EAT at HOME

FRANCE
BELGIQUE
PORTUGAL

BALADE GOURMANDE EN EUROPE

LES MEILLEURES RECETTES
IMAGINÉES POUR NOS GRANDS-PARENTS

Préambule

Eat@Home est un projet transnational réunissant des organisations de terrain, une fédération nationale d'associations et un think & do tank européens de 3 pays membres : la Belgique, la France et le Portugal. A travers ce projet, ces structures ont eu à cœur de changer le regard sur le grand âge et de valoriser le rôle des aidant.es proches de façon pratique et concrète. Grâce à un travail de partage et d'échange multinational, nous avons mis en commun toutes nos compétences pour donner le jour à un projet unique et nécessaire.

L'objectif de ce projet : donner une réponse concrète et co-construite avec des acteurs de terrain pour répondre à l'enjeu sociétal qu'est le vieillissement actif des seniors, mais aussi aux besoins de deux publics cibles trop souvent invisibilisés : **les personnes de plus de 60 ans et leurs aidant.es proches (non professionnels).**

Les étapes du projet

• Une analyse comparative des habitudes alimentaires des plus de 60 ans

Les partenaires Eat@Home ont réalisé dans un premier temps une analyse des pratiques alimentaires des plus de 60 ans européens : Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette : Analyse comparative des habitudes alimentaires des seniors eat@home

Celle-ci s'appuie sur un état des lieux de la situation des seniors et de leurs aidants proches couplé à une analyse théorique des contextes européens et nationaux (France, Belgique et Portugal) et des politiques en matière de vieillissement actif, de maintien à domicile et d'aidant.es proches. Nous avons eu également pour volonté d'inclure les seniors dès les prémisses du projet en les questionnant directement sur leurs habitudes alimentaires. Ainsi, une enquête terrain réalisée auprès de 758 seniors des 3 pays a permis de mettre en évidence la préoccupation centrale des séniors pour leur santé, leur bien-être et les dimensions éthiques lorsqu'ils s'alimentent. Elle a confirmé l'enjeu de répondre à la volonté des seniors d'agir pour leur santé via leur alimentation en les aidant.es à avoir accès à une bonne alimentation qui leur permet de vivre plus longtemps en bonne santé.

Alors que **la dénutrition** est une réalité chez les seniors européens, cette analyse comparative confirme que **l'alimentation constitue un levier essentiel, simple, accessible et positif, qui permet de donner envie aux seniors d'être acteurs de leur vie et de leur santé.** Les partenaires d'Eat@Home ont ainsi décidé d'apporter une réponse concrète à ce besoin en élaborant un Livre de recettes adaptées aux besoins des seniors et un Manuel de formation à destination des aidant.es proches afin de les informer et de les orienter.

• Balade gourmande en Europe : un Livre de recettes gourmandes et adaptées aux plus de 60 ans

Ce livre tient compte des traditions culinaires de chaque pays partenaires et propose des outils concrets pour adopter une alimentation « plaisir et santé » adaptée aux seniors. Il est agrémenté de conseils diététiques, d'astuces anti-gaspillage alimentaire et de conseils en matière d'alimentation durable utilisables au quotidien par les plus de 60 ans et leurs aidants pour favoriser leur bonne santé et donc leur maintien à domicile.

Grâce à des recettes accessibles à toutes les bourses, ce projet répond à un objectif d'inclusion sociale en veillant à l'accessibilité de tous à la santé via l'alimentation. Nous souhaitons également mettre en avant le potentiel fédérateur de l'alimentation en proposant des recettes à réaliser seul ou à plusieurs (aidant.es, famille, conjoint) afin de favoriser les liens aidant.es/aidé.e, les liens intergénérationnels mais aussi la mixité en cuisine.

Le Livre de recettes est complémentaire à l'approche abordée dans le Guide des aidants en apportant des outils et conseils concrets aux aidants proches informels afin de les aider à accompagner leurs proches dans la conception, la réalisation et/ou la prise de leurs repas.

• Plus une miette dans l'assiette : le guide pratique pour les aidant.es

Ce guide répond à une priorité d'inclusion des aidant.es, souvent peu reconnus, valorisés et accompagnés. Il met en lumière le rôle prépondérant de l'aidant.e dans nos sociétés, ses besoins, ses difficultés et met l'accent sur la nécessité pour chaque aidant de se préserver.

Il permet également de comprendre la dynamique du vieillissement de la population, les besoins des seniors, l'importance de la prévention, de la nutrition et d'une alimentation « plaisir & santé » adaptée aux besoins des seniors pour favoriser un maintien à domicile le plus longtemps possible.

Il vise enfin à valoriser le travail accompli par l'aidant.e tout en améliorant ses connaissances sur les besoins des seniors et en renforçant la qualité de son accompagnement. En nous appuyant sur ce levier, nous comptons favoriser l'apprentissage des aidant.es, en quête de qualification et de formation.

Introduction

Le projet Eat@Home, co-financé par le programme Erasmus +, vise à proposer une réponse concrète, co-construite avec les acteurs de terrain, à l'enjeu du bien manger pour bien vieillir, ce en apportant des conseils et ressources répondant aux besoins directs de deux publics trop souvent invisibilisés : les plus de 60 ans et leurs aidants proches. Au travers de ce projet mené à l'échelle européenne, les partenaires mettent en évidence l'impact positif d'une alimentation adaptée sur la santé et l'autonomie des plus de 60 ans, ce afin de lutter contre la dénutrition et favoriser le bien vieillir.

Ce projet a donné naissance à trois supports destinés aux personnes de plus de 60 ans et à leurs aidants proches : une analyse de leur pratiques alimentaires, un Livre de recettes et un manuel de formation à destination des aidants proches informels.

L'enquête, menée auprès de près de 700 aînés français, belges et portugais dans le cadre de l'analyse, nous a permis de comprendre les attentes des plus de 60 ans en matière d'alimentation ainsi que les problèmes auxquels ils sont confrontés au quotidien pour s'alimenter. Nous nous sommes appuyés sur les fruits de l'enquête, de l'analyse et sur l'expertise des partenaires du projet afin de construire le livre « Balade gourmande en Europe » et le Guide des aidants « Plus une miette dans l'assiette » et ainsi de répondre aux besoins réels des plus de 60 ans et de leurs aidants.

Ce Livre de recettes a ainsi pour but de répondre à ces besoins et problématiques tout en mettant en évidence l'importance du plaisir dans l'alimentation.

Vous découvrirez dans un premier temps des clés et conseils pratiques pour vous aider à devenir acteur.trice de votre propre santé en adoptant une alimentation adaptée alliant plaisir et santé. Nous vous présenterons également quelques principes fondamentaux de l'alimentation durable pour vous aider à prendre soin de votre alimentation et de notre planète !

Nous vous partagerons ensuite 52 recettes françaises, belges et portugaises, faciles à réaliser seul.e ou à plusieurs, à destination des personnes de plus de 60 ans. Soigneusement rédigées par des professionnels de la nutrition et de l'alimentation, ces recettes gourmandes, variées, équilibrées et accessibles à toutes les bourses seront regroupées en trois catégories : les entrées, les plats et les desserts. Testées et validées par des plus de 60 ans, sous l'œil aguerri de nos chef.fe.s, lors de trois ateliers de cuisine menés en France, en Belgique et au Portugal, elles ont été pensées pour vous afin de vous aider à passer à l'action !

