



Yogourt à la pomme et au muesli

MÜESLI POUR ENV. 6 COLLATIONS

75 g de flocons de cinq céréales
25 g de pistaches hachées
1 pincée de sel
1 cs d'huile, p. ex. huile de coco
1 cs de sirop d'agave ou de miel liquide
25 g de canneberges

Pour 1 collation:

100 g de yogourt nature
½ pomme douce, p. ex. gala

1. Mélanger les flocons avec les pistaches et le sel dans une jatte. Ajouter l'huile et le sirop d'agave, bien mélanger. Faire griller dans une poêle durant env. 5 min, puis laisser refroidir. Hacher grossièrement

les canneberges, puis les ajouter au mélange. Le conserver dans un bocal hermétique.

2. Verser le yogourt dans un récipient à fermeture hermétique. Râper grossièrement la pomme et l'incorporer. Verser env. le sixième du muesli dans une boîte fermant bien ou un sachet en papier. Le mettre avec le yogourt dans un sac pour le transport. Mélanger le yogourt avec le muesli et savourer.

Préparation env. 20 min

Une collation, env. 6 g de protéines, 9 g de lipides, 26 g de glucides, 900 kJ/200 kcal



Petits animaux en pâte de dattes

POUR ENV. 12 COLLATIONS

**150 g de dattes
dénoyautées**
150 g d'amandes
**75 g de noix de coco
râpée**
2 cs de farine complète
1 citron vert
5-6 cs d'eau

1. Mettre les dattes, les amandes, la noix de coco et la farine dans un robot ménager. Y râper le zeste du citron vert. Presser celui-ci, puis ajouter le jus avec l'eau dans le robot et hacher jusqu'à obtention d'une pâte compacte. Bien la rassembler. Abaisser la pâte à env. 2 cm et découper des biscuits à l'aide d'emporte-pièce en forme d'animaux. Les déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

2. Préchauffer le four à 180 °C. Cuire les biscuits durant env. 10 min. Les retirer du four et les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Conserver dans une boîte hermétique: disposer les biscuits par couches en veillant à séparer chacune d'elles par du papier sulfurisé.

Préparation env. 25 min
+ cuisson env. 10 min
+ refroidissement

Une collation, env. 4 g de protéines, 11 g de lipides, 10 g de glucides, 650 kJ / 150 kcal



Pains pita farcis

POUR 2 COLLATIONS

2 pains pita
115 g de cottage cheese
25 g de courgette
25 g de poivron
Sel, poivre
2-4 feuilles de laitue iceberg

Préparation env. 15 min

Une collation, env. 10 g de protéines, 3 g de lipides, 35 g de glucides, 900 kJ/210 kcal

1. Cuire les pains pita au four selon les indications figurant sur l'emballage. Bien égoutter le cottage cheese dans une passoire à mailles fines afin qu'il ait une consistance plus ferme pour farcir les pains.

2. Détailler la courgette et le poivron en petits dés, les mélanger avec le cottage cheese. Relever de sel et de poivre. Fendre les pains pita et les farcir ensuite de feuilles de laitue et de la préparation au cottage cheese.



Muffins aux noix et au chocolat

POUR UNE PLAQUE DE 12 ALVÉOLES, DONNE 12 PIÈCES

15 g de levure
1 cs de miel
3,5 dl d'eau tiède
350 g de farine paysanne
1 cc rase de sel (5 g)
50 g de noix
50 g de chocolat crémant
Farine pour abaisser

1. Mélanger la levure, le miel et 1 dl d'eau. Mettre la farine et le sel dans une jatte et former une fontaine. Y verser la préparation à la levure. Laisser lever env. 15 min jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface. Ajouter le reste de l'eau, pétrir en une pâte lisse et souple. Couvrir et laisser gonfler env. 1 h.

2. Chemiser les moules à muffins de papier sulfurisé. Hacher les noix. Couper le chocolat en petits dés. Sur

un peu de farine, abaisser la pâte à env. 1 cm. La parsemer des éclats de noix et de chocolat. Replier une fois la pâte sur elle-même, bien presser, puis la partager en deux et former deux boudins d'env. 5 cm d'épaisseur. Découper des morceaux de 4 cm et les placer dans les moules à muffins, partie tranchée tournée vers le haut. Glisser les moules dans le four encore froid et régler sur 180 °C. Cuire les muffins 30-35 min. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Préparation env. 20 min
+ repos de la pâte 75 min
+ cuisson 30-35 min

Un muffin, env. 6 g de protéines,
5 g de lipides, 24 g de glucides,
700 kJ / 170 kcal



Sandwich aux œufs

DONNE 6 PIÈCES

4 œufs
1 botte de ciboulette
2 cornichons aux herbes aromatiques d'env. 50 g
180 g de yogourt nature
2 cs de mayonnaise
1 cc de moutarde mi-forte
Sel, poivre
12 tranches de pain de mie complet, p. ex. pain carré foncé

Faire durcir les œufs env. 8 min dans de l'eau bouillante. Les rafraîchir sous l'eau froide puis les laisser refroidir. Entre-temps, ciselez la ciboulette et couper les cornichons d'abord en quatre dans la longueur, puis en fines tranches. Les mélanger tous deux avec le yogourt, la mayonnaise et la moutarde. Saler et

poivrer. Ecaler les œufs et les couper en deux. Prélever le jaune de la moitié des œufs et, avec une fourchette, les écraser dans la préparation. Couper le reste des œufs en petits dés et les incorporer. Tartiner la moitié des tranches de pain de cette pâte aux œufs et les couvrir avec les tranches nature. Couper ensuite les sandwiches en deux et les fixer à l'aide d'une pique en bois.

Préparation env. 25 min + refroidissement

Une pièce, env. 11 g de protéines, 12 g de lipides, 21 g de glucides, 1000 kJ/240 kcal



Petits pains aux fruits

POUR 12 COLLATIONS

**250 g de farine
d'épeautre classique**
250 g de farine bise
Graines de tournesol
**1 sachet de levure
sèche, env. 7 g**
1 ½ cc de sel
100 g d'abricots séchés
100 g de poires séchées
50 g de beurre mou
3,5 dl de lait
Lait pour badigeonner

1. Mélanger les farines avec 3 cs de graines de tournesol, la levure et le sel. Couper les fruits séchés en menus dés, les ajouter avec le beurre et le lait. Pétrir le tout en une pâte souple. Laisser lever à couvert durant env. 1 h.
2. Partager la pâte en deux parts et les abaisser sur un peu de farine en 2 disques

d'env. 18 cm de Ø. Couper chaque disque en six. Déposer les petits pains sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, les laisser lever à couvert durant env. 15 min. Les badigeonner de lait et les parsemer de graines de tournesol.

3. Glisser la plaque au milieu du four froid. Régler la température sur 180 °C. Cuire les petits pains env. 25 min à chaleur ascendante. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Préparation env. 20 min
+ repos de la pâte
env. 1 h 15
+ cuisson env. 25 min

Une collation, env. 8 g de protéines, 7 g de lipides, 38 g de glucides, 1100 kJ/260 kcal



Chips de légumes avec dip au yogourt

COLLATION POUR 4 PERSONNES

**500 g de légumes,
p. ex. racines de persil
et carottes de couleurs
différentes (orange,
rouge et jaune)**

1 cs d'huile d'olive

1 cc de sel

2 cs de yogourt nature

2 cs de crème fraîche

Sel, poivre

5 g de cresson

Préchauffer le four à 150 °C, chaleur tournante. Chemiser la grille de papier sulfurisé. Eplucher les légumes puis les couper en tranches d'env. 2 mm ou les raboter à l'aide d'une mandoline. Les mettre dans une jatte, ajouter l'huile, le sel et mélanger. Répartir les légumes sur la grille et les faire sécher

au milieu du four durant env. 30 min. Mélanger le yogourt et la crème fraîche. Relever de sel et de poivre, puis parsemer de cresson. Servir les chips de légumes avec le dip au yogourt.

Préparation env. 20 min
+ séchage env. 30 min

Par personne, env. 2 g de protéines, 7 g de lipides, 9 g de glucides, 400 kJ / 100 kcal



Riz au lait aux fraises

COLLATION POUR 4 PERSONNES

**50 g de riz parfumé
ou de riz au lait**
1,5 dl de lait
1 dl d'eau
1 pincée de sel
½ gousse de vanille
**180 g de M-Dessert
(lait fermenté)**
2 cs de miel liquide
250 g de fraises

1. Mettre le riz dans une casserole avec le lait, l'eau et le sel. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et l'ajouter. Faire cuire à feu doux env. 30 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit très tendre. Retirer alors la gousse de vanille. Laisser refroidir le riz puis incorporer le M-Dessert ainsi que le miel. Répartir dans des pots.

2. Couper les fraises en deux et les dresser sur le riz au lait.

Préparation env. 40 min
+ refroidissement

Par personne, env. 4 g de protéines, 6 g de lipides, 17 g de glucides, 600 kJ / 140 kcal



Barres aux amandes et aux graines

POUR 1 MOULE À CAKE DE 28 CM, DONNE 8 COLLATIONS

**100 g d'amandes
moulues**
**50 g de graines de
courage**
50 g de graines de lin
**50 g de graines de
tournesol**
50 g de farine bise
100 g de fromage râpé
2 œufs
Sel, poivre

Conseil

Bien emballées, les barres se conservent près d'une semaine au réfrigérateur.

Préparation env. 10 min
+ cuisson env. 15 min

Une barre, env. 15 g de protéines,
21 g de lipides, 5 g de glucides,
1200 kJ/290 kcal

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients dans une jatte. Saler et poivrer.
2. Préchauffer le four à 200 °C. Chemiser le moule à cake de papier sulfurisé. Verser la préparation dans le moule, bien appuyer. Glisser au milieu du four et faire cuire env. 15 min. Retirer du four, laisser refroidir puis couper en 8 morceaux.



