



# PETITS PLATS LÉGERS



21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06

# SOMMAIRE

Salade de champignons et de haricots verts .....	4
Salade de mâche à la betterave .....	6
Salade de «germes de soja» aux saveurs marines ....	8
Salade de blé à l'avocat et au pamplemousse .....	10
Asperges à la mayonnaise légère .....	12
Tartare de saumon à la coriandre .....	14
Terrine de poisson au basilic .....	16
Gaspacho andalou .....	18
Potage de carottes et de potiron au cumin .....	20
Crème d'asperge au basilic .....	22
Endives à l'étouffée .....	24
Flan de courgettes à la menthe .....	26
Poêlée de quinoa aux légumes .....	28
Poêlée de tofu aux pousses germées .....	30

Papillotes de cabillaud aux crevettes .....	32
Bar rôti au four .....	34
Papillotes de hareng à la moutarde .....	36
Lieu braisé à la tomate et au parmesan .....	38
Filets de daurade en portefeuille .....	40
Crevettes à la citronnelle .....	42
Saint-jacques à la vapeur d'algues .....	44
Calmars farcis à la provençale .....	46
Légumes vapeur, parmesan et jambon sec .....	48
Lamelles de bœuf aux oignons et aux petits pois ...	50
Filet de veau à l'orange .....	52
Filet mignon de porc au miel et au gingembre .....	54
Papillotes de poulet à la moutarde .....	56
Papillotes de dinde aux épices .....	58

# Salade de champignons et de haricots verts

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 8-10 min

- > 250 g de champignons de Paris
- > le jus de 1/2 citron
- > 200 g de haricots verts
  - > 1 échalote
- > 1/2 bouquet de cerfeuil
  - > 1 œuf dur
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuill. à soupe de vinaigre d'estragon
- > sel, poivre

1. Nettoyez et émincez finement les champignons. Arrosez-les de jus de citron.

2. Plongez les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire de 8 à 10 minutes. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

3. Pelez et hachez l'échalote. Lavez et ciselez le cerfeuil.

4. Écalez l'œuf dur et coupez-le en deux. Sortez le jaune et émiettez-le dans un bol. Ajoutez l'huile et le vinaigre; salez et poivrez.

5. Réunissez les champignons et les haricots verts dans un saladier. Arrosez-les de sauce et mélangez. Ajoutez en décor le blanc d'œuf haché et le cerfeuil ciselé.

> **Variante.** Vous pouvez remplacer le cerfeuil par de la coriandre.





# Salade de mâche à la betterave

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : quelques  
secondes

- > 100 g de mâche
- > 1 betterave  
crue ou cuite
- > 1 pomme granny
- > 1 cuill. à soupe de  
pignons de pin
- > 1 cuill. à soupe de  
graines de sésame
- > une dizaine de  
noisettes

Pour la vinaigrette

- > 1 cuill. à soupe de  
vinaigre de cidre
- > 1 cuill. à soupe d'huile  
de noisette
- > 2 cuill. à soupe de  
fromage blanc ou d'huile  
d'arachide
- > sel, poivre

1. Lavez la mâche et essorez-la. Épluchez la betterave crue et râpez-la. Si vous utilisez de la betterave cuite, coupez-la en dés. Lavez la pomme, évidez le cœur et coupez-la en lamelles.

2. Préparez la vinaigrette. Versez le vinaigre dans un saladier. Salez et poivrez. Émulsionnez avec l'huile de noisette et le fromage blanc (ou l'huile d'arachide).

3. Faites légèrement dorer les pignons et les graines de sésame à sec dans une poêle bien chaude.

4. Déposez la mâche, la pomme et la betterave dans le saladier. Parsemez de noisettes, de pignons et de graines de sésame, mélangez et servez aussitôt.





## Salade de « germes de soja » aux saveurs marines

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 1 min

- > 500 g de pousses de haricot mungo (« germes de soja »)
- > 8 bâtonnets de surimi au crabe
- > 200 g de petites crevettes décortiquées
- > 4 ou 5 brins de coriandre

### Pour la sauce

- > 2 petits oignons blancs
- > sauce soja
- > 1 cuill. à café de moutarde douce
- > 1 pincée de sucre
- > 1 cuill. à soupe de xérès
- > 1 cuill. à soupe de vinaigre de cidre
- > 3 cuill. à soupe d'huile de colza ou d'arachide
- > piment de Cayenne

1. Lavez les pousses de haricot mungo, puis plongez-les 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les dans une passoire, puis égouttez-les. Séchez-les dans du papier absorbant.

2. Coupez les bâtonnets de surimi en tronçons. Disposez-les dans un saladier avec les crevettes et les pousses de haricot mungo.

