une poêle 2 min en remuant, les réserver
- ▶ Délayer le coulis dans le bouillon
- ▶ Chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen, y faire dorer les dés de poulet 5 min en remuant puis les réserver
- ▶ Faire revenir dans cette même poêle des champignons jusqu'à évaporation de leur eau
- ▶ Ajouter le poulet, poivrer
- ▶ Verser le bouillon dans le coulis puis porter à ébullition et laisser mijoter 10 min à feu doux
- ▶ Délayer la Maïzena dans 1 cuillère à soupe d'eau froide et l'incorporer à la préparation
- ▶ Ajouter les amandes et laisser épaissir 30 secondes
- ▶ Parsemer de coriandre et servir

Ce plat peut être accompagné de riz

Fricassée de poulet au curry

Pour 4 personnes :

- 400g d'escalopes de poulet
- 1 petite pomme granny
- 2 oignons pelés et émincés
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- ½ yaourt nature
- 400g de pulpe de tomate
- 25cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry
- Sel

- ▶ Couper les escalopes de poulet en lanières et les saupoudrer de curry
- ▶ Laver la pomme et la couper en petits dés
- ▶ Faire chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse
- ▶ Faire revenir les oignons, ajouter les lanières de poulet et les dés de pommes
- ▶ Faire dorer le tout 5 min
- ▶ Ajouter le bouillon et la pulpe de tomate
- ▶ Couvrir et laisser mijoter 10 min
- ▶ Enlever le couvercle de la sauteuse et vérifier l'assaisonnement. Laisser le liquide de cuisson s'évaporer puis ajouter le yaourt
- ▶ Parsemer de coriandre et mélanger

Ce plat peut être accompagné de riz basmati



Escalope de dinde aux champignons

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde de 120g chacune
- 500g de champignons de Paris
- 1 oignon pelé et émincé
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- 1 bouquet garni
- 10cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 15% de MG
- 10cl de bouillon de volaille
- 5cl de vin blanc
- 20g de Maïzena
- 1 cuillère ½ à soupe d'huile d'olive
- Poivre

- ▶ Couper les pieds des champignons, les rincer, les émincer
- ▶ Chauffer ½ cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faire revenir les escalopes 1 min de chaque côté, les réserver
- ▶ Verser le reste d'huile dans la même poêle et faire revenir l'oignon, ajouter les champignons, le bouillon, le vin et le bouquet garni
- ▶ Laisser mijoter 10 min
- ▶ Prélever 1/3 du contenu de la poêle, le mixer et verser cette sauce dans une casserole
- ▶ Remettre les escalopes dans la poêle sur le reste des champignons, couvrir et cuire 5 min
- ▶ Délayer la Maïzena dans le lait froid et verser dans la casserole, faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à épaississement. Poivrer, ajouter la crème et le persil
- ▶ Servir les escalopes nappées de sauce aux champignons et accompagnées des champignons émincés et de tagliatelles

Crêpes aux crevettes et curry

Pour 4 crêpes :

Pour la pâte :

- 1 œuf
- 65 g de farine de blé noir
- 15 cl de lait demi-écrémé
- ½ cuillère à café de levure chimique

Pour la garniture :

- 300 g de crevettes roses cuites
- ½ oignon émincé
- 200 g de pulpe de tomate
- 1 cuillère à café de coriandre ciselée
- ½ cuillère à café de curry
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche à 15 % de MG
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pâte à crêpes de blé noir :

- ▶ Chauffer le lait dans une casserole
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine et la levure, le sel et le poivre
- ▶ Faire un puit au centre et y casser l'œuf
- ▶ Délayer avec le lait chaud et 1 cuillère à soupe d'huile

Garniture :

- ▶ Décortiquer les crevettes et les couper en deux dans le sens de la longueur
- ▶ Chauffer l'huile et y faire revenir les demi-crevettes 2 min. Les réserver
- ▶ Faire dorer dans la même poêle l'oignon 2 min en remuant puis ajouter le curry, du sel et la pulpe de tomate. Mélanger et laisser cuire 5 min. Ajouter la crème, la coriandre et les demi-crevettes. Réserver
- ▶ Graisser une poêle de 22 cm de diamètre, cuire les crêpes 2 min de chaque côté
- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Répartir la garniture au centre des crêpes et replier en 4
- ▶ Déposer les crêpes sur la plaque du four et enfourner 5 min

Ce plat peut être accompagné d'une salade



Dorade à la fondue d'épinards

Pour 4 personnes :

- 4 filets de dorade surgelés
- 400 g d'épinards en branches surgelés
- 200 g de tomates pelées et épépinées
- 50 g d'oignons émincés
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 2 cuillères à soupe de thym séché
- 4 cuillères à soupe d'aneth ciselé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre

- ▶ Faire cuire les épinards 8 min au four à micro-ondes à 900 W avec 3 cuillères à soupe d'eau, puis les saler
- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter l'ail et les oignons, saler et laisser réduire 5 min environ
- ▶ Incorporer les tomates coupées en quartiers, les épinards et le thym
- ▶ Poser les filets de dorade encore surgelés dessus
- ▶ Parsemer d'aneth et couvrir
- ▶ Laisser cuire 6 à 7 min à feu doux, saler et poivrer les filets de poisson en fin de cuisson
- ▶ Servir chaud accompagné de semoule et du citron coupé en quartiers

Moules à la provencale

Pour 4 personnes :

- 1 kg de moules
- 6 cl de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe de fumet de crustacés
- 1 oignon pelé et émincé
- 250 g de tomates concassées
- ½ poivron rouge
- 1 gousse d'ail pelée et émincée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Gratter les moules avec soin et les rincer
- ▶ Verser 10 cl d'eau et le vin blanc dans une casserole et y délayer le fumet de crustacés
- ▶ Porter à ébullition puis réserver
- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir l'oignon, le demi-poivron rouge coupé en dés et l'ail
- ▶ Ajouter les tomates et le fumet mis de côté
- ▶ Saler et poivrer
- ▶ Porter à ébullition et faire réduire 2 min
- ▶ Ajouter les moules et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent
- ▶ Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud accompagné de pommes de terre et de salade

Spaghettis sauce au thon

Pour 6 personnes :

- 1 gros oignon pelé et émincé
- 200 g de thon au naturel en boîte
- 400 g de pulpe de tomate
- 300 g de spaghettis
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 pincée de sucre en poudre
- Sel, poivre

- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse, faire revenir l'oignon 2 min
- ▶ Ajouter la pulpe de tomate, l'origan et le sucre
- ▶ Saler et poivrer
- ▶ Égoutter et émietter le thon, l'ajouter à la préparation puis couvrir
- ▶ Pendant ce temps, cuire les spaghettis dans l'eau bouillante salée, les égoutter
- ▶ Servir les spaghettis nappés de sauce au thon