Carottes avec houmous

COLLATION POUR 4 PERSONNES

**250 g de pois chiches
en boîte**

½ gousse d'ail

½ citron

3 cs d'huile d'olive

**30 g de tahini (pâte
de sésame)**

¼ de cc de sel

**1 pincée de paprika
doux**

Env. 0,5 dl d'eau

**400 g de petites
carottes**

**¼ de bouquet de
cerfeuil**

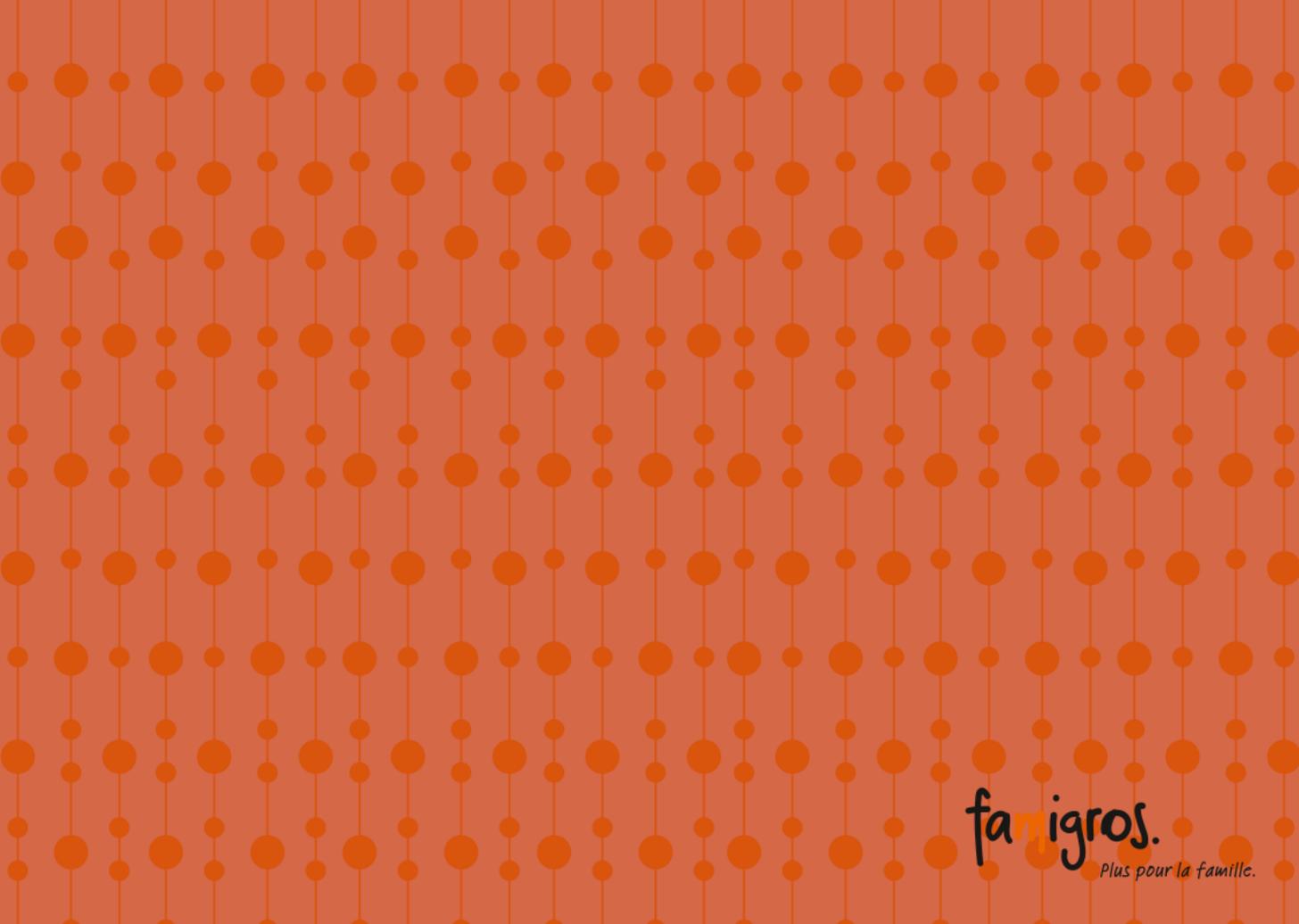
1. Egoutter les pois chiches et les rincer sous l'eau. Les égoutter une nouvelle fois, les mettre dans un récipient profond et y presser l'ail. Exprimer le jus du citron et l'ajouter aux pois chiches avec l'huile d'olive, le tahini, le sel, le paprika et l'eau. Réduire le tout en purée à

l'aide d'un mixeur-plongeur. Au besoin, rajouter un peu d'eau. Relever le houmous de sel puis le répartir dans des petits verres. Saupoudrer d'un peu de paprika.

2. Pour la finition, couper les carottes en deux morceaux. Puis, à l'aide d'une pique, effectuer un petit trou dans l'une des extrémités et y insérer un brin de cerfeuil. Planter les carottes dans les verres de houmous et servir.

Préparation env. 20 min

Par personne, env. 6 g de protéines, 13 g de lipides, 16 g de glucides, 850 kJ/200 kcal

The background of the entire image is a solid orange color. Overlaid on this background is a repeating pattern of vertical lines. Each vertical line is composed of a series of circles of varying sizes, arranged in a staggered, grid-like fashion. The circles are also orange, creating a monochromatic, textured effect.

famigros.
Plus pour la famille.



Poêlée de riz aux tomates avec filets de poisson

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

350 g de riz

Sel

400 g de tomates

1 bouquet de fines herbes variées, p. ex. persil plat et ciboulette

1 oignon

60 g de beurre

4 œufs

Poivre

600 g de filets de poissons d'eau douce, p. ex. des perches

1. Cuire le riz dans de l'eau salée jusqu'à tendreté, env. 18 min. Egoutter. Détailler les tomates en dés. Ciseler les fines herbes, en réserver un peu pour la finition. Emincer l'oignon. Chauffer la moitié du beurre et y faire suer l'oignon. Battre les œufs et les ajouter.

Saler et poivrer. Laisser prendre en remuant de temps à autre. Ajouter le riz, mélanger puis ajouter les dés de tomate et poursuivre brièvement la cuisson. Parsemer de fines herbes. Rectifier l'assaisonnement.

2. Saler et poivrer le poisson. Faire dorer les filets côté peau vers le haut dans le reste du beurre puis les tourner et terminer la cuisson. Servir avec le riz et décorer avec les fines herbes réservées.

Préparation env. 35 min

Par personne, env. 28 g de protéines, 20 g de lipides, 75 g de glucides, 2450 kJ/590 kcal



Saltimbocca de poisson au citron

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

2 citrons
800 g de filets dorsaux de merlu (colin)
Sel, poivre
4 cs de farine
1 bouquet de persil
12 tranches de jambon cru
1 petite échalote
4 cs d'huile d'olive
1 dl de vin blanc
180 g de demi-crème pour sauce

1. Détailler un citron en 12 rondelles. Exprimer le jus du deuxième. Couper les filets transversalement en 12 tranches de 5 cm. Relever de sel et de poivre, puis saupoudrer de farine. Garnir chaque morceau de poisson d'une rondelle de citron et d'un brin de persil, puis enrouler dans une tranche de jambon.

2. Effeuilier le reste du persil. Hacher l'échalote. Chauffer l'huile dans une grande poêle. Y rissoler les morceaux de poisson tout autour durant env. 5 min, en procédant par portions. Les retirer et les réserver au chaud. Faire suer l'échalote dans les sucs de cuisson. Mouiller avec le jus du citron et le vin. Incorporer la crème, faire réduire un peu, puis ajouter le persil. Réduire la sauce en une purée fine. Saler, poivrer. Servir les saltimboccas de poisson avec la sauce au persil. Idéal avec des nouilles au beurre.

Préparation env. 25 min

Par personne, env. 41 g de protéines, 36 g de lipides, 12 g de glucides, 2250 kJ/540 kcal



Cordon-bleu estival avec mozzarella

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

150 g de mozzarella
150 g de légumes variés,
p. ex. carottes et fenouil
Paprika
Sel
Poivre du moulin
½ cc d'origan séché
4 escalopes de veau ou
de porc d'env. 100 g,
coupées fin par le
boucher
1 œuf
1 cs de farine
100 g de chapelure
Huile de colza HOLL
pour cuire

au fromage. Rouler les escalopes et les fixer à l'aide d'une pique en bois. Battre l'œuf. Saler et poivrer la viande puis la fariner. La passer tout d'abord dans l'œuf puis dans la chapelure. Bien faire adhérer. Faire dorer les cordons-bleus dans l'huile durant 5-7 min de tous les côtés. Idéal avec une salade verte.

Préparation env. 30 min

Par personne, env. 36 g de protéines, 24 g de lipides, 22 g de glucides, 1900 kJ/450 kcal

1. Râper la mozzarella et les légumes sur une râpe à rösti. Mélanger le tout puis relever de paprika, de sel, de poivre et d'origan.
2. Disposer les escalopes sur le plan de travail et les couvrir de la préparation



Boulettes de viande avec couscous

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

- 4,5 dl de bouillon de légumes**
- 300 g de couscous**
- 100 g de carottes**
- 100 g de poireau**
- 2 cs de raisins sultaniques**
- 300 g de viande hachée de bœuf**
- 1 jaune d'œuf**
- ½ cc de moutarde**
- 1 cs de chapelure**
- Sel, poivre**
- Paprika**
- 3 cs d'huile de colza HOLL**
- 2 gousses d'ail**
- 1 bouquet de persil plat**
- 1 brin de menthe**

1. Porter le bouillon à ébullition. Y verser le couscous en une seule fois et retirer la casserole du feu. Laisser gonfler à couvert 5-10 min.

2. Râper les carottes sur la râpe à rösti. Emincer le

poireau. Pétrir le tout avec les raisins, la viande hachée, le jaune d'œuf, la moutarde et la chapelure. Relever de sel, de poivre et de paprika. Façonner des boulettes. Les rissoler dans l'huile à feu moyen durant env. 10 min, puis les réserver au chaud à couvert. Emincer l'ail et le saisir dans les sucs de cuisson. Egrener le couscous à la fourchette. L'ajouter à l'ail puis faire revenir un bref instant. Effeuillez ensuite le persil et la menthe par-dessus. Rajouter du sel si souhaité. Garnir de boulettes, servir.

Préparation env. 30 min

Par personne, env. 28 g de protéines, 16 g de lipides, 63 g de glucides, 2150 kJ/520 kcal



Poêlée de veau aux carottes

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

1 oignon
300 g de carottes
100 g de champignons de Paris
500 g d'émincé de veau
1 cs de beurre à rôtir
2 dl de vin blanc
1,5 dl de sauce pour rôti
2 dl de crème
Sel, poivre
½ bouquet de ciboulette

1. Hacher fin l'oignon. Fendre les carottes en deux dans le sens de la longueur, puis les débiter en lamelles d'env. 0,5 cm d'épaisseur. Couper les champignons en quatre. Saisir l'émincé par portions dans un peu de beurre à rôtir, puis le réserver.

2. Dans la même poêle, faire revenir env. 5 min l'oignon, les carottes et

les champignons dans le beurre à rôtir restant. Mouiller avec le vin et laisser mijoter env. 5 min. Incorporer la sauce pour rôti ainsi que la crème et faire réduire légèrement. Ajouter la viande et juste la réchauffer. Saler, poivrer. Ciseler la ciboulette et en parsemer le plat.

Conseil

Servir avec des röstis ou un gratin de pommes de terre et une salade.

Préparation env. 35 min

Par personne, env. 30 g de protéines, 6 g de lipides, 9 g de glucides, 1000 kJ/240 kcal



Bâtonnets de poisson avec mayonnaise au citron vert

ENTRÉE POUR 4 PERSONNES

3 citrons verts
1 dl d'huile de tournesol
1 jaune d'œuf frais
½ cc de moutarde
Sel, poivre
**400 g de suprêmes
de cabillaud surgelés,
légèrement décongelés**
100 g de corn-flakes
2 œufs
50 g de farine
Huile de colza HOLL

1. Presser le tiers des citrons. Verser 2 cs du jus dans un récipient profond avec l'huile de tournesol, le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Mélanger 20 sec au mixeur-plongeur pour obtenir une mayonnaise. Au besoin, rajouter du jus de citron, du sel et du poivre. Réserver au frais.

2. Couper le poisson en bâtonnets de 1,5 x 10 cm. Saler et poivrer. Emietter les corn-flakes dans un sachet. Battre les œufs dans une assiette creuse. Verser la farine et les corn-flakes chacun dans une assiette. Tourner le poisson dans la farine, puis dans l'œuf et en dernier dans les corn-flakes. Bien appuyer. Faire croustiller les bâtonnets env. 4 min dans l'huile à feu moyen. Egoutter sur du papier absorbant. Couper le reste des citrons en quartiers. Dresser les bâtonnets avec le citron et la mayonnaise.

Préparation env. 25 min

Par personne, env. 27 g de protéines, 41 g de lipides, 30 g de glucides, 2500 kJ/600 kcal



Pommes de terre rissolées avec radis roses et mini-saucisses

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

800 g de pommes de terre fermes à la cuisson
2 cs de beurre à rôtir
4 mini-saucisses de porc d'env. 40 g
2 bouquets de radis roses
½ citron
Sel, poivre

Détailler les pommes de terre en menus dés. Les rissoler dans le beurre à rôtir à feu moyen et à couvert en remuant de temps à autre et en veillant à les garder croquantes. Retirer le couvercle et les faire ensuite dorer à feu vif. Entre-temps, rôtir les saucisses au grill ou dans une poêle. Couper les radis en quatre, ciseler

quelques feuilles, réserver. Râper fin le zeste du citron sur les pommes de terre puis exprimer le jus et l'ajouter. Saler et poivrer. Ajouter les radis, mélanger et parsemer des feuilles ciselées. Servir aussitôt avec les saucisses.

