

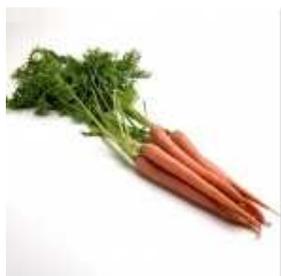
Les recettes du PNNS

Petits légumes au yaourt

Découpe des carottes et des concombres en bâtons, sépare un chou-fleur en bouquets, ajoute des radis, des tomates cerises.

Ta sauce : dans un yaourt nature, verse une cuillère à soupe de vinaigre, ajoute de la ciboulette et du basilic hachés, mélange bien.

Trempe tes légumes dans la sauce.



Salade de carottes à l'orange

Sur des carottes râpées nature, verse le jus d'une orange pressée. Remue, c'est prêt !

Milk-shake express

Dans un bol de mixer, mets un yaourt brassé nature et quelques fraises ou framboises fraîches ou surgelées, Ajoute une petite cuillère de sucre. Mixe le tout. C'est prêt !





Flan de courgettes au crabe

Préparation : 5 minutes.

Cuisson : 10 minutes.

Pour 4 personnes : 500 g de courgettes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 œufs, 200 g de crabe en miettes, 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé, 1 noisette de beurre, sel, poivre.

Préparation : Lavez et râpez les courgettes sans les éplucher.

Faites-les revenir 2 minutes dans une poêle avec l'huile, juste le temps de leur faire rendre leur eau.

Battez les œufs avec le crabe en miettes, l'estragon, le sel et le poivre.

Égouttez les courgettes. Mélangez-les avec cette préparation.

Beurrez 4 ramequins, garnissez chacun d'eux de courgette aux œufs.

Mettez 1/2 l d'eau dans l'autocuiseur.

Placez le panier en position haute.

Rangez-y les ramequins en les recouvrant d'une assiette.

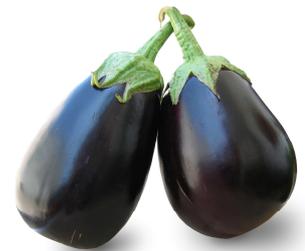
Fermez. Laissez cuire 8 minutes à partir de la rotation de la soupape.

Gratin d'aubergines et de tomates au boulgour

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Pour 6 personnes : 300 g de boulgour, 5 œufs, 800 g d'aubergines, 800g de tomates, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g de comté ou de parmesan, sel.



Préparation : Faites revenir à l'huile les aubergines et les tomates coupées en petits morceaux.

Salez et poivrez. Laissez cuire 1/2 heure à petit feu avec un couvercle.

Faites cuire le boulgour à part dans de l'eau salée pendant 10 minutes et laissez gonfler hors du feu.

Mettez la moitié du mélange de légumes dans un plat à gratin, recouvrez de boulgour et terminez par le reste de légumes.

Saupoudrez de fromage râpé et laissez cuire 20 minutes à four chaud.



Cake aux carottes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 50-55 minutes

Pour 6 personnes : 300 g de carottes râpées, 5 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 sachet de levure, 1 pincée de girofle en poudre, 200 g de poudre d'amandes, 75 g de maïzena, 1 zeste de citron, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 pincée de sel.

Préparation : Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Fouettez les jaunes avec le sucre, le jus et le zeste du citron, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Ajoutez les carottes râpées et la poudre d'amandes, puis la maïzena tamisée additionnée de la levure, la girofle en poudre, la cannelle et le sel.

Mélangez bien le tout. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme.

Versez la pâte dans un moule d'environ 24 cm de diamètre, et cuisez à four moyen (th. 5/6) pendant 50 à 55 minutes. Servez tiède ou froid.

Gaspacho

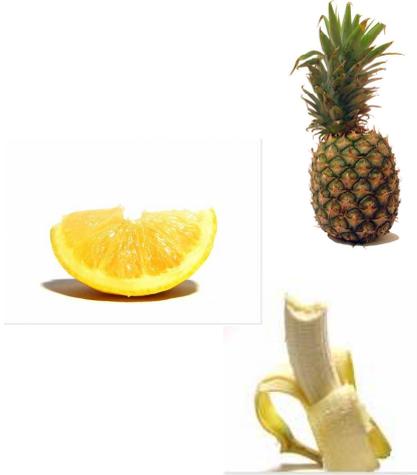
Préparation : 20 minutes

Pas de cuisson : 4 heures au réfrigérateur

Pour 2 personnes : 1/2 gousse d'ail, 1 échalote, 1 poivron rouge, 1/2 concombre, 2 tomates, 1/2 cuillère à soupe d'huile olive, 125 ml d'eau glacée, 1/2 cuillère à soupe de vinaigre, sel, poivre.

Préparation : Écrasez l'ail. Émincez l'échalote. Épépinez le poivron et les tomates et découpez-les en petits dés. Pelez le concombre, coupez-le dans le sens de la longueur, épépinez-le puis découpez-le en tronçons. Mixez le tout avec l'eau glacée, le vinaigre et l'huile. Assaisonnez. Consommez frais en ajoutant du pain émietté si vous le désirez.





Tutti frutti

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson : 1 heure au réfrigérateur

Pour 4 personnes : 4 biscuits à la cuillère émiettés, 4 rondelles d'ananas au jus en conserve ou en bocal, 1 banane, 1 orange.

