



IDÉES DE RECETTES

S.O.S

**SAINES ORIGINALES ET
SAVOUREUSES**

inspirées par Nouria Alami,
diététicienne et nutritionniste

Table des matières

Entrées

Velouté de lentilles corail à l'Indienne	3
Soupe aux fruits de mer à l'orientale	4
Salade de lentilles froides au thon	6
Vinaigrette DETOX	7
Feuilles de Brique aux légumes du sud	8
Brique de chèvre au miel et salade de roquettes	9
Sarrasin ou Quinoa au fenouil	10
Risotto d'orge mondé/perlé aux légumes d'été	11

Plats

Tajine de poulet aux patates douces	13
Riz Basmati au poulet curry	15
Escalope de poulet fermier ou steak de 1er choix, patate douce et tagliatelles de courgette à l'origan	16
Poulet fermier à l'oriental et sa mousse de potiron cuit au four	18
Calamars à la sicilienne + 1 petit bol de riz basmati/thaï cuit	20
Tagine de navets et fenouils au citron confit & curry	22

Desserts

Gratin de fruits à la Cannelle	24
L'« itanasien »	25

Nos remerciements chaleureux à Nouria pour ses idées de recettes S.O.S.

Le team de GH

Velouté de lentilles corail à l'Indienne

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

½ kilos de lentilles corail

2 carottes (taille moyenne)

3 échalotes

2 gousses d'ails

½ bottes de coriandre fraîche

100 ml de crème fraîche bio/crème de noix de coco

2 càs d'huile d'olive

1 càc de Morga (bouillon BIO)

Sel

2 càc de Curcuma

Instructions

Faite revenir dans une casserole, l'huile d'olive et les échalotes grossièrement découpés. Ensuite rajoutez l'ail fendu (veillez à retirer le cœur de l'ail, très indigeste). Rajoutez les carottes coupez en tranches, ensuite rajoutez le bouillon, le sel et le curcuma. Laissez revenir pendant 15 minutes. Ensuite rajoutez les lentilles corail et Mouillez avec 1 L d'eau froide (surtout pas d'eau chaude). Laissez cuire encore pendant 15-20 minutes. Mixez la préparation, rajoutez la crème fraîche, ainsi que le persil plat finement ciselé. Servez et régalez-vous.

Soupe aux fruits de mer à l'orientale

Portions : 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

100 gr de filet de cabillaud ou poisson blanc

100 gr de fruits de mer frais ou surgelés

1/2 petit bol ou une poignée de vermicelles chinoises

1 càs d'oignon

1/2 carotte

1/4 poivron vert

1 càc d'ail

1 càs de concentré de tomates

1/2 citron vert (le jus) facultatif

1/2 càc de cumin

1/2 càc de paprika doux

1 pointe de piment

1/2 feuille de laurier

1 càs de coriandre

1 càs de persil plat

1 càs d'huile d'olive

sel marin

Instructions

Dans une casserole, faites revenir l'oignon. Après 5 minutes, ajoutez les fruits de mer, l'ail et le laurier. Ensuite coupez la carotte et le poivron en petits dés de 1-2 cm, mouillez avec un verre de thé à eau et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez la courgette et le filet de poisson entier, le concentré de tomates et les épices. Mouillez avec 2 verres à thé d'eau, laissez

cuire 10 minutes. Ajoutez la vermicelle chinoise et les herbes fraîches, laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Accompagnez de pain demi gris, pressez quelques gouttes de citron vert* et régalez-vous.

Salade de lentilles froides au thon

Portions : 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Durée totale : 10 minutes

Ingédients

Ingédients |

400 gr de lentilles cuites

1 boîte de thon nature

2 càs d'échalotes fraîches ou surgelées

2 càs de persil plat frais ou surgelé

2 càs soupes d'huile de colza de première pression à froid

1 càs soupe d'huile d'olive de première pression à froid

1 càc de sel marin du moulin

½ càc de poivre blanc

Vinaigre balsamique

Instructions

Dans un saladier, mettre les lentilles, ajoutez ensuite le thon, les échalotes, le persil l'huile, assaisonnez de sel/poivre et vinaigre balsamique Et régalez-vous.

Vinaigrette DETOX

Portions : 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Durée totale : 10 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

2 càs de vinaigre de CIDRE

1 càs d'huile de d'olive de première pression à froid

1 càs d'huile de Colza/Sésame de première pression à froid

1 càc de Curcuma

1 càc d'ail en poudre

1 càS de coriandre/Basilic haché

Sel (Marin)

3 càs d'eau

Instructions

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.