Préparation env. 25 min

Par personne, env. 11 g de protéines, 14 g de lipides, 33 g de glucides, 1200 kJ / 290 kcal



Wrap de poulet

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

**2 poitrines de poulet
d'env. 160 g**
Sel, poivre
4 cs d'huile de colza HOLL
**4 cs de tahini (pâte de
sésame)**
180 g de yogourt nature
2 avocats
4 grandes tortillas de blé
200 g de crudités râpées
4 brins de menthe

1. Relever les poitrines de poulet de sel et de poivre. Les faire rissoler de tous les côtés dans l'huile à feu moyen durant env. 15 min.

2. Entre-temps, mélanger le tahini avec le yogourt, saler et poivrer. Couper les avocats en deux, les dénoyauter et prélever la chair à l'aide d'une cuillère. Détailler les avocats ainsi que le poulet en tranches.

Tartiner les tortillas de yogourt au tahini. Garnir de crudités râpées, d'avocat et de poulet en laissant le bord inférieur libre sur 5 cm. Effeuille la menthe sur la garniture. Rabattre le tiers inférieur, puis enrouler bien serré.

Préparation env. 25 min

Par personne, env. 26 g de protéines, 36 g de lipides, 31 g de glucides, 2300 kJ/550 kcal



Ailes de poulet à la sauce sweet & sour

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

800 g d'ailes de poulet
50 g de sauce sweet & sour
4 cs d'huile de tournesol
1 cc de curcuma
1 cs de miel de fleur
½ cc de sel

1. Rincer les ailes de poulet à l'eau froide puis éponger avec du papier absorbant. Mélanger la sauce sweet & sour, l'huile, le curcuma, le miel et le sel pour obtenir une marinade. En badigeonner les ailes de poulet, laisser macérer env. 30 min.

2. Préchauffer le four à 200 °C, chaleur tournante. Déposer les ailes de poulet sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, les glisser au milieu du four

et cuire env. 20 min. Retourner et poursuivre la cuisson encore 20 min. Retirer du four, dresser et servir chaud.

Préparation env. 10 min
+ repos dans la marinade env. 30 min
+ cuisson env. 40 min

Par personne, env. 26 g de protéines, 14 g de lipides, 7 g de glucides, 1050 kJ/250 kcal



Piccata de dinde avec salsa froide aux tomates

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

2 tomates
½ oignon
1 bouquet de cerfeuil
3 cs de vinaigre balsamique blanc
Sel, poivre
2 œufs
4 escalopes de dinde d'env. 120 g
2 cs de farine
3 cs de beurre à rôtir
½ citron

1. Pour la salsa, couper les tomates en quatre, les épépiner puis les débiter en dés. Hacher fin l'oignon et le cerfeuil. Mélanger les tomates avec l'oignon, la moitié du cerfeuil et le vinaigre balsamique. Puis relever de sel et de poivre.

2. Séparer les jaunes d'œuf des blancs. Battre

les jaunes avec le reste du cerfeuil. Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement aux jaunes. Relever de sel et de poivre. Saler et poivrer les escalopes. Les tourner d'abord dans la farine puis dans la préparation aux œufs. Saisir les tranches dans le beurre à rôtir des deux côtés durant env. 10 min à feu moyen. Couper le citron en quartiers et les servir avec la piccata et la salsa aux tomates.

Préparation env. 30 min

Par personne, env. 34 g de protéines, 12 g de lipides, 8 g de glucides, 1200 kJ/280 kcal

famigros.
Plus pour la famille.



Haricots verts avec vinaigrette aux œufs

COLLATION POUR 4 PERSONNES

800 g de haricots verts

Sel

1 oignon nouveau

1 botte de ciboulette

2 œufs durs

3 cs d'huile de tournesol

2 cs de vinaigre balsamique blanc

2 cs d'eau chaude

Poivre

1. Parer les haricots puis les couper en deux. Les cuire à couvert dans de l'eau salée durant env. 20 min en veillant à les garder croquants. Entre-temps pour la vinaigrette, émincer l'oignon nouveau, ciseler la ciboulette puis hacher grossièrement les œufs. Mélanger l'huile, le vinaigre balsamique, la ciboulette, l'oignon et l'eau

chaude pour obtenir une sauce. Relever de sel et de poivre. Ajouter les œufs.

2. Egoutter les haricots et les rafraîchir sous l'eau froide. Les dresser sur un plat et répartir la vinaigrette par-dessus.

Préparation env. 25 min

Par personne, env. 9 g de protéines, 11 g de lipides, 8 g de glucides, 700 kJ/170 kcal



Salade d'épinards et de radis roses avec vinaigrette au citron

ENTRÉE POUR 4 PERSONNES

2 avocats
1 bouquet de radis roses
2 oignons nouveaux
200 g de salade d'épinards
½ citron
1 cs de vinaigre balsamique blanc
4 cs d'huile d'olive
Sel, poivre
Sucre

Partager les avocats en deux et les dénoyauter. Détacher la chair de l'écorce, puis la couper en tranches. Détailler les radis en rondelles et les tiges vertes des oignons nouveaux en morceaux d'env. 1 cm. Hacher les bulbes. Mélanger les épinards avec les radis roses, les tranches d'avocat et

les tiges des oignons nouveaux. Exprimer le jus du citron. Mélanger ce jus avec le vinaigre, l'huile et l'oignon haché. Relever de sel et de poivre, sucrer. Arroser la salade de cette vinaigrette et servir.

Préparation env. 20 min

Par personne, env. 5 g de protéines, 39 g de lipides, 3 g de glucides, 1600 kJ / 380 kcal



Potage d'alpage aux cornettes

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

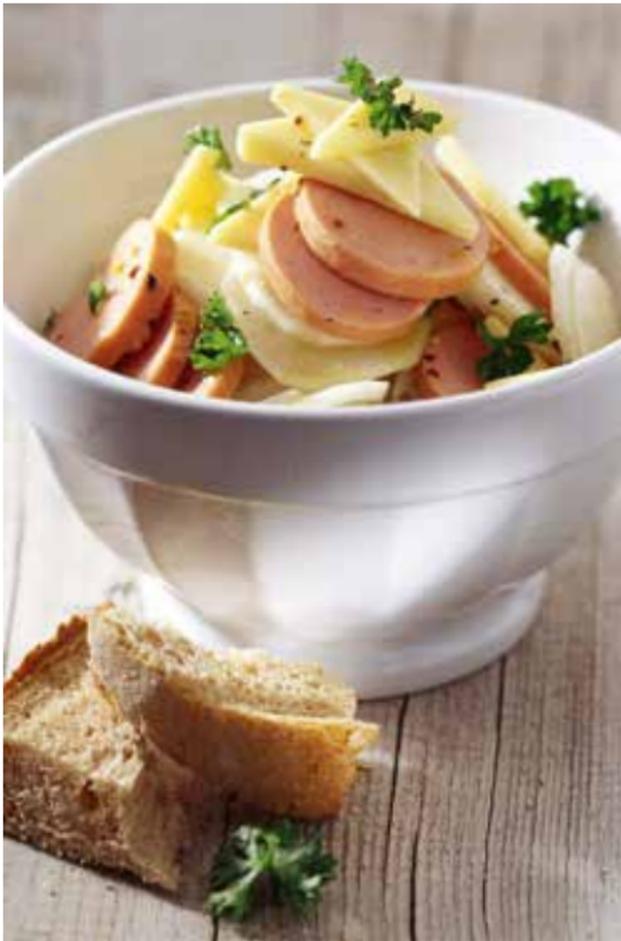
300 g de carottes
300 g de pommes de terre fermes à la cuisson
1 oignon
2 cs d'huile de colza
1,5 l de bouillon de légumes
100 g de cornettes fines
50 g d'épinards
Sel, poivre

poursuivre la cuisson durant env. 5 min. Ajouter les épinards, puis saler et poivrer.

Préparation env. 15 min
+ cuisson env. 20 min

Par personne, env. 8 g de protéines, 8 g de lipides, 35 g de glucides, 1000 kJ/240 kcal

Couper les carottes en deux dans la longueur et les débiter ensuite en tranches biseautées. Détailler les pommes de terre en dés d'env. 1 cm. Hacher l'oignon. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Y faire revenir les pommes de terre, les carottes et l'oignon durant env. 5 min. Mouiller avec le bouillon. Laisser mijoter env. 15 min à couvert, puis ajouter les cornettes et



Salade de cervelas au fromage

COLLATION POUR 4 PERSONNES

350 g de radis long
4 cervelas d'env. 100 g
200 g de gruyère
¼ de bouquet de persil

Sauce

3 cs de vinaigre de vin rouge
1 cc de moutarde
Sel, poivre
6 cs d'huile de tournesol

1. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients.

2. Pour la salade, éplucher le radis et le détailler en fines rondelles. Mélanger à la sauce. Peler les cervelas et également les débiter en rondelles. Couper le fromage en tranches d'à peine 0,5 cm d'épaisseur, les recouper ensuite en triangles. Les ajouter aux radis avec les cervelas. Effeuilier les brins de persil

et en parsemer la salade. Bien mélanger le tout et laisser reposer au moins 15 min avant de servir.

Préparation env. 15 min
+ repos au moins 15 min

Par personne, env. 27 g de protéines, 53 g de lipides, 2 g de glucides, 2450 kJ / 590 kcal



Salade hivernale aux pommes et aux haricots rouges

COLLATION POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte de grains de maïs de 340 g (285 g poids égoutté)**
- 1 boîte de haricots rouges de 435 g (310 g poids égoutté)**
- 5 cs d'huile de colza**
- 4 cs de vinaigre de pomme**
- 1 cs de miel liquide**
- Sel, poivre**
- 2 pommes acidulées, p. ex. braeburn**
- 1 oignon rouge**
- 250 g de chou chinois**

Verser le maïs ainsi que les haricots rouges dans une passoire. Les rincer sous l'eau froide et bien les égoutter. Mélanger l'huile, le vinaigre et le miel dans un grand saladier. Saler et poivrer. Laver les pommes

et, sur une râpe à rösti, les râper non épluchées dans la sauce. Peler l'oignon puis le hacher. Couper le chou chinois en deux dans la longueur et éliminer le trognon. Laver le chou chinois et le tailler en fines lanières. Ajouter à la sauce avec le maïs, les haricots et l'oignon. Mélanger le tout et servir. Se savoure idéalement avec du pain.

Préparation env. 20 min

Par personne, env. 8 g de protéines, 12 g de lipides, 34 g de glucides, 1200 kJ/290 kcal



Velouté de carottes avec croustillant de lard

COLLATION POUR 4 PERSONNES

400 g de carottes
1 petit oignon
2 cs d'huile d'olive
6 dl de bouillon de légumes
1 dl de jus multivitaminé
2 cs de fromage frais nature
Sel
1 cc de mélange de poivre et de fleurs
4 tranches de lard

Couper les carottes en rondelles puis hacher l'oignon. Faire revenir le tout env. 2 min dans la moitié de l'huile. Mouiller avec le bouillon et le jus. Couvrir et laisser cuire env. 25 min jusqu'à tendreté. Ajouter le fromage frais, réduire en purée et saler. Mélanger le reste de

l'huile avec le mélange de poivre et de fleurs. Faire croustiller le lard dans une poêle. Dresser le velouté avec les croustillants de lard et parfumer d'un filet d'huile aromatisée.

Conseil

Pour les enfants, servir le velouté sans l'huile au poivre.

Préparation env. 30 min

Par personne, env. 6 g de protéines, 14 g de lipides, 10 g de glucides, 800 kJ/190 kcal



Salade de betteraves rouges avec sauce au miel

COLLATION POUR 4 PERSONNES

600 g de betteraves rouges cuites à la vapeur
1 cs de moutarde à gros grains
1 ½ cc de miel de fleurs liquide
4 cs de vinaigre de pomme
7 cs d'huile de colza
¼ cc de sel
Poivre
50 g de cerneaux de noix
150 g de feta
30 g de cresson

1. Frotter les betteraves sous un filet d'eau pour éliminer la peau puis les couper en fines rondelles. Mettre la moutarde, le miel, le vinaigre, l'huile, le sel et une pincée de poivre dans un bol mélangeur. Avec un mixeur-plongeur, réduire le

tout en une sauce à salade onctueuse. Rajouter du sel et du poivre si nécessaire.