En complément de ce Livre de recettes, un Guide à destination des aidants proches accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie a également été réalisé par les partenaires du projet Eat@Home. Ce manuel propose notamment 3 techniques pour adapter les plats aux contraintes alimentaires de la personne aidée : les textures modifiées, l'enrichissement et le manger main. Vous trouverez dans ce livre quelques recettes en manger main, facilement identifiables à l'aide de ce logo : MANGER MAIN

/. Nos constats

En 2019, 20,3% de la population européenne avait 65 ans ou plus et, si cette tendance se poursuit, la part des plus de 60 ans dans la population totale pourrait atteindre les 30% d'ici 2070. Cela s'explique en partie par l'augmentation de l'espérance de vie à la naissance des européens : les hommes nés en 2070 devraient vivre en moyenne 86 ans et les femmes 90 ans (contre 78,2 et 83,7 en 2018)[1]. Face à cette tendance et au nombre croissant de personnes âgées, l'enjeu se fait de plus en plus pressant d'adopter des modes de vie permettant de lutter contre la perte d'autonomie des nos aînés et favorisant le bien vieillir et le maintien à domicile le plus longtemps possible. La perte d'autonomie se traduit par la nécessité d'une aide pour l'accomplissement des actes simples de la vie quotidienne. La dénutrition, suivie de la sarcopénie, sont des troubles et maladies liés au vieillissement et à la perte de lien social, et figurent parmi les principales causes de la perte d'autonomie des personnes âgées.

Après avoir réalisé une étude comparative des habitudes alimentaires des plus de 60 ans, menée en France, en Belgique et au Portugal, les partenaires du projet Eat@Home ont pu confirmer l'importance de l'alimentation dans le bon vieillissement et le maintien à domicile des personnes âgées. Ainsi, cette enquête, conduite auprès de 758 personnes de plus de 60 ans, a montré que la santé, le bien-être et la consommation éthique et responsable sont au cœur des préoccupations des plus de 60 ans. L'alimentation, couplée à une activité physique régulière, est une clé pour vivre plus longtemps en bonne santé, et les participants de l'enquête nous ont fait part de cette volonté d'agir sur leur santé en adoptant une alimentation saine, variée et équilibrée.

Voici quelques constats sur l'alimentation des plus de 60 ans basés sur l'enquête Eat@Home :

La **grande majorité** des personnes interrogées **cuisinent à la maison avec des produits frais**

52,24% 55,80% 71,83%

En règle générale, l**es plus de 60 ans français disent aimer cuisiner** (65%) tandis que les plus de 60 ans belges et portugais sont plus **partagés entre aimer cuisiner** (25% et 35%) **et ne plus en être capables** (38% et 30%).

Ils mangent globalement de façon variée et équilibrée, même si on peut remarquer la faible présence de légumineuses, de viande rouge, d'œufs et de sucreries dans leur alimentation.

Face à ce constat, les partenaires du projet Eat@Home souhaitent apporter des réponses concrètes, adaptées aux besoins quotidiens des +60 ans et de leurs aidants proches, en créant deux supports qui permettront de les outiller et de les accompagner pour adopter une alimentation qui allie plaisir et santé : un Livre de recettes et un Guide à destination des aidants. Ces deux recueils proposeront des conseils concrets et pratiques permettant aux plus de 60 ans d'être acteurs de leur santé et aux aidants proches de les accompagner au mieux.

DANS LA PREMIÈRE PARTIE DE CE LIVRE, VOUS RETROUVEREZ AINSI :

- ***Quelques astuces cuisine et nutritionnelles*** essentielles à une bonne alimentation ;
- ***Des conseils*** pour vous aider à faire face à ***la problématique de l'anti-gaspillage ;***
- ***Des clés*** pour vous aider à ***mieux comprendre les enjeux de l'alimentation durable ;***
- ***Un calendrier des saisons des fruits et légumes*** pour vous aider à vous y retrouver tout au long de l'année.

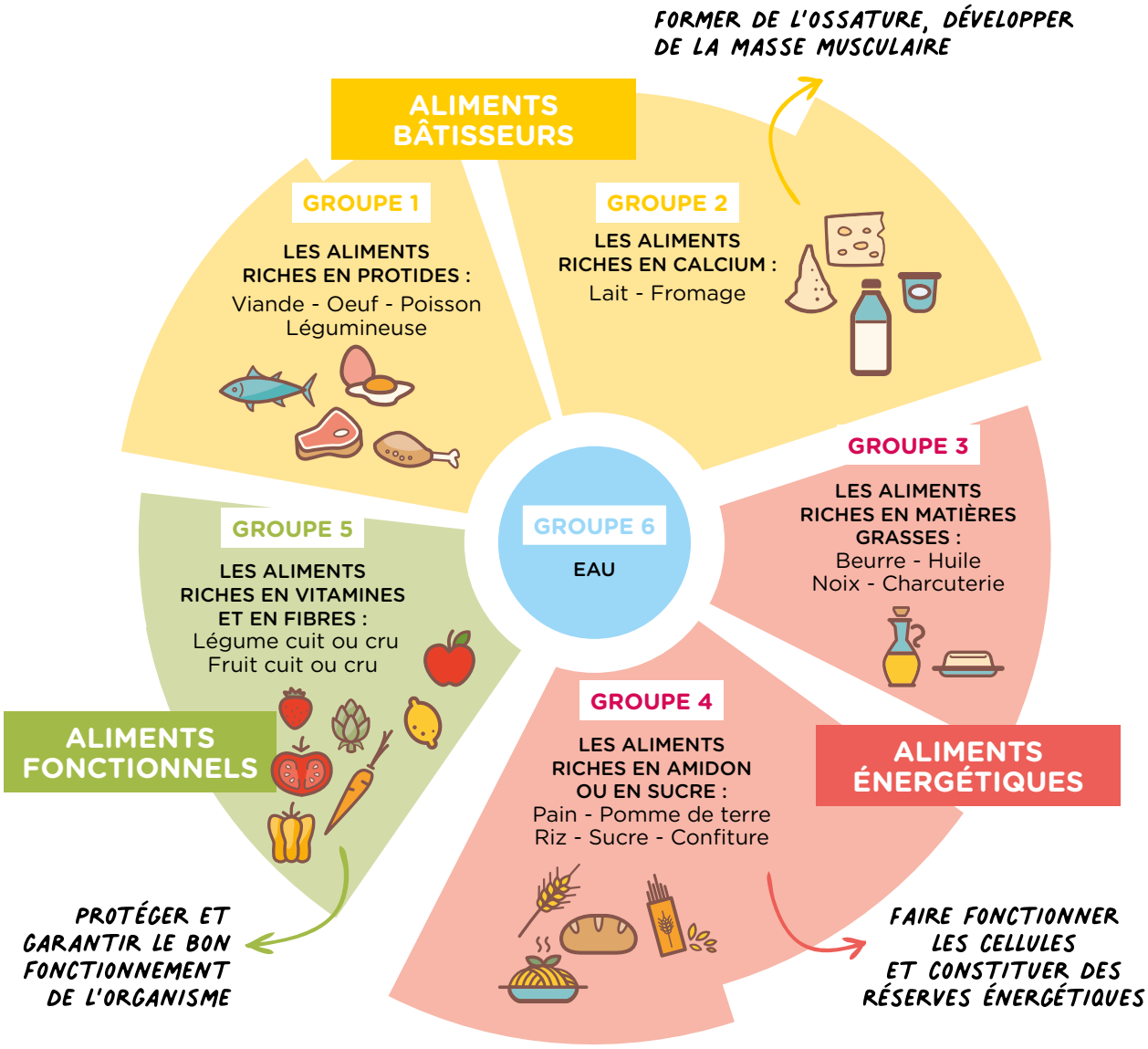
[1] : Commission européenne, « Conséquences de l'évolution démographique en Europe »