Papillotes de saumon aux asperges

Pour 4 personnes :

- 4 filets de saumon pas trop épais de 130 g environ chacun
- 20 asperges vertes
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG
- 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé et 4 brins pour la décoration
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Faire cuire les asperges 12 min à la vapeur
- ▶ Couper les pointes à 5 cm de la tête et mixer les queues avec la crème, le jus de citron, l'aneth ciselé, du sel et du poivre
- ▶ Disposer sur 4 grands carrés de papier sulfurisé un filet de saumon, de la crème d'asperges et 5 pointes
- ▶ Poser un brin d'aneth sur chaque filet de poisson et fermer hermétiquement les papillotes
- ▶ Enfourner 10 min environ

Ce plat peut être accompagné de pommes vapeur et de ratatouille



Merlan sauce moutarde

Pour 4 personnes :

- 4 filets de merlan de 120g chacun
- 50g de champignons de Paris
- ½ verre de vin blanc sec
- 1 échalote pelée et émincée
- 150g de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Le jus d'un citron
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'estragon
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7)
- ▶ Couper le bout sableux des champignons, les rincer, les émincer
- ▶ Dans une casserole, porter le vin à ébullition puis ajouter l'échalote, les champignons, le sel et le poivre
- ▶ Ôter du feu et verser dans un plat allant au four
- ▶ Rincer les filets de merlan et les éponger avec du papier absorbant
- ▶ Les déposer sur les légumes
- ▶ Parsemer d'un peu d'estragon et enfourner pour 10min environ
- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde avec le jaune d'œuf et le jus de citron
- ▶ Verser dans une casserole et chauffer à feu doux en remuant au fouet
- ▶ Assaisonner et ajouter le reste d'estragon
- ▶ Hors du feu, incorporer le fromage blanc
- ▶ Sortir le plat du four et verser la sauce sur le poisson

Ce plat peut être accompagné d'épinards

Saumon sauce estragon pommes vapeur et brocolis

Pour 4 personnes :

- 4 petits pavés de saumon de 100g à 120g chacun
- 1 jaune d'œuf
- 600g de brocolis en fleurettes
- 4 petites pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'estragon ciselé
- 120g de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel, poivre

- ▶ Laver les pommes de terre et les cuire sans les éplucher 15 min environ au cuit-vapeur
- ▶ Pendant ce temps, rincer rapidement les pavés de saumon et les fleurettes de brocolis
- ▶ Lorsque les 15 min de cuisson des pommes de terre sont écoulées, ajouter les brocolis et le poisson dans le cuit-vapeur
- ▶ Poursuivre la cuisson 8 min environ
- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde avec le jus de citron et le jaune d'œuf
- ▶ Verser ce mélange dans une petite casserole et faire chauffer à feu doux en remuant avec une spatule en bois
- ▶ Lorsque la préparation nappe la cuillère, retirer la casserole du feu
- ▶ Saler et poivrer, ajouter peu à peu le fromage blanc et l'estragon
- ▶ Mélanger et remettre 2 min sur le feu sans laisser bouillir
- ▶ Au moment de servir, éplucher les pommes de terre
- ▶ Disposer dans chaque assiette un pavé de saumon nappé de sauce à l'estragon, une pomme de terre et quelques fleurettes de brocolis



Quiche au thon

Pour 4 personnes :

- 4 œufs (jaunes et blancs séparés),
- Le jus d'un citron
- 1 gros oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 10cl de lait demi-écrémé
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% de MG
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 250g de thon au naturel
- 2 cuillères à soupe de Maïzena
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Égoutter le thon puis l'écraser dans un saladier
- ▶ Arroser de jus de citron
- ▶ Ajouter les jaunes d'œufs au thon et mélanger
- ▶ Monter les blancs en neige avec une pincée de sel
- ▶ Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer l'oignon et l'ail 2 min
- ▶ Ajouter les à la préparation de thon ainsi que la crème et le curry. Saler et poivrer
- ▶ Dans un bol, délayer la Maïzena dans le lait froid. Ajouter le tout au mélange précédent puis incorporer délicatement les blancs en neige
- ▶ Verser la préparation dans un moule à tarte, parsemer de gruyère et enfourner pour 30 min
- ▶ Servir tiède ou froid accompagné d'une salade

Calmars à la provençale

Pour 4 personnes :

- 500g de blancs de calmar préparés par le poissonnier
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 50cl de soupe de poisson du commerce
- 400g de pulpe de tomate
- Sel, poivre
- Piment de Cayenne (facultatif)

- ▶ Verser la soupe de poissons dans une casserole et ajouter la pulpe de tomate
- ▶ Chauffer le mélange et faire réduire 15 min à feu doux
- ▶ Rincer les blancs de calmar et les couper en anneaux, les cuire 6 à 8 min à la vapeur
- ▶ Les ajouter au contenu de la casserole, poivrer et parsemer de coriandre
- ▶ Ajouter éventuellement un peu de piment de Cayenne

Ce plat peut être accompagné de riz

Papillotes de haddock aux poireaux

Pour 6 personnes :

- 600 g de haddock
- 900 g de poireaux
- 1 citron
- 4 brins d'aneth
- 30 cl de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

- ▶ Enlever la peau des filets de haddock
- ▶ Découper la chair en lanières de 1 cm de largeur environ
- ▶ Les placer dans un plat creux, les couvrir de lait et laisser dessaler au moins 30 min
- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Couper la partie vert foncé des poireaux de façon à ne conserver que le blanc et le vert clair
- ▶ Les émincer en fines lanières et les laver dans une passoire
- ▶ Les mettre dans une sauteuse sans matière grasse
- ▶ Saler, couvrir et laisser cuire 5 min à feu doux
- ▶ Disposer sur 4 grands carrés de papier sulfurisé les poireaux et les lanières de haddock
- ▶ Couper le citron en deux, en presser une moitié et découper l'autre en 4 fines rondelles
- ▶ Verser 1 cuillère à soupe de jus de citron sur le poisson puis poser dessus une rondelle de citron et un brin d'aneth
- ▶ Poivrer et fermer hermétiquement les papillotes
- ▶ Enfourner 6 à 8 min, servir les papillotes fermées accompagnées de riz basmati



Filet mignon sauce barbecue

Pour 4 personnes :

- 500 g de filet mignon de porc
- 2 gros oignons émincés
- 1 cuillère à soupe ½ d'huile olive

Pour la sauce barbecue :

- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le grill du four
- ▶ Préparer la sauce barbecue : dans un bol, mélanger la moutarde avec le concentré de tomate, le vinaigre, le miel et la sauce Worcestershire, du sel et du poivre
- ▶ Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, y faire suer les oignons 3 min puis saler et ajouter la sauce barbecue. Laisser cuire 2 min à feu doux en remuant puis ôter du feu
- ▶ Couper le filet mignon en deux dans le sens de la longueur puis à nouveau en deux dans le sens de la largeur
- ▶ Poser les 4 morceaux dans un plat légèrement huilé allant au four, puis l'enduire de la sauce et enfourner 15 min
- ▶ Servir chaud arrosé du jus de cuisson, accompagné d'une salade verte et de pommes de terre au four

Pommes de terre gratinées

Pour 4 personnes :

- 3 tranches de jambon (120 g)
- 8 pommes de terre moyennes
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 200 g de brocolis en fleurettes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG
- 2 cuillères à soupe de comté râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Brosser les pommes de terre et les cuire 15 min à la vapeur
- ▶ Rincer les fleurettes de brocolis et les ajouter dans le panier du cuit vapeur à mi-cuisson des pommes de terre
- ▶ Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, faire revenir les champignons 5 min
- ▶ Couper le jambon en fines lanières et réserver
- ▶ Découper un chapeau dans les pommes de terre cuites
- ▶ Les creuser et écraser la chair à la fourchette
- ▶ Incorporer les champignons, les brocolis et le jambon, assaisonner et ajouter la crème et le comté râpé
- ▶ Remplir les pommes de terre avec cette farce et les disposer dans un plat et enfourner 15 min
- ▶ Servir accompagné d'une salade verte

Crêpes roulées jambon/champignons

Pour 4 crêpes :

Pour la pâte :

- 1 œuf
- 65g de farine de sarrasin
- 15cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ½ cuillère à café de levure chimique

Pour la garniture :

- 2 tranches de jambon blanc fumé
- 250g de champignons de Paris
- 2 échalotes pelées et émincées
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche 15% de MG
- 10cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé

Préparer la pâte :

- ▶ Chauffer le lait dans une casserole
- ▶ Dans une tasse, mélanger la farine avec la levure, 1 pincée de sel et du poivre
- ▶ Casser l'œuf au milieu et délayer en versant petit à petit le lait chaud et l'huile
- ▶ Laisser reposer 30 min

- ▶ Pendant ce temps, couper le bout sableux des champignons, les nettoyer et les émincer
- ▶ Faire revenir les échalotes 2 min en remuant
- ▶ Ajouter les champignons, le jus de citron et le bouillon
- ▶ Laisser cuire 15 min, ajouter la crème, poivrer
- ▶ Réserver les 2/3 des champignons en les prélevant à l'écumoire. Mixer le reste avec le jus de cuisson jusqu'à obtention d'un coulis. Rectifier l'assaisonnement et incorporer le persil
- ▶ Couper le jambon en fines lanières
- ▶ Cuire 4 crêpes dans une poêle
- ▶ Les garnir avec le jambon et les champignons réservés puis les rouler
- ▶ Servir avec le coulis de champignons



Paëlla

Pour 4 personnes :

- 2 cuisses de poulet coupées en deux
- 250 g de crevettes roses
- 100 g de chorizo doux
- ½ poivron rouge et ½ vert
- 150 g de petits pois surgelés
- 400 g de pulpe de tomate
- 2 oignons
- 250 g de riz long
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 dose de safran
- 1 pincée de piment de Cayenne

- ▶ Oter la peau du chorizo et le couper en fines rondelles
- ▶ Décortiquer les crevettes et les réserver au réfrigérateur
- ▶ Laver et essuyer les demi-poivrons, les épépiner et les couper en petits dés
- ▶ Éplucher et émincer les oignons
- ▶ Porter 1 litre d'eau à ébullition dans une casserole et émietter le cube de bouillon
- ▶ Chauffer une sauteuse, y mettre les rondelles de chorizo à dorer et les réserver
- ▶ Vider la graisse de la sauteuse, y faire chauffer l'huile et dorer les oignons puis les réserver
- ▶ Dans cette même sauteuse, mettre les dés de poivrons puis réserver avec les oignons
- ▶ Mettre ensuite les morceaux de poulet à dorer 10 min en remuant
- ▶ Remettre les oignons et les poivrons, couvrir et laisser mijoter 10 min à feu doux. Réserver le tout
- ▶ Verser le riz dans la sauteuse et remuer avec une spatule jusqu'à coloration, mouiller avec un peu de bouillon et remuer de temps en temps pour éviter que le riz n'accroche
- ▶ Dès que le liquide est absorbé, verser le reste de bouillon, les petits pois surgelés, la pulpe de tomate et saupoudrer de safran
- ▶ Mélanger puis remettre le poulet, les oignons et les poivrons
- ▶ Couvrir et laisser mijoter 30 min jusqu'à ce que le riz soit tendre et le poulet cuit
- ▶ En fin de cuisson, ajouter le chorizo et les crevettes ainsi que le piment
- ▶ Mélanger et couvrir, laisser encore cuire 2 min
- ▶ Servir chaud directement dans la sauteuse

Lapin cocotte

Pour 4 personnes :

- 1 lapin coupé en morceaux
- 6 échalotes émincées
- 80g de lardons fumés maigres
- 2 cuillères à soupe de farine
- 10cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 25cl de bouillon dégraissé de volaille
- 600g de champignons émincés
- 2 brins de romarin
- Poivre

- ▶ Faire revenir les lardons et les échalotes 5 min dans une cocotte en fonte, puis réserver sur un plat recouvert de papier absorbant
- ▶ Vider la graisse de la cocotte et y mettre les morceaux de lapin à dorer 3 min à feu vif. Les saupoudrer de farine puis verser le vin blanc et laisser cuire 2 min
- ▶ Baisser le feu et ajouter les lardons et les échalotes, le bouillon, le bouquet garni et le romarin
- ▶ Poivrer, couvrir et laisser cuire 30 min
- ▶ Ajouter les champignons
- ▶ Poursuivre la cuisson 15 min
- ▶ Oter le bouquet garni et servir accompagné d'une purée de pommes de terre et de haricots verts

Cannellonis ricotta-poivrons

Pour 4 personnes :

- 2 poivrons rouges
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillères à soupe de basilic ciselé
- 250 g de ricotta
- 400 g de pulpe de tomate
- 12 cannellonis à farcir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Laver et essuyer les poivrons, les couper en petits dés
- ▶ Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et y faire dorer les dés de poivrons 10 min en remuant
- ▶ Oter du feu et ajouter la ricotta et la moitié du basilic. Saler et poivrer
- ▶ Farcir les cannellonis avec cette préparation, les déposer dans un plat allant au four
- ▶ Dans une poêle verser la pulpe de tomate et l'ail, saler et ajouter le basilic
- ▶ Faire mijoter 10 min à feu doux, poivrer en fin de cuisson
- ▶ Napper les cannellonis de sauce et enfourner 25 min environ, servir chaud