2. Hacher grossièrement les noix puis les faire dorer à sec dans une poêle antiadhésive. Les retirer de la poêle et les réserver. Disposer les rondelles de betteraves rouges sur un plat et les parsemer de noix. Emietter la feta et la répartir sur la salade. Arroser le tout de sauce et garnir de cresson.

Préparation env. 20 min

Par personne, env. 10 g de protéines, 31 g de lipides, 21 g de glucides, 1700 kJ/410 kcal



Soupe au céleri et au jus de pomme

COLLATION POUR 4 PERSONNES

1 oignon
400 g de céleri-rave
2 cs d'huile d'olive
4 dl de jus de pomme
naturellement trouble
5 dl de bouillon de légumes
1,5 dl de demi-crème
Sel, poivre
½ bouquet de cerfeuil

Préparation env. 20 min
+ cuisson 30 min

Par personne, env. 4 g de protéines, 16 g de lipides, 16 g de glucides, 950 kJ/230 kcal

1. Détailler les oignons et le céleri en gros dés. Les faire revenir dans l'huile. Mouiller avec le jus de pomme. Ajouter le bouillon. Faire mijoter à couvert durant 30 min jusqu'à tendreté.

2. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Ajouter la crème. Relever de sel et de poivre. Hacher le cerfeuil et en parsemer la soupe.



Soupe aux brocolis et aux noix de cajou

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

500 g de brocoli
½ citron
1 petit oignon
60 g de dattes dénoyautées
3 cs d'huile d'olive
300 g de noix de cajou
1 l de bouillon
2 dl de crème
Sel, poivre

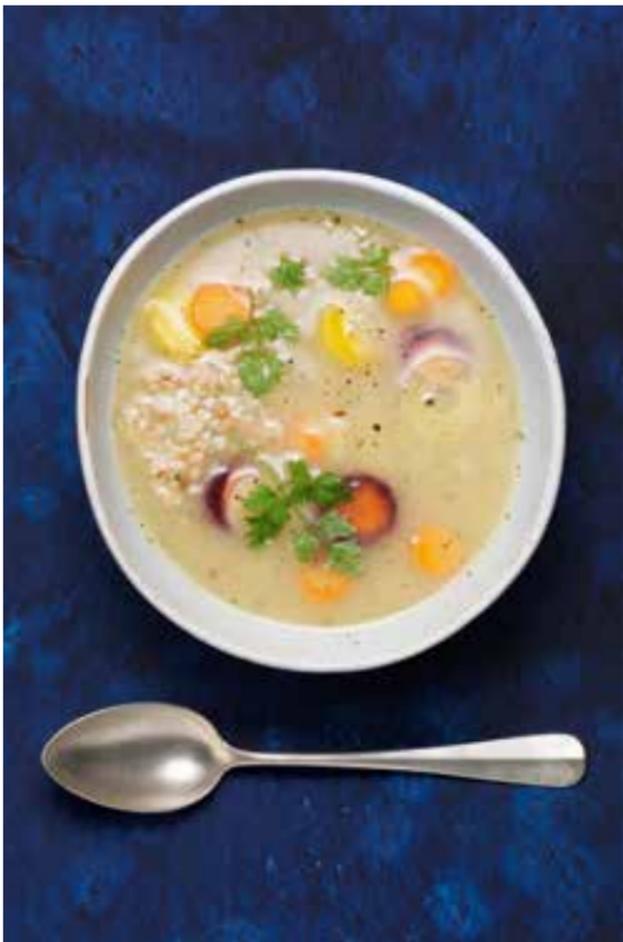
1. Détailler le brocoli en rosettes et les réserver. Exprimer le jus du citron. Hacher l'oignon. Tailler les dattes en gros dés.

2. Chauffer l'huile dans une casserole. Y saisir l'oignon, les dattes et les noix de cajou env. 2 min à feu moyen jusqu'à légère coloration des noix de cajou. Mouiller avec le jus de citron et le bouillon.

Laisser mijoter à couvert env. 15 min. Incorporer la crème puis réduire en purée. Ajouter les rosettes de brocoli et poursuivre la cuisson env. 5 min. Relever de sel et de poivre, servir.

Préparation env. 30 min
+ cuisson env. 20 min

Par personne, env. 20 g de protéines, 62 g de lipides, 34 g de glucides, 3250 kJ/780 kcal



Soupe d'avoine avec carottes colorées

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

1 petit oignon
200 g de carottes de différentes couleurs
1 cs d'huile d'olive
1 cs de beurre
80 g de flocons d'avoine
1 l de bouillon de poulet ou de légumes
Poivre, sel
Quelques brins de cerfeuil

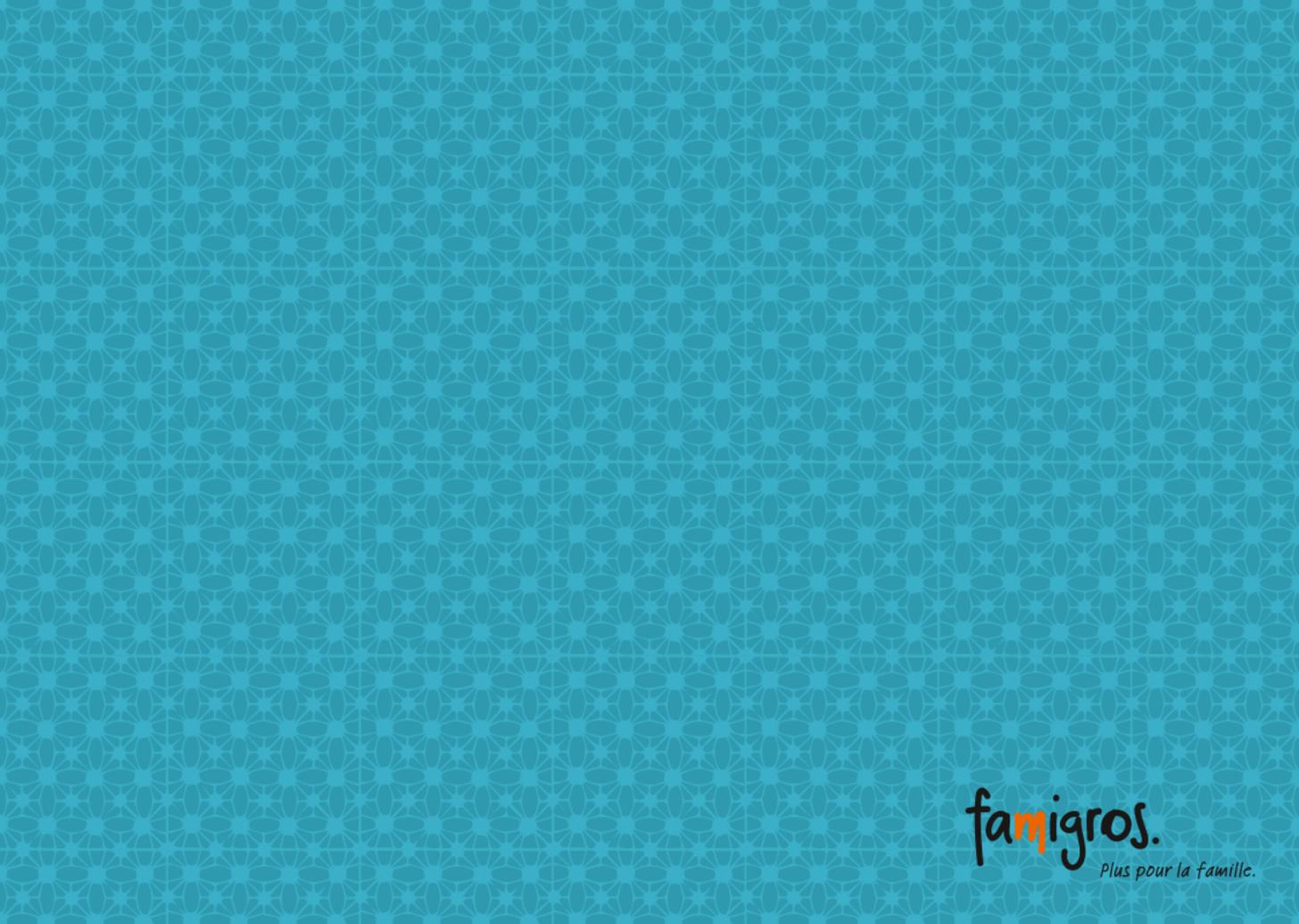
1. Hacher fin l'oignon. Détailler les carottes en rondelles d'env. 3 mm d'épaisseur. Chauffer l'huile et le beurre. Y saisir les flocons d'avoine ainsi que l'oignon jusqu'à ce qu'une odeur de noisette en émane. Mouiller avec le bouillon puis ajouter les carottes. Saler et poivrer.

Laisser mijoter à feu doux env. 15 min.

2. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement. Dresser ensuite la soupe dans des assiettes creuses. Effeuilier cerfeuil par-dessus, servir.

Préparation env. 10 min
+ cuisson env. 15 min

Par personne, env. 6 g de protéines, 8 g de lipides, 22 g de glucides, 750 kJ / 180 kcal



famigros.
Plus pour la famille.



Tarte à la rhubarbe et aux fraises

POUR 4 PERSONNES, POUR 1 MOULE DE 28 CM DE Ø

1 abaisse ronde de pâte à gâteau de 270 g
3 cs de fruits à coque moulus, p. ex. amandes ou noix de coco
300 g de fraises
250 g de rhubarbe pesée parée
2 dl de lait
2 cs de poudre pour pudding vanille à cuire, env. 30 g
40 g de sucre
1 œuf

Préchauffer le four à 200 °C, chaleur de sole. Foncer le moule de pâte en gardant le papier sulfurisé. Parsemer le fond de fruits à coque moulus, puis réserver au frais. Couper les deux tiers des fraises en quatre et réserver le reste. Parer la rhubarbe puis la débiter en morceaux.

Mélanger le lait avec la poudre pour pudding, le sucre et l'œuf. Répartir les fruits coupés sur le fond de pâte, verser la liaison par-dessus et glisser dans le bas du four. Cuire env. 10 min, puis régler le four sur chaleur de voûte et de sole et poursuivre la cuisson durant env. 25 min. Retirer la tarte du four. La garnir avec les fraises réservées. Servir tiède ou chaud. Idéal avec une crème fouettée à la vanille.

Préparation env. 15 min + cuisson env. 35 min

Par personne, env. 10 g de protéines, 25 g de lipides, 53 g de glucides, 2100 kJ/500 kcal



Beignets aux légumes et aux framboises

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES, POUR 2 BEIGNETS
SALÉS ET 1 BEIGNET SUCRÉ PAR PERSONNE

**300 g de ratatouille
surgelée**
**4 moitiés d'abricots
surgelés**
150 g de mozzarella
**1 abaisse rectangulaire
de pâte à gâteau XL
d'env. 520 g**
**4 cc de confiture de
framboises**
**0,5 dl de crème ou
de lait**
**1 cs de graines
mélangées**
1 cc de sucre grêle

Préchauffer le four à 200 °C. Laisser décongeler un peu la ratatouille et les abricots. Détailler la mozzarella en 8 morceaux. Couper l'abaisse de pâte en 12 rectangles d'env. 9 x 11 cm. Répartir la

ratatouille sur 8 d'entre eux en laissant un bord libre d'env. 1 cm, puis recouvrir d'un morceau de mozzarella. Tartiner le reste des rectangles de confiture en épargnant les bords et poser une moitié d'abricot sur chacun d'eux. Humidifier les bords de pâte, fermer les beignets et les badigeonner de lait. Parsemer les beignets salés de graines et les autres de sucre grêle. Disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire env. 30 min au milieu du four.