2. Conseils cuisine et diététique

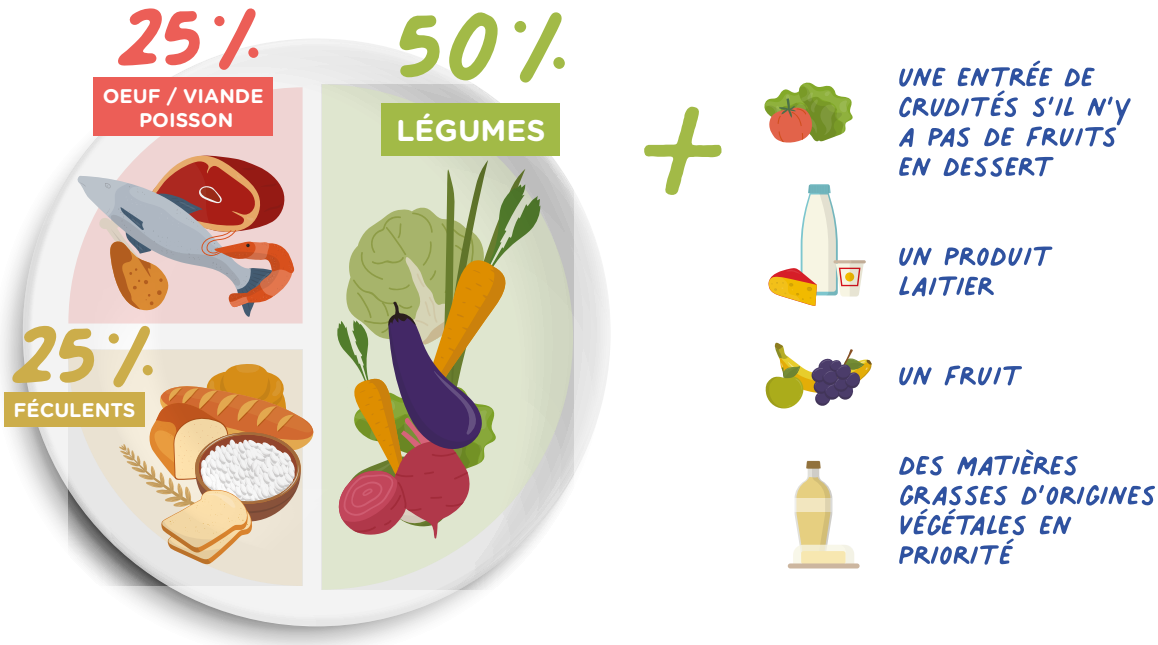
Pour que votre alimentation soit un véritable levier afin de vous permettre de rester en forme, en bonne santé et autonome le plus longtemps possible, il est essentiel de commencer par comprendre comment fonctionne votre organisme et quels sont vos besoins nutritionnels au quotidien.

Les besoins nutritionnels

Chaque personne a des besoins nutritionnels et ceux-ci varient peu entre un adulte et une personne âgée. Les comprendre est fondamental pour adapter ses choix alimentaires et ainsi rester en bonne santé le plus longtemps possible. On compte ainsi 6 familles d'aliments, toutes essentielles dans notre alimentation car elles nous permettent de nous procurer les apports nutritionnels nécessaires pour répondre aux besoins physiologiques et psychologiques de notre organisme :

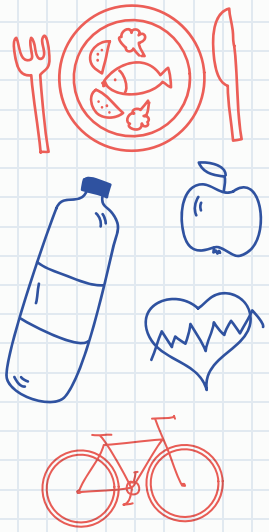


2. Conseils cuisine et diététique



La règle d'or en matière d'équilibre alimentaire est de retrouver un aliment de chaque famille à chacun des trois repas de la journée. Un repas équilibré se compose ainsi d'environ 25% de protéines, 25% de féculents et 50% de fruits et légumes.

POUR QU'UNE JOURNÉE SOIT ÉQUILIBRÉE, IL EST IMPORTANT DE :



- **Prendre 3 repas par jour** (matin, midi et soir) **avec 2 collations** (à 10h et 16h par exemple)
- **Manger 5 fruits et légumes par jour**
- **Manger entre 3 à 4 produits laitiers par jour** *
- **Consommer chaque jour des aliments à base de protéines**, en diversifiant les sources d'origine animale (viande, poisson, œufs) et celles d'origine végétale (légumineuses associées à des céréales).
- **Boire 1,5 L à 2 L d'eau par jour** (voire plus en cas de canicule)
- **Pratiquer une activité physique régulière**

Le plaisir de manger ne réside pas uniquement dans le repas en lui-même. Il concerne également l'ensemble des actions périphériques au repas telles que la réflexion sur le choix de ses repas, la construction de son menu de la semaine ou encore la sélection des produits que l'on souhaite consommer. C'est pourquoi assurer le maintien d'une bonne alimentation commence avant tout par bien faire ses courses !

(*) En cas d'intolérance au lactose, vous pouvez opter pour des alternatives de type yaourt ou lait végétal, souvent enrichis en calcium et/ou vitamine D. Ces derniers sont préparés à partir d'une légumineuse (ex : soja), de céréales tels que le riz, le sarrasin et le quinoa ou d'oléagineux comme l'amande, les noisettes, le tournesol,les noix de cajou, de sésame ou de noix de coco.

Comment bien faire ses courses

Bien faire ses courses signifie savoir repérer les produits de qualité à prix abordable et acheter uniquement ce dont on a besoin pour éviter le gaspillage alimentaire (mais nous reviendrons sur ce sujet un peu plus loin).

VOICI QUELQUES ASTUCES SIMPLES À METTRE EN PLACE AFIN DE FAIRE SES COURSES EFFICACEMENT ET SANS SE RUINER :

Réfléchissez à ce que vous souhaitez manger dans la semaine et composez vos menus en avance pour n'acheter que ce dont vous avez besoin (vous pouvez évidemment vous faire plaisir avec quelques gourmandises sans en abuser)

Méfiez-vous des produits allégés qui contiennent souvent des additifs

Privilégiez les étiquettes avec une liste d'ingrédients courte qui signifie que le produit est peu transformé

Evitez les aliments trop gras, trop sucrés et trop salés

Faites le point sur les produits que vous avez en réserve avant de faire les courses pour éviter d'avoir des aliments en double (surtout s'ils périment rapidement)

Jetez un œil au Nutri-Score : c'est un système d'étiquetage qui classe un produit alimentaire selon sa valeur nutritionnelle de A à E (A étant les plus favorables nutritionnellement parlant, E les moins favorables).

Donner envie de manger en stimulant ses sens

Le temps du repas est supposé être un moment de plaisir et le plaisir passe par nos 5 sens : le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe et le toucher. S'intéresser à chacun des sens permet de stimuler l'appétit et de garantir une bonne satiété.

