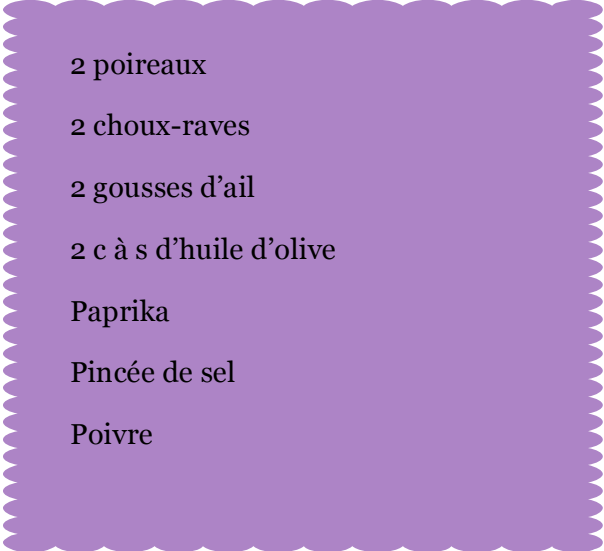


POELEE DE LEGUMES CHOU RAVE-POIREAU

4 personnes / temps de cuisson : 15min

INGREDIENTS



2 poireaux
2 choux-raves
2 gousses d'ail
2 c à s d'huile d'olive
Paprika
Pincée de sel
Poivre

Prix / personne : 0,79 €

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 1,16 €

INSTRUCTIONS

- Eplucher les choux-raves en fines tranches puis en lamelles.
- Rincer les poireaux, les hacher.
- Hacher l'ail.
- Mettre l'huile d'olive dans une poêle chaude. Faire suer l'ail.
- Ajouter ensuite les légumes.
- Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Assaisonner avec paprika, sel et poivre.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient croquants.

ASTUCES

- Cette même recette peut être réalisée avec n'importe quel légume de saison.

INFORMATIONS DIETETIQUES

- Pour servir une poêlée de légumes en plat, il suffit d'avoir au moins 200g de légumes par personne, des épices et 1 c à c d'huile d'olive par personne.
- L'ail est un aliment qui participe au bon fonctionnement du cœur et protège contre les maladies cardiovasculaires.

Source : papillesestomaquées.fr

BOULGHOUR GRATINE AUX TOMATES ET BASILIC

4 personnes / temps de cuisson : 30min

INGREDIENTS

Oignon haché 100g
2 c à s d'huile d'olive 20g
Tomates pelées concassées en boîte 800g
1 c à c de sucre 6g
2 gousses d'ail 12g
Boulghour de blé 240g
1 cube de bouillon de légumes 10g
Emmenthal râpé 10g
20 feuilles de basilic frais 20g
Sel, poivre

Prix / personne : 0,72€

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 1,08 €

INSTRUCTIONS

- Dorer l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
- Ajouter les tomates concassées.
- Assaisonner : sel, poivre, ail pressé.
- Ajouter le sucre.
- Laisser cuire environ 30 min.
- Cuire le boulghour dans 3 x son volume d'eau jusqu'à absorption complète de l'eau avec un cube de bouillon de légumes.
- Ajouter les tomates et le basilic frais ciselé. Mélanger.
- Verser le tout dans un plat en pyrex, parsemer de fromage râpé.
- Faire gratiner au four à 200°C entre 5-10min (à vérifier).

ASTUCES

- Vous pouvez utiliser des tomates fraîches pour réaliser cette préparation. La saison pour les tomates est l'été.

INFORMATIONS DIETETIQUES

- Le boulghour est fait à partir d'un grain de blé germé. Il est à la base du taboulé et est aussi utilisé dans les potages et comme ici en accompagnement chaud.
- Il est source de fibres insolubles : fibres qui vont stimuler et réguler le transit intestinal en augmentant le volume des selles.

Source : Institut Paul Lambin

FILET DE POISSON MEUNIERE

4 personnes / temps de cuisson : 5 à 10 min

INGREDIENTS

Farine de froment 100g

4 c à s d'huile d'olive

Filets de poisson 600g

Pincée de sel

Poivre

1 Citron

Prix / personne : 2,36 €

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 2,39 €

INSTRUCTIONS

- Disposer la farine dans une assiette à soupe ou un plat pyrex (selon la taille du poisson).
- Laver les poissons sous l'eau courante. Sécher avec du papier absorbant.
- Chauffer la poêle sur feu vif.
- Fariner le poisson.
- Ajouter la matière grasse dans la poêle et déposer les filets de poisson 2 à 2.
- Lorsqu'il y a coloration du poisson, assaisonner de sel et du poivre et puis retourner les filets à l'aide d'une spatule.
- Poursuivre la cuisson. Rectifier l'assaisonnement.
- Servir avec des quartiers de citron qui vous serviront à arroser le poisson.

ASTUCES

- Pour varier les goûts, vous pouvez utiliser d'autres agrumes : orange, pamplemousse...
- Vous pouvez également parfumer la farine avec des épices ou des herbes pour plus de goût.

INFORMATIONS DIETETIQUES

- Il est recommandé de consommer 2 fois par semaine du poisson, et idéalement une fois un poisson maigre (cabillaud, plie, rouget) et une fois du poisson gras (saumon, maquereau, thon, sardine...). Il est également conseillé de limiter les poissons panés (plus riche en graisses, et avec perte des oméga 3 du poisson, bons pour le cœur).
- Le poisson surgelé ou en boîte est souvent moins cher et a les mêmes propriétés nutritionnelles que le poisson frais. C'est un peu moins écologique néanmoins. Le mieux est donc pour une alimentation durable (et plus goûteuse !) de consommer des poissons de saison : possible si vous demandez conseil au poissonnier.
- Pour augmenter l'absorption du fer contenu dans le poisson, il est important de l'accompagner de vitamine C, retrouvée dans le citron notamment puisque celle-ci se retrouve dans les fruits et légumes.

Source : Institut Paul Lambin