Préparation env. 20 min
+ cuisson env. 30 min

**Par personne, env. 18 g de
protéines, 43 g de lipides, 68 g
de glucides, 3050 kJ/700 kcal**



Croûtes au fromage grisonnes

COLLATION POUR 4 PERSONNES

200 g fromage, p. ex. fromage de montagne des Grisons à la crème
50 g de viande séchée des Grisons
8 tranches de pain, p. ex. de Pane Passione Rustico, d'env. 15 g
½ bouquet de fines herbes, p. ex. ciboulette
Poivre

servir, décorer de quelques lanières de viande séchée, parsemer de ciboulette et poivrer.

Préparation env. 20 min

Par personne, env. 22 g de protéines, 17 g de lipides, 12 g de glucides, 1200 kJ/290 kcal

Préchauffer le four à 220 °C. Couper le fromage en tranches et la viande séchée en fines lanières. En réserver un peu pour la finition. Poser les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Les garnir de viande séchée puis les recouvrir de tranches de fromage. Glisser au milieu du four et faire gratiner env. 5 min. Ciseler la ciboulette. Pour



Tarte flambée avec poulet et ananas

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

500 g de pâte pour tarte flambée

Farine pour abaisser

400 g de poitrine de poulet

Sel

Curry de Madras

1 cs d'huile

1 ananas baby

200 g de crème fraîche

1 cs de curry doux

1 gousse d'ail

1 botte de ciboulette

1. Préchauffer le four à 220 °C, chaleur tournante. Partager la pâte en deux, abaisser chaque moitié à 2-3 mm puis les disposer sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé.

2. Relever les poitrines de poulet de sel et de curry. Chauffer l'huile, y saisir la viande durant env. 6 min.

Détailler l'ananas en rondelles d'env. 2 mm. Retirer le cœur à l'aide d'un emporte-pièce rond. Mélanger le curry doux à la crème fraîche, presser l'ail par-dessus puis relever la préparation de sel et de curry de Madras. En napper les pâtes et répartir les ananas par-dessus. Tailler les poitrines de poulet en tranches d'env. 5 mm et les disposer sur les tartes. Cuire 10-12 min au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Ciseler la ciboulette en longues paillettes et en parsemer les tartes flambées.

Préparation 15 min
+ cuisson 10-12 min

Par personne, env. 32 g de protéines, 21 g de lipides, 68 g de glucides, 2500 kJ / 600 kcal



Gratin de pâtes

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

400 g de pâtes,
p. ex. des macaroni
Sel
200 g de fromage,
p. ex. appenzeller
surchoix et tilsit à
la crème
30 g de crackers
3 brins de persil
1 ½ cs d'oignon grillé
180 g de demi-crème
pour sauces
2 œufs
Poivre du moulin

Préchauffer le four à 200 °C. Cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. Râper le fromage sur une râpe à röstli. Émietter les crackers. Hacher le persil et le mélanger aux crackers avec l'oignon. Egoutter les pâtes puis les remettre dans la casserole. Mélanger les

œufs avec la crème, saler et poivrer, puis verser la préparation sur les pâtes avec le fromage et un peu de l'émiettée. Bien mélanger et déposer dans un plat à gratin. Parsemer le tout du reste de l'émiettée puis glisser dans la moitié supérieure du four et faire gratiner 10-15 min. Idéal avec une salade verte.

Préparation env. 15 min
+ cuisson 10-15 min

Par personne, env. 31 g de protéines, 34 g de lipides, 77 g de glucides, 3100 kJ/740 kcal



Cervelas géant en croûte avec poivrons

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

- 4 cervelas géants**
- 1 poivron rouge ou jaune**
- 1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée de 320 g**
- 1 cs de moutarde à gros grains**
- ½ bouquet de persil**
- 1 œuf**

Préchauffer le four à 200 °C. Peler les cervelas et les fendre dans le sens de la longueur sans les trancher complètement. Couper le poivron en deux, l'épépiner puis le débiter en fines lamelles. Diviser la pâte en quatre parts, les badigeonner de moutarde puis les parsemer de brins de persil effeuillé. Farcir les cervelas avec les lamelles

de poivron. Envelopper ensuite chaque saucisse dans un morceau de pâte et bien presser les bords pour les sceller. Si souhaité, décorer avec les restes de pâte. Déposer les cervelas en croûte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Batta l'œuf et en badigeonner la pâte. Glisser au milieu du four et cuire 20-25 min. Idéal avec une salade.

Préparation env. 15 min
+ cuisson 20-25 min

Par personne, env. 26 g de protéines, 58 g de lipides, 31 g de glucides, 3000 kJ/740 kcal



Gratin de poireau au jambon

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

**4 moules réfractaires
à bord bas de 3 dl
500 g de poireau
400 g de pommes de
terre fermes à la cuisson
200 g de tranches de
jambon maigre
100 g de fromage de
montagne des Grisons
Sel
3 dl de demi-crème
Poivre
Noix de muscade**

1. Détailler le poireau en rouelles de 5 mm de large. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches de 2 mm. Débiter le jambon en dés de 1 cm. Râper le fromage sur une râpe à rösti directement dans une jatte. Préchauffer le four à 200 °C.

2. Cuire les pommes de terre env. 5 min dans de l'eau salée de façon à ce qu'elles soient juste tendres. Ajouter le poireau et laisser mijoter 1 min. Egoutter. Les mélanger tous deux avec le jambon et la moitié du fromage. Répartir dans les moules. Saler, poivrer et muscader la crème puis la verser par-dessus. Parsemer du reste de fromage. Glisser au milieu du four et faire gratiner env. 15 min.

Préparation env. 20 min
+ cuisson env. 15 min

Par personne, env. 22 g de protéines, 29 g de lipides, 22 g de glucides, 1840 kJ/440 kcal



Chinois alsacien au Risoletto

DONNE 6 PORTIONS

400 g de farine fleur

½ cc de sel

50 g de sucre

60 g de beurre

1,3 dl de lait tiède

25 g de levure

1 œuf

4 Risoletto de 42 g

100 g de fromage frais,

p. ex. Philadelphia

60 g de sucre glace

2 cs de jus de citron

1. Mettre la farine, le sel et le sucre dans une jatte, mélanger et former une fontaine. Faire fondre le beurre à feu doux, ajouter le lait tiède et y délayer la levure. Verser dans la fontaine avec l'œuf et pétrir le tout en une pâte lisse et souple. La couvrir d'un torchon humide et laisser lever durant env. 1 h dans un endroit chaud.

2. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un plat réfractaire. Hacher grossièrement les Risoletto et les mélanger avec le fromage frais. Abaisser la pâte en un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur. Etaler la farce au Risoletto en laissant un bord libre. Enrouler la pâte en terminant par ce bord. Découper le rouleau en tranches d'env. 3 cm et les disposer dans le plat. Cuire env. 20 min au milieu du four. Mélanger le sucre glace et le jus de citron. En badigeonner le chinois encore chaud. Servir.

Préparation env. 20 min
+ repos de la pâte env. 1 h
+ cuisson env. 20 min

Par personne, env. 14 g de protéines, 24 g de lipides, 85 g de glucides, 2600 kJ/620 kcal



Pizzas à p'tits pois

DONNE ENV. 15 PIÈCES

1 abaisse rectangulaire de pâte à pizza de 580 g
Farine pour abaisser
2 dl de sauce à pizza ou de sauce tomate, p. ex. Pizza Sauce al Basilico Longobardi
150 g de perles de mozzarella
Sel, poivre
1 cc d'origan séché
Basilic pour décorer

1. Etaler la pâte à pizza et découper des disques d'env. 10 cm de Ø à l'aide d'un emporte-pièce. Réunir les découpes de pâte, les pétrir et les abaisser sur un peu de farine pour en faire de nouveaux disques. Répartir les ronds de pâte sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé. Piquer avec une fourchette.

2. Préchauffer le four à 230 °C, chaleur tournante. Badigeonner chaque disque d'env. 1 cs de sauce tomate en veillant à laisser un petit bord libre. Répartir ensuite les perles de mozzarella par-dessus. Relever d'un peu de sel, de poivre et d'origan. Glisser au four et cuire env. 12 min. Selon les goûts, garnir de basilic.

Préparation env. 25 min
+ cuisson env. 12 min

La pièce, env. 5 g de protéines, 5 g de lipides, 18 g de glucides, 600 kJ/140 kcal



Crumble de courgettes

COLLATION POUR 4 PERSONNES

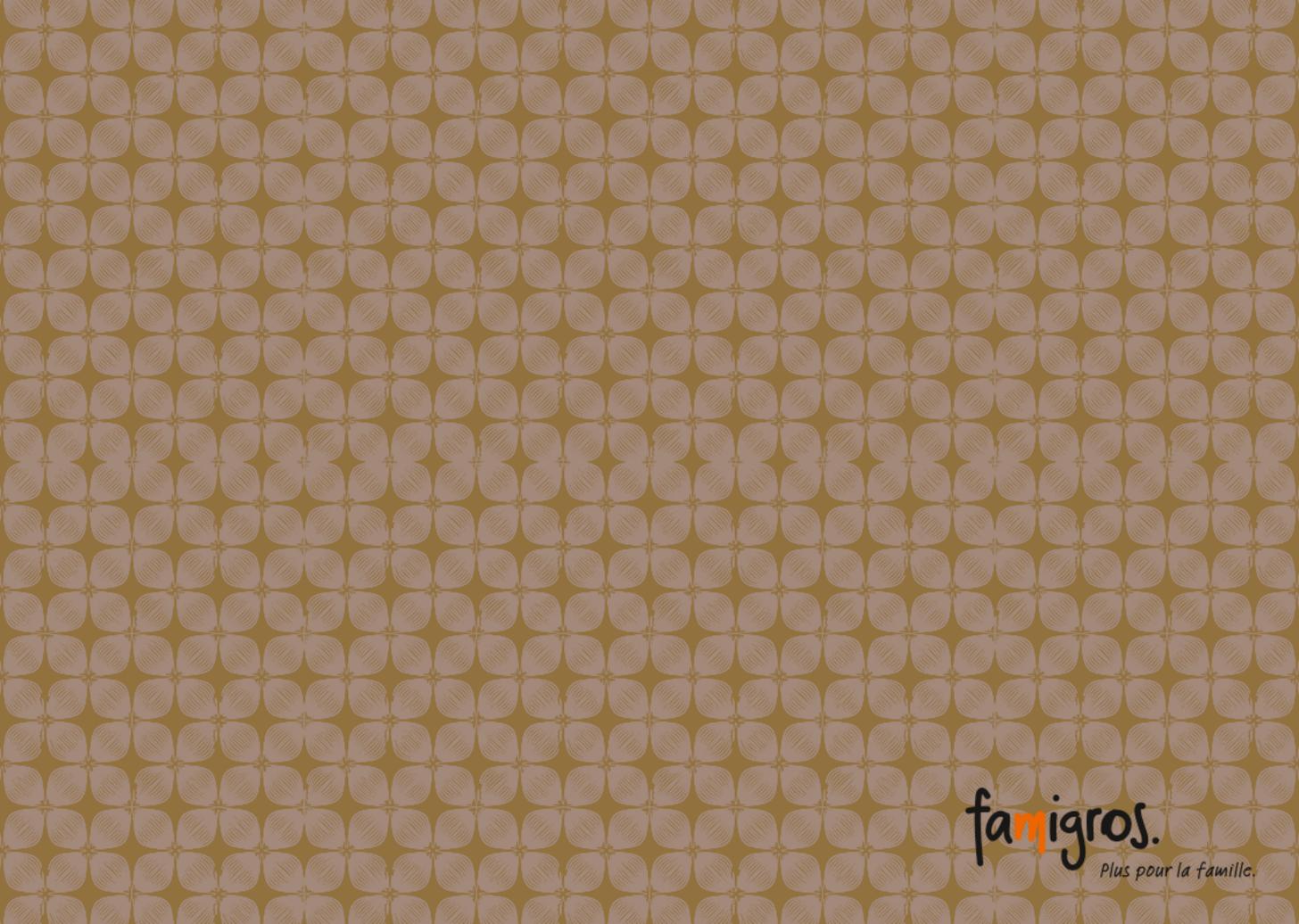
**1 kg de courgettes
jaunes et vertes**
2 gousses d'ail
½ bouquet de thym
60 g de beurre froid
60 g de farine
60 g de chapelure
20 g de parmesan
Sel, poivre
1 dl de bouillon
**300 g de tomates
cerises en grappe**