QUELQUES CONSEILS POUR PASSER UN REPAS AGRÉABLE :

- **Utilisez au moins 3 couleurs différentes** pour composer votre assiette
- **Ajoutez des épices, des herbes aromatiques ou un zeste d'agrume** pour donner du goût et de la couleur à votre plat
- **Dressez une jolie table** (nappe, vaisselle, bougies ...)
- **Partagez votre repas avec des proches** si vous en avez la possibilité (famille, amis, voisins ...)

3. Nos astuces anti-gaspi

Aujourd'hui, la lutte contre le gaspillage alimentaire constitue un enjeu mondial. En effet, selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), environ un tiers de l'ensemble des denrées alimentaires produites dans le monde est gaspillé entre la ferme et la table. Dans l'Union européenne, ce gaspillage représente **88 millions de tonnes chaque année**, soit **173 kg par personne**. Si cette lutte doit évidemment être menée au niveau national, les ménages ont également un rôle essentiel à jouer : ils représentent en effet 53% du gaspillage alimentaire total[2]. Mais l'intérêt de limiter le gaspillage n'est pas seulement écologique, il est aussi économique pour les ménages. En effet, 30 kg de denrées gaspillées correspondent à environ 100 euros !

C'est pourquoi apprendre à bien faire ses courses, bien conserver et consommer les aliments vous permettra de réduire votre gaspillage alimentaire et ainsi de faire rimer écologie et économie.

ADEME – Infographie « Comment traquer le gaspillage alimentaire ? »

Avant les courses

Établissez vos menus, faites le point sur les produits que vous avez en réserve et **dressez une liste** afin de n'acheter que les aliments nécessaires - et de ne rien oublier !

Pendant les courses

Il est important de n'acheter que le nécessaire et en quantité raisonnable (attention aux promotions qui incitent à acheter bien plus que ce dont vous avez besoin), mais aussi de bien comprendre ce qu'il y a sur les étiquettes.

Si vous aimez profiter des réductions, pensez à bien vérifier les dates de péremption (c'est aussi valable pour n'importe quel achat alimentaire). Il existe 2 types de dates de péremption :

À CONSOMMER
JUSQU'AU :
10.04.20

La date limite de consommation (DLC) indique une limite impérative car, après dépassement de la date, le produit comporte des risques pour la santé. Elle est indiquée grâce à la mention « A consommer jusqu'au... »

À CONSOMMER
DE PRÉFÉRENCE AVANT LE :
30.04.20

La date de durabilité minimale (DDM) signifie qu'un produit peut perdre une partie de ses qualités gustatives ou nutritionnelles, sans pour autant présenter un risque pour la santé, une fois la date dépassée. Elle est indiquée grâce à la mention « A consommer de préférence avant le... »

À la maison

Après les courses et une fois à la maison, quelques astuces peuvent vous permettre d'éviter de jeter et gaspiller.

BIEN CONSERVER LES ALIMENTS :

- **Organisez votre réfrigérateur** de façon à placer les aliments qui périment le plus vite devant.
- Déposez vos restes dans un récipient hermétique ou couvrez-les avec du film alimentaire.
- **Pensez aux emballages sous vide** pour les viandes et poissons.
- **N'hésitez pas à utiliser votre congélateur** pour stocker les aliments frais que vous ne comptez pas consommer dans les jours qui suivent.

Entre 0°C et 3°C
La zone froide :
laitages entamés, viandes, poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais, produits en décongélation...

Entre 4°C et 6°C
La zone fraîche :
viandes et poissons cuits, fromages durs, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisserie...

Entre 6°C et 8°C
La porte :
beurre,condiments, sauce (moutarde...), boissons (jus de fruits, lait...)

Entre 0°C et 10°C
Le bac à légumes :
fruits et légumes frais

À -18°C
Le congélateur :
glaces, produits et restes surgelés

[2] : Parlement européen, « Infographie : les chiffres du gaspillage alimentaire dans l'Union européenne »

Ajuster les portions

Savoir quelles quantités une personne est supposée manger permet de limiter les restes et ainsi le gaspillage alimentaire. Voici quelques repères pour vous aider à jauger les portions nécessaires afin de répondre aux besoins nutritionnels d'une personne :

BEURRE
= la pulpe de l'index

POISSON
= la surface de la main, doigts joints

VIANDE
= la surface de la paume de la main

FROMAGE
= la taille du pouce

FRUITS
= le poing fermé

FÉCULENTS CUITS
= le poing fermé

LÉGUMES
= les deux poings fermés

PAIN
si consommé avec un seul féculent
= la surface de la paume de la main

Cuisiner les restes

Les restes ne sont pas automatiquement synonymes de « trop acheté, pas assez consommé ». En effet, ce terme prend aussi en compte les épluchures de légumes, les trognons, les eaux de cuisson ou encore les noyaux d'olive par exemple. Soupes, quiches, gâteaux... Les recettes à base de restes sont nombreuses, variées et gourmandes !

PAIN RASSIS
↓
PAIN PERDU
CHAPELURE
CROUTONS
PAIN GRILLÉ
PUDDING

ÉPLUCHURES DE LÉGUMES BIEN LAVÉES
↓
BOUILLON PARFUMÉ
SOUPE
CHIPS

RESTE DE LÉGUMES OU DE FÉCULENTS
↓
GALETTES
TARTE SANS PÂTE
SOUPE

FANES DE RADIS, NAVETS...
↓
SOUPE
PESTO
TARTE
CRACKERS

RESTES DE LAIT
↓
CRÈME DESSERT
FLAN AU CARAMEL
SAUCE BECHAMEL

RESTES DE FRUITS ABIMÉS; PELURES, TROGNONS
↓
COMPOTE
CRUMBLE
GÂTEAU AUX FRUITS
GELÉE

RESTES DE BLANC D'OEUFS
↓
MERINGUE
GÂTEAUX
LANGUES DE CHAT

4. Les enjeux de l'alimentation durable

En Europe, l'alimentation représente une part importante dans le budget des ménages (avec en moyenne 14,8% du budget de consommation dédié à l'alimentation) **et dans leur empreinte carbone** (elle représente par exemple environ 25% des émissions de gaz à effet de serre émises par un Français, soit la 3ème source de pollution après le logement et le transport). **Ainsi, les enjeux de l'alimentation durable sont au cœur de nos préoccupations. Heureusement, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent sur la lutte contre le gaspillage alimentaire, il est possible de réduire son empreinte écologique de diverses façons simples et économiques :**

DIVERSIFIER SON ALIMENTATION

PRIVILÉGIER LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

CONSOMMER MOINS DE VIANDE
en équilibrant les apports en protéines d'origine animale et végétale et en privilégiant des sources alternatives (légumineuses, etc.) ;

CONSOMMER DES PRODUITS LOCAUX

RÉDUIRE LA QUANTITÉ D'ALIMENTS GASPILLÉS

Les protéines sont essentielles dans notre alimentation, notamment pour prévenir la sarcopénie qui correspond à un appauvrissement progressif de la masse et/ou de la fonction musculaire. Aller au-devant de l'apparition de cette pathologie permet donc de limiter le risque de chutes et la perte d'autonomie des personnes âgées. On peut trouver des protéines dans différents aliments : la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les végétaux. Il est recommandé de consommer 50% de protéines d'origine animale et 50% de protéines d'origine végétale pour couvrir tous les besoins nutritionnels.

