



POIVRONS À LA FETA

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 poivrons
- 4 tomates
- 400 gr de feta
- Herbes de provence
- 1 filet d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Coupez les poivrons en deux et enlevez les pépins.
2. Coupez les tomates en dés.
3. Ecrasez la feta avec les herbes de provence et ajoutez les dés de tomate.
4. Remplissez les demi poivrons de préparation à la feta et disposez-les dans un plat à four.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites cuire 40 min à 200°C.

Servez avec du riz ou du quinoa et une petite salade de saison.



SALADE DE CONCOMBRE À L'ASIATIQUE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 concombres
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1/2 gousse d'ail émincée finement
- 2 c. à soupe de graines de sésame

INSTRUCTIONS

1. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, retirez le centre et les pépins si vous souhaitez le rendre plus digeste et coupez-le en fines demi-rondelles.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la sauce soja et l'ail.
3. Arrosez les rondelles de concombre de vinaigrette et servez bien frais. Décorez de graines de sésame.



TAGLIATELLES CRÈME CURRY AUX COURGETTES ET CAROTTES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 carottes
- 1 grosse courgette (ou 2 petites)
- 2 échalotes (ou 1 oignon)
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de curry en poudre
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre
- 200 ml de crème (au lait de vache, végétale ou encore de coco)
- 400 gr de tagliatelles

INSTRUCTIONS

1. Épluchez les échalotes (ou l'oignon) et coupez-les finement. Épluchez l'ail, ôtez le germe au milieu et émincez-le très finement. Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Coupez les courgettes en fines rondelles ou en morceaux.
2. Versez les 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y rissoler les échalotes, l'ail, les carottes et le curry.
3. Après 5 min, ajoutez les courgettes (qui doivent cuire moins longtemps), du sel et du poivre.
4. Quand les légumes sont cuits, ajoutez la crème. Laissez mijoter quelques minutes et rectifiez l'assaisonnement.
5. Pendant ce temps, faites chauffer une casserole d'eau bouillante et faites cuire les tagliatelles. Égouttez et servez avec la sauce.

Pour un plat complet, ajoutez, au choix : des scampis, du poisson, du poulet, du tofu, des pois chiches ou encore des lentilles. Vous pouvez également remplacer les pâtes par du riz en accompagnement de cette sauce.



AUBERGINES FARCIES À LA FETA

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 2 œufs
- 200 gr de feta
- 25 gr de parmesan
- Quelques feuilles de basilic
- 1 petit filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau, entaillez-les en faisant une croix (pas trop profonde mais marquée quand même).
2. Déposez-les sur une plaque de four face coupée vers le haut et faites-les cuire 25 min au four à 180°C.
3. Laissez refroidir et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère.
4. Ecrasez la chair à l'aide d'une fourchette ou d'un mixer (sans trop mixer pour ne pas que ce soit trop lisse).
5. Battez les œufs en omelette et ajoutez-y la feta, le basilic (ou à défaut du séché), la chair d'aubergines, du sel et du poivre.
6. Remplissez les coques d'aubergines de cette préparation et placez-les dans un plat à gratin.
7. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de parmesan râpé.
8. Faites cuire 30 min à 160°C.

Ces aubergines sont délicieuses accompagnées de salade pour une entrée ou un repas léger mais constitue aussi un plat si on l'accompagne d'une céréale (boulgour, riz, quinoa...), avec éventuellement un peu de sauce tomate, de tomates cerises rôties ou encore de poivrons grillés.



SALADE DE CAROTTES AUX RAISINS SECS, À L'ORANGE ET AU CUMIN

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 carottes
- 1 poignée de raisins secs
- Jus d'1/2 orange
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive
- Cumin
- Graines de sésame
- Coriandre ou persil frais

INSTRUCTIONS

1. Râpez les carottes dans un saladier. Ajoutez les raisins secs.
2. Dans un bol, pressez le jus d'1/2 orange, le jus d'1/2 citron, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive, quelques pincées de cumin selon votre goût), du sel et du poivre.
3. Arrosez les carottes de cette vinaigrette. Ajoutez la coriandre ou le persil ciselé. Réservez au frais.
4. Au moment de servir, saupoudrez de graines de sésame.



