

Curry de dinde au lait de coco et riz basmati



INGRÉDIENTS

- 1 OIGNON BLANC
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 RACINE DE GINGEMBRE
- 15 CL DE LAIT DE COCO
- 5 CL DE FOND DE VOLAILLE
- 5 GR DE CURRY EN POUDRE
- 4 GR DE CURCUMA, POUDRE
- BADIANE
- 1 GR DE PIMENT D'ESPELETTE
- 1/2 CITRON VERT
- SEL
- 400 GR DE FILET DE DINDE
- HUILE DE TOURNESOL
- 120 GR DE RIZ BASMATI

DÉCORATION

- 1/4 BOTTE DE CORIANDRE (OU CIBOULETTE)
- 5 GR DE NOIX DE COCO RÂPÉE
- 20 GR DE NOIX DE CAJOU



Prévoyez une entrée de crudités pour augmenter vos apports en fibres et équilibrer votre repas !

- Éplucher les gousses d'ail (ôter le germe), l'oignon et le gingembre.
- Tailler l'ail en pétales, émincer l'oignon et hacher le gingembre.
- Tailler les filets de dinde en gros cubes.
- Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle.
- Faire dorer les morceaux de dinde.
- Retirer la dinde colorée, remettre un filet d'huile dans la poêle puis y faire suer (sans coloration) l'oignon. Ajouter l'ail et le gingembre.
- Verser dans la préparation les poudres (curry, curcuma et piment) et la badiane, laisser accrocher légèrement les épices au fond de la poêle.
- Déglacer le tout avec le bouillon de volaille, laisser réduire puis ajouter le lait de coco.
- Placer les morceaux de dinde dans la sauce et laisser réduire 10 mn à feu doux jusqu'à obtention d'une belle sauce jaune ambrée et onctueuse. Rectifier l'assaisonnement et réserver.
- Cuire le riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

Potée de légumes anciens à la Saucisse de Morteau



INGRÉDIENTS

- 1 NAVET
- 1 CAROTTE JAUNE
- 75 GR DE PANAIS
- 100 GR DE RUTABAGA
- 1/4 CHOU VERT FRISÉ
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- GRAINS DE POIVRE NOIR (FACULTATIF)
- 100 GR DE TOPINAMBOURS
- 200 GR DE POMMES DE TERRE (TYPE AMANDINE)
- 2 SAUCISSES DE MORTEAU FUMÉES
- SEL ET POIVRE
- 1/4 BAGUETTE DE PAIN
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- HUILE D'OLIVE
- MOUTARDE
- 90 GR DE CRÈME ÉPAISSE
- 1/4 BOTTE DE PERSIL



Le topinambour est un excellent prébiotique bénéfique pour la flore intestinale !

- Tailler le chou en lamelles et le laver.
- Éplucher les légumes, les laver et les tailler en gros tronçons ou quartiers.
- Dans une grande casserole ou une cocotte, faire suer l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive (sans le colorer).
- Verser 3 litres d'eau, ajouter les gousses d'ail épluchées et écrasées ainsi que les grains de poivre.
- Porter le bouillon à ébullition puis mettre tous les légumes sauf les pommes de terre et le panais.
- Ajouter les saucisses de Morteau préalablement piquées.
- Laisser mijoter à feu doux durant 20 mn.
- Ensuite, intégrer les pommes de terre et le panais et laisser mijoter à nouveau durant 20 mn.
- Mélanger à froid la crème épaisse et la moutarde (ajuster la quantité de moutarde à votre convenance).
- Préchauffer le four à 200°C (Grill).
- Tailler la baguette en bâtonnets et les frotter à l'ail.
- Placer les bâtonnets sur une plaque four recouverte de papier sulfurisé.
- Verser sur le dessus un filet d'huile d'olive.
- Enfourner durant environ 5 mn jusqu'à obtention de croûtons dorés.
- Verser la potée dans une assiette creuse accompagnée de la crème de moutarde et des croûtons avant de servir.