Œufs cocotte à la tomate

Pour 6 personnes :

- 4 œufs
- 6 tomates moyennes
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 cuillère à café d'ail écrasé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- Sel, poivre

- ▶ Laver les tomates, les essuyer et les couper en dés
- ▶ Chauffer l'huile dans une poêle. Y verser les dés de tomates, saler et poivrer
- ▶ Couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux
- ▶ Ajouter le persil et mélanger
- ▶ Répartir cette préparation dans 4 ramequins
- ▶ Casser 1 œuf dans une tasse en prenant soin de ne pas rompre le jaune et le verser dans un des ramequin. Assaisonner et faire de même avec les autres
- ▶ Placer les ramequins dans une sauteuse, verser de l'eau jusqu'aux deux tiers et porter à ébullition
- ▶ Couvrir avec un couvercle et faire cuire 10 min à feu moyen : les œufs sont cuits lorsque le blanc devient opaque (surveiller)
- ▶ Griller les tranches de pain et les couper en mouillettes
- ▶ Sortir les ramequins de l'eau et servir avec les mouillettes accompagnés d'une salade de mâche

Omelette aux légumes grillés

Pour 4 personnes :

- 6 œufs frais
- 500 g d'un mélange de légumes grillés surgelés (poivrons, aubergines, courgettes)
- 2 cuillères à soupe de basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Couper les légumes encore surgelés en lanières
- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse puis y faire revenir les légumes 5 min
- ▶ Casser les œufs dans un saladier, y ajouter le basilic, du sel et du poivre et battre le tout en omelette
- ▶ Verser sur les légumes et faire cuire quelques minutes
- ▶ Servir bien chaud accompagnée d'une salade

Colombo d'agneau aux aubergines

Pour 4 personnes :

- 4 tranches de gigot d'agneau (400 g)
- 2 aubergines
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail haché
- 2 cuillères à soupe de coriandre
- 400 g de pulpe de tomate
- 160 g de semoule crue
- 1 cuillère à café d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de colombo ou curry
- 1 pincée de sucre
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le grill du four
- ▶ Laver les aubergines, les essuyer et les couper en rondelles sans les peler
- ▶ Graisser une plaque au pinceau avec de l'huile d'arachide et y disposer les rondelles d'aubergine. Les passer sous le grill 2 min de chaque côté. Les réserver
- ▶ Couper les tranches de gigot en gros cubes puis les mettre dans un saladier
- ▶ Les saupoudrer de colombo ou de curry, saler et poivrer
- ▶ Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire dorer les morceaux de viande 5 min en remuant. Les réserver
- ▶ Faire blondir l'oignon et l'ail dans la même sauteuse 3 min, saupoudrer de cannelle, de cumin, de sucre et saler. Attendre 1 min et ajouter la pulpe de tomate. Couvrir et laisser mijoter 5 min à feu doux
- ▶ Ajouter les aubergines grillées et les morceaux de viande dans la sauteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson 8 à 10 min. Poivrer en fin de cuisson
- ▶ Pendant ce temps, faire cuire la semoule selon les indications portées sur le paquet
- ▶ Servir le colombo d'agneau parsemé de coriandre et accompagné de semoule



Courgettes farcies au bœuf

Pour 4 personnes :

- 8 petites courgettes
- 2 oignons émincés
- 200g de bœuf haché à 5% de MG
- 400g de pulpe de tomate
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les oignons 2 min, ajouter la viande hachée
- ▶ Saupoudrer d'herbes de Provence et laisser cuire 3 min en remuant
- ▶ Laver les courgettes et les couper en 2 dans le sens de la longueur, retirer leur chair à la petite cuillère sans percer la peau
- ▶ Faire cuire les ½ courgettes 5 min à la vapeur
- ▶ Couper la chair en petits morceaux et ajouter dans la poêle avec la pulpe de tomate
- ▶ Saler et poivrer, couvrir et laisser mijoter 5 min
- ▶ Remplissez 4 demi-courgettes de farce et recouvrir des 4 autres
- ▶ Laisser cuire 20 min à la vapeur

Ce plat peut être accompagné de riz basmati

Moussaka

Pour 4 personnes :

- 450g de tranches d'aubergines grillées
- 400g de bœuf haché à 5% de MG
- 20cl de coulis de tomate
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 oignons émincés
- 25cl de lait
- 20g de Maïzena
- 40g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir l'ail et les oignons 5 min à feu doux
- ▶ Ajouter la viande hachée, du sel, l'origan et le coulis de tomate
- ▶ Mélanger
- ▶ Délayer la Maïzena dans un peu de lait froid, chauffer le reste du lait et y ajouter la Maïzena délayée
- ▶ Fouetter jusqu'à épaississement
- ▶ Saler et poivrer la Béchamel
- ▶ Tapisser un plat allant au four d'une couche de tranches d'aubergines grillées puis d'une couche de la préparation puis répéter l'opération jusqu'à épuisement
- ▶ Terminer par une couche d'aubergines
- ▶ Napper de Béchamel et parsemer de gruyère râpé
- ▶ Enfournier 20 min

Hamburgers maison

Pour 4 hamburgers :

- 4 pains à hamburger
- 300 g de bœuf haché à 5 % de MG
- 1 œuf
- 2 oignons pelés et émincés
- 4 tranches de gouda
- 6 feuilles de Batavia coupées en lanières
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ½ cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le grill du four
- ▶ Chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les oignons
- ▶ Dans un saladier, mélanger la viande avec l'œuf, le paprika, le cumin, les oignons tièdes, du sel et du poivre
- ▶ Façonner entre vos mains humides 4 steaks d'un diamètre inférieur à celui du pain à hamburger, puis les faire griller 5 min en les retournant à mi-cuisson
- ▶ Réchauffer les pains puis garnir les dessous d'une tranche fine de fromage, d'un steak et de quelques lanières de salade
- ▶ Recouvrir avec les dessus des pains

Tagliatelles fraîches à la bolognaise

Pour 4 personnes :