Préchauffer le four à 220 °C. Détailler les courgettes en rondelles de 1 cm et l'ail en fines lamelles. Effeuille le thym. Couper le beurre en noisettes. Ajouter la moitié du thym, la farine ainsi que la chapelure et le parmesan. Frotter le tout entre les doigts jusqu'à obtention d'un mélange grumeleux. Relever les

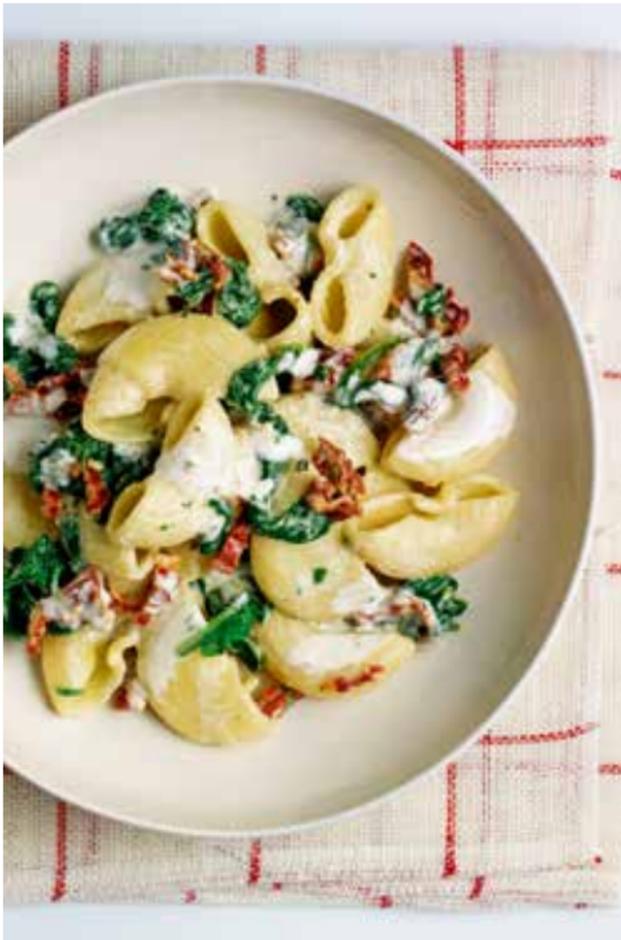
courgettes de sel et de poivre puis les mélanger avec le reste du thym et les répartir avec l'ail dans un plat à gratin. Arroser avec le bouillon et poser les tomates par-dessus. Parsemer le tout de crumble. Glisser au milieu du four et cuire env. 25 min. Servir chaud. Idéal avec une salade.

Préparation env. 20 min
+ cuisson env. 25 min

Par personne, env. 11 g de protéines, 15 g de lipides, 29 g de glucides, 1250 kJ/300 kcal



famigros.
Plus pour la famille.



Pâtes au fromage frais

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

**300 g de pâtes,
p. ex. chifferotti**
Sel
**100 g de tomates
séchées conservées
dans l'huile**
150 g d'épinards
**200 g de fromage frais
aux fines herbes**
Poivre

Cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau salée. Egoutter les tomates puis les tailler en fines lanières. Egoutter les pâtes, puis les remettre dans la casserole et incorporer aussitôt les épinards. Ajouter les lanières de tomate et le fromage frais. Mélanger soigneusement le tout, saler et poivrer. Dresser et servir aussitôt. Idéal avec une salade.

Conseil

Cuire une double quantité de pâtes pour préparer un gratin le lendemain: affiner les pâtes avec un peu de crème, les garnir de lanières de poulet cuites, puis parsemer de fromage et faire gratiner le tout au four.

Préparation env. 20 min

Par personne, env. 18 g de protéines, 17 g de lipides, 33 g de glucides, 2350 kJ / 560 kcal



Galettes de quinoa sur salade verte

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

100 g de quinoa
2 dl de bouillon de légumes
200 g de carottes
1 oignon nouveau
2 œufs
4 cs de chapelure
1 cc de sel
Poivre
3 cs d'huile de colza HOLL
1 botte de radis roses
4 cs d'huile de tournesol
3 cs de vinaigre balsamique blanc
1 cs de moutarde douce
150 g de laitue à tondre

1. Cuire le quinoa dans le bouillon env. 10 min à feu moyen et à couvert. Eteindre le feu et laisser reposer env. 5 min jusqu'à absorption complète du liquide. Eplucher ensuite les carottes et les râper sur le quinoa. Emincer

l'oignon nouveau. L'ajouter au quinoa ainsi que les œufs, la chapelure. Bien mélanger le tout. Saler, poivrer. Se mouiller les mains et façonner des galettes. Chauffer l'huile de colza dans une poêle antiadhésive et y rissoler les galettes des deux côtés env. 8 min à feu moyen.

2. Couper les radis en deux. Mélanger l'huile de tournesol, le vinaigre et la moutarde. Saler et poivrer. Dresser la salade avec les radis et arroser le tout de la vinaigrette. Servir avec les galettes de quinoa.

Préparation env. 35 min

Par personne, env. 11 g de protéines, 17 g de lipides, 29 g de glucides, 1300 kJ/310 kcal



Risi e bisi

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

2 échalotes
1 cs d'huile d'olive
1 cc de beurre
1 l de bouillon de légumes
300 g de riz pour risotto, p. ex. arborio
300 g de petits pois surgelés
½ bouquet de persil
8 cs de parmesan râpé
Sel

Hacher les échalotes. Chauffer l'huile et le beurre. Y faire suer les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Mouiller avec une bonne partie du bouillon et porter à ébullition. Ajouter le riz, couvrir et laisser mijoter env. 10 min. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson encore 10 min en veillant à garder le riz al dente.

Compléter avec le reste du bouillon si nécessaire. La consistance doit être légèrement liquide. Hacher le persil et le mélanger au riz. Incorporer le parmesan et, si nécessaire, rectifier l'assaisonnement en sel.

Conseil

Pendant la saison (de juin à juillet), écosser 800 g de petits pois frais. Les ajouter dans la casserole en même temps que les échalotes.

Préparation env. 40 min

Par personne, env. 18 g de protéines, 15 g de lipides, 66 g de glucides, 2000 kJ / 480 kcal



Tortilla wraps aux légumes

COLLATION POUR 4 PERSONNES

1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 petite aubergine
1 petite courgette
Gros sel marin
1 citron bio
Huile d'olive
4 Soft Tortillas à la farine de froment
4 cs de sauce tomate
2-3 brins d'origan

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper les deux poivrons en huit. Détailler l'aubergine et la courgette en fines rondelles. Disposer les légumes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Les saupoudrer de sel et râper le zeste du citron par-dessus. Arroser le tout d'un filet d'huile. Glisser au milieu du four, cuire 15 min puis déposer les tortillas sur les légumes

et poursuivre la cuisson env. 3 min. Retirer du four.

2. Badigeonner les tortillas de sauce tomate et les garnir ensuite de légumes. Effeuillez les brins d'origan par-dessus, arroser de jus de citron et enrouler.

Préparation env. 10 min
+ cuisson env. 18 min

Par personne, env. 7 g de protéines, 12 g de lipides, 34 g de glucides, 1150 kJ/270 kcal



Gratin de spätzli aux épinards

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

300 g d'épinards

300 g de farine à spätzli

Sel

1,5 dl d'eau

4 œufs

80 g de fromage de différentes variétés

2 cs de chapelure

1. Laver les épinards et les mettre dans une casserole sans les égoutter. Les étuver à couvert jusqu'à ce qu'ils tombent. Les rafraîchir immédiatement sous l'eau froide. Les égoutter, les essorer et les hacher fin.

2. Pour les spätzli, mettre la farine et 1 cc de sel dans une jatte. Battre les œufs avec l'eau. Ajouter à la farine et travailler le tout en une pâte filante jusqu'à apparition de bulles. Incorporer les épinards, laisser

reposer env. 20 min. Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Placer la pâte sur une planche et racler de fines lanières dans l'eau ou presser la pâte à travers une passoire à spätzli. Dès que les spätzli remontent, les retirer avec une écumoire. Les égoutter puis les déposer dans un plat à gratin.

3. Préchauffer le four à 180 °C. Râper le fromage et le répartir sur les spätzli. Parsemer de chapelure. Faire gratiner env. 20 min au milieu du four.

Préparation env. 25 min
+ repos de la pâte 20 min
+ cuisson env. 20 min

Par personne, env. 31 g de protéines, 19 g de lipides, 59 g de glucides, 2250 kJ/540 kcal



Rösti au basilic avec mozzarella

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

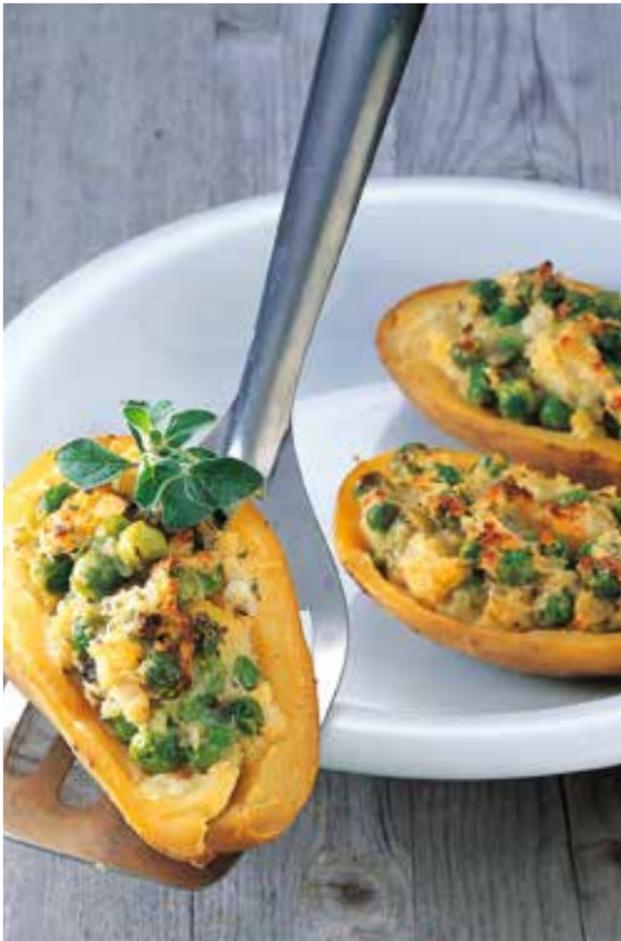
1,2 kg de pommes de terre cuites
Sel aux herbes
3 cs de beurre à rôtir
200 g de mozzarella
1 cs de pesto au basilic en pot
50 g d'olives noires dénoyautées
1 bouquet de fines herbes, p. ex. persil, marjolaine et basilic

Râper les pommes de terre sur une râpe à rösti. Les relever de sel aux herbes. Chauffer le beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive et y rissoler les pommes de terre à feu vif ou moyen durant 10 min en remuant de temps en temps. Appuyer légèrement sur les bords avec une spatule en bois afin d'obtenir une galette,

puis poursuivre la cuisson 10 min jusqu'à formation d'une belle croûte. Retourner les rösti et faire dorer de l'autre côté. Couper la mozzarella en tranches. Répartir le pesto sur les rösti, garnir de mozzarella, couvrir et laisser fondre le fromage quelques minutes. Couper les olives en deux. Effeuillez les herbes sur les rösti et parsemer d'olives. Servir aussitôt. Idéal avec une salade mêlée.