Feuilles de Brique aux légumes du sud

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 40 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

500 gr de ricotta

8 feuilles de briques

2 poivrons (vert et rouge)

1 oignon

4 cuillères à soupe de persil plat

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 jaune d'œuf

1 petit verre d'eau

Sel poivre

Instructions

Préchauffez le four à 180 °C, faites revenir dans une poêle les oignons émincés, ensuite ajoutez les poivrons coupés en petits dés, laissez cuire pendant 15 minutes. Dans un bol mélangez la ricotta l'huile d'olive le persil salez et poivrez. Mélangez la ricotta assaisonnée avec les oignons et les poivrons. Placez 2 feuilles de briques en forme de croix, mettez 2 à 3 cuillères à soupe du mélange au centre de la croix, ensuite refermez la feuille de brique de chaque côté avec un peu d'eau, retournez la brique badigeonnez de jaune d'œuf et laissez cuire 15-20 minutes au four. Servez la brique avec une petite salade mixte.

Brique de chèvre au miel et salade de roquettes

Portions : 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

1 càs de chèvre frais

1 petit bol de roquette

2 feuilles de bricks

1/2 càc d'ail en poudre

1/2 càc de romarin

Vinaigrette

1 càc de vinaigrette balsamique

1 càc de miel

1 càs d'huile d'olive

2 càs d'eau

-Sel marin

Instructions

Préchauffez le four à 180°C. Dans un bol mélangez le fromage de chèvre, l'ail et le romarin, ensuite sur les feuilles de brick disposez 1 càs du mélange et refermez en forme de petit paquet, collez les bords à l'aide d'un peu d'eau, enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes. Dans une assiette, dressez les bricks, la roquette et versez la vinaigrette par-dessus. Régalez vous

Sarrasin ou Quinoa au fenouil

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

500gr de Quinoa ou de sarrasin

2 gros fenouils

4 càs de ciboulettes hachés

4 càs de persil hachés

2 échalotes émincées

3 càs d'huiles d'olive

3 càs d'huile de Colza

Sel/poivre

½ jus de citron

Instructions

Dans une casserole, faite bouillir de l'eau et ensuite verser le quinoa ou le sarrasin. Coupez grossièrement les fenouils ensuite faite les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, laissez cuire 15 minutes à feu doux. Après 20 minutes de cuisson égouttez le Quinoa/Sarrasin, mélangez avec le fenouil, rajoutez, l'échalote, les herbes fraîches ainsi que le l'huile de colza et le jus de citron. Salez poivre et régalez-vous.

PS : le Quinoa constitue une source équilibrée en protéine et glucides, par contre il faudrait rajouter une boîte de thon/sardine/ maquereaux dans le sarrasin pour avoir un repas bien équilibré.

Risotto d'orge mondé/perlé aux légumes d'été

Portions : 1 à 2 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

1 verre à thé d'orge mondé/perlé sec (faire tremper la veille dans un peu d'eau)

1/2 poivron rouge

1/2 petit bol de courgettes

1 /2 carotte

1 càs d'oignon

1 càc d'ail

1 càs de ricotta

1 càs soupe de persil plat ciselé

1 càs soupe de coriandre ciselée

1 càs d'huile d'olive

1 /2 càc de curcuma en poudre ou frais

1 /2 càc de gingembre en poudre ou frais

sel marin

Instructions

Dans une poêle, faites revenir l'oignon finement émincé dans 1 càs d'huile d'olive, ajoutez après 5 minutes la carotte râpée grossièrement, le poivron et la courgette coupés en lamelles, faites revenir la préparation 10 minutes ensuite ajoutez le verre à thé d'orge, mouillez avec 2 autres verres à thé d'eau, ensuite ajoutez les épices et le sel, laissez cuire

à feu doux pendant 10-15 minutes (orge doit être trempé la veille). En fin de cuisson ajoutez le persil, la coriandre et ricotta. Régalez-vous

Petit truc : *pour mieux digérer l'orge et autres céréales, faites tremper l'orge la veille, videz l'eau et cuire pdt 15 minutes dans de l'eau salée (sel marin)*

Tajine de poulet aux patates douces

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 40 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

500 gr de poulet avec os (cuisses, ailes)

3 grosses patates douces

2 grosses carottes

3 gros oignons

3 cuillères à soupe de persil plat (facultatif)

4 càs d'huile d'olive

1 càc de cumin moulu (à défaut du curry si pas de cumin ou paprika doux)

1 càc de paprika doux

1 càc de gingembre moulu

1 pointe de cannelle moulue.

poivre noir

3 gousses d'ail (pressée).