- 300 g de bœuf haché à 5 % de MG
- 500 g de tagliatelles
- 400 g de pulpe de tomate
- 20 cl de coulis de tomate
- 2 oignons émincés
- 60 g d'emmental
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir les oignons 5 min à feu doux
- ▶ Ajouter la viande hachée et faire cuire 3 min en l'émiettant à la cuillère en bois
- ▶ Ajouter la pulpe, le coulis, les herbes et le sel
- ▶ Couvrir et laisser mijoter cette sauce bolognaise à feu doux 20 min
- ▶ Pendant ce temps, râper l'emmental et le verser dans une coupelle qui sera à disposition sur la table
- ▶ Cuire les tagliatelles fraîches à l'eau bouillante salée
- ▶ Les égoutter
- ▶ Lorsque la bolognaise est cuite, poivrer légèrement et ajouter les tagliatelles, servir chaud



SALADES

Salade niçoise

Pour 4 personnes :

- 250 g de haricots verts
- 300 g de thon en boîte au naturel
- 1 oignon
- 4 tomates
- 60 g d'olives noires
- 2 œufs durs
- 1 cuillère à soupe de vinaigre et de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Cuire les haricots verts 20 min à la vapeur de façon à les garder croquants
- ▶ Peler et émincer l'oignon
- ▶ Laver et essuyer les tomates et les couper en 4
- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde et le vinaigre, du sel et du poivre puis émulsionner avec l'huile
- ▶ Égoutter le thon et l'émietter dans un saladier, ajouter les haricots verts, l'oignon, les quartiers de tomate et les olives
- ▶ Verser la vinaigrette dessus et mélanger
- ▶ Écaler les œufs durs et les couper en 6
- ▶ Disposer les œufs sur la salade, servir sans attendre

Riz fantaisie

Pour 4 personnes :

- 200 g de crevettes cuites et décortiquées
- 150 g de pois petits surgelés
- ½ ananas
- 2 œufs
- 1 petite boîte de maïs en grains (140 g)
- 200 g de riz long
- ½ cuillère à café d'huile de colza
- Sel, poivre

- ▶ Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée
- ▶ Ajouter les petits pois 5 min après le début de la cuisson
- ▶ Pendant ce temps, rincer les grains de maïs et les égoutter
- ▶ Retirer l'écorce et le cœur du ½ ananas, couper la chair en petits dés
- ▶ Mettre le maïs et l'ananas dans un plat
- ▶ Casser les œufs dans un bol, les battre avec du sel et du poivre
- ▶ Huiler une poêle et cuire les œufs en omelette
- ▶ La couper en fines lanières
- ▶ À la fin de cuisson du riz et des petits pois, égoutter
- ▶ Les mettre dans un plat, ajouter l'omelette en lanières et les crevettes
- ▶ Mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement et servir chaud

Salade du terroir

Pour 4 personnes :

- 150 g de mesclun
- 8 petites pommes de terre à chair ferme
- 4 tranches de jambon à l'os
- 400 g de champignons de Paris
- 3 petites betteraves rouges
- 1 pomme granny
- 12 cerneaux de noix
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- Sel, poivre

- ▶ Faire cuire les pommes de terre à la vapeur avec leur peau pendant 20 min
- ▶ Laver le mesclun et l'essorer
- ▶ Couper le bout sableux des champignons et les rincer, les émincer et les arroser de jus de citron
- ▶ Laver la pomme et la couper en dés sans la peler
- ▶ Éplucher les betteraves et les couper en dés
- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde avec le vinaigre, l'huile, le persil, les cerneaux de noix émiétés grossièrement, du sel et du poivre
- ▶ Dans un saladier, mettre le mesclun, les lamelles de champignons, les dés de pomme et de betteraves, les rondelles de pommes de terre
- ▶ Ajouter la sauce et mélanger
- ▶ Servir cette salade avec une tranche de jambon



Salade d'endives au poulet

Pour 4 personnes :

- 3 endives
- 300 g de blanc de poulet cuit
- 2 oranges
- 1 pamplemousse rose
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 16 cerneaux de noix
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe, de jus de citron, de ciboulette, d'huile de noix
- Sel, poivre

- ▶ Presser le jus d'une orange et y mettre les raisins secs à gonfler
- ▶ Laver et essuyer les feuilles d'endives puis les couper en lanières, les mettre dans un saladier
- ▶ Couper le poulet en lanières et l'ajouter dans le saladier avec les noix
- ▶ Peler l'autre orange et le pamplemousse à vif au dessus d'un bol pour recueillir le jus
- ▶ Séparer les quartiers et ajouter au contenu du saladier
- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde avec le jus de citron et le jus recueilli des autres agrumes
- ▶ Incorporer le yaourt, l'huile, la ciboulette, du sel et du poivre
- ▶ Verser la sauce sur la salade, ajouter les raisins égouttés et mélanger
- ▶ Servir aussitôt

Coleslaw express marin

Pour 4 personnes :

- 350 g de crudités râpées en sachet (carottes, chou blanc et céleri)
- 20 bâtonnets de surimi
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde aux condiments
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 150 g de fromage blanc à 20% de MG
- 3 cuillères à café de Ketchup
- Sel, poivre

- ▶ Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec le jaune d'œuf, le jus de citron, la moutarde, le Ketchup, du sel et du poivre
- ▶ Disposer les crudités et les raisins dans un saladier
- ▶ Couper le surimi en petites rondelles et ajouter dans le saladier
- ▶ Verser la sauce sur la salade, mélanger et servir bien frais



Gratin de chou-fleur

Pour 4 personnes :

- 800 g de chou-fleur en fleurettes
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 50 g de fromage râpé
- 40 g de Maïzena
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Rincer les fleurettes de chou-fleur et les cuire 15 min à la vapeur
- ▶ Délayer la Maïzena dans un peu de lait froid et chauffer le reste du lait dans une casserole
- ▶ Ajouter la maïzena délayée et remuer au fouet jusqu'à épaississement de la sauce
- ▶ Saler et poivrer, ajouter la muscade
- ▶ Huiler un plat à gratin, y déposer les fleurettes, napper de la sauce et parsemer de fromage râpé
- ▶ Enfourner 15 min jusqu'à ce que la préparation soit bien gratinée. Servir

Risotto aux champignons

Pour 3 personnes :

- 300 g d'un mélange de champignons surgelés
- 1 oignon pelé et émincé
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 250 g de riz
- 50 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre

- ▶ Chauffer le bouillon de volaille dans une casserole à feu doux et maintenir sur le feu durant le temps de la recette
- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok, y faire suer l'oignon puis ajouter le riz et mélanger
- ▶ Lorsque le riz est translucide, mouiller d'une louche de bouillon, remuer jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide
- ▶ Ajouter une louchée et recommencer l'opération jusqu'à ce que le riz soit bien crémeux (15 min environ)
- ▶ Poêler les champignons quelques minutes jusqu'à évaporation de leur eau, ajouter le persil, poivrer, mélanger et servir

Risotto aux herbes

Pour 4 personnes :