3. Préparez la sauce. Pelez et coupez finement les oignons. Mettez-les dans un grand bol, ajoutez 1 cuillerée à soupe de sauce soja, la moutarde, le sucre, le xérès, le vinaigre, l'huile et 2 pincées de piment de Cayenne.

4. Battez énergiquement avec un fouet pour émulsionner cette sauce puis versez-la sur la salade. Mélangez bien. Décorez avec les pluches de coriandre.

> **Bon à savoir.** Ce qu'on appelle souvent « germes de soja » n'est pas du vrai soja. Il s'agit de pousses de haricot mungo.







## Salade de blé à l'avocat et au pamplemousse

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min

- > 150 g de blé dur précuit
  - > 1 avocat
  - > le jus de 1 citron
- > 1 pamplemousse rose
  - > 1 cuill. à soupe de fromage blanc
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
  - > quelques feuilles de coriandre fraîche
  - > sel, poivre

1. Faites cuire le blé à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez-le.

2. Pelez l'avocat et coupez la chair en dés. Déposez ceux-ci dans un saladier et arrosez-les avec la moitié du jus de citron. Pelez le pamplemousse à vif et détachez les quartiers. Ajoutez le blé et les quartiers de pamplemousse dans le saladier.

3. Dans un bol, mélangez le reste du jus de citron avec du sel et du poivre. Ajoutez le fromage blanc et émulsionnez avec l'huile d'olive.

4. Versez cette vinaigrette dans le saladier, mélangez et parsemez de coriandre ciselée.



# Asperges à la mayonnaise légère

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISON : 20 min environ

> 1,2 kg d'asperges  
vertes

Pour la mayonnaise  
légère

> 10 cl de crème fraîche  
liquide, très froide

> 10 cl de mayonnaise

> 2 cuill. à soupe de  
cerfeuil haché  
(ou de ciboulette)

> gros sel

> sel, poivre

1. Coupez l'extrémité dure des asperges puis lavez-les sans les laisser tremper. Liez-les en bottes avec de la ficelle de cuisine. Mettez un saladier au réfrigérateur.

2. Portez à ébullition une marmite d'eau salée. Plongez-y les asperges et laissez-les cuire 20 minutes environ.

3. Préparez la sauce pendant la cuisson des asperges. Versez la crème liquide dans le saladier refroidi, et fouettez-la énergiquement au fouet à main ou au fouet électrique, jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Incorporez-la délicatement à la mayonnaise ; salez, poivrez et ajoutez les herbes. Versez dans une saucière et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

4. Testez la cuisson des asperges en les piquant avec la pointe d'un couteau : elles doivent être juste tendres, mais fermes. Égouttez-les délicatement et posez-les sur un linge blanc plié sur le plat de service.

5. Servez les asperges chaudes ou bien laissez-les tiédir ou refroidir, selon la façon dont vous désirez les déguster. Apportez la sauce en même temps.





# Tartare de saumon à la coriandre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CONGÉLATION : 20 min

- > 400 g de saumon extra-frais
- > 1 petit bouquet de coriandre
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > le jus de 1/2 citron vert
- > sel, poivre

1. Vérifiez qu'il ne reste pas de peau sur le saumon, puis assurez-vous qu'il n'y ait plus d'arêtes en passant délicatement le doigt sur la chair, dans les deux sens. S'il en subsiste, enlevez-les avec une pince à épiler. Mettez le saumon au congélateur pour 20 minutes environ pour le raffermir.
2. Lavez la coriandre, retirez les grosses tiges et, à l'aide de ciseaux, coupez les feuilles au-dessus d'un bol.
3. Posez un saladier dans un plus grand récipient contenant de la glace. Sortez le saumon du congélateur, posez-le sur une planche à découper et hachez-le finement avec un couteau bien aiguisé. Mettez-le au fur et à mesure dans le saladier bien froid.
4. Versez l'huile d'olive sur le poisson haché, salez et poivrez, mélangez bien. Ajoutez le jus du demi-citron et la coriandre ciselée, et remuez de nouveau.
5. Répartissez le tartare de saumon dans des moules individuels et mettez ceux-ci au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

> **Suggestion.** Vous pouvez disposer le tartare sur des feuilles de salade garnies de quelques tomates cerises. Proposez aussi quelques toasts chauds.



# Terrine de poisson au basilic

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 1 h environ

- > 1 kg de tomates bien mûres
- > 4 gousses d'ail
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 600 g de filets de cabillaud, de lieu ou d'un autre poisson blanc
- > 1 bouquet de basilic
  - > 6 œufs
  - > sel, poivre

1. Plongez les tomates pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-les à l'eau froide, pelez-les, épépinez-les et concassez-les grossièrement. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.

2. Mettez à chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y dorer l'ail 1 ou 2 minutes à feu vif. Ajoutez les tomates et laissez cuire 15 minutes environ à découvert, à feu moyen, en remuant de temps en temps.

