

Pizza au thon



Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la pâte:

- 250 g de Farine
- 1/2 sachet de levure de boulangerie en poudre
- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à café d'huile

Pour la garniture:

- 200g Tomates pelées
- 100g d'oignon
- thym
- 50g de thon au naturel
- 125 g de mozzarella
- 20g de poivrons

Préparation de la pâte:

- Verser la farine dans un saladier et y faire un puits
- Verser la levure et le sel dans un verre. Ajouter $\frac{1}{4}$ de litre d'eau tiède et bien mélanger. Couvrir d'un film plastique jusqu'à l'apparition d'une mousse brune bien épaisse en surface (10 min)
- Verser le mélange dans le saladier. Mélanger à la main . Lorsque la pâte n'est plus collante pétrir pendant 5 minutes
- Laisser reposer au moins 1 h la pâte sous un linge humide dans un lieu tiède
- Après repos, pétrir quelques instants en y ajoutant l'huile

Préparation de la garniture:

- Cuire les oignons dans une poêle avec un fond d'eau
- Lorsqu'ils sont translucides ajouter les tomates pelées et le thym
- Faire réduire la préparation afin d'obtenir une sauce
- Couper la mozzarella en fines tranches
- Préchauffer le four

Préparation de la pizza:

- Mettre la sauce sur la pâte
- Disposer la mozzarella, le thon et les poivrons sur la sauce
- Mettre au four pendant environ 15 min thermostat 7

Blanc de dinde à la moutarde à l'ancienne



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 4 blancs ou escalopes de dinde
- ✓ 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- ✓ 4 cuillères à soupe rase de crème fraîche
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre
- ✓ persil

Préparation:

- Préchauffer le four thermostat 7
- Placer chaque blanc de dinde au centre d'une feuille de papier aluminium.
- Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile d'olive, la crème fraîche, le sel, le poivre.
- Répartir la sauce dans les papillotes.
- Placer les papillotes dans un plat, faire cuire 30 min au four.
- Ouvrir les papillotes avant de servir, parsemer de persil, servir avec un accompagnement de son choix.

Méli-mélo de tomates et concombres (verrine)



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 1 concombre
- ✓ 2 cuillères à soupe de ciboulette
- ✓ 4 tomates pelées et concassées
- ✓ 4 cuillères à café d'huile d'olive vierge
- ✓ 10 cl de Crème fraîche
- ✓ 4 « carrés frais »
- ✓ 3 pincées de sel et poivre
- ✓ 6 feuilles de basilic

Préparation:

- Faire bouillir l'eau dans une casserole et y plonger les tomates.
- Éplucher le concombre et l'épépiner, puis détailler-le en tronçons. Passer les morceaux au mixeur. Ajouter la ciboulette et réserver.
- Lorsque l'eau est en ébullition, retirer les tomates, les peler puis les passer au mixer. Ajouter l'huile d'olive lorsque la préparation est liquide. Saler et poivrer. Réserver
- Dans un saladier, fouetter la crème. Ajouter les carrés frais, le sel, le poivre et la ciboulette. Mélanger le tout.
- Remplir les verres: Commencer à verser le concombre dans chacun des verres. Puis ajouter une couche de mousse de carrés frais. Terminer par le coulis de tomates
- Décorer chaque verre avec une feuille de basilic. Réserver 30 min au réfrigérateur avant de servir.

Pamplemousse garni



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 2 pamplemousses (roses de préférence)
- ✓ 8 bâtonnets de surimi
- ✓ $\frac{1}{2}$ concombre
- ✓ 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- ✓ 1 citron, sel, poivre, ciboulette

Préparation :

- Couper les pamplemousses en 2, découper et détacher délicatement les quartiers et placer-les dans un saladier
- Evider complètement les pamplemousses
- Eplucher le concombre, le couper en 2 et le vider, puis le couper en petit dés et les placer dans le saladier
- Couper les bâtonnets de surimi en morceaux de 1cm environ et les ajouter aux quartiers de pamplemousse, mélanger délicatement
- Placer le mélange pamplemousse, surimi, concombre dans chaque moitié de pamplemousse
- Dans un petit saladier mettre la crème fraîche, le jus du citron, la ciboulette, sel poivre. Mélanger.
- Disposer la sauce par petites touches sur chaque pamplemousse
- Dégustez bien frais

Salade de pâtes à la Grecque



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 200g de pâtes de type « penne » ou « tortis »
- ✓ 100g de feta
- ✓ 2 tomates
- ✓ $\frac{1}{2}$ concombre
- ✓ $\frac{1}{2}$ poivron jaune, $\frac{1}{2}$ poivron rouge
- ✓ 150g de thon au naturel (en boîte)
- ✓ 15 olives noires dénoyautées
- ✓ 1 bouquet de ciboulette
- ✓ 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 1 citron
- ✓ Sel, poivre

Préparation :

- Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante
- Après cuisson, les égoutter et les passer à l'eau froide
- Couper la feta en dés
- Épépiner les tomates et le concombre et les couper en dés
- Épépiner les poivrons et les couper en fines lanières
- Ciseler la ciboulette
- Egoutter et émietter le thon
- Préparer la vinaigrette : huile, vinaigre, sel poivre
- Disposer les pâtes dans un saladier
- Ajouter la feta, les tomates, les poivrons, le concombre, le thon et mélanger le tout
- Ajouter les olives
- Verser la vinaigrette
- Arroser avec le jus de citron
- Mélanger le tout
- Placer au réfrigérateur et servir frais

Salade Oscar



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 2 œufs durs
- ✓ 200 g cœurs de palmiers
- ✓ 200 g haricots verts cuits
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuillères à soupe de yaourt nature 0%
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ✓ 1 cuillère à café de moutarde
- ✓ persil, ciboulette
- ✓ sel, poivre, paprika

Préparation :

- Égoutter les cœurs de palmier et les haricots verts.
- Laver et couper les tomates en quartiers.
- Couper les cœurs de palmier en rondelles.
- Couper les œufs durs en quartiers.
- Faire la sauce: battre l'huile d'olive, le yaourt, le vinaigre, la moutarde, les herbes, le sel, le poivre, le paprika.
- Disposer les éléments dans des petites assiettes et napper de sauce.

Tomates farcies à la Grecque



Ingrédients pour 12 personnes :

- ✓ 12 grosses tomates
- ✓ 1 concombre
- ✓ 2 poivrons jaunes
- ✓ 300g de feta
- ✓ 2 citrons, sel, poivre, persil
- ✓ 6 petites cuillères d'huile d'olive

Préparation :

- Découper les « chapeaux » des tomates, évider- les, garder la chair et la couper en petits morceaux
- Éplucher le concombre, le couper en 2 , le vider, puis le couper en petit dés et le placer dans le saladier avec la chair des tomates
- Tailler les poivrons et la Féta en petits dés et les ajouter au mélange concombre, tomate
- Assaisonner le mélange avec l'huile d'olive le jus de citron, sel poivre, persil
- Mélanger délicatement les ingrédients et farcir les tomates
- Servir bien frais

Spaghetti au thon



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 320 g de spaghetti crus
- ✓ 500 g de pulpe de tomates en conserve
- ✓ 360 g thon au naturel en conserve
- ✓ 1/2 poivron
- ✓ 150g champignons en conserve
- ✓ ½ oignon
- ✓ 2 cuillère à soupe d' huile d'olive
- ✓ sel, poivre
- ✓ basilic

Préparation:

- Faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon avec les poivrons.
- Ajouter les champignons.
- Lorsque les légumes sont dorés, ajouter la pulpe de tomates et laisser mijoter 10 min environ.
- Égoutter et émietter le thon puis l'ajouter à la sauce.
- Saler, poivrer et ajouter le basilic.
- Poursuivre la cuisson de la sauce encore 10min environ.
- Pendant ce temps faire cuire les spaghetti dans l'eau bouillante.
- Égoutter les pâtes lorsqu'elles sont cuites et disposer les dans l'assiette.
- Napper de sauce tomate au thon.

Lasagnes végétariennes



Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 2 boîtes de tomates pelées
- ✓ 6 courgettes
- ✓ 1 petite boîte de champignons en conserve
- ✓ lasagnes
- ✓ 100g de gruyère râpé
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 75cl de béchamel allégée
- ✓ sel, poivre, herbes de Provence

Préparation:

- Préchauffer le four à 200°C
- Faire revenir l' oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit fondant
- Rajouter les tomates pelées sans le jus. Faire mijoter avec le sel, le poivre et les herbes de Provence
- Laver, couper les courgettes en rondelles, puis les incorporer au mélange
- Rajouter le jus des tomates pelées
- Égoutter les champignons et les ajouter au mélange
- Laisser mijoter l'ensemble 20 min environ à feu moyen
- Une fois le mélange prêt, procédez à l'empilement dans un grand plat:
1 couche de préparation, 1 couche de lasagnes, 1 couche de béchamel, 1 couche de préparation, 1 couche de lasagnes... et ainsi de suite en mettant le gruyère sur la dernière couche.
- Faire cuire au four 30 min environ

Béchamel allégée

Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 75g margarine allégée
- ✓ 7 cuillères à soupe de farine
- ✓ 75 Cl de lait écrémé
- ✓ sel, poivre

Préparation:

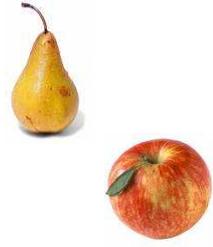
- Faire fondre la margarine à feux doux.
- Ajouter la farine petit à petit en remuant bien pour éviter les grumeaux.
- Délayer avec le lait sans cesser de remuer, toujours à feux doux.
- Augmenter le feux et poursuivre la cuisson jusqu'à épaissement de la sauce.
- Saler, poivrer

Clafoutis Pomme - Poire



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 1 grosse poire
- ✓ 1 grosse pomme
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 50g de farine
- ✓ 4 cuillères à soupe d'édulcorant
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé
- ✓ 150ml de lait écrémé
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait liquide de vanille



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C

- Laver et éplucher la pomme et la poire puis les couper en petits cubes.
- Les disposer au fond du moule.
- Mettre la farine dans un plat puis ajouter les œufs un par un jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Incorporer le lait, la vanille et l'édulcorant.
- Verser le mélange sur les fruits.
- Cuire 30 minutes au four.