En plus des bénéfices nutritionnels qu'elles apportent, l**es protéines d'origine végétale sont plus respectueuses de l'environnement** que celles d'origine animale. En effet, la production d'un kilogramme de viande émet 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre que celle d'un kilogramme de céréales. Les protéines d'origine végétale présentent donc un intérêt écologique, économique et sanitaire.

Voici quelques équivalences pour varier les plaisirs tout en consommant suffisamment de protéines :

100 g de viande = 2 œufs = 120 g de poisson = 200 g de lentilles cuites = 240 g de pois chiche = 240 g de pois cassé = **20G DE PROTÉINES**

70 g de pain = 60 g de céréales = 250 g de pomme de terre = 200 ml de lait = 1 portion de fromage = 1 yaourt = **5G DE PROTÉINES**

Varier les sources de protéines avec les légumineuses

Les légumineuses sont un substitut idéal à la viande en raison de leur teneur en protéines. Elles correspondent aux pois secs, haricots secs, lentilles, et fèves, et présentent de nombreuses qualités nutritionnelles qui les rendent particulièrement intéressantes pour notre alimentation quand elles sont combinées avec des céréales :

- **Elles apportent de l'énergie sur la durée et évitent les fringales.**
- **Elles ont une forte teneur en fibres** qui permet de diminuer l'absorption des graisses et du cholestérol.
- Elles sont une très bonne source de **vitamines et minéraux.**

VÉGÉTARIEN

POUR VOUS AIDER À TROUVER DES IDÉES DE RECETTES VÉGÉTARIENNES SAVOUREUSES ET VOUS PERMETTANT DE VARIER VOS APPORTS EN PROTÉINES, VOUS POURREZ RETROUVER LE LOGO CI-DESSOUS SUR CERTAINES RECETTES DU LIVRE.

Trouver des substituts à la viande, dont la production est très polluante, est une alternative pour répondre aux enjeux de l'alimentation durable, mais ce n'est pas la seule solution.
Manger des fruits et légumes de saison et consommer des produits locaux présente également de nombreux avantages, aussi bien au niveau écologique que sanitaire, économique ou gustatif.

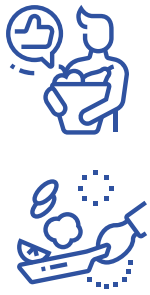
MANGER LOCAL ET DE SAISON C'EST :

- **Respecter l'environnement** en évitant le transport des aliments par avion ou bateau, en réduisant les emballages et en garantissant le respect de normes environnementales exigeantes pour les productions nationales.
- **Faire attention à sa santé** en garantissant un accès à des aliments sains et nutritifs et en bénéficiant de toutes les vitamines dont le corps a besoin selon les saisons.
- **Contribuer à l'économie locale** en participant à la rémunération des producteurs locaux.
- **Faire des économies** car le prix d'un produit venant de loin compte aussi le coût de transport et d'acheminement.

Manger mieux, sans dépenser plus

Le tableau ci-dessous expose la comparaison entre le prix de revient pour réaliser une recette de notre livre chez soi et le prix de cette même préparation industrielle achetée en grande surface. On s'aperçoit que les préparations industrielles sont généralement plus coûteuses. **Il est donc bien plus avantageux de privilégier le fait maison, à la fois d'un point de vue qualitatif et économique.**

	RÉALISÉ CHEZ SOI	PLAT PRÉPARÉ INDUSTRIEL
MINI CROQUE-MONSIEUR	1€	🇫🇷 2€ / 🇧🇪 3€ / 🇵🇹 1€
POULET RÔTI AUX POMMES DE TERRE	2,25€	🇫🇷 4,5€ / 🇧🇪 6.7€ 🇵🇹 entre 6€ et 7€
RIZ AU LAIT	0,5€	🇫🇷 0,5€ / 🇧🇪 0,5€ / 🇵🇹 0.99€
CRÈME BRÛLÉE	0,5€	🇫🇷 0,5€ / 🇧🇪 1€ / 🇵🇹 0.99€



EAT at
HOME

CALENDRIER
DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Nous avons insisté sur l'importance de la saisonnalité, aussi bien au niveau écologique, sanitaire, économique et gustatif. C'est pourquoi la saisonnalité de chaque recette sera indiquée sur celle-ci, pour vous aider à consommer de façon plus durable.

PRINTEMPS

FRUITS

- Citron · Kiwi · Mandarine · Orange · Pomme
- Ananas · Anone · Avocat · Banane · Fraise · Groseille · Pignon · Poire
- Pamplemousse · Rhubarbe
- Noisette · Noix · Rhubarbe

LÉGUMES

- Artichaut · Asperge · Carotte · Chou · Cresson · Endive · Epinard · Fève · Laitue · Navet · Oignon · Poireau · Pomme de terre · Radis
- Bette · Céleri · Citrouille · Mâche · Broccolini · Brocoli · Feuille de chicorée · Fenouil · Pois · Pourpier · Roquette
- Champignon de Paris
- Betterave · Céleri vert · Champignon · Chicorée · Chicon · Germe de soja · Pleurote · Pourpier · Pousse de navette

ÉTÉ

FRUITS

- Abricot · Cassis · Cerise · Figue · Fraise · Framboise · Groseille · Melon · Mûre · Myrtille · Nectarine · Pastèque · Pêche · Prune · Raisin
- Ananas · Banane · Citron · Fruit de la passion · Poire · Pomme
- Griotte · Mirabelle · Quetsche
- Griotte · Rhubarbe

LÉGUMES

- Ail · Aubergine · Bette · Betterave · Brocoli · Carotte · Chou · Concombre · Courgette · Fenouil · Haricot Vert · Laitue · Maïs · Oignon · Petit pois · Poivron · Pomme de terre · Radis rose · Roquette · Tomate
- Chayotte · Poireau · Pourpier
- Artichaut · Blette · Champignon de Paris
- Céleri · Champignon · Chicorée à feuilles vertes · Chicorée endive · Echalote · Epinard · Germe de soja · Pleurote · Poireau · Pourpier

AUTOMNE

FRUITS

- Châtaigne · Clémentine · Mandarine · Noisette · Noix · Pomme · Poire · Raisin

- Amande · Ananas · Anone · Banane · Citron · Grenade · Kaki · Orange · Mandarine ·Pêche · Physalis · Prune

- Coing · Figue · Quetsche

- Framboise

LÉGUMES

- Ail Bette ·Betterave · Brocoli · Carotte · Céleri · Chou · Citrouille · Concombre · Courgette · Cresson · Epinards · Fenouil · Laitue · Mâche · Navet · Oignon · Poireau · Pomme de terre · Radis noir · Salsifis

- Broccolini · Chayotte · Chicorée à feuilles · Patate douce · Pourpier · Roquette ·Tomate

- Blette · Champignon de Paris · Courge · Endive · Haricot vert · Panais

- Céleri · Champignon · Chicorée à feuilles vertes · Chicorée endive · Echalote · Epinard · Germe de soja · Pleurote · Poireau · Pourpier

HIVER

FRUITS

- Citron · Clémentine · Kiwi · Mandarine · Orange · Pamplemousse · Poire · Pomme

- Amande · Ananas · Anone · Avocat · Banane · Châtaigne · Grenade · Kaki · Noisette · Physalis · Pignon · Pinhao

- Châtaigne · Noisette · Noix

LÉGUMES

- Betterave · Brocoli · Carotte · Céleri · Citrouille · Cresson · Chou · Endive · Epinards · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Poireau · Pomme de terre · Potiron · Radis noir · Rutabaga · Salsifis · Topinambour