3. Détaillez le poisson en cubes de 3 ou 4 cm de côté. Ciselez le basilic.

4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Remplissez la lèchefrite d'eau aux trois quarts pour faire un bain-marie.

5. Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la fondue de tomates, les cubes de poisson et le basilic ; salez et poivrez.

6. Versez cette préparation dans un moule à cake ou dans une terrine huilée et placez dans la lèchefrite. Faites cuire pendant 40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant avec un couteau au centre de la terrine : la lame doit ressortir humide.

7. Laissez tiédir la terrine avant de la démouler. Servez froid.

> Conseil. Cette terrine est excellente avec une mayonnaise maison à l'huile d'olive.





# Gaspacho andalou

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

RÉFRIGÉRATION : 2 h

- > 4 tomates
- > 1 poivron rouge
- > 1 poivron vert
- > 150 g de concombre
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > 1 cuill. à soupe de concentré de tomate
- > 1 cuill. à soupe de câpres
- > 1 brin de thym frais
- > 2 cuill. à soupe de vinaigre
- > 10 feuilles d'estragon
- > 1 citron
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > sel, poivre

1. Plongez les tomates 20 secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les aussitôt à l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les et taillez-les en dés. Faites de même avec les poivrons.

2. Épluchez le concombre et détaillez-le en cubes. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

3. Réunissez ces légumes dans un saladier, ajoutez le concentré de tomate, les câpres égouttées, le thym effeuillé et le vinaigre.

4. Versez 1 litre d'eau froide dans le saladier et passez toute la préparation au mixeur.

5. Lavez et ciselez l'estragon. Pressez le citron. Ajoutez l'estragon et le jus de citron dans le saladier ainsi que l'huile d'olive ; salez, poivrez et mélangez.

6. Mettez le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de le servir dans des assiettes creuses bien froides.





## Potage de carottes et de potiron au cumin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 20 min

- > 500 g de carottes
- > 500 g de potiron
- > 1 pomme de terre bintje
- > 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 orange à jus
- > 1 cube de bouillon de volaille
- > 2 cuill. à café de cumin en poudre
- > sel, poivre

1. Pelez les carottes, le potiron et la pomme de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux.

2. Mettez l'huile à chauffer dans un autocuiseur et faites-y revenir les légumes pendant 2 minutes en remuant.

3. Pressez l'orange, versez le jus dans l'autocuiseur et ajoutez 1 litre d'eau, le cube de bouillon émietté et le cumin. Salez et poivrez.

4. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire environ 15 minutes après la mise en rotation de la soupape. Mixez et servez bien chaud.

> Variante. Remplacez le cumin par du curry en poudre.





# Crème d'asperge au basilic

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 10-20 min

- > 1 kg d'asperges  
vertes, fraîches ou  
surgelées
- > 1 cube de bouillon  
de légumes
- > 3 cuill. à soupe de  
basilic ciselé
- > 15 cl de crème liquide  
légère
- > sel, poivre

1. Si vous utilisez des asperges fraîches, coupez leur extrémité dure, puis lavez-les sans les laisser tremper. Si vous utilisez des asperges surgelées, inutile de les décongeler.

2. Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et plongez-y les asperges. Faites-les cuire 20 minutes si elles sont fraîches, 10 minutes si elles sont surgelées.

3. Égouttez les asperges en gardant l'équivalent d'un verre d'eau de cuisson.

4. Remettez asperges et eau de cuisson dans la casserole, ajoutez le cube de bouillon émietté, le basilic ciselé et la crème liquide. Mixez pour obtenir une crème lisse. Rectifiez l'assaisonnement, poivrez généreusement. Réchauffez la crème avant de la servir.

> **Conseil.** Vous pouvez proposer cette crème avec des croûtons à l'ail et des copeaux de parmesan.



# Endives à l'étouffée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 10-15 min

- > 1 kg d'endives
  - > 60 g de beurre
  - > 1 cuill. à café de sucre en poudre (facultatif)
  - > le jus de 1/2 citron
  - > sel, poivre
1. Rincez les endives sans les laisser tremper et séchez-les. Éliminez la base et le cône dur avec un couteau pointu. Coupez-les en deux ou en trois, puis éparpillez les morceaux avec les doigts au-dessus d'un saladier.
  2. Dans une sauteuse, faites juste fondre le beurre à feu modéré, ajoutez les endives et remuez pendant 1 minute pour bien les mélanger. Salez et poivrez, saupoudrez éventuellement de sucre en poudre et arrosez du jus du demi-citron. Versez 15 cl d'eau, couvrez et laissez cuire de 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les endives soient tendres mais fermes. Rajoutez un peu d'eau au besoin si l'évaporation est trop rapide.
  3. En fin de cuisson, les endives doivent être tendres mais fermes. S'il reste un peu d'eau, découvrez la sauteuse et augmentez le feu quelques instants pour permettre l'évaporation. Servez aussitôt.