Sel

Instructions

Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive (dans une sauteuse ou fait tout).

Ajouter le poulet dans la sauteuse ou le fait-tout, ensuite ajoutez les gousses d'ails pressées et les épices, laissez cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Coupez les carottes et patates douces en rondelles et ajoutez-les dans la casserole. Laissez cuire pendant 15 à 20 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le persil. Dressez et régalez-vous.

Riz Basmati au poulet curry Portions : 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 35 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

150 gr de blanc de poulet fermier

3 à 4 càs de riz basmati/ thaï cuit

2 càs d'oignon

1/2 poivron rouge sans la peau (faire griller au four avant)

1 càc d'ail BIO

1 càs de ricotta

1/2 bol moyen de courgettes

1/2 càc de gingembre frais ou en poudre

1/2 càs de curry

1/2 càc de curcuma frais

1 càs d'huile d'olive

1 càs de coriandre ciselée

sel marin/roche non traité

Instructions

Faites revenir dans un wok/sauteuse pendant 5 minutes, le blanc de poulet coupez en gros cubes et réservez les morceaux.

Ensuite ajoutez l'oignon, l'ail et les légumes coupés en gros dés. Après 5 minutes, ajoutez les morceaux de poulets, les épices et la ricotta sauf la coriandre (à ajouter en fin de cuisson). Mouillez avec l'équivalent d'un verre à thé d'eau, laissez cuire pendant 15 minutes (les légumes doivent rester croquants).

Accompagnez de riz basmati/thaï cuit et Régalez-vous !

Escalope de poulet fermier ou steak de 1^{er} choix, patate douce et tagliatelles de courgette à l'origan

Portions : 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 35 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

150 gr d'escalope de poulet (ou un steak de 1^{er} choix)

1 patate douce moyenne (150 gr)

1 càc de curry

1/2 càs d'huile d'olive

Vinaigrette

½ courgette crue

1 càs d'huile d'argan

1/2 càc d'ail

½ càc d'origan

1 càs de persil plat

1/2 citron vert (le jus)

sel marin

Instructions

Préchauffez le four à 200°C, mettre la patate douce et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes.

Après avoir nettoyé le morceau de courgette coupez-le sous en forme de tagliatelles à l'aide d'une mandoline et disposez-les dans un saladier.

Dans un bol mélangez, l'ail, les épices, le persil et le jus de citron vert, versez la vinaigrette dans le saladier, bien mélanger le tout et réservez au frigo.

Dans une poêle anti adhésive, déposez l'escalope de poulet badigeonnée de curry et d'huile d'olive et laissez cuire pendant 5 à 10 minutes suivant l'épaisseur de l'escalope.

Dressez votre assiette, avec les tagliatelles de courgette l'escalope et la patate douce et régalez-vous.

Poulet fermier à l'oriental et sa mousse de potiron cuit au four

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 55 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

1 poulet fermier moyen

1.5 Kilos de potiron

3 oignons rouges

2 gousses d'ail

1 botte de coriandre

1 botte de persil plat Sel

Poivre

1 càs de curcuma

1 càs de gingembre doux

1 càc de gingembre confit (facultatif)

1 càc de smen (beurre de baratte fermenté)

3 càs d'huile d'olive

Mousse de potiron

2 càs de miel de montagne

½ càc de cannelle

½ càc de poivre de cayenne

2 càc de paprika doux

2càc de cumin

3 càs d'huile d'olive

Instructions

Coupez le poulet en quatre et nettoyez vos morceaux de poulet dans de l'eau tiède salé, et ensuite frottez votre poulet avec un citron dans une casserole. Faites d'abord revenir l'huile d'olive, le smen ainsi que les oignons rouges finement découpés.

Dans un bol mélangez, les épices (sel, poivre, curcuma, gingembre). Ensuite rajoutez une càs d'eau dans le bol à épices et mélangez vos morceaux de poulet. Déposez les ensuite dans la casserole, laissez brunir le poulet de chaque côté, et diminuez l'intensité de votre cuisinière, recouvrez et laissez cuire pendant 20 minutes.

Dans une couscoussière ou dans un cuit vapeur, coupez grossièrement votre potiron (n'enlevez pas la peau !). Cuisez vos potirons pendant 15-20 minutes. Quand les morceaux de potirons sont cuits, les mettre dans un wok ou une casserole, rajoutez l'huile d'olive, l'ail, le miel, la coriandre finement ciselé et les épices. Enlevez la peau des potirons, et avec une fourchette écrasez tout en mélangeant, finissez en mixant légèrement la mixture.

