

Clafoutis asperge et saumon

Préparation / cuisson : 1H

Pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges de 500g
- 180g de dés de saumon fumé (2 barquettes)
- 2 œufs
- 30 cl de lait ½ écrémé
- 30g de farine (2 cuillères à soupe)
- Poivre



Lavez les asperges. Epluchez-les avec un couteau économe. Coupez la pointe des asperges à 4 cm de la tête. Mettez les « queues » d'asperges au fond de l'autocuiseur avec de l'eau et un peu de sel. Placez le panier au dessus avec les pointes ; faites cuire environ 10 min après la rotation de la soupape. Si vous n'avez pas d'autocuiseur, faites cuire les queues et les pointes dans 2 casseroles séparées.

Pendant ce temps battez les œufs + le lait + le poivre et versez progressivement dans la farine. Ajoutez les queues d'asperge cuites et mixées en purée .

Répartissez les dés de saumon et les pointes d'asperges au fond d'un plat en pyrex (ou de plusieurs ramequins) puis versez la préparation par-dessus.

Passez au four th 6-7 environ 25 min

Servez tiède ou froid

Variantes : les asperges peuvent être remplacées par tout autre légume (brocoli, épinard...) et les dés de saumon fumé peuvent être remplacés par du saumon frais

Exemple de menu : Clafoutis saumon asperge et Salade verte

Pain

Faisselle

Fraises à la menthe

Filet de lingue à la Bohémienne

Préparation : 20 min Cuisson : 45 mn

Pour 4 personnes

- 500g de filet de lingue
- 600g d'aubergines
- 600g de tomates
- 1 oignon



- 4 olives noires
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Epluchez et émincez l'oignon. Lavez les tomates et les aubergines. Coupez-les en dés. Epluchez et hachez les gousses d'ail.

Dans une cocotte faites revenir les oignons dans l'huile, ajoutez les autres légumes ainsi que l'ail haché. Laissez cuire sur feu doux environ 30mn à couvert. Remuez régulièrement.

Coupez le filet en 4 morceaux et déposez le poisson sur les légumes. Couvrez. Retournez les filets au bout de 5 mn et laissez cuire encore 5 à 10 mn.

Servez chaud ou froid !

Variante : le filet de lingue peut être remplacé par une tranche de thon frais.

Exemple de menu : Filet de lingue à la Bohémienne
Pain ou complément de riz
Yaourt nature
Pomme

Salade de Quinoa façon Taboulé

Préparation / Cuisson : 20 min

Pour 2 personnes

- 100g de Quinoa
- 1 courgette
- 1 tomate ou plusieurs tomates cerise
- 1 petit oignon ou 1 échalote
- Le jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Herbes fraîches : persil, menthe, basilic...
- Sel



Faites cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée (2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa) pendant une dizaine de minutes, jusqu'à absorption complète de l'eau. Eteignez le feu et laissez gonfler.

Pendant ce temps lavez les légumes, évidez la courgette, coupez-les en morceaux.

Dans un saladier mélangez avec le citron, le quinoa, l'huile et les herbes de votre choix. Placez au frigo.

Variante : vous pouvez utiliser toutes sortes de légumes pour cette recette : poivrons, petits pois, concombres...

Exemple de menu : Salade de quinoa + 1 œuf dur
1 part de fromage et 1 tranche de pain aux céréales
1 pomme

Salade Printanière

Préparation/ Cuisson : 20 mn

Pour 2 personnes

- Salade verte (feuille de chêne, trévisse...)
- 4 carottes nouvelles
- 250g de haricots plats
- 4 tomates cerises
- 4 noix

Vinaigrette

- 2 cuillères à soupe d'huile
- Vinaigre, sel, poivre



Pelez les carottes, conservez une petite partie des queues, ôtez les fils des haricots. Lavez ces légumes et faites-les cuire à la vapeur une quinzaine de minutes (5min à l'autocuiseur) ; les légumes doivent rester croquants. Pendant ce temps lavez et essorez la salade verte.

Préparez la vinaigrette dans un saladier, ajoutez la salade.

Lorsqu'ils sont cuits et refroidis disposez les légumes sur le lit de salade.

Décorez de persil ou de quelques noix hachées.

Variante : vous pouvez ajouter des pointes d'asperges, des radis...

Exemple de menu : Salade printanière
Petit sandwich à la volaille
Yaourt nature
1 ou 2 kiwis

Tarte aux courgettes

Préparation : 20 min Cuisson : 30-40 mn

Pour 4 parts

- 600g de courgettes
- 3 œufs
- 65 cl de lait ½ écrémé
- 80g de semoule fine
- 40g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de curcuma
- Basilic, sel, poivre



Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux. Faites les revenir doucement dans une poêle antiadhésive munie d'un couvercle pendant 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps faites bouillir le lait. Jetez la semoule en pluie dans le liquide bouillant, remuez sur feu doux jusqu'à épaississement.

Battez les œufs avec le parmesan et le curcuma. Salez (modérément), poivrez.
Mélangez avec les courgettes et la semoule. Ajoutez du basilic.

Verser dans un plat à tarte antiadhésif ou légèrement huilé.
Faites cuire 30 à 40mn au four (le dessus doit être doré).
Servez tiède ou froid

Variante : les courgettes peuvent être remplacées par tout autre légume (brocoli, épinard...)

Exemple de menu : Salade verte vinaigrette
Tarte aux courgettes
Petit Suisse
Banane

Salade de Poulet façon Thaï

Préparation : 30 min

Pour 2 personnes

- 150 à 200g de poulet froid (reste ou escalope de poulet bouillie)
- 1 concombre
- ½ laitue (ou autre salade verte)
- 1 oignon
- un bouquet d'herbes variées (coriandre, persil, ciboulette, estragon, basilic, menthe...)
- ½ citron pressé
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile
- sel ou 1 cuillère à soupe de sauce au soja
- une pointe de piment d'Espelette



Hachez grossièrement le poulet froid.
Epluchez le concombre et évidez-le. Coupez-le en petits morceaux.
Lavez la salade et égouttez-la. Taillez-la en lanières.
Epluchez et émincez l'oignon.
Lavez, essuyez et émincez les herbes.
Mélangez le tout dans un saladier.

Préparez la sauce avec l'huile, le citron, la sauce au soja ou le sel, le piment d'Espelette puis ajoutez à la préparation.

Exemple de menu : Salade de Poulet façon Thaï
Riz Thaï
Fromage blanc
Fraises