Marbré au chocolat



Ingrédients pour 8 personnes:

- ✓ 3 oeufs
- ✓ 150g de farine
- ✓ 40g de sucre en poudre
- ✓ 150g de beurre (ou margarine) allégé (10g pour beurrer le moule)
- ✓ 20g de candeur
- ✓ ½ sachet de levure chimique
- ✓ 20g de Cankao
- ✓ Le zeste râpé d'1/2 orange
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C

Beurrer le moule

- Dans un saladier, mélanger : les œufs, la farine, la levure, le candeur, le sucre et le zeste d'orange
- Faire ramollir le beurre au four micro-ondes et l'ajouter à la préparation
- Séparer la préparation en 2 portions
- Dans l'une des portions ajouter le Cankao
- Dans l'autre portion ajouter le sucre vanillé
- Dans le moule verser les préparations en les alternant pour obtenir un effet marbré
- Faire cuire 30 minutes
- Pour vérifier la cuisson, piquer la pointe d'un couteau dans le gâteau et s'assurer que la lame ressort propre.

Crumble d'Automne



Ingrédients pour 8 personnes:

- ✓ 4 poires
- ✓ 4 pommes
- ✓ 160g de farine
- ✓ 80g de cassonade
- ✓ 90g de beurre (ou margarine) allégé
- ✓ (dont 10g pour beurrer le moule)
- ✓ 2 cuillers à café de cannelle



Préchauffer le four à 180°C

Beurrer le moule

Préparation des fruits:

- Laver les fruits et les éplucher. Enlever le cœur et les pépins et les couper en petits dés.
- Ajouter 1 petite cuillère de cannelle et mélanger le tout.

Préparation de la pâte:

- Dans un saladier verser la farine, la cassonade et 1 petite cuillère de cannelle. Mélanger
- Ajouter le beurre coupé en petits dés et malaxer afin d'obtenir une pâte « sableuse »
- Verser le mélange de fruits dans le moule
- Saupoudrer les fruits avec la pâte à crumble en la répartissant de façon homogène
- Placer le plat au four 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le crumble soit doré
- Le crumble peut se manger tiède ou froid

Carpaccio de fruits sauce chocolat



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 4 kiwis
- ✓ 500g fraises
- ✓ 1 banane
- ✓ 20g chocolat noir
- ✓ 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

- Laver les fraises, peler les kiwis et la banane.
- Découper tous les fruits en très fines rondelles.
- Dans une casserole sur feux doux, faire fondre le chocolat avec la cannelle et deux cuillères à soupe d'eau.
- Mélanger.
- Napper les fruits de chocolat fondu épicé.
- Déguster aussitôt.

Salade de fraise à l'orange et à la menthe



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 500g de fraises
- ✓ 2 oranges
- ✓ Feuilles de menthe(une dizaine)
- ✓ Édulcorant en poudre (facultatif)

Préparation :

- Laver et équeuter les fraises
- Couper les fraises en morceaux
- Ciseler les feuilles de menthe, garder quelques unes entières
- Presser les 2 oranges et verser le jus dans un saladier
- Ajouter les fraises, la menthe et mélanger délicatement
- Placer le tout au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes
- Placer dans des verrines au moment de servir et décorer de feuilles de menthe

Salade de fruits



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 1 pomme , 1 poire , 1 banane, 2 kiwi, 1 orange
- ✓ 2 tranches d'ananas en conserve, 1/2 mangue en conserve
- ✓ 1 citron
- ✓ Cannelle

Préparation :

- Laver et éplucher la pomme et la poire et les couper en dés. Arroser les d'un $\frac{1}{2}$ jus de citron pour éviter que les fruits noircissent.
- Éplucher la banane et les kiwi et les couper en rondelles.
- Égoutter les fruits en conserve et les couper en dés.
- Éplucher l'orange et la découper en quartiers.
- Mélanger tous les fruits dans le saladier.
- Arroser d'un $\frac{1}{2}$ jus de citron et saupoudrer de cannelle.

Milk-shake aux fruits rouges



Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 100 g de fruits rouges
- ✓ 1 fromage blanc à 20% MG
- ✓ 10 Cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- ✓ 1/2 Cuillère à café de jus de citron
- ✓ 1 cuillère à soupe d'édulcorant

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans un blender puis les mixer.
- Placer le mélange au réfrigérateur pendant 1h30 avant dégustation

Milk-shake au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes:

- ✓ 30 g de Cacao édulcoré
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ yaourt
- ✓ 50 Cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- ✓ 1 Cuillère à café de vanille liquide
- ✓ 20g de pâte à tartiner

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans un blender puis les mixer.
- Placer le mélange au réfrigérateur pendant 1h30 avant dégustation.