Préparation : Mixez tous les ingrédients et servez frais ou glacé

Flan de carottes et coulis de courgettes

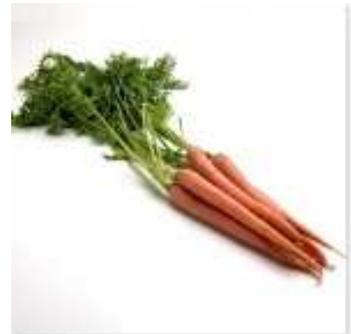
Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 + 40 minutes

Pour 4 personnes : 1 kg de carottes, 4 oeufs, 2 cuillères à soupe de fromage blanc battu, 60 g de gruyère râpé, persil ciselé, 600 g de courgettes, 2 oignons blancs, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à l'autocuiseur, puis mixez-les. Ajoutez-y les oeufs, le fromage blanc, le gruyère râpé et le persil. Mélangez le tout et assaisonnez. Versez la préparation dans un moule et faites cuire 40 minutes à thermostat 6-7 (200°C).

Lavez les courgettes. Coupez-les en dés sans les éplucher. Émincez les oignons et faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajoutez les courgettes et faites cuire le tout à l'étouffée. Mixez le tout. Assaisonnez. Nappez les portions de flan de carottes avec le coulis de courgettes.





Gratin de pâtes aux épinards et à la tomate

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes : 150 g de pâtes (complètes ou semi-complètes), huile (pour graisser le plat à gratin), 250 g d'épinards frais ou surgelés, 1 petite boîte de tomates au naturel ou 2 tomates, 1 oignon, 1/2 gousse d'ail, 1dl de crème fraîche, 25 g de parmesan.



Préparation : Faites cuire les pâtes puis égouttez-les. Tapissez le plat à gratin graissé avec les tomates au naturel ou en rondelles et les oignons émincés. Recouvrez avec les pâtes puis par une couche d'épinards et l'ail écrasé. Versez la crème, salez et poivrez. Saupoudrez avec le parmesan. Mettez au four à 200 °C pendant 15 minutes et servez aussitôt.

Filets de merlan aux poireaux

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 2 personnes : 2 beaux filets de merlan, 3 poireaux moyens, 1 carotte, 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile, 20 g d'emmental râpé, persil ou ciboulette, sel, poivre.



Préparation : Lavez les légumes. Pelez les carottes et coupez-les en petits bâtonnets. Coupez les poireaux en rondelles et faites-les cuire à l'étouffée. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile. Dans un plat à gratin, répartissez les carottes et les poireaux, puis déposez-y les filets de merlan et enfin les oignons. Assaisonnez et parsemez le tout d'emmental râpé. Passez au four 30 minutes à 240 °C (thermostat 8). Saupoudrez de persil ou de ciboulette.



Gâteau de riz aux kiwis et coulis de fruits rouges

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 + 20 minutes

Pour 2 personnes : 1/2 litre de lait, 1/2 gousse de vanille, 1/2 zeste d'orange non traitée, 60 g de riz rond, 2 œufs, 1,5 cuillère à soupe de sucre en poudre, 2 kiwis.
Coulis de fruits rouges : 150 g de fraises ou de framboises mixées avec 1 cuillère à soupe de sucre.

Préparation : Mettez le lait à bouillir avec la gousse de vanille et le zeste d'orange. Lorsque le lait bout, enlevez la gousse de vanille et le zeste et mettez-y le riz à cuire 30 minutes environ. Laissez refroidir quelques instants. Battez les œufs avec le sucre et mélangez au riz.

Graissez un moule et versez-y le mélange. Passez au four à 180 °C pendant 15 à 20 minutes. Démoulez. Décorez avec les tranches de kiwi épluché et recouvrez le gâteau du coulis de fruits.



Gâteau aux pommes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 30 minutes

Pour 2 personnes : 200 g de fromage blanc, 50 g de poudre de lait écrémé, 50 g de farine, 2 œufs, 2 belles pommes, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre.

Préparation : Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Mélangez la farine, le sucre, les jaunes d'œuf, le fromage blanc, la poudre de lait et la levure. Ajoutez les pommes en lamelles. Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-la à l'appareil. Enfournez 20 à 30 minutes à 180 °C.

Papillote de cabillaud au micro-ondes

Préparation : 5 minutes.

Cuisson : 10 minutes

Par personne : 1 beau filet de cabillaud (ou autre poisson) frais ou surgelé, 1 tomate, 1 échalote, thym, persil frais, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre.



Préparation : Mettez le poisson dans du papier sulfurisé. Recouvrez-le de la tomate coupée en rondelles, de l'échalote émincée, du thym et du persil ciselé. Salez, poivrez et arrosez avec l'huile d'olive. Fermez la papillote. Enfournez au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 10 minutes.

Riz complet aux petits légumes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 2 personnes : 100 g de riz complet, 1/2 poireau, 1 oignon, 1/2 poivron rouge, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Faites cuire le riz complet dans de l'eau bouillante 30 minutes. Lavez le poireau et le poivron.

Coupez le poireau en tronçons. Épépinez le poivron et coupez-le en fines lanières. Épluchez puis émincez l'oignon. Dans une sauteuse légèrement huilée, faites revenir l'oignon, puis ajoutez le poivron et le poireau. Une fois les légumes et le riz cuits, mélangez-les, salez et poivrez légèrement. Servez chaud, par exemple en accompagnement d'un poulet basquaise.



Clafoutis aux mirabelles

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 20 à 25 minutes.

Pour 2 personnes : 200g de mirabelles, 40 g de farine, 3 c à café de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs, 25 cl de lait.



Préparation : Dénoyer les mirabelles. Dans une terrine, verser la farine, le sucre et le sucre vanillé. Casser les œufs et les mélanger à la farine sucrée. Ajouter le lait doucement à ce mélange et bien battre le tout. Incorporer les mirabelles et verser la préparation dans un moule beurré. Cuire au four préchauffé (th. 6 - 180 °C) 20 à 25 min. Consommer tiède ou froid.