- Bette · Broccolini · Concombre · Fenouil · Feuille de chicorée · Gombo · Laitue · Patate douce · Poivron · Pourpier · Radis · Roquette

- Champignon de Paris · Courge

- Ail · Champignon · Chicon · Chicorée endive ·Echalote · Germe de soja · Pleurote · Salade de blé · Scorsonère

SOMMAIRE
DES RECETTES

ENTRÉES

P20 Beignets de morue
P22 Bouchées de mousse de carottes
P24 Bricks pomme et camembert
P26 Crème de chou-fleur à la citrouille et aux carottes
P28 Endives à la mousse de betterave crue
P30 Mie de pain aux légumes
P32 Millefeuille de légumes au chèvre
P34 Palourdes dans le style « bolhão pato »
P36 Pêche au thon
P38 Salade de betteraves et pommes de terre
P40 Soupe froide d'été aux petits pois
P42 Soupe de potimarron au lait de coco et lentilles corail
P44 Tomates farcies aux crevettes

PLATS

P46 Asperges à la flamande
P48 Boulettes à la sauce tomate
P50 Chakalaka végétarien
P52 Chili con carne
P54 Clafoutis express de légumes
P56 Courge spaghetti façon carbonara
P58 Filet de poisson sauce basque
P60 Hochepot de légumes estivaux
P62 Jardineira
P64 Lasagnes végétariennes au ragoût de lentilles
P66 Longe de porc rôtie au four
P68 Croque-monsieur
P70 Morue « à bràs »
P72 Morue bouillie avec des pommes de terre et petits légumes
P74 Poisson pané au stoemp frais

PLATS

P76 Pot-au-feu végétarien
P78 Poulet façon tajine aux légumes anciens
P80 Poulet rôti aux pommes de terre
P82 Quiche lorraine revisitée
P84 Risotto de lentilles corail
P86 Riz au poulpe
P88 Riz au canard
P90 Sardines rôties
P92 Tarte au cresson et deux fromages
P94 Vol au vent de poulet et champignons
P96 Waterzooï de poisson « à la gantoise »

DESSERTS

P98 Aletria
P100 Compote à la cardamome et sa glace vanille
P102 Crème brûlée
P104 Crumble poires-pain d'épices
P106 Flan coco-fraise
P108 Moelleux aux amandes et à la ricotta
P110 Mousse au chocolat
P112 Mousse de fromage blanc au speculoos
P114 Pain perdu
P116 Riz au lait
P118 Sablé de thym et mandarine dans tous ses états
P120 Tarte aux poires et au chocolat
P122 Tarte tatin pommes-poires à l'armagnac

BEIGNETS DE MORUE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MADALENA ET TERESA

TOUTES SAISONS | 2,50 € | 2 PERS | 20 MIN | 10 MIN | MANGER MAIN

INGRÉDIENTS

- 250g de morue
- 250g de pommes de terre
- 3 œufs
- 1 tasse de persil
- Huile de friture

Pelez les pommes de terre puis rincez-les. Mettez-les dans une marmite remplie d'eau bouillante. Faites cuire jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans la chair;

Á l'aide d'une fourchette ou d'un presse purée, écrasez les pommes de terre.

Faites cuire la morue ;

Effilochez la morue. Pour ce faire, placez-la sur un chiffon propre, repliez et frottez le chiffon comme si vous laviez des vêtements ;

Mélangez ensuite la morue, la pomme de terre, les œufs et le persil et remuez le tout jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien agrégés ;

Ensuite, faites des boulettes avec la préparation ;

Pendant la confection des boulettes, réchauffez l'huile dans une poêle ;

Une fois l'huile chauffée, placez les boulettes dans la poêle, environ 5 à la fois (si la poêle est grande, vous pouvez en mettre plus) ;

Une fois les boulettes frites, placez-les sur du papier absorbant.

BOUCHÉES
DE MOUSSE DE CAROTTES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ANNETTE ET GÉRARD

TOUTES SAISONS | 1,25 € | 2 PERS | 40 MIN | 60 MIN | VÉGÉTARIEN | MANGER MAIN

INGRÉDIENTS

- 375g de carottes
- 1 c. à soupe de semoule de blé fin
- 25g de crème fraîche épaisse
- 1,5 œuf
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

Préchauffez votre four à 180°C ;

Pelez, lavez et faites cuire les carottes dans de l'eau pendant 20min ;

Égouttez les carottes et mixez-les ;

Dans une casserole, mélangez la purée de carottes avec la semoule de blé ;

Faites cuire à feu doux pour déshydrater la purée de carottes, puis laissez refroidir ;

Après refroidissement, intégrez et mélangez la crème fraîche, les œufs, le sel, le poivre et une gousse d'ail finement coupée ;

Disposez dans de petits moules allant au four puis mettez au four 40min ;

Sortez-les du four puis disposez-les sur un papier aluminium.

BRICKS
POMME ET CAMEMBERT

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ANNIE-CHRISTINE

AUTOMNE HIVER | 3 € | 2 PERS | 15 MIN | 20 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 60g de camembert
- 2 pommes
- 4 feuilles de brick
- Vinaigre de cidre
- Roquette

Préchauffez votre four à 180°C ;
Coupez les pommes en petits dés ainsi que le fromage ;
Découpez les feuilles de brick en deux ;
Mouillez les feuilles avec un peu de vinaigre de cidre ;
Pliez selon l'exemple sur l'emballage ;
Enfournez pendant 20min ;
Servez les bricks pomme et camembert sur un lit de roquette.

LES ENTRÉES

CRÈME DE CHOU-FLEUR À LA CITROUILLE ET AUX CAROTTES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PIERRE

AUTOMNE HIVER | 1,25 € | 2 PERS | 15 MIN | 25 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 200g de chou-fleur
- 200g de citrouille en dés
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 pommes de terre moyennes
- 1L d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Coriandre hachée
- Sel

Séparez le chou-fleur en bouquet, passez-les dans l'eau et versez-les dans une casserole. Ajoutez les légumes pelés restants et coupez-les en morceaux ;

Portez à feu doux de l'eau et assaisonnez de sel ;

Portez à feu et laissez mijoter pendant 30min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres ;

Ajoutez l'huile d'olive et mixez le tout jusqu'à obtenir une crème bien veloutée ;

Servez la soupe saupoudrée de coriandre hachée.

ENDIVES À LA MOUSSE DE BETTERAVES CRUES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PANCHITA ET ANNIE

HIVER | 2 € | 2 PERS | 20 MIN | - | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 endives
- 125g de betteraves rouges crues
- ½ citron
- 65g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 1 c. à soupe de lait demi-écrémé
- 1 c. à soupe de cerneaux de noix
- 1 c. soupe de graines de courge

Retirez à l'extrémité le cône « amer » des endives. Récupérez les feuilles une par une et lavez-les ; Réservez ;

Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en deux ;

Épluchez et taillez les betteraves crues en dés ;

Pressez le citron jaune ;

À l'aide d'un blender, mixez finement ail, betteraves rouges, moutarde, jus de citron, vinaigre de Xérès et lait. Émulsionnez pour obtenir une texture homogène ;

Mettez ce mélange dans un saladier et terminez la mousse en ajoutant délicatement la ricotta à l'aide d'une spatule. Réservez au frais ;

Cassez les noix et récupérez les cerneaux, puis écrasez-les grossièrement ;

Dans une poêle, grillez à sec les graines de courge ;

Au moment de prendre l'apéritif, disposez chaque feuille d'endive sur un plateau et garnissez-les de mousse de betteraves à la ricotta, puis de noix et graines de courge.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE DELPHINE FRANCK

Les légumes présentent 3 avantages pour votre santé : les vitamines pour garder forme & vitalité, les fibres pour assurer un transit intestinal régulier et les antioxydants pour limiter les risques de cancer. Savez-vous que plus vous variez les couleurs, plus vous avez de protections contre les maladies ? En effet, les antioxydants sont différents selon les couleurs des fruits ou des légumes, et il est important de les varier pour prévenir les soucis de santé. Alors, pensez à colorer votre assiette et le tour est joué.