Quiche de patates douces aux oignons caramélisés et noisettes (1/2)



INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 1 YAOURT ENTIER NATURE
- 1 ŒUF
- 1 JAUNE D'ŒUF
- SEL
- 6 GR DE SUCRE
- 175 GR DE FARINE

POUR LA GARNITURE

- 2 OIGNONS
- 20 GR DE MIEL
- 200 GR DE PATATES DOUCES
- 30 GR DE NOISETTES
CONCASSÉES

POUR L'APPAREIL À TARTE

- 1 ŒUF
- 1 JAUNE D'ŒUF
- 12.5 CL DE CRÈME LIQUIDE
30% MG
- ÉPICE À COLOMBO

- Dans un saladier mettre la farine tamisée et faire un puits.
- Dans le puits ajouter le sucre, le sel, le yaourt, les œufs puis dissoudre le tout du bout des doigts.
- Ensuite incorporer au fur et à mesure la farine dans le mélange en remuant avec la main.
- Écraser rapidement le mélange à pleine main, arrêter l'opération dès que la pâte ne colle plus.
- Fraiser la pâte (l'écraser à l'aide de la paume de la main en la repoussant vers l'avant, puis la replier vers l'intérieur et l'écraser à nouveau), cela permet une belle homogénéité de la pâte.
- Former une boule avec la pâte, la filmer (avec du film alimentaire) au contact et réserver au frais minimum 1h (Plus vous laissez reposer la pâte, moins elle sera élastique).
- Dans une casserole, verser 10 cl d'eau, incorporer les oignons émincés, ajouter le miel et laisser compoter à feu moyen 10/15 mn en ajoutant de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson il ne doit plus rester d'eau et les oignons doivent être fondants.
- Assaisonner et laisser refroidir à température ambiante.
- Étaler la pâte avec une épaisseur de 3 à 4 mm.
- A l'aide d'un bol plus grand de diamètre que le cercle à tarte, tailler un cercle de pâte.
- Chemiser le moule avec la pâte brisée, puis réserver au frais.
- Préchauffer le four à 190°C, chaleur tournante.

Quiche de patates douces aux oignons caramélisés et noisettes (2/2)



Les noisettes apportent de bons gras. Consommez tous les jours une poignée de fruits à coque (amandes, noix de pécan, noix...) pour leurs bienfaits sur la santé.

- Pour l'appareil à crème, mettre un œuf entier et un jaune d'œuf dans un saladier, verser la crème liquide, assaisonner en sel, en poivre, avec un peu d'épices à colombo et mélanger.
- Piquer le fond de la pâte avec une fourchette et disposer les oignons confits (froid) à l'intérieur.
- Éplucher et tailler en lamelles la patate douce.
- Les disposer en rosace sur les oignons confits.
- Verser l'appareil à crème prise dans la quiche.
- Enfourner sur le gradin le plus bas du four pendant 25 mn.
- A la sortie du four, attendre 5 mn avant de démouler.
- Réserver la quiche sur une grille, cela évite que la condensation stagne sous la quiche et que la pâte ramollisse.
- Parsemer de noisettes concassées.

Œuf mollet, risotto de lentilles corail, effeuillé de choux de Bruxelles et petits croûtons



INGRÉDIENTS

- 2 ŒUFS EXTRA-FRAIS
- GROS SEL
- 1 TRANCHE DE PAIN DE MIE
- 30 GR DE CHOUX DE BRUXELLES
- HUILE D'OLIVE
- 130 GR DE LENTILLES CORAIL
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- EAU
- 1 ÉCHALOTE
- 5 GR DE BEURRE
- CERFEUIL



Les lentilles sont des légumineuses riches en fibres et en protéines végétales. Intégrez la consommation de légumineuses deux fois par semaine !