> Conseil. Ces endives accompagnent très bien une viande blanche ou un poisson poêlé.





# Flan de courgettes à la menthe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 40 min

- > 3 courgettes moyennes ou 500 g de courgettes surgelées en rondelles
- > 4 ou 5 branches de menthe
- > 4 œufs
- > 1 jaune d'œuf
- > 50 g de parmesan râpé
- > 50 cl de lait
- > sel, poivre

1. Coupez les extrémités des courgettes, lavez celles-ci et détaillez-les en rondelles. Si vous utilisez des courgettes surgelées, inutile de les décongeler.

2. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Beurrez un plat à gratin.

3. Placez les rondelles de courgette dans le plat. Lavez et ciselez la menthe ; vous devez en obtenir 2 cuillerées à soupe.

4. Dans un saladier, battez les œufs entiers avec le jaune d'œuf et le parmesan râpé. Versez le lait tout en fouettant, puis ajoutez la menthe ; salez et poivrez. Versez la préparation sur les courgettes. Enfourez pour 40 minutes. Servez chaud ou froid.

> Conseil. Dégustez ce flan avec une viande ou avec une simple salade verte.



# Poêlée de quinoa aux légumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 40 min

- > 180 g de quinoa
- > 2 aubergines
- > 4 tomates ou 200 g de tomates concassées en conserve
- > 2 oignons
- > 1 gousse d'ail
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 25 cl de bouillon de légumes
- > sel, poivre

1. Rincez le quinoa, déposez-le dans une casserole et ajoutez deux fois son volume d'eau. Salez, portez à ébullition puis laissez cuire 15 minutes à feu doux.

2. Pendant ce temps, lavez et épluchez les aubergines, puis coupez-les en dés. Plongez les tomates pendant 1 minute dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les. Pelez-les, épépinez-les et coupez la pulpe en dés.

3. Pelez les oignons et l'ail et émincez-les. Dans une poêle, mettez l'huile à chauffer et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les dés d'aubergine et de tomate, l'ail et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

4. Versez le bouillon ; laissez mijoter 20 minutes. Incorporez le quinoa égoutté, mélangez et servez aussitôt.

> **Variante.** Transformez cette poêlée en gratin : ajoutez-y 1 ou 2 œufs battus, versez le tout dans un plat à four huilé, parsemez de fromage râpé et faites gratiner quelques minutes.





# Poêlée de tofu aux pousses germées

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min environ

- > 400 g de haricots  
verts surgelés
  - > 2 oignons
  - > 2 gousses d'ail
  - > 200 g de tofu
- > 3 cuill. à soupe d'huile  
d'arachide
  - > 2 cuill. à café de  
gingembre en poudre
  - > 400 g de pousses  
de haricot mungo  
(ou « germes de soja »)  
fraîches ou en conserve
  - > 2 cuill. à soupe de  
sauce soja
  - > sel, poivre

1. Plongez les haricots verts dans de l'eau bouillante salée et faites-les cuire de 5 à 7 minutes après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les.

2. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Coupez le tofu en cubes.

3. Dans une poêle, mettez 1 cuillerée à soupe d'huile à chauffer et faites-y suer les oignons et l'ail. Ajoutez les haricots verts, le tofu et le gingembre. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

4. Rincez les pousses de haricot mungo puis égouttez-les. Versez le reste d'huile dans une autre poêle et faites sauter les pousses pendant 5 minutes ; salez et poivrez. Ajoutez la sauce soja, puis les haricots et le tofu, et poursuivez la cuisson encore 2 minutes. Servez aussitôt.

> **Bon à savoir.** Ce qu'on appelle souvent « germes de soja » n'est pas du vrai soja. Il s'agit de pousses de haricot mungo.





## Papillotes de cabillaud aux crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 15 min

- > 400 g de julienne de légumes surgelée
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuill. à soupe de crème fraîche
- > 4 dos de cabillaud
- > 1 petite boîte de crevettes décortiquées (120 g net)
- > 2 cuill. à café de graines de coriandre
- > quelques brins de persil
- > sel, poivre

1. Dans une poêle, faites revenir la julienne de légumes avec 1 cuillerée à soupe d'huile chaude pendant 5 minutes à feu moyen; salez et poivrez. Incorporez la crème fraîche.

2. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

3. Découpez 4 carrés dans du papier sulfurisé et déposez un lit de julienne de légumes sur chacun d'eux. Posez dessus un dos de poisson. Parsemez de crevettes, de graines de coriandre écrasées et d'un peu de persil; salez et poivrez. Versez le reste d'huile, puis fermez les papillotes.