Préparation env. 25 min

Par personne, env. 16 g de protéines, 29 g de lipides, 44 g de glucides, 2150 kJ/510 kcal



Pommes de terre farcies

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

6 grosses pommes de terre

2 brins de marjolaine

200 g de petits pois décongelés

100 g de cottage cheese

Sel

Poivre du moulin

1. Cuire les pommes de terre en robe des champs et les laisser refroidir.

2. Préchauffer le four à 200 °C. Couper les pommes de terre en deux et les évider à l'aide d'une cuillère à café. Ecraser la chair à la fourchette. Hacher finement les feuilles de marjolaine, les ajouter à l'écrasée de pommes de terre avec les petits pois et le cottage cheese. Saler, poivrer et bien mélanger.

3. Répartir le mélange dans les moitiés de pommes de terre évidées. Glisser au milieu du four et cuire 20-25 min. Servir.

Préparation env. 15 min
+ cuisson des pommes de terre env. 30 min
+ cuisson au four 20-25 min

Par personne, env. 10 g de protéines, 2 g de lipides, 39 g de glucides, 900 kJ/220 kcal



Pâtes à la bolognaise de légumes

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

1 oignon
2 gousses d'ail
400 g de légumes,
p. ex. poireau, carottes,
courge, racines de
persil, céleri-rave
600 g de tomates
2 cs d'huile d'olive
2 dl de bouillon de
légumes
Sel, poivre
450 g de pâtes, p. ex.
penne ou cornettes à
la farine d'épeautre à
l'ancienne
2 brins de basilic ou
d'origan

1. Hacher l'oignon et l'ail. Détailler les légumes en dés de 2 mm. Couper les tomates en gros cubes.

2. Faire suer l'oignon, l'ail et les légumes quelques minutes dans l'huile.

Mouiller avec le bouillon. Saler, poivrer. Faire mijoter env. 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rectifier l'assaisonnement.

3. Entre-temps, cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. Les égoutter puis les mélanger avec la sauce. Effeuillez les fines herbes et en parsemer les pâtes.

Préparation env. 30 min
+ cuisson env. 20 min

Par personne, env. 17 g de protéines, 8 g de lipides, 86 g de glucides, 2050 kJ/490 kcal



Demi-lunes de polenta

ACCOMPAGNEMENT POUR 4 PERSONNES
POUR 1 MOULE DE 20 × 28 CM

Huile pour le moule

50 g de polenta bramata

3 dl de bouillon

3 dl de lait

150 g de polenta fine

2 cs de beurre

Sel, poivre

Noix de muscade

1 œuf

80 g de gruyère râpé

1. Huiler le moule à l'aide d'un pinceau. Porter la polenta bramata à ébullition avec le bouillon et le lait. Ajouter la polenta fine et, sans cesser de remuer, cuire à feu moyen jusqu'à épaississement. Incorporer la moitié du beurre, saler, poivrer et muscader. Ajouter alors l'œuf, mélanger soigneusement et étaler aussitôt la préparation dans le moule. Lisser la

surface puis la recouvrir d'un film alimentaire. Réserver env. 1 h au frais.

2. Préchauffer le four à 180 °C. À l'aide d'un emporte-pièce, découper des ronds de 8 cm de Ø dans la polenta. Partager chaque disque en deux puis les disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Répartir le reste du beurre par-dessus, parsemer de fromage et faire gratiner env. 20 min au milieu du four.

Préparation env. 30 min
+ réfrigération env. 1 h
+ cuisson env. 20 min

Par personne, env. 14 g de protéines, 16 g de lipides, 40 g de glucides, 1500 kJ/360 kcal



Galette aux carottes avec fromage frais

COLLATION POUR 4 PERSONNES

250 g de carottes
2 gousses d'ail
100 g de flocons d'avoine fins
3 œufs
0,7 dl de lait
50 g de farine
Env. 1 ½ cc de sel
Env. ½ cc de poivre
2 cs d'huile d'arachide
100 g de fromage frais

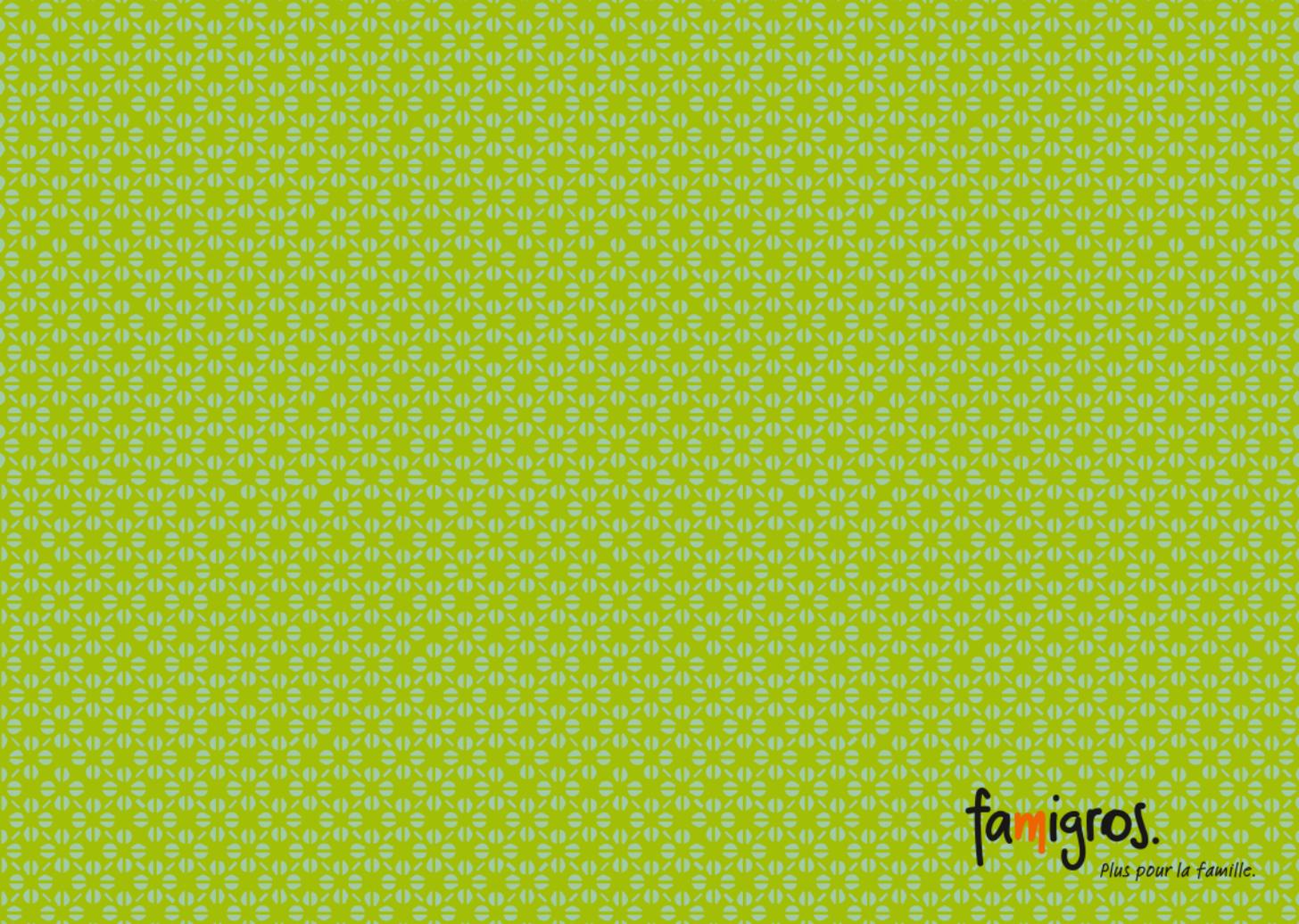
1. Râper les carottes sur une râpe à bircher. Presser l'ail par-dessus et mélanger le tout avec les flocons d'avoine. Batta les œufs et les ajouter avec le lait. Incorporer la farine. Saler, poivrer, mélanger. Laisser reposer env. 30 min.

2. Prélever une petite quantité de la masse et la saisir dans un peu d'huile.

Déguster et, si nécessaire, rectifier l'assaisonnement. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Par galette, verser 2 cs de la masse, ajouter 1 cc de fromage frais par-dessus et recouvrir avec 1 cs de la préparation aux carottes. Poursuivre la cuisson à feu doux à moyen. Après env. 8 min, retourner délicatement la galette et terminer par 6-8 min de cuisson. Idéal avec de la salade verte.

Préparation env. 45 min
+ repos env. 30 min

Par personne, env. 14 g de protéines, 20 g de lipides, 32 g de glucides, 1550 kJ/370 kcal



famigros.
Plus pour la famille.



Crème au jus de pomme

DESSERT POUR 4 PERSONNES

1 citron bio
6 dl de jus de pomme naturellement trouble
60 g de sucre
40 g de fécule de maïs
3 œufs
100 g de séré maigre

1. Râper le zeste du citron et le réserver. Exprimer le jus. Dans une casserole, mélanger le jus de citron avec le jus de pomme, le sucre, la fécule et les œufs. Porter à ébullition à feu moyen en remuant sans cesse. Retirer du feu et continuer à remuer un bref instant. Filtrer ensuite dans une jatte. Appliquer un film alimentaire directement sur la surface pour éviter la formation d'une pellicule lors du refroidissement. Réserver au réfrigérateur.

2. Travailler le séré à l'aide d'un fouet. Dresser la crème au jus de pomme, décorer d'un bonnet de séré puis parsemer de zestes de citron.

Préparation env. 15 min
+ refroidissement

Par personne, env. 7 g de protéines, 14 g de lipides, 42 g de glucides, 1400 kJ / 330 kcal



Crêpes au chocolat

DESSERT POUR 4 PERSONNES

1 cs de beurre
40 g de farine
1 cs de sucre
1 dl de lait
2 œufs
65 g de chocolat noir
1,25 dl de demi-crème
Beurre pour la cuisson
Sucre glace pour la finition

1. Faire fondre le beurre. Mettre la farine et le sucre dans une jatte. Ajouter le lait, mélanger en une pâte lisse. Incorporer les œufs et le beurre fondu. Laisser reposer env. 30 min.

2. Entre-temps, casser le chocolat en petits carrés. Chauffer la crème dans une casserole, puis la retirer du feu. Faire fondre le chocolat dans la crème, mélanger et réserver.

3. Faire fondre un peu de beurre dans une poêle antiadhésive. Y verser un quart de la pâte. L'étaler finement en inclinant la poêle. Faire dorer des deux côtés à feu moyen, puis réserver au chaud. Préparer une crêpe par personne de cette façon. Pour servir, plier les crêpes en deux et les napper de sauce au chocolat. Saupoudrer de sucre glace.

Conseil

Servir avec de la glace à la vanille.

Préparation env. 15 min
+ repos de la pâte 30 min

Par personne, env. 7 g de protéines, 22 g de lipides, 25 g de glucides, 1400 kJ/330 kcal



Pain perdu avec compote de poires aux canneberges

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

6 poires
50 g de canneberges séchées
1 dl d'eau
150 g de sucre
4 œufs
2 dl de lait
1 pincée de sel
1 cc de cannelle
600 g de pain, p. ex. pain mi-blanc ou tresse, de la veille
Beurre à rôtir pour la cuisson

Détailler les poires en quatre puis les épépiner. Les faire cuire en compote avec les canneberges, l'eau et un tiers du sucre. Réserver. Dans une jatte, battre les œufs avec le lait et le sel. Mélanger la cannelle et le restant de sucre.

Couper le pain en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Tourner les tranches de pain l'une après l'autre dans le mélange œufs-lait. Faire chauffer du beurre à rôtir dans une poêle. Y faire dorer les tranches de pain env. 2 min de chaque côté. Tourner le pain perdu dans le sucre parfumé à la cannelle. Le servir avec la compote de fruits.