- 250g de riz arborio
- 1 litre de bouillon de légume soit 1 cube
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée, de coriandre ciselée, de basilic ciselé
- 1 oignon émincé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30g de copeaux de parmesan
- Poivre

- ▶ Chauffer le bouillon dans une casserole à feu doux et maintenir sur le feu pendant le temps de la recette
- ▶ Chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok, y faire suer l'oignon puis ajouter le riz et mélanger
- ▶ Lorsque le riz est translucide, mouiller d'une louche de bouillon, remuer jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide
- ▶ Ajouter une louche et recommencer l'opération jusqu'à ce que le riz soit bien crémeux (20min environ)
- ▶ Incorporer les herbes, poivrer et laisser cuire encore 2min
- ▶ Parsemer de copeaux de parmesan et servir



Fromage blanc fruité

Pour 4 personnes :

- 2 blancs d'œufs
- 400g de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à café de sucre glace
- 4 cuillères à café de miel
- 4 kiwis
- 4 tranches d'ananas
- 1 pincée de sel

- ▶ Peler les kiwis et les couper en petits dés, faire de même avec l'ananas
- ▶ Fouetter les blancs d'œufs en neige avec le sel. Lorsqu'ils deviennent fermes, ajouter le sucre glace
- ▶ Y incorporer le fromage blanc puis la moitié des dés de fruits
- ▶ Répartir le fromage blanc fruité et disposer le reste des fruits dessus
- ▶ Verser 1 cuillère à café de miel sur chaque préparation et servir

Délice mangue framboise

Pour 4 personnes :

- 2 mangues $\frac{1}{2}$ (ou 700g de mangues surgelées)
- 150g de framboises
- 6 cuillères à soupe de lait de coco
- 4 cuillères à café de copeaux de noix de coco
- Quelques feuilles de menthe
- 1 sachet de sucre vanillé

- ▶ Laver et peler les mangues. Couper la chair de deux mangues (ou 500g environ de mangues surgelées) en morceaux et les mettre dans le bol d'un blender
- ▶ Ajouter le sucre vanillé et le lait de coco puis mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse
- ▶ Verser cette crème dans quatre verrines
- ▶ Couper la demi-mangue (ou le reste des mangues surgelées) en cubes et les répartir sur la crème de mangue
- ▶ Ajouter les framboises puis les copeaux de noix de coco et décorer de feuilles de menthe
- ▶ Servir frais

Quartiers d'agrumes meringués

Pour 4 personnes :

- 1 pamplemousse
- 3 oranges
- 1 citron vert
- 2 blancs d'œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre glace

- ▶ Peler les oranges et le pamplemousse à vif puis prélever les quartiers au couteau en procédant au dessus d'un saladier pour recueillir le jus
- ▶ Laver le citron vert et râper son zeste puis le presser pour recueillir son jus. Ajouter au contenu du saladier. Mélanger et laisser macérer environ 1 h au réfrigérateur
- ▶ Répartir ensuite les quartiers d'agrumes dans quatre plats à gratin individuels
- ▶ Fouetter les blancs d'œufs en neige. Lorsqu'ils deviennent fermes, incorporer le sucre glace
- ▶ Répartir cette meringue sur les fruits et passer sous le grill du four 4 à 5 min
- ▶ Servir sans attendre

Papillotes de fruits à la menthe

Pour 4 personnes :

- 1/2 ananas
- 250 g de fraises
- 2 kiwis
- 1 citron vert
- 1 botte de menthe effeuillée et ciselée et quelques feuilles pour la décoration

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Couper l'ananas en dés
- ▶ Laver les fraises puis les équeuter et les couper en 4
- ▶ Éplucher les kiwis et les couper en rondelles
- ▶ Laver le citron et prélever son zeste puis le presser
- ▶ Mélanger le tout avec la menthe ciselée
- ▶ Répartir les fruits au centre de 4 carrés de papier sulfurisé et fermer hermétiquement
- ▶ Enfourner 6 à 8 min
- ▶ Servir chaud décoré de feuilles de menthe



Millefeuilles de fraises des bois au miel

Pour 4 personnes :

- 4 feuilles de brick
- 250 g de fraises des bois
- 50 g de miel de romarin
- 250 g de ricotta
- 2 blancs d'œufs
- 2 brins de romarin haché
- Sel

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Découper chaque feuille de brick en quatre rectangles de 10 cm de long sur 5 cm de large
- ▶ Les tartiner de miel au romarin au pinceau
- ▶ Parsemer de brins de romarin
- ▶ Disposer les rectangles sur une plaque à pâtisserie et les faire dorer 5 min au four. Les mettre de côté sur une grande assiette à température ambiante
- ▶ Laver rapidement les fraises des bois et les garder au réfrigérateur
- ▶ Monter les blancs en neige avec une pincée de sel
- ▶ Dans un bol, mélanger la ricotta avec le reste du miel puis y ajouter délicatement les blancs en neige en soulevant à la spatule. Mettre au réfrigérateur
- ▶ Au moment de servir, disposer un rectangle de feuille de brick dans 4 assiettes à dessert puis déposer dessus une couche de mousse à la ricotta à l'aide d'une poche à douille
- ▶ Ajouter dessus quelques fraises, un autre rectangle de feuille de brick, une deuxième couche de mousse et quelques fraises
- ▶ Répéter ces opérations une fois et terminer par un rectangle de feuille de brick
- ▶ Servir frais

Riz au lait aux pêches

Pour 4 personnes:

- 60cl de lait demi-écrémé
- 80g de riz rond
- 2 pêches
- 3 cuillères à café
- 1 filet de jus de citron
- 2 sachets de sucre vanillé

- ▶ Dans une casserole, chauffer le lait avec le sucre et le riz
- ▶ Faire cuire 20min en remuant régulièrement avec une spatule en bois
- ▶ Laisser tiédir
- ▶ Peler les pêches et les couper en petits morceaux. En mettre quelques unes de côté pour la décoration
- ▶ Arroser d'un filet de jus de citron et placer au frais
- ▶ Incorporer le reste des morceaux de pêche et le jus de citron au riz tiédi
- ▶ Mélanger délicatement
- ▶ Verser cette préparation dans quatre ramequins individuels et mettre au réfrigérateur 1 h avant de servir
- ▶ Décorer des morceaux de pêches réservés

Crème aux œufs

Pour 4 personnes:

- 40cl de lait demi-écrémé
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide
- 3 œufs

- ▶ Préchauffer le four à 150°C (th. 5)
- ▶ Chauffer le lait dans une casserole et ajouter l'extrait de vanille
- ▶ Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre
- ▶ Dès que le lait commence à bouillir ajouter ce mélange en fouettant
- ▶ Verser cette préparation dans 4 ramequins et faire cuire 30min au bain-marie dans le four
- ▶ Laisser refroidir puis réfrigérer 3 h avant de servir