4. Déposez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 10 minutes.

> **Conseil.** Servez ces papillotes parfumées avec du riz sauvage ou du riz basmati.





# Bar rôti au four

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 min

CUISON : 30 min

> 1 bar de 1,8 kg

> huile d'olive

> 2 branches de fenouil  
séchés

> baies roses (facultatif)  
> sel, poivre

1. Préchauffez le four à 240 °C (therm. 8).

2. Lavez le poisson puis essuyez-le avec du papier absorbant. Posez-le dans un plat allant au four et enduisez-le d'huile à l'aide d'un pinceau. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du bar. Glissez les branches de fenouil dans son ventre. Parsemez éventuellement de quelques baies roses. Enfourez pour 30 minutes.

3. Sortez le bar du four et retirez la peau sur un côté en glissant la lame d'un couteau dessous pour la soulever. Retournez le poisson (pour cela, utilisez deux longues spatules ou deux écumoirs) et retirez la peau de l'autre côté. Servez aussitôt.

> Conseil. Proposez le bar avec des pommes de terre à l'eau ainsi que du beurre blanc (voir *Atelier de cuisine*, page 32).



# Papillotes de hareng à la moutarde

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 15 min

- > 4 gros harengs
- > 1 feuille de laurier
- > 4 cuill. à café de moutarde forte
- > 4 cuill. à soupe de crème fraîche
- > sel, poivre

1. Demandez au poissonnier de vider les poissons par les ouïes. Écaillez-les, coupez les grosses nageoires, puis rincez-les à l'eau froide et séchez-les dans du papier absorbant.

2. Brisez la feuille de laurier en la froissant entre les doigts et émiettez-la.

3. Préchauffez le four à 240 °C (therm. 8).

4. Étalez 4 feuilles de papier sulfurisé sur le plan de travail et posez un hareng sur chacune. Enduisez chaque poisson de 1 cuillerée à café de moutarde et de 1 cuillerée à soupe de crème ; salez et poivrez. Parsemez les poissons de morceaux de laurier, puis fermez les papillotes en repliant plusieurs fois les bords sur eux-mêmes.

5. Déposez les papillotes dans un plat à gratin. Enfournerez à mi-hauteur et faites cuire pendant 15 minutes. Servez à la sortie du four, dans le plat de cuisson.

> **Conseil.** Accompagnez ces papillotes de pommes de terre cuites à l'eau et d'épinards étuvés. Laissez chacun ouvrir sa papillote dans son assiette pour ne pas perdre le jus de cuisson.





# Lieu braisé à la tomate et au parmesan

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 10 min

CUISSON: 15 min

- > 4 pavés de lieu  
(de 150 g chacun)
- > 4 tomates
- > 80 g de parmesan
- > 2 brins de thym
- > 5 cl de vin blanc
- > 5 cl d'huile d'olive
- > sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

2. Lavez les tomates et coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur.

3. Répartissez la moitié des tranches de tomate dans le fond d'un plat à four. Déposez les pavés de lieu par-dessus, puis couvrez-les avec les tranches restantes. Salez, poivrez, parsemez de parmesan finement râpé et de thym. Arrosez les pavés de vin blanc et d'huile d'olive.

4. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium. Faites cuire au four pendant 15 minutes.

5. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, retirez la feuille d'aluminium pour faire légèrement gratiner le parmesan. Servez aussitôt.

> Variante. Confectionnez ce plat avec du merlu, à la place du lieu.

> Conseil. Au lieu de râper le parmesan, prélevez-le en fins copeaux, qui fondront doucement sur les tomates et le poisson.



# Filets de daurade en portefeuille

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

> 1 courgette moyenne  
ou 250 g de courgettes  
en rondelles surgelées

> 150 g de mozzarella

> 5 cl d'huile d'olive

> 8 filets de daurade  
avec la peau, de 70 g  
chacun environ

> sel, poivre

1. Coupez les extrémités de la courgette, lavez celle-ci et détaillez-la en rondelles. Si vous utilisez des courgettes surgelées, inutile de les décongeler. Détaillez la mozzarella en tranches de 2 ou 3 mm d'épaisseur.

2. Saisissez les courgettes 4 ou 5 minutes dans une poêle dans la moitié de l'huile d'olive ; salez et poivrez.

3. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

4. Posez 4 filets de daurade côté peau en dessous dans un plat allant au four. Répartissez dessus les rondelles de courgette et les tranches de mozzarella. Recouvrez avec les 4 autres filets de daurade. Salez, poivrez, arrosez le tout avec le reste d'huile d'olive.

5. Faites cuire au four de 8 à 10 minutes en arrosant les filets à mi-cuisson avec leur jus. Servez dès la sortie du four.

> Variante. Ajoutez des tranches de tomate et un peu de pistou entre les filets de daurade.