- Dans une casserole, porter de l'eau avec du gros sel à ébullition.
- Plonger délicatement les œufs (avec l'aide d'une écumoire de préférence) dans l'eau bouillante et cuire à frémissement pendant 5 mn.
- Les placer dans de l'eau très froide pour stopper la cuisson.
- Écaler délicatement les œufs dans l'eau, ce sera plus facile, puis les réserver au frais.
- Éplucher et ciseler l'échalote.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive, ajouter l'échalote et la faire suer (revenir sans coloration).
- Ajouter les lentilles, les mélanger pour que les lentilles absorbent bien le gras (comme un risotto traditionnel).
- Mouiller avec de l'eau, à hauteur (des lentilles) et cuire environ 16 mn.
- Remuer souvent et remouiller si nécessaire (les lentilles doivent rester croquantes).
- Rajouter la crème liquide, assaisonner.
- Parer la croûte du pain de mie et faire des dés de 5mm sur 5mm.
- Poêler dans un filet généreux d'huile d'olive jusqu'à coloration.
- Effeuilier les choux de Bruxelles.
- Dans une poêle, mettre un filet d'huile d'olive à chauffer.
- Faire revenir les feuilles de choux de Bruxelles, assaisonner en sel et poivre.

Galette Pomfort



INGRÉDIENTS

- 125 GR DE FARINE DE SARRASIN
- GROS SEL
- 28 CL D'EAU
- 2.5 GR DE MIEL
- 10 GR DE BEURRE
(POUR CUIRE LES GALETTES)
- 1/2 POMME GOLDEN
- 80 GR DE BEAUFORT
- 1/4 BOTTE DE PERSIL
- 4 ŒUFS
- 2 TRANCHES DE POITRINE DE PORC
- 250 GR DE TOPINAMBOUR
- HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE
- ROQUETTE



N'hésitez pas à réaliser des recettes sucrées/salées, c'est l'occasion de consommer des fruits d'une autre façon

- Mettre la farine et le gros sel dans un saladier.
- Faire tiédir l'eau (attention elle ne doit surtout pas être brûlante).
- Ajouter au fur et à mesure l'eau tout en remuant énergiquement.
- Ensuite, battre 2 œufs dans un saladier et les ajouter, mélanger de nouveau.
- Réserver à température ambiante jusqu'à utilisation.
- Éplucher et tailler en petits morceaux les topinambours.
- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et cuire les topinambours comme des pommes de terre rissolées.
- Tailler les tranches de lard en généreux morceaux.
- Ajouter le lard dans les topinambours.
- Mettre le lard et les topinambours dans une passoire pour égoutter l'excédent de gras.
- Ciseler le persil finement.
- Tailler le Beaufort en cubes de 5 mm en gardant la croûte (cela ne sera que meilleur !), puis la pomme de la même taille.
- Dans un saladier mélanger le topinambour, le lard, le Beaufort, les pommes et le persil puis rectifier l'assaisonnement.
- Faire chauffer une poêle légèrement graissée avec le beurre.
- Verser une louche de pâte à galette et bien la répartir dans la poêle.
- Disposer au centre la garniture, casser 1 œuf au centre également.
- Rabattre les bords de la galette vers le centre, tout en laissant apparaître la garniture.

Spaghetti à la bolognaise



INGRÉDIENTS

- 200 GR DE BŒUF HACHÉ
- 75 GR DE CHAIR À SAUCISSE
- 2 TRANCHES DE PANCETTA
- 150 GR DE CONCASSÉ DE TOMATES
- 12.5 GR DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 25 GR DE BEURRE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1/2 BRANCHE DE CÉLERI BRANCHE
- 1 OIGNON
- 1 CAROTTE
- SEL ET POIVRE
- 12.5 CL DE LAIT
- 10 CL DE VIN ROUGE
- 160 GR DE SPAGHETTI
- 25 GR DE GROS SEL
- 1/4 BOTTE DE BASILIC
- PARMESAN EN POUDRE (POUR LA DÉGUSTATION)



Vous pouvez apporter de la pancetta pour relever le goût de la sauce bolognaise et enrichir votre plat en y ajoutant du parmesan ou tout autre fromage.