MIE DE PAIN
AUX LÉGUMES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PATRICK ET FINA

TOUTES SAISONS | 2 € | 2 PERS | 15 MIN | 15 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- **2 miches de pain sec**
- **Lait** (suffisamment pour imbiber le pain)
- **150g de légumes de saison** (minimum 2 différents)
- **2 gousses d'ail**
- **1 petit oignon**
- **1 œuf**
- **Poivre**

Cassez le pain en petits morceaux et trempez-les suffisamment dans le lait pour humidifier tout le pain ;

Hachez l'ail et l'oignon et coupez en petits morceaux les légumes, leurs pelures et leurs feuilles ;

Faites chauffer le tout avec de l'huile d'olive et un peu d'eau, assaisonnez avec le poivre et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres ;

Ajoutez le pain, en égouttant l'excès de lait et en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez l'excès de lait si nécessaire. Battez l'œuf grossièrement et ajoutez-le à la préparation précédente en remuant ;

Faites cuire encore quelques minutes et servez-le. Elle peut également servir comme accompagnement dans un repas principal, en remplacement du riz, des pâtes ou des pommes de terre.

MILLEFEUILLE
DE LÉGUMES AU CHÈVRE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ODETE ET MÁRI

ÉTÉ | 2,50 € | 2 PERS | 15 MIN | 20 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 tomates
- 30g de fromage de chèvre
- ½ gousse d'ail
- Persil
- Sel & poivre

Préchauffez votre four à 180°C ;

Lavez les légumes, coupez-les en lamelles puis blanchissez-les au micro-ondes ;

Préparez la farce, écrasez le fromage de chèvre, puis ajoutez le persil, le sel et le poivre ;

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez les légumes en couches superposées ;

Ajoutez la farce de chèvre au milieu du millefeuille ;

Enfournez pendant 20min.

PALOURDES
DANS LE STYLE « BOLHAO PATO »

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ESTER ET ANA

PRINTEMPS ÉTÉ AUTOMNE | 2 € | 2 PERS | 5 MIN | 10 MIN | MANGER MAIN

INGRÉDIENTS

- 620g de palourdes
- 4 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vin blanc
- 1 sauce à la coriandre
- 1 citron

Lavez les palourdes et égouttez-les dans une passoire ;

Mettez les gousses d'ail finement hachées sur le feu avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir ;

Ajoutez les pieds de la coriandre hachée, incorporez les palourdes et mélangez ;

Arrosez avec le vin blanc, couvrez et faites cuire à feu modéré environ 5min ou jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent, en mélangeant dans la poêle de temps en temps ;

Saupoudrez de feuilles de coriandre et d'eau avec du jus de citron;

Dressez et servez.

PÊCHE AU THON

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MARIA ET LILIANA

ÉTÉ | 2,75 € | 2 PERS | 5 MIN | -

INGRÉDIENTS

- 1 pêche jaune assez mûre
- 60g de thon au naturel
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à café de yaourt
- 1 branche de persil
- Quelques brins de ciboulette
- Sel & poivre

Pochez la pêche (1min dans de l'eau bouillante puis 1min dans de l'eau froide) ;

Dans un saladier, mélangez le thon égoutté, la mayonnaise, le yaourt, du sel, du poivre, le persil et la ciboulette ciselée ;

Coupez la pêche en deux, dénoyautez et remplissez les demi-pêches d'une grosse c. à café de préparation au thon ;

Placez au frais minimum 1h ;

Servez frais.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez remplacer la mayonnaise par du yaourt pour alléger la recette et utiliser des pêches fraîches en été. Et pour lutter contre le gaspillage, n'hésitez pas à utiliser des pêches un peu vieilles, c'est tout aussi bon !

SALADE DE BETTERAVES ET POMMES DE TERRE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR SYLVIE

HIVER | 4 € | 2 PERS | 35 MIN | 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 betteraves cuites
- 200g de pommes de terre
- 2cl de vinaigre de Xérès
- 4cl d'huile de colza
- 8g de moutarde
- ½ oignon
- ¼ de botte de persil
- 20g de noix
- ¼ de pomme
- 2 filets de harengs fumés doux
- Sel & poivre

Pommes de terre et betteraves :

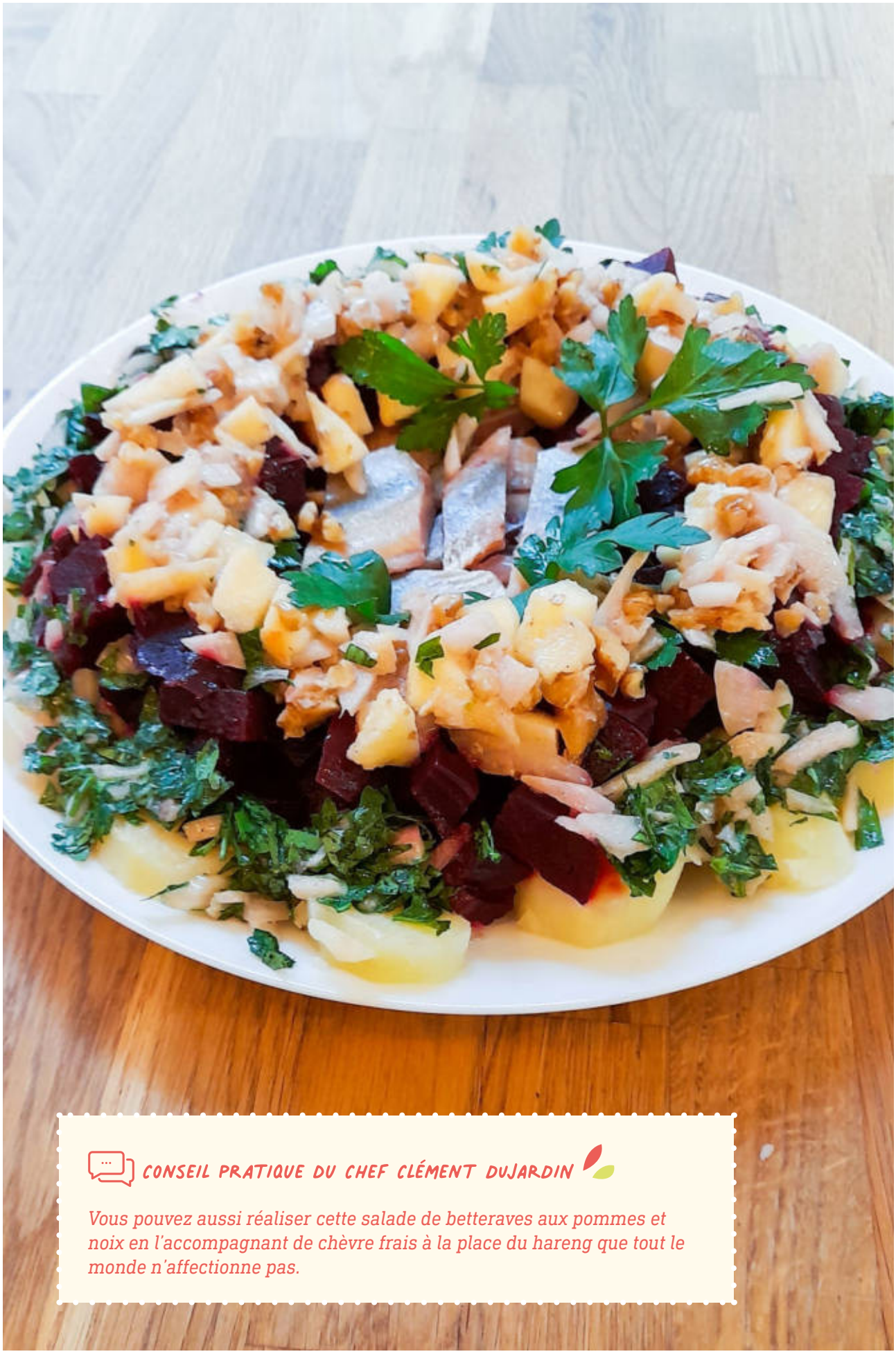
Épluchez les pommes de terre. Démarrez la cuisson à l'eau froide et laissez cuire sans ébullition. Pour savoir si les pommes de terre sont cuites, plantez un couteau à cœur, puis retirez-le aussitôt. Si la pomme de terre ne reste pas accrochée, elle est cuite ;
Égouttez les pommes de terre et réservez-les ;
Épluchez les betteraves et taillez-les en quartiers d'1cm d'épaisseur et réservez-les également.