# Crevettes à la citronnelle

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

TREMPAGE : 1 h

CUISSON : 6 min

- > 15 g de champignons noirs déshydratés
- > 800 g de grosses crevettes [ou de gambas] fraîches ou surgelées
- > 1 gousse d'ail
- > 1 petit bouquet de citronnelle
- > 3 cuill. à soupe d'huile
- > 1 pincée de piment en poudre
- > sel, poivre

1. Mettez les champignons dans un petit saladier, recouvrez-les d'eau bouillante et laissez-les tremper pendant 1 heure pour les réhydrater.

2. Si vous utilisez des crevettes surgelées, laissez-les décongeler. Au besoin, décortiquez les crevettes en ne conservant que la queue, puis incisez la chair sur le dos à l'aide d'un petit couteau et retirez le boyau noir.

3. Égouttez les champignons et coupez-les en lamelles.

4. Pelez l'ail et hachez-le finement. Rincez la citronnelle, ôtez les feuilles dures, puis hachez finement les tiges.

5. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites-y cuire les crevettes environ 4 minutes, à feu vif, en les remuant plusieurs fois. Salez, poivrez, pimentez, puis ajoutez les champignons, l'ail et la citronnelle ; mélangez. Poursuivez la cuisson encore 2 minutes à feu modéré pour que tout soit bien chaud.

6. Versez le contenu de la poêle dans le plat de service et servez aussitôt.

> Conseil. Dégustez les crevettes avec du riz blanc.



# Mini-brochettes de poisson aux courgettes grillées

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 10 min

- > 3 pavés de saumon
- > 3 pavés de cabillaud
  - > 2 courgettes (soit 300-400 g)
  - > 2 brins de thym
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > sel, poivre

1. Détaillez les pavés de saumon et de cabillaud en cubes.

2. Coupez les extrémités des courgettes, lavez celles-ci. Détaillez-les en tronçons de 2 cm, puis coupez chaque tronçon en quatre.

3. Montez les brochettes en intercalant sur des piques des morceaux de poissons et de courgettes. Parsemez-les de thym frais.

4. Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une poêle antiadhésive et faites-y cuire les brochettes pendant 2 ou 3 minutes sur chaque face ; salez et poivrez. Servez bien chaud.

> Conseil : Accompagnez ce plat de riz nature.

> Variante : Cette recette est tout aussi savoureuse avec d'autres poissons : truite, bar, daurade ou encore lotte. N'hésitez pas à varier également les légumes : aubergines, poivrons, etc.





# Calmars farcis à la provençale

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 min

CUISSON : 45 min environ

- > 3 gros oignons
- > 4 gros calmars nettoyés, avec les tentacules
- > 100 g de mie de pain rassis
- > 1 verre de lait
- > 4 gousses d'ail
- > 1 bouquet de persil
- > 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 2 tomates coupées en morceaux
- > 2 jaunes d'œufs
- > 1 verre de vin blanc sec
- > 2 ou 3 cuill. à soupe de chapelure
- > sel, poivre

1. Hachez 2 oignons et les tentacules des calmars. Faites tremper le pain dans du lait, essorez-le et ajoutez-le au hachis.

2. Hachez 3 gousses d'ail et la moitié du persil. Dans un poêlon, faites revenir le hachis de calmars avec la moitié de l'huile. Ajoutez l'ail, le persil et les tomates.

3. Ôtez le poêlon du feu et incorporez les jaunes d'œufs. Avec une cuillère, remplissez les calmars de cette farce. Fermez la poche en la cousant avec une aiguille et une ficelle de cuisine fine.

4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Huilez un plat à gratin allant sur le feu. Disposez les calmars les uns contre les autres. Hachez le reste de persil, d'oignon et d'ail. Saupoudrez les calmars de ce hachis, salez et poivrez. Versez le vin blanc et 15 cl d'eau ; couvrez le plat d'une feuille d'aluminium huilée.

5. Faites démarrer la cuisson 5 minutes sur le feu, puis enfournez pour 30 minutes.

6. Ôtez l'aluminium, remettez le plat sur un feu vif et faites réduire le liquide de cuisson pendant 5 minutes. Arrosez les calmars d'un filet d'huile d'olive, poudrez de chapelure et faites gratiner 3 minutes sous le gril du four. Servez aussitôt.



# Légumes vapeur, parmesan et jambon sec

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 10 min environ

- > 2 ou 3 branches de basilic
- > 500 g de légumes mélangés surgelés de votre choix
- > huile d'olive
- > 50 g de parmesan non râpé
- > 4 tranches fines de jambon sec
- > sel, poivre

1. Lavez et ciselez le basilic.

2. Faites cuire les légumes dans un cuit-vapeur en vous reportant aux indications figurant sur l'emballage pour le temps. Répartissez-les dans quatre assiettes, salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.

3. Détaillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un couteau Économe et parsemez-en les assiettes. Saupoudrez de basilic ciselé et donnez 1 tour de moulin à poivre. Ajoutez 1 tranche de jambon sec dans chaque assiette et servez.

> Conseil. Pour un repas plus complet, dégustez ces légumes avec un œuf mollet.





# Lamelles de bœuf aux oignons et aux petits pois

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 10 min

DÉCONGÉLATION : 4 h

- > 4 pavés de rumsteck
- > 8 oignons nouveaux
- > 2 ou 3 gousses d'ail
- > 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 500 g de petits pois, frais ou surgelés
- > 2 cuill. à soupe de basilic ciselé
- > 5 cuill. à soupe de sauce soja
- > sel, poivre

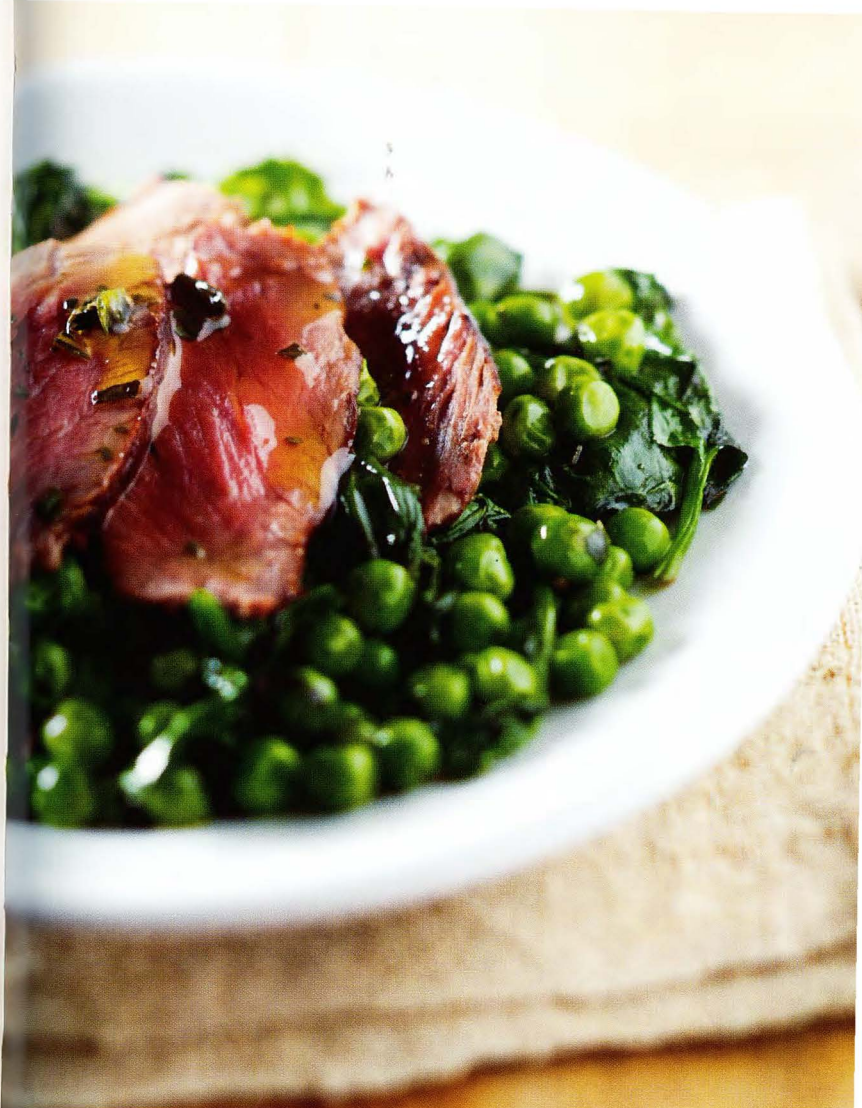
1. Coupez les pavés de rumsteck en fines lamelles régulières. Pelez et hachez finement les oignons nouveaux et l'ail.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez-y les petits pois (s'ils sont surgelés, il est inutile de les décongeler), les oignons émincés, l'ail et le basilic. Salez, poivrez et remuez pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à ce que les petits pois soient cuits, mais encore croquants. Versez ces légumes dans un plat.

3. Dans la même poêle, saisissez les lamelles de rumsteck pendant 2 minutes à feu vif. Lorsqu'elles sont cuites, déposez-les sur les petits pois.

4. Versez la sauce soja dans la poêle et remuez avec une cuillère en bois pour récupérer le jus de cuisson. Nappez la viande de la sauce obtenue.

> Variante. N'hésitez pas à remplacer le bœuf par des blancs de poulet, ou même par des filets de rouget.