- Faire chauffer une casserole avec un filet d'huile d'olive et faire revenir le bœuf et la chair à saucisse en mélangeant de temps en temps.
- Éplucher l'oignon et la carotte. Ciseler l'oignon et tailler en cube de 1 cm la carotte.
- A l'aide d'un couteau, enlever les filaments de la branche de céleri puis l'émincer finement.
- Décanter la viande (la débarrasser de la casserole).
- Dans la même casserole, faire fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive.
- Faire revenir toute la garniture (carotte, oignon et céleri) 2 à 3 mn avec la Pancetta.
- Ajouter la viande, le laurier, le concentré de tomates, mélanger et ajouter le concassé de tomates, le vin et le lait.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Cuire à feu très doux le plus longtemps possible à découvert, sans oublier de mélanger régulièrement (rajouter de l'eau pendant la cuisson si nécessaire).
- Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter le sel.
- Cuire les pâtes le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
- Les égoutter et les napper de sauce bolognaise.

Aiguillettes de poulet panées au cornflakes, frites de panais et sauce ciboulette échalote



INGRÉDIENTS

POUR LES FRITES

- 300 GR DE PANAIS
- 10 GR DE MIEL
- PIMENT D'ESPELETTE

POUR LES AIGUILLETES

- 2 FILETS DE POULET
- 1 OEUF + 1 JAUNE
- 30 GR DE FARINE
- 25 GR DE CORN FLAKES
- 10 GR DE BEURRE
- HUILE D'OLIVE

POUR LA SAUCE

- 10 GR DE MOUTARDE
- 10 CL D'HUILE DE COLZA
- 30 GR DE CRÈME ÉPAISSE
- 1/2 ÉCHALOTE
- 1/4 BOTTE DE CIBOULETTE
- VINAIGRE BLANC
- 1/4 GOUSSE D'AIL

- Éplucher les panais. Tailler-les en forme de frites, puis les disposer sur une plaque four bien à plat (il ne faut pas les superposer).
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, de miel et de piment d'Espelette.
- Cuire les frites de panais environ 30 min au four à 200°C en les retournant de temps en temps.
- Éplucher l'échalote et l'ail. Ciseler finement la ciboulette, l'échalote et hacher l'ail.
- Mettre le jaune d'œuf dans un saladier et ajouter la moutarde.
- Commencer à verser un filet d'huile en remuant avec le fouet.
- Dès que l'huile s'incorpore dans la masse, en remettre immédiatement et ainsi de suite jusqu'à ce que la mayonnaise soit ferme et assaisonner en sel et poivre (lorsque la mayonnaise est montée, il faut la serrer, c'est-à-dire la remuer très fortement pendant une bonne dizaine de secondes).
- Ensuite ajouter tous les ingrédients dans la mayonnaise en mélangeant délicatement.
- Réserver au frais.
- Couper chaque blanc de poulet en petites lanières (en aiguillette).
- Les paner ensuite : enrober de farine, puis d'œuf battu et pour finir, de cornflakes préalablement concassés. Cette panure est à faire une seule fois.
- Faire chauffer dans une poêle un filet d'huile d'olive avec le beurre.
- Mettre la volaille panée dans la poêle et faire rissoler des 2 côtés.
- Assaisonner en sel et poivre puis réserver sur un papier absorbant.

Cari de crevettes et petits légumes au riz complet (1/2)



INGRÉDIENTS

- 14 CREVETTES
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1/2 RACINE DE GINGEMBRE
- 100 GR DE CONCASSÉ DE TOMATES
- 1/2 BRANCHE DE THYM
- CURCUMA EN POUDRE
- 1/2 CITRON VERT
- 1 CAROTTE
- 1/4 CHOU-FLEUR
- SEL ET POIVRE
- HUILE DE TOURNESOL
- 120 GR DE RIZ COMPLET

DÉCORATION

- 1/4 BOTTE DE CORIANDRE
- GROS SEL
- 30 GR DE GRAINES (LIN, COURGE)