Vinaigrette :

Dans un saladier, mélangez la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre de Xérès. La moutarde et le vinaigre doivent être bien homogènes ; Incorporez au fur et à mesure l'huile de colza et remuez à l'aide d'un fouet ;
Épluchez et ciselez finement l'oignon puis ajoutez-le dans la vinaigrette ; Séparez la vinaigrette en deux parties ;
Ciselez finement le persil (gardez quelques pluches pour la décoration) et incorporez-le dans une des parties de la vinaigrette ;
Taillez la pomme en petits dés de 5 mm et ajoutez-les dans l'autre partie de la vinaigrette avec les noix concassées.

Dressage :

Taillez les pommes de terre en fines lamelles de 5mm d'épaisseur et disposez-les en rosace sur le tour de l'assiette ;
Disposez les betteraves à cheval sur les pommes de terre vers le centre de l'assiette ; Taillez les filets de harengs en biseaux et disposez-les au centre de l'assiette ;
Versez la vinaigrette au persil sur les pommes de terre et la vinaigrette avec les pommes sur les betteraves ;
Décorez d'une pluche de persil.



CONSEIL PRATIQUE DU CHEF CLÉMENT DUJARDIN

Vous pouvez aussi réaliser cette salade de betteraves aux pommes et noix en l'accompagnant de chèvre frais à la place du hareng que tout le monde n'affectionne pas.

LES ENTRÉES

SOUPE FROIDE D'ÉTÉ
AUX PETITS POIS

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR GHISLAINE

PRINTEMPS ÉTÉ | 1,50 € | 2 PERS | 15 MIN | 25 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 250g de petits pois écossés frais ou surgelés
- 50g de pousses d'épinards
- ½ cube pour 25cl de bouillon de légumes
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de menthe
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Émincez l'oignon et l'ail ;

Rincez et séchez la menthe et les pousses d'épinard ;

Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez-y l'oignon et l'ail. Faites revenir 5min sans coloration ;

Ajoutez les petits pois, les épinards, les feuilles d'un brin de menthe, le bouillon, du sel et du poivre. Portez à ébullition et faites cuire 20min ;

À l'issue de la cuisson, mixez la soupe ;

Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant 2h ;

Poivrez, ajoutez les feuilles ciselées du dernier brin de menthe, puis servez.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez remplacer les petits pois et les épinards par des concombres ou des courgettes selon le prix du légume et le fond de votre frigo.

LES ENTRÉES

SOUPE DE POTIMARRON
AU LAIT DE COCO ET LENTILLES CORAIL

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR NICOLE ET OLGA

AUTOMNE HIVER | 2,50 € | 2 PERS | 10 MIN | 45 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- ½ potimarron
- ½ échalote hachée
- ½ poireau haché
- ½ verre de lentilles corail
- 30cl de bouillon de légumes
- 10cl de lait de coco
- ½ branche de céleri
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- ½ c. à café de gingembre râpé
- ½ c. à café de curry en poudre
- ½ c. à café de curcuma
- 8g de poudre de coco
- Coriandre
- Sel

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une casserole ;

Ajoutez l'échalote, le poireau et le céleri, et faites revenir pendant 2 à 3min, sans laisser brunir ;

Ajoutez le curry, le gingembre, le potimarron et les lentilles corail, puis continuez la cuisson pendant 5min ;

Ajoutez le bouillon, du sel et du poivre, puis faites mijoter à couvert à feu doux pendant environ 35min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez la soupe avec un mixeur plongeur ou blender ;

Vérifiez l'assaisonnement puis ajoutez le lait de coco (allongez d'un peu d'eau si nécessaire) et cuire pendant 5min ;

Répartissez dans des bols puis saupoudrez de poudre coco et de coriandre.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez accompagner votre soupe d'un bon Naan (pain indien).

TOMATES FARCIES
AUX CREVETTES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MONIQUE ET DOMINIQUE

ÉTÉ | 6,50 € | 2 PERS | 10 MIN | -

INGRÉDIENTS

- 2 grandes tomates
- 100g de crevettes
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 petite échalote
- 2 c. à soupe de persil
- Sel & poivre

Coupez le haut (sans les jeter) des tomates et évidez-les de leur chair ;

Coupez un peu de persil, émincez l'échalote, prenez 2 c. à soupe de mayonnaise et mélangez le tout aux crevettes. Ajoutez du sel et du poivre ;

Remplissez vos tomates avec votre préparation de crevettes et terminez par une touche de sel et de poivre ;

Pour faire joli vous pouvez remettre le haut des tomates sur les tomates.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Conseil santé : Pour modifier la sauce, vous pouvez mélanger yaourt et mayonnaise pour alléger l'apport en cholestérol, ou avec de la crème fraîche pour enrichir le plat.

ASPERGES
À LA FLAMANDE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR GISÈLE

PRINTEMPS | 7,50 € | 2 PERS | 15 MIN | 30 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 œufs durs
- 1 botte d'asperges
- 125g de beurre
- ½ bouquet de persil frais ou séché
- Noix de muscade
- Sel & poivre

Épluchez les asperges de haut en bas. Coupez leur talon ;

Faites-les cuire al dente dans de l'eau salée (10 à 15min) ;

Faites cuire les œufs pendant 10min pour obtenir des œufs durs. Plongez-les dans l'eau froide, pelez-les puis écrasez-les avec une fourchette ;

Hachez le persil, ajoutez-le aux œufs et assaisonnez de noix de muscade, sel et poivre ;

Faites fondre le beurre et ôtez la mousse qui se forme en surface. Versez ce beurre clarifié sur les œufs et mélangez