Cheesecake

Pour 8 personnes :

- 100 g de petits-beurre au blé complet (soit 12 biscuits)
- 50 g de margarine de cuisson
- 4 petits-suisse à 20 % de MG
- 500 g de fromage blanc en faisselle à 20 % de MG
- 100 g de sucre en poudre
- 2 œufs, jaunes et blancs séparés
- 20 g de poudre de noisette
- Sel

- ▶ Préchauffer le four à 150°C (th. 5)
- ▶ Laisser égoutter le fromage blanc en faisselle et vider l'eau de temps en temps
- ▶ Mettre les biscuits dans un sac alimentaire, le fermer hermétiquement et écraser au rouleau à pâtisserie, mettre dans un bol
- ▶ Faire fondre la margarine dans une casserole à feu doux puis y incorporer les biscuits écrasés
- ▶ Ajouter la poudre de noisette
- ▶ Tasser cette préparation au fond d'un moule à manqué (à fond amovible) de 20 à 30 cm de diamètre
- ▶ Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment puis incorporer les petits-suisse, une pincée de sel et le fromage blanc égoutté
- ▶ Fouetter les blancs en neige avec une pincée de sel puis y incorporer délicatement la préparation précédente
- ▶ Verser dans le moule sur la couche de biscuits
- ▶ Enfourner 1 h
- ▶ Une fois le cheesecake cuit, entrouvrir la porte du four et laisser refroidir à l'intérieur (environ 1 h)
- ▶ Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, puis démouler

Gâteau au yaourt

Pour 8 personnes :

- 1 pot de yaourt nature
- 3 pots de farine
- ½ pot de sucre
- ½ pot d'huile d'arachide
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients en vous servant du pot de yaourt comme verre doseur
- ▶ Verser la pâte dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre
- ▶ Enfourner pour 45 min environ. Laisser reposer 5 min puis démouler
- ▶ Laisser refroidir avant de servir

Crêpes aux poires

Pour 4 crêpes :

- 50 g de farine
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc à 20% de MG
- 2 poires
- ½ cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées grillées pour la décoration

- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine avec les œufs
- ▶ Délayer avec le lait de façon à obtenir une pâte légèrement épaisse
- ▶ Laisser reposer 20 min
- ▶ Laver et essuyer les poires
- ▶ Épépiner les poires et les couper en lamelles moyennes
- ▶ Les déposer sur une assiette à micro-ondes
- ▶ Saupoudrer de cannelle puis couvrir et faire cuire 3 min au four à micro-ondes à 600 W
- ▶ Faire cuire 4 crêpes dans une poêle 2 min de chaque côté
- ▶ Étaler une fine couche de fromage blanc sur chaque crêpe puis garnir de lamelles de poire
- ▶ Les replier en éventail et décorer éventuellement d'amandes
- ▶ Servir sans attendre



Petites mousses au citron

Pour 4 personnes :

- 2 citrons jaunes
- 3 blancs d'œufs
- 250 g de fromage blanc à 20% de MG
- 2 feuilles de gélatine (4g)
- 50 g de sucre glace
- Sel

- ▶ Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide
- ▶ Laver les citrons et râper le zeste d'un d'entre eux. Les presser de façon à obtenir environ 5 cl de jus
- ▶ Mélanger le fromage blanc avec le zeste et le jus de citron
- ▶ Essorer la gélatine et la faire fondre à feu doux dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'eau. L'incorporer au fromage blanc en fouettant
- ▶ Battre les blancs en neige avec une pincée de sel, y incorporer le sucre glace
- ▶ Les ajouter délicatement à la préparation au fromage blanc en soulevant la masse à la spatule
- ▶ Verser cette mousse dans quatre ramequins et faire prendre au réfrigérateur au moins 3 h
- ▶ Servir frais

Oufs à la neige

Pour 4 personnes :

- 33 cl de lait demi-écrémé
- 3 œufs, jaunes et blancs séparés
- 60g de sucre
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées et grillées
- 1 filet de jus de citron
- Sel

- ▶ Chauffer le lait dans une casserole et ajouter l'extrait de vanille
- ▶ Dans une tasse, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre
- ▶ Dès que le lait commence à bouillir, ajouter cette préparation en fouettant
- ▶ Remettre le mélange à chauffer dans la casserole à feu doux
- ▶ Faire légèrement épaissir la crème anglaise sans laisser bouillir pendant environ 5 min
- ▶ La verser dans un saladier et laisser refroidir en remuant de temps en temps
- ▶ Pendant ce temps, battre les blancs en neige avec une pincée de sel et le sucre glace
- ▶ Mouler les blancs en forme de quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe
- ▶ Porter une casserole d'eau à ébullition légèrement citronnée puis y déposer les quenelles
- ▶ Couvrir et laisser cuire 3 min
- ▶ Égoutter à l'aide d'une écumoire et éponger sur du papier absorbant avant de les déposer sur la crème anglaise
- ▶ Parsemer d'amandes
- ▶ Servir bien frais



Coupe aux fruits d'été

Pour 4 personnes :

- 1 petit melon
- 1 tranche de pastèque (400 g)
- 100 g de fraises
- 200 g d'un mélange de fruits rouges
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de cassonade

- ▶ Couper le melon en deux et l'épépiner
- ▶ Prélever sa chair avec une cuillère
- ▶ Faire de même avec la pastèque
- ▶ Laver les fraises
- ▶ Râper le zeste du citron et le presser pour récupérer le jus
- ▶ Mixer les fruits rouges puis les passer au chinois pour éliminer les graines
- ▶ Incorporer la cassonade au coulis obtenu ainsi que le jus et le zeste de citron
- ▶ Répartir les billes de melon et de pastèque ainsi que les fraises dans 4 coupes en verre
- ▶ Napper de coulis de fruits rouges
- ▶ Servir bien frais

Délice de fraises

Pour 2 personnes :

- 250 g de fraises
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 feuilles de menthe

- ▶ Laver les fraises et les équeuter
- ▶ Laver la menthe, en réserver quelques feuilles pour la décoration et ciseler le reste (environ 1 cuillère à soupe)
- ▶ Couper 100 g de fraises en lamelles et les verser dans un bol, y ajouter la menthe ciselée et le jus de citron
- ▶ Mixer le reste des fraises et verser cette purée dans une casserole, chauffer 5 min à feu doux
- ▶ Oter du feu et laisser infuser jusqu'à refroidissement
- ▶ Répartir les rondelles de fraises dans deux verres, ajouter la purée de fraises et mélanger
- ▶ Garder 2 h au réfrigérateur
- ▶ Servir frais décoré des feuilles de menthe