- Éplucher les gousses d'ail (ôter le germe), l'oignon et le gingembre.
- Éplucher et tailler en paysanne la carotte (cube de 1 cm).
- Tailler l'ail en pétales, ciseler grossièrement l'oignon et le gingembre en brunoise.
- Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une casserole avec l'ail (sans coloration) et le thym (garder 1 petite branche pour le chou-fleur).
- Ajouter l'oignon et le faire suer.
- Incorporer la carotte et le gingembre et les faire revenir également 2 à 3 mn.
- Saupoudrer avec le curcuma et cuire (cela permet d'exaucer les saveurs du curcuma) 1 ou 2 mn.
- Verser le concassé de tomates et cuire une dizaine de minutes à feu doux en rajoutant un peu d'eau de temps en temps.
- Retirer la base du trognon et les feuilles vertes du chou-fleur.
- Tailler les sommités de chou-fleur en fines tranches d'environ 1 à 2 mm d'épaisseur.

Cari de crevettes et petits légumes au riz complet (2/2)



Le riz complet est plus riche en fibre que le traditionnel riz blanc. Privilégiez les produits complets plus intéressants en vitamines et minéraux.

- Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle, faire sauter le chou-fleur avec 1 petite branche de thym une dizaine de minutes (attention il doit rester croquant), puis déglacer avec un filet de jus de citron (garder le zeste pour le cari) et assaisonner en sel et poivre.
- Décortiquer les crevettes en gardant la queue et le dernier anneau, inciser le dos à l'aide d'un couteau et ôter le boyau (facultatif).
- Ajouter les crevettes dans la casserole, mélanger et laisser mijoter à feu très doux.
- A la fin de la cuisson, ajouter le zeste du citron vert et assaisonner en sel.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.
- Cuire le riz environ 12 mn (selon variété) dans l'eau bouillante. Égoutter-le dans une passoire.
- Mettre les graines sur une plaque four muni d'un papier sulfurisé et cuire au four (torréfier) jusqu'à l'obtention d'une belle coloration ou à la poêle.
- Mettre le riz dans une assiette, disposer les légumes, les crevettes puis arroser de sauce. Ajouter les lamelles de chou-fleur et parsemer de graines.

Chili con carne en manger-mains (1/2)

Recette proposée par le cuisinier formateur Laurent Di Donato,
dans le cadre des ateliers « cuisinons ensemble »
France Alzheimer Paris.



INGRÉDIENTS

- 1 CS D'HUILE D'OLIVE
- 1 GROS OIGNON
- 1 POIVRON VERT OU JAUNE*
- 2 GOUSSES D'AIL
- 350 G DE VIANDE HACHÉE
- 1/2 SACHET DE CHILI MEXICAIN (27G)
- 400 G DE COULIS DE TOMATES + 200 ML D'EAU
- 1 CC DE CANNELLE
- SEL, POIVRE
- 1 BOITE D'HARICOTS ROUGES DE 450 G (ÉGOUTTÉE)
- 200 G DE RIZ
- 1 CS D'HUILE NEUTRE (TOURNESOL OU AUTRE)
- 1 CC DE CURCUMA
- 500 ML D'EAU

- Éplucher et ciseler (couper en petits morceaux) l'oignon. Éplucher et écraser l'ail. Couper en petits dés le poivron.
- Dans une casserole, à feu doux, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail pendant 1 mn. Ajouter le poivron, mélanger et laisser mijoter 2 mn.
- Augmenter la puissance du feu, ajouter la viande et mélanger de temps en temps.
- Au bout de 2 mn, ajouter le chili mexicain, le sel et le poivre.
- Verser le coulis de tomates, l'eau et la cannelle. Mélanger, et laisser cuire environ 10 mn à feu doux et à couvert. Mélanger de temps en temps.
- Égoutter les haricots rouges et les ajouter dans la préparation.
- Laisser cuire sur feu doux à couvert durant 20 mn environ en mélangeant assez souvent. Veillez à ce que les haricots rouges n'accrochent pas dans le fond de la casserole.
- Retirer le couvercle et laisser cuire à peu près 10 mn. Légère réduction. Toujours mélanger de temps en temps.
- Dans une casserole, mettre la cuillère à soupe d'huile, y ajouter le riz et le curcuma. Laisser cuire entre 1 à 2 mn en mélangeant. Ajouter l'eau. Mélanger à nouveau et laisser cuire à couvert sur feu moyen. Jusqu'à évaporation de l'eau. Environ 20 et 30 mn.
- Ajouter le riz dans la préparation et mélanger.