# Filet de veau à l'orange

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 1 h 40

- > 1 filet de veau de 700 g
- > 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 2 oranges non traitées
  - > 1 cuill. à soupe de cognac
  - > 3 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
  - > sel, poivre

1. Dans une cocotte, faites revenir le filet de veau avec l'huile d'arachide. Laissez-le dorer sur toutes les faces pendant 5 minutes.

2. Lavez les oranges, prélevez le zeste de l'une d'elles et détaillez-le finement. Pressez les deux fruits.

3. Ajoutez le jus d'orange et le zeste dans la cocotte. Laissez cuire 5 minutes en mélangeant. Versez le cognac, faites-le flamber, puis salez et poivrez. Faites mijoter à couvert pendant 1 h 30.

4. Si vous préparez ce plat à l'avance, laissez le filet dans la cocotte fermée pour éviter qu'il ne se dessèche et réchauffez-le avant de passer à table.

5. Au moment de servir, sortez le filet de la cocotte et réservez-le. Versez la crème fraîche dans la cocotte, mélangez avec le jus de cuisson et faites réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

6. Pendant ce temps, tranchez le filet. Servez-le très chaud, avec la sauce.

> **Conseil.** Ce filet est délicieux avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre cuites à la vapeur.





# Filet mignon de porc au miel et au gingembre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 30 min

> 3 oignons moyens  
(200 g)

> 50 g environ de  
gingembre frais

> 2 filets mignons de porc  
> 2 cuill. à soupe d'huile  
d'olive

> 2 cuill. à soupe de miel  
liquide  
> sel, poivre

1. Pelez les oignons et coupez-les en quartiers. Épluchez le gingembre et hachez-le finement ; vous devez en obtenir 2 cuillerées à soupe.

2. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

3. Déposez la viande dans un plat à four. Répartissez les quartiers d'oignon et le gingembre tout autour. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Enfourez pour 20 minutes.

4. Arrosez de miel et poursuivez la cuisson encore 10 minutes.

5. Découpez les filets mignons en tranches et disposez-les sur un plat avec les oignons. Présentez le jus de cuisson dans une saucière et servez aussitôt.

> Conseil. Accompagnez ce plat de riz blanc ou, si vous appréciez le sucré-salé, de quelques rondelles d'ananas revenues à la poêle.



# Papillotes de poulet à la moutarde

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20-25 min

- > 4 blancs de poulet
- > 4 cuill. à soupe de moutarde
- > 3 cuill. à soupe de crème fraîche
- > 2 branches de thym
- > quelques pluches de persil plat
- > 1 cuill. à café de baies roses
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).
2. Découpez quatre carrés dans du papier sulfurisé ou dans une feuille d'aluminium. Déposez 1 blanc de poulet sur chaque carré.
3. Dans un bol, mélangez la moutarde, la crème fraîche et le thym émietté. Salez et poivrez. Badigeonnez les blancs de volaille de cette préparation. Saupoudrez de persil ciselé et de baies roses, et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
4. Fermez les papillotes en repliant plusieurs fois les bords sur eux-mêmes. Déposez-les dans un plat et enfournez pour 20 à 25 minutes. Dégustez bien chaud.





# Papillotes de dinde aux épices

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 15 min

- > 2 pommes acidulées (granny-smith)
- > 2 bananes
- > le jus de 1 citron
- > 8 cuill. à soupe de lait de coco
- > 1 cuill. à café de graines de coriandre
- > 1 cuill. à café de graines de cumin
- > 1 pincée de cannelle en poudre
- > 1 pincée de gingembre moulu
- > 1 pincée de safran
- > 4 escalopes de dinde de 150 g chacune
- > sel, poivre

1. Épluchez les pommes, retirez le cœur et les pépins ; coupez-les en quartiers. Pelez les bananes et détaillez-les en rondelles. Arrosez aussitôt les fruits avec le jus de citron.

2. Dans un bol, mélangez le lait de coco avec la coriandre, le cumin, la cannelle, le gingembre et le safran. Salez peu, poivrez.

3. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

4. Découpez quatre carrés dans du papier sulfurisé ou dans une feuille d'aluminium. Déposez 1 escalope sur chaque carré, répartissez les fruits, puis versez le lait de coco aux épices.

5. Fermez les papillotes en repliant plusieurs fois les bords sur eux-mêmes ou en attachant les extrémités avec une ficelle. Posez-les dans un plat à gratin. Enfournuez pour 15 minutes.

6. Éteignez le four, laissez encore reposer 5 minutes. Servez dans le plat de cuisson après avoir entrouvert les papillotes.



LA PETITE  
BIBLIOTHÈQUE  
DE LA  
Cuisine



GOURMANDE

  
L'AROUSSE

*Facebook : La culture ne s'hérite pas elle se conquiert*