Strudel léger aux pommes

Pour 4 personnes :

- 8 feuilles de pâte filo
- 4 pommes reinettes
- 1 cuillère à soupe de cerneaux de noix grossièrement concassées
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

- ▶ Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7)
- ▶ Laver les pommes puis les peler et les couper en petits dés
- ▶ Mettre dans une sauteuse avec les noix, la moitié du sucre et la cannelle
- ▶ Faire cuire le tout 10min en remuant souvent et délicatement
- ▶ Poser une feuille de pâte sur le plan de travail, la huiler au pinceau puis poser une deuxième feuille dessus
- ▶ Répartir une partie de la chapelure et des pommes cuites sur ces feuilles
- ▶ Surmonter une nouvelle feuille puis renouveler les différentes opérations jusqu'à épuisement des ingrédients
- ▶ Rouler l'ensemble des feuilles garnies sur elles-mêmes de façon à obtenir un rouleau
- ▶ Disposer sur la plaque du four huilée et saupoudrer du reste de sucre
- ▶ Enfourner 20min
- ▶ Servir chaud ou tiède



Brochette de fruits sauce à la mangue

Pour 4 personnes :

- 1 ananas
- 2 kiwis
- 150g de fraises
- 1 mangue
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 4 cuillères à café de noix de coco râpée
- 1 sachet de sucre vanillé

- ▶ Laver et éplucher la mangue, couper sa chair en morceaux et mettre dans le bol d'un mixeur
- ▶ Ajouter le sucre vanillé et le lait de coco puis mixer
- ▶ Verser cette sauce dans 4 coupelles et saupoudrer d'une cuillère à café de noix de coco râpée
- ▶ Retirer l'écorce et le cœur dur de l'ananas puis couper sa chair en dés
- ▶ Peler les kiwis et les couper en dés
- ▶ Laver les fraises et les équeuter puis les couper en deux dans le sens de la longueur
- ▶ Enfiler les morceaux de fruits sur 12 brochettes en bois
- ▶ Disposer dans 4 assiettes avec une coupelle de sauce

Abricotier

Pour 4 personnes :

- 4 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 80g de farine fluide
- 2 yaourts nature
- 400g d'abricots dénoyautés
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café d'huile d'arachide
- Sel

- ▶ Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- ▶ Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment
- ▶ Incorporer les yaourts puis la farine versée en pluie
- ▶ Battre les blancs en neige avec 1 pincée de sel
- ▶ Les incorporer délicatement au mélange
- ▶ Couper chaque oreillon d'abricot en 3
- ▶ Huiler un moule à manqué de 24cm de diamètre au pinceau et y verser la pâte
- ▶ Disposer les morceaux d'abricots
- ▶ Saupoudrer du sucre vanillé et enfourner 25 min
- ▶ Servir tiède

Charlotte aux fraises

Pour 6 personnes :

- 400 g de fraises
- 300 g de fromage blanc à 20% de MG
- 20 g de sucre en poudre
- Le jus d'un demi-citron
- 18 biscuits cuiller
- 4 feuilles de gélatine

- ▶ Laver rapidement les fraises, en réserver quelques unes pour la décoration et équeuter les autres
- ▶ En mixer 250 g et mélanger cette purée avec 200 g de fromage blanc et le sucre
- ▶ Faire tremper 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide puis les essorer
- ▶ Les faire fondre dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'eau
- ▶ Ajouter au mélange précédent et réserver au réfrigérateur
- ▶ Couper le reste des fraises en petits morceaux, verser le jus de citron et mélanger
- ▶ Faire tremper la feuille de gélatine restante dans un peu d'eau froide puis l'essorer. La faire fondre dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'eau
- ▶ Mélanger avec les morceaux de fraises et le reste du fromage blanc
- ▶ Mettre au réfrigérateur
- ▶ Tapisser le fond et les parois d'un moule à charlotte avec la moitié des biscuits cuiller, en les recoupant si nécessaire (réserver les chutes)
- ▶ Verser la moitié du mélange de fromage blanc/ purée de fraises et lisser
- ▶ Terminer avec le reste du premier mélange
- ▶ Couvrir du reste de biscuits cuiller et presser légèrement
- ▶ Faire prendre 4 h au réfrigérateur
- ▶ Servir décoré des fraises entières réservées et des chutes de biscuits

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

LES ACTIVITÉS de Santélys

Santélys est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique. Spécialisée dans la santé, le maintien à domicile et la formation, elle a pour objectif d'éviter ou d'écourter une hospitalisation, permettant ainsi l'amélioration de la qualité de vie des patients et leur maintien social. Santélys prend en charge 18 000 patients par an dans le Nord - Pas-de-Calais et la Picardie.

Les équipes pluridisciplinaires et l'interactivité entre toutes les activités de Santélys permettent la **prise en charge globale**, technique, paramédicale, sociale, psychologique et administrative :

- ▶ des patients nécessitant une prise en charge pour des soins palliatifs, des pansements complexes, une rééducation, de l'éducation... dans le cadre de l'**Hospitalisation A Domicile**
- ▶ des patients souffrant d'**insuffisance rénale** chronique nécessitant une dialyse en unité de dialyse assistée et médicalisée ou à domicile
- ▶ des patients **insuffisants respiratoires** chroniques ou souffrant de Syndrome d'Apnées du Sommeil
- ▶ des patients **diabétiques** nécessitant un traitement par pompe à insuline
- ▶ des patients nécessitant une **nutrition entérale** ou un **traitement par perfusion** (cancer, pathologie neuro-dégénérative, traitement de la douleur...)
- ▶ des personnes de moins de 60 ans en situation de handicap ou atteintes de pathologies chroniques par le biais de son **Service de Soins Infirmiers A Domicile**.



En matière de formation, Santélys forme les professionnels des secteurs sanitaire et social et dispose :

- ▶ d'un Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI)
- ▶ d'un Institut de Formation d'Aides-Soignants (IFAS)
- ▶ de classes préparatoires aux concours sociaux et paramédicaux
- ▶ d'un centre de bilan de compétences spécialisé dans le domaine de la santé.

Au-delà des pôles que sont la santé, le maintien à domicile et la formation, Santélys soutient également des programmes de recherche. De même, l'humainitaire est une des préoccupations de l'Association qui coordonne l'envoi de matériel et organise la formation des professionnels de santé à leur utilisation.

☎ 03 62 28 8000

24H/24
7J/7



Parc Eurasanté
351 rue Ambroise Paré
59120 LOOS
Tél. 03 62 28 8000
Fax 03 62 28 8001
www.santelys.asso.fr
nutrition@santelys.asso.fr