* Pour cuisiner de saison, vous pouvez remplacer les poivrons par de la courge ou un potiron en automne.

Chili con carne en manger-mains (2/2)

« Redonner l'envie de manger en dégustant à table
ou bien en « grignotant avec les doigts » un repas sain.
(Adaptation aux capacités des personnes pour manger) »



C'est une préparation facile et rapide. Les participants prennent plaisir à réaliser cette recette pas compliquée. Les mesures sont simples, le travail de dextérité n'est pas complexe et ne met pas trop la personne aidée en difficulté selon bien sûr ses capacités.

Pour les personnes présentant des troubles de déglutition devant manger en mixer :

- Mettre la préparation dans un mixeur et mixer 2 à 3 mn.

Pour la version « manger-mains » :

Répartir la préparation en 2.

- Mixer la préparation 2 à 3 mn.
- Ajouter 2 cuillères à café de maïzena et mixer 1 mn.
- Ajouter 2 œufs entiers et mixer 1 mn.
- Pendant ce temps, allumer le four à 180°C.
- Chemiser un moule à cake (beurre et farine).
- Verser la préparation dans le moule.
- Une fois le four chaud, enfourner pour 30 mn de cuisson.
- Laisser refroidir.

Pavé de truite, risotto de Sarrasin et sauce cresson (1/2)



INGRÉDIENTS

- 120 GR DE SARRASIN DÉCORTIQUÉ
- 1/2 ÉCHALOTE
- 5 CL DE VIN BLANC
- 30 CL DE FOND DE VOLAILLE
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- 1 CROTTIN DE CHAVIGNOL
- 5 CL DE VIN BLANC
- 12.5 GR DE BEURRE
- 1/4 BOTTE DE CRESSON
- 300 GR DE TRUITE
- SEL ET POIVRE
- HUILE D'OLIVE

- Éplucher et ciseler l'échalote.
- Dans une casserole, faire suer dans de l'huile d'olive l'échalote ciselée.
- Ajouter le Sarrasin.
- Déglacer au vin blanc et laisser réduire jusqu'à évaporation totale.
- Mouiller avec le fond de volaille, à hauteur (du Sarrasin).
- Remuer souvent et remouiller si nécessaire. Cuire entre 15 et 20 mn selon la texture du Sarrasin (il doit être fondant).
- Tailler en tous petits cubes le crottin de Chavignol.
- Ajouter hors du feu les morceaux de crottin de Chavignol dans le risotto, une fois bien incorporé ajouter la crème liquide (tout ou partie) selon la consistance souhaitée du risotto et mélanger.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Éplucher et ciseler l'échalote finement.
- Laver le cresson.
- Dans une casserole mélanger l'échalote, le cresson et le vin blanc, mettre en cuisson à feu moyen et faire réduire à sec.
- Verser la crème liquide et laisser réduire à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe (elle doit être nappante), sans oublier de remuer de temps en temps.

Pavé de truite, risotto de Sarrasin et sauce cresson (2/2)



La truite fait partie des poissons gras, riche en oméga 3, intéressant pour préserver la santé de votre cœur. Consommez des petits poissons gras : sardines, harengs... minimum deux fois par semaine.

- Mixer la sauce.
- Monter la sauce au beurre ; incorporer les morceaux de beurre sans arrêter de remuer HORS du feu.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Vérifier que les pavés de truite n'ont ni arêtes ni peau.
- Mettre à chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- Assaisonner les pavés de truite et les poêler pour avoir une belle coloration (environ 2 mn pour le premier côté et à peine 30 secondes sur l'autre face).

Lotte rôtie à la moutarde, purée de rutabaga à la ventrèche



INGRÉDIENTS

- 360 GR DE FILET DE LOTTE
- 30 GR DE MOUTARDE
- HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE
- 150 GR DE POMME DE TERRE
- 15 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- 100 GR DE VENTRÈCHE
- 300 GR DE RUTABAGA
- 1/4 BOTTE DE CERFEUIL



Le rutabaga est un légume riche en vitamine C et en antioxydants qui boostent le système immunitaire. Un atout pour se préserver des maux de l'hiver.

- Éplucher et tailler en cubes le rutabaga et les pommes de terre.
- Dans une casserole, faire réduire de moitié, à feu doux, la crème liquide.
- Mettre le rutabaga et les pommes de terre dans une casserole avec de l'eau et le cuire environ 25 mn à frémissement.
- Tailler la ventrèche en petits morceaux (comme des lardons).
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et poêler la ventrèche.
- Mettre la ventrèche dans une passoire pour égoutter l'excédent de gras.
- Égoutter le rutabaga et les pommes de terre dans une passoire.
- Passer le rutabaga et les pommes de terre au presse-purée (ou l'écraser à la fourchette).
- Ajouter la crème réduite, puis la ventrèche, assaisonner en sel (attention à ne pas trop saler, car la ventrèche est salée), poivre, remettre la purée dans une casserole et maintenir au chaud.
- Nettoyer les filets de lotte (enlever la petite peau noire et gluante des filets).
- Assaisonner en sel, poivre et badigeonner la lotte de tous les côtés avec la moutarde à l'aide d'un pinceau.
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Poêler la lotte en la colorant de chaque côté.
- Mettre la lotte sur une grille pour laisser l'excédent de son jus couler.
- Tailler la lotte en médaillon et rebadigeonner de moutarde.
- Passer la lotte au four à 180°C pendant 3 à 5 mn (le temps peut varier selon l'épaisseur des morceaux de lotte). A la sortie du four, laisser reposer la lotte.

Burger Végétarien

Recette créée à l'occasion des « ateliers de Marcel » France Alzheimer Hérault.

Animé par un cuisinier, une psychologue et une ergothérapeute en partenariat avec l'ESAT La Bulle bleue à destination des couples aidant/aidé. Une expérience de saveurs, d'odeurs, de textures à travers des recettes qui réveillent la mémoire gustative et stimulent les papilles.



INGRÉDIENTS

- 4 PAINS BURGERS ARTISANAUX
- 4 FEUILLES DE SALADE (LAITUE)
- 1 CONCOMBRE*
- 2 TOMATES*
- 1 OIGNON ROUGE
- 1 OIGNON BLANC
- 3 OEUFS
- 50 G DE LENTILLES
- 100 G DE CÉRÉALES OU QUINOA
- 100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- CURRY OU CURCUMA
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE MAYONNAISE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE VINAIGRE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE KETCHUP
- 3 CORNICHONS
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE
- SEL & POIVRE

Préparer la sauce :

- Dans un saladier, mettre l'oignon préalablement haché, la mayonnaise, la moutarde, le vinaigre, le ketchup, le sucre, le sel, le poivre et les cornichons découpés en petits cubes.
- Mélanger le tout et placer-la au réfrigérateur.

Fabriquer les steaks végétariens :

- Faire cuire les céréales et les lentilles. Réserver.
- Hacher les champignons. Les faire sauter à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un saladier, mélanger les céréales, les lentilles, les champignons, les épices et les 3 oeufs.
- Saler, poivrer et pétrir afin de réaliser une farce, à partir de laquelle seront réalisées 4 galettes de la taille d'un steak d'un diamètre égal au diamètre de votre pain burger.
- Sur du papier sulfurisé, faire cuire les galettes au four (10 mn à 160°C - thermostat 5).