Préparation env. 30 min

Par personne, env. 25 g de protéines, 10 g de lipides, 150 g de glucides, 3350 kJ/800 kcal



Esquimaux au yogourt

POUR 6 GLACES

60 g d'abricots
1 dl de crème entière
1 pot de yogourt aux myrtilles de 180 g
1 pot de yogourt aux framboises de 180 g
1 pot de yogourt aux abricots de 180 g
30 g de myrtilles
30 g de framboises

Préparation env. 20 min
+ congélation au moins 2 h

Une glace, env. 3 g de protéines,
9 g de lipides, 6 g de glucides,
500 kJ/120 kcal

Ouvrir les abricots, les dénoyauter puis les tailler en menus dés. Fouetter la crème, la partager en trois parts. Incorporer une portion de crème dans chaque variété de yogourt, ajouter ensuite les fruits correspondants. Répartir les préparations dans des moules à esquimaux ou des gobelets, enfoncer un bâtonnet et faire prendre au congélateur durant au moins 2 h.



Muffins aux carottes

POUR 12 PIÈCES

12 caissettes en papier
170 g de carottes
100 g de chocolat noir extra-fin
50 g de beurre mou ou de margarine
120 g de sucre de canne
4 œufs
2 cc de poudre à lever
200 g de farine
1 pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180 °C. Répartir les caissettes en papier dans les alvéoles d'une plaque à muffins. Râper les carottes sur une râpe à bircher. Hacher grossièrement le chocolat. A l'aide d'un fouet électrique, travailler le beurre en mousse avec le sucre. Ajouter un œuf après l'autre. Mélanger la poudre à lever, la farine et le sel, puis les incorporer

à l'appareil. Ajouter les carottes et le chocolat, bien mélanger.

2. Verser la pâte dans les caissettes. Faire cuire 25-30 min au milieu du four, puis laisser refroidir.

Préparation env. 30 min
+ cuisson 25-30 min

Un muffin, env. 5 g de protéines,
9 g de lipides, 27 g de glucides,
900 kJ / 210 kcal



Bouchées de banane à pois multicolores

DONNE ENV. 12 PIÈCES

1 sachet de masse à glacer claire de 125 g
2 bananes
4 cs de nonpareilles
1 dl de crème entière
Framboises selon les goûts

1. Dans de l'eau à peine frémissante, faire fondre la masse à glacer dans son sachet, puis la verser dans une jatte et laisser tiédir. Peler les bananes. Les couper chacune en env. 6 morceaux. Piquer chaque bout de banane sur un cure-dents et, en s'aidant d'une fourchette, les tremper entièrement dans la masse à glacer. Laisser égoutter un peu. Avant que le chocolat n'ait trop durci, parsemer les

bananes de nonpareilles au-dessus d'une autre jatte. Déposer les bouchées sur du papier sulfurisé et laisser le chocolat durcir. Les détacher ensuite délicatement du papier et les dresser sur un plat ou un présentoir à étages.

2. Fouetter la crème et la transférer dans une poche à douille étoilée. Coiffer les bananes d'un petit bonnet de crème et les garnir, selon les goûts, de nonpareilles ou de framboises.

Préparation env. 30 min
+ durcissement du
chocolat env. 10 min

Une pièce, env. 1 g de protéines,
7 g de lipides, 14 g de glucides,
550 kJ/120 kcal



Crème aux framboises avec crumble

DESSERT POUR 4 PERSONNES

50 g de beurre
½ gousse de vanille
80 g de sucre brut
½ jaune d'œuf
50 g de farine
1 g de poudre à lever
1 pincée de fleur de sel
180 g de yogourt nature
200 g de M-Dessert (lait fermenté)
250 g de framboises

1. Préchauffer le four à 180 °C. Faire fondre le beurre. Fendre la gousse de vanille et en gratter les graines. Pétrir les graines de vanille avec le beurre, les trois quarts du sucre, le jaune d'œuf, la farine, la poudre à lever et le sel. Avec les mains, aplatir la pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, le plus finement possible. Cuire env. 15 min au milieu

du four. Laisser refroidir puis émietter.

2. Mélanger le yogourt, le M-Dessert et le restant de sucre. Réserver quelques framboises. Ajouter le reste à la crème et les écraser avec un fouet. Dresser la crème et la parsemer de crumble. Décorer avec les framboises réservées.

Préparation env. 35 min
+ refroidissement

Par personne, env. 6 g de protéines, 19 g de lipides, 37 g de glucides, 1450 kJ/350 kcal



Cake au chocolat et aux pommes

POUR 1 MOULE DE 25 CM, DONNE ENV. 22 PARTS

2 pommes, p. ex. gala
150 g de beurre mou
1 cc de cannelle
120 g de sucre brut
80 g de farine
d'épeautre claire
80 g de fécule de maïs
½ sachet de poudre
à lever
3 œufs
60 g de chocolat noir

1. Chemiser le moule de papier sulfurisé. Eplucher les pommes, retirer le trognon et détailler la pulpe en menus dés. Les saisir 2-3 min dans 1 cc de beurre. Parfumer avec la cannelle et laisser refroidir.

2. Travailler en mousse le reste du beurre avec le sucre. Mélanger la farine, la fécule et la poudre à lever, puis incorporer le

tout à la crème au beurre. Ajouter les œufs un à un. Hacher le chocolat, mais pas trop fin. L'ajouter à la pâte avec les dés de pommes. Verser le tout dans le moule. Régler le four sur 200 °C et glisser le moule dans le four encore froid. Cuire env. 50 min puis tester la cuisson: piquer une aiguille ou une brochette en bois dans le cake. Si elle ressort sans trace de pâte, c'est cuit. Laisser reposer 10 min, démouler et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Préparation env. 25 min
+ cuisson env. 50 min

Une part, env. 2 g de protéines,
7 g de lipides, 14 g de glucides,
500 kJ/120 kcal



Gâteau brioché aux pruneaux

POUR 1 PLAQUE DE 30 × 40 CM OU 2 PLAQUES RONDES DE 24 CM DE Ø, DONNE ENV. 12 PARTS

1 kg de pruneaux
100 g de flocons de cinq céréales
50 g de sucre de canne

Pâte levée
350 g de farine fleur
½ cc de sel
2 cs de sucre
2,4 dl de lait
20 g de levure
30 g de beurre ou de margarine
Farine pour abaisser

1. Pour la pâte, mélanger la farine avec le sel et le sucre. Faire tiédir le lait, y délayer la levure et l'ajouter à la farine. Faire fondre le beurre et l'ajouter. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Laisser doubler de volume à couvert durant env. 45 min.

2. Couper les pruneaux en deux puis les dénoyauter. Mélanger les flocons de céréales avec le sucre.

3. Préchauffer le four à 190 °C. Sur un peu de farine, abaisser la pâte aux dimensions de la plaque. La déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Y disposer les pruneaux. Parsemer du mélange flocons et sucre. Cuire env. 40 min au milieu du four.

Préparation env. 25 min
+ repos de la pâte env. 45 min
+ cuisson env. 40 min

Une part, env. 6 g de protéines, 3 g de lipides, 42 g de glucides, 950 kJ / 230 kcal



Whities (brownies blancs)

POUR 1 MOULE À CHARNIÈRE DE 24 × 24 CM

DONNE ENV. 24 PIÈCES

Beurre et farine (moule)

240 g de chocolat blanc

120 g de beurre

100 g de sucre

½ cc de pâte de vanille

3 œufs

2 cs de crème fraîche

170 g de farine

½ cc de poudre à lever

1 pincée de sel

80 g de noix de macadam

Sucre glace

1. Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser le fond du moule de papier sulfurisé, beurrer et fariner les bords. Hacher le chocolat. En mettre deux tiers dans une jatte avec le beurre et faire fondre au bain-marie.

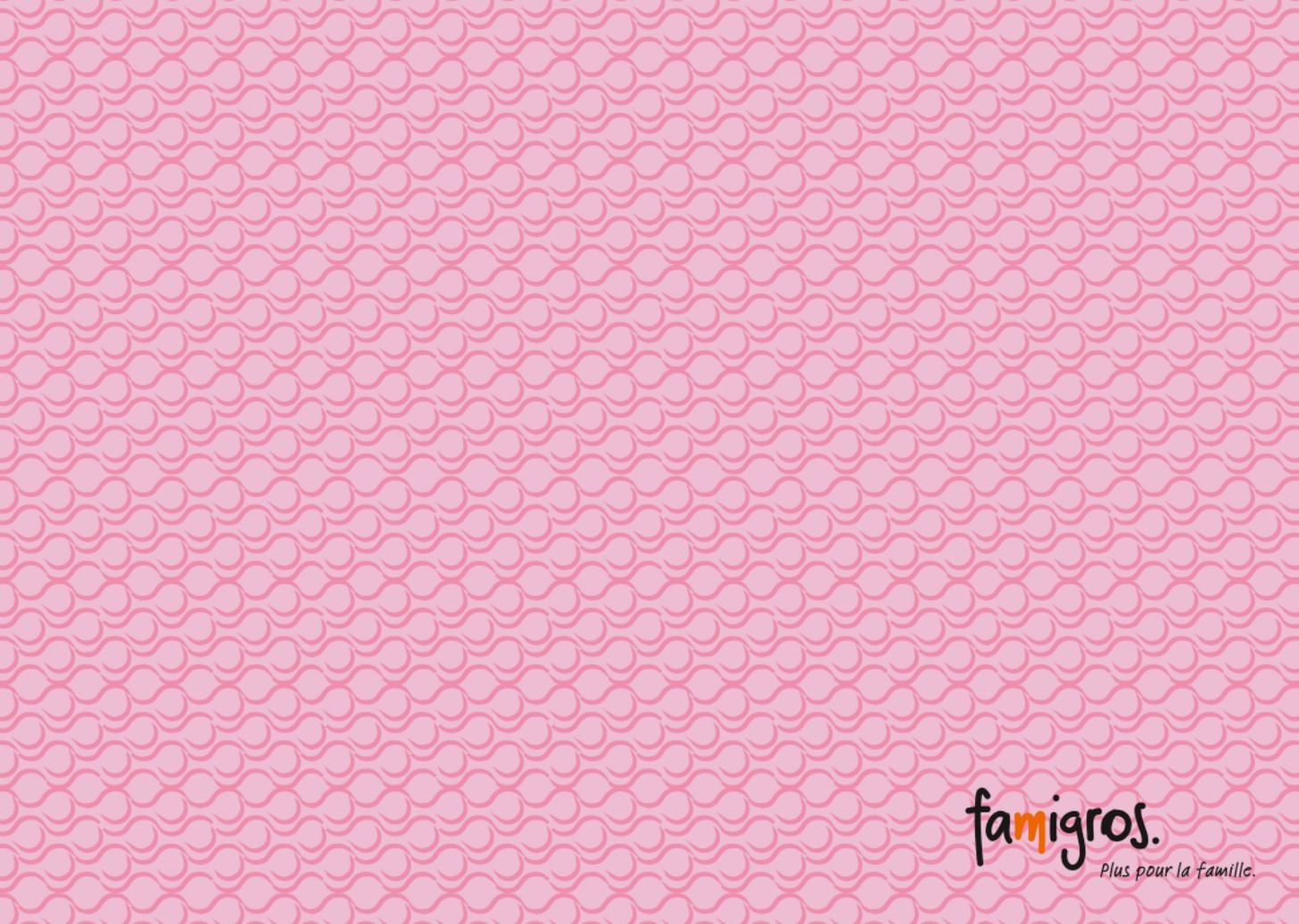
2. Travailler le sucre, la pâte de vanille et les œufs en mousse à l'aide d'un

fouet électrique. Ajouter le beurre au chocolat et la crème fraîche. Incorporer la farine, la poudre à lever et le sel. Hacher grossièrement les noix de macadam et les ajouter avec le chocolat restant. Verser le tout dans le moule et cuire env. 25 min au milieu du four. A mi-cuisson, recouvrir d'une feuille d'aluminium.

3. Sortir les whities du four, laisser tiédir puis retirer la charnière et laisser entièrement refroidir. Couper en rectangles de 4 × 6 cm et saupoudrer de sucre glace.

Préparation env. 30 min
+ cuisson env. 25 min
+ refroidissement

**Une pièce, env. 3 g de protéines,
13 g de lipides, 14 g de glucides,
750 kJ/180 kcal**



famigros.
Plus pour la famille.