Préchauffez votre four à 180 °C, disposez les morceaux de poulet dans un plat pyrex, recouvrez les morceaux de la mousse de potiron. Enfournes 15 minutes, servez avec un délicieux morceau de pain aux noix et régalez-vous !

Calamars à la sicilienne + 1 petit bol de riz basmati/thaï cuit

Portions : 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 35 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

150 gr de calamars

3 à 4 càs de riz basmati/thaï

4 càs de tomates pelées en boîte

1 càc de concentré de tomates

2 càs d'oignons

1 gousse d'ail

1 càc de câpres

1/2 càc thym

1/2 feuille de laurier

1/4 de poivre noir

2 càs d'huile d'olive

sel marin

1 verre à thé d'eau

Instructions

Dans une casserole, faites revenir l'oignon et la gousse d'ail écrasée dans 1 càs l'huile d'olive. Ajoutez les tomates pelées, les câpres avec le vinaigre, le thym, le laurier et les épices. Ensuite diluez le concentré de tomates dans le verre à thé d'eau, salez/poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.

5 minutes avant de servir, coupez les calamars en rectangle de 10 cm et entaillez-les. Dans une poêle avec de l'huile d'olive faites sauter les calamars 2,5 minutes de chaque côté.

Dressez votre assiette avec les calamars, ajoutez la sauce par-dessus. Accompagnez de riz basmati/thaï et régalez-vous.

Tagine de navets et fenouils au citron confit & curry

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 40 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

4 gros navets violet

1 gros fenouil

1 gros oignon blanc ou rouge

3 gousses d'ail

1/2 citron confit ou 1/2 citron jaune frais (si pas de citron confit sous la main)

3 càs de persil plat frais ciselé

1 càs de coriandre fraîche ciselée

4 càs d'huile d'olive de première pression à froid ½ cube bouillon ou 1 càc de bouillon MORGA

1 càc de curry

1 càc de gingembre en poudre

½ càc de poivre Noir

Sel marin ou de roche non traité

Instructions

Dans un fait tout ou sauteuse ou tagine, faites revenir l'oignon et l'ail finement ciselés dans 2 càs d'huile d'olive. Ensuite épluchez le fenouil et coupez-le en fine lamelles, épluchez et lavez les navets et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur. Disposez le fenouil et les morceaux de navet dans le fait tout. Dans un bol, videz la pulpe du citron confit (réservez la peau), ajoutez l'équivalent de 250 ml d'eau (1 grand verre), ajoutez ensuite les épices et

les herbes fraîches, salé/poivré. Versez le contenu sur les morceaux de légumes, disposez les peaux de citron sur les légumes, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes, en fin de cuisson ajoutez les 2 càs d'huile d'olive. Accompagnez d'une escalope de poulet grillé ou d'un morceau de poisson blanc grillé (Bar, Cabillaud,...) et régalez-vous.

Vous pouvez accompagner ce délicieux tagine d'un bon morceau de pain BIO type tradition !

Gratin de fruits à la Cannelle

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingredients

Ingredients |

1 banane

1 pomme

2 poires

2 oranges

1 jus de citron

1 grosse cuillère à café de miel

½ càc de cannelle

Glace ou sorbet « facultatif »

Instructions

Préchauffez le four à 180°C, coupez dans un plat (destiné au four), les fruits en taille moyenne ou cube, rajoutez le jus de citron le miel et la cannelle, mettre au four 20 minutes. Servez tiède avec une boule de vanille. Bon appétit !!

L' « itanasien »

Portions : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

Ingrédients |

6 blancs d'œuf

2 grosses mangues bien mûres

250 gr de fromage blanc

250 gr de Mascarpone

6 càs de sucre

½ verre d'eau

1 bâton de vanille de Madagascar

4 tranches de 4/4 cake

4 càs de noix de coco grillées

Instructions

Dans une casserole, coupez les mangues grossièrement, rajoutez la bâton de vanille (fendu au préalable), 3 càs de sucre plus l'eau, laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes, ensuite mixez et réservez au frigo votre coulis de mangue.

Pendant ce temps, montez les blancs en neige. Mélangez dans un autre bol le fromage blanc, le mascarpone et le sucre. Ensuite incorporez le mélange délicatement aux blancs en neige. Disposez dans des verrines (coupe à champagne) une couche du mélange, ensuite un peu de coulis + ¼ de tranche de cake fait maison + une couche du mélange et parsemer de noix de coco grillé. Réservez au frigo 24h, Bon Appétit !