Pour le montage du burger :

- Couper le pain burger en deux et le réchauffer au four (150°C - thermostat 5).
- Déposer sur la base la sauce, la feuille de salade ciselée ou non, le steak végétarien, des rondelles de tomate et de concombre, des lanières d'oignon rouge.
- Poser le pain supérieur. Napper le burger de sauce selon convenance.

* Pour une recette de saison, vous pouvez remplacer tomates et concombre par des champignons et du radis en automne.

Brochette d'agneau aux épices douces et purée de butternut



INGRÉDIENTS

- 300 GR DE BUTTERNUT
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- SEL ET POIVRE
- 300 GR DE GIGOT D'AGNEAU
- 2.5 GR DE GINGEMBRE
- CANNELLE EN POWDRE
- NOIX DE MUSCADE
- 10 GR DE MIEL
- 1/2 BRANCHE DE THYM
- 50 GR DE PHILADELPHIA®
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- PIQUES À BROCHETTES



Vous pouvez ajouter une pomme de terre pour la réalisation de la purée si vous le souhaitez.

- Éplucher et tailler en morceaux le butternut.
- Cuire le butternut environ 15 mn.
- Mettre la crème liquide dans une casserole et la faire réduire de moitié.
- Égoutter le butternut.
- Mixer la chair du butternut, puis ajouter la crème réduite.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Réserver au chaud.
- Couper l'agneau en cubes de 1 cm.
- Éplucher et tailler en brunoise le gingembre.
- Dans un saladier, mélanger tous les éléments (sauf le thym) et assaisonner en sel et poivre.
- Laisser mariner 10 mn, puis piquer en brochette.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle avec la branche de thym.
- Poêler les brochettes d'agneau 4 à 10 mn selon la cuisson désirée.
- Éplucher et ôter le germe de l'ail.
- Hacher l'ail et le mélanger avec le Philadelphia®.
- Assaisonner en sel, poivre et disposer la crème dans l'assiette.

Bricks d'andouille aux pommes et camembert



INGRÉDIENTS

- 1/2 OIGNON
- 5 GR DE MIEL
- 1/2 POMME GOLDEN
- 4 FEUILLES DE BRICK
- 120 GR D'ANDOUILLE DE GUÉMENÉ
- 5 + 25GR DE BEURRE
(POUR BEURRER LES FEUILLES DE BRICKS)
- 1/4 CAMEMBERT
- 12 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- SEL ET POIVRE



Pour augmenter vos apports en fibres, vous pouvez associer des légumes de saison en accompagnement ou une salade verte.

- Éplucher l'oignon et la pomme. Ciseler grossièrement l'oignon (cubes de 0.5 cm).
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et cuire l'oignon ciselé à feu doux.
- Tailler la pomme de la même taille que l'oignon.
- Verser le miel sur l'oignon ciselé, laisser cuire 1 ou 2 mn, ajouter ensuite les pommes et assaisonner en sel et poivre.
- Tailler l'andouille de Guéméné en rondelles de 5 mm, puis chaque rondelle en 6 morceaux.
- Mettre les morceaux d'andouille dans un saladier, verser dessus les pommes et oignons chauds, puis bien mélanger.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et badigeonner avec le beurre fondu les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau.
- Mettre le mélange d'oignons, pommes et andouille au centre d'une feuille de brick puis refermer en forme d'hexagone.
- Retourner la brick (la pliure) sur une deuxième feuille de brick et refermer comme la première en la serrant bien.
- Mettre les bricks d'andouille sur une plaque four (la pliure sur la plaque).
- Enfourner à 190°C pendant environ 20/25 mn (le but est d'avoir une belle coloration).
- Mettre la crème liquide dans une casserole et la faire réduire de moitié environ.
- Couper le camembert en morceaux, le mettre dans la crème, saler et poivrer généreusement, puis mixer.
- Mettre la sauce de camembert autour d'une assiette et disposer la brick d'andouille au centre.