SALADE DE CAROTTES AUX RAISINS SECS, À L'ORANGE ET AU CUMIN

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 gros chou-fleur
- 30 gr de noixettes
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel liquide ou sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès ou balsamique
- ½ c. à café de quatre épices en poudre
- Sel, poivre noir
- Quelques feuilles de persil plat

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 220 °C. Séparez le chou-fleur en petits bouquets. Mélangez-le avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, ½ c. à café de sel et du poivre noir.
2. Répartissez-le dans un plat allant au four et faites rôtir pendant 25 à 35 min, jusqu'à ce que le chou-fleur soit croustillant et en partie doré. Transférez dans un grand saladier et laissez refroidir.
3. Faites griller les noixettes : baissez le four à 170°C : répartissez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites-les griller 15 min. Vous pouvez également les faire griller dans une poêle antiadhésive. Quand elles sont grillées et un peu refroidies, concassez-les grossièrement.
4. Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès, 1 c. à café de miel (ou sirop d'érable) et les épices.
5. Versez la vinaigrette dans le saladier avec le chou-fleur rôti. Ajoutez les noixettes torréfiées et quelques feuilles de persil plat.

Variantes : utilisez d'autres épices : cumin, curcuma, curry... Vous pouvez également ajouter un peu de zeste de citron ou quelques câpres et remplacer les noixettes par des amandes.



CAVIAR D'AUBERGINES

INGRÉDIENTS (pour 1 bol)

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel et poivre
- Facultatif : 1 c. à soupe de purée de sésame (tahin)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 200° C.
2. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, placez-les dans un plat côté chair vers le haut. Coupez la chair des aubergines en croisillons à l'aide d'un couteau. Badigeonnez-les d'huile d'olive et enfournez pour 30-40 minutes, jusqu'à ce que la chair soit bien fondante. Laissez refroidir et enlevez la peau (à l'aide d'une cuillère à soupe).
3. Epluchez la gousse d'ail, ôtez le germe et coupez-la finement. Versez la chair d'aubergine (sans la peau) dans un blender. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
4. Réservez au frais et dégustez sur des crackers, du pain toasté...



Univers
santé



SALADE DE LÉGUMES GRILLÉS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 aubergine
- Huile d'olive
- Sel
- Pour agrémenter les légumes grillés, au choix : roquette, mozzarella de bufflonne, copeaux de parmesan, jambon de parme, pignons de pin, basilic, thym...

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Versez un filet d'huile d'olive sur une plaque de cuisson. Coupez les aubergines et les courgettes en fines rondelles. Déposez-les sur la plaque, salez et versez encore un filet d'huile sur les légumes (ou badigeonnez-les au pinceau). Glissez la plaque au four pendant 10 min environ. Retournez les légumes et prolongez la cuisson de 10 min. Réservez et laissez refroidir.
3. Coupez les poivrons en deux, enlevez les pédoncules, les graines et les côtes blanches à l'intérieur puis déposez-les sur la même plaque de cuisson, côté peau vers le dessus. Enfournes 30 minutes environ, jusqu'à ce que leur peau commence à noircir.
4. Sortez-les du four, enfermez-les dans un sac plastique, en papier ou dans un saladier avec couvercle pour une trentaine de minutes (cela permet de créer de la condensation et de retirer plus facilement la peau).
5. Retirez la peau noircie des poivrons et coupez la chair en lanières.
6. Dressez maintenant votre salade avec les légumes grillés et les ingrédients de votre choix.



SALADE LIÉGEOISE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 800 gr de haricots verts
- 800 gr de pommes de terre à chair ferme
- 300 gr de lardons fumés
- 1 gros oignon
- 6 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre
- Persil haché

INSTRUCTIONS

1. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur (environ 15 min).
2. Lavez et équeutez les haricots. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée pendant 8 à 15 minutes. Ils doivent rester un peu fermes.
3. Pendant ce temps, émincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites rissoler les lardons. Ajoutez l'oignon et faites dorer le tout. Poivrez généreusement et déglacez avec le vinaigre de vin. Laissez réduire un peu.
4. Egouttez les pommes de terre et les haricots et placez-les dans un saladier.
5. Ajoutez le mélange lardons-oignons dans le saladier, remuez délicatement le tout et saupoudrez de persil haché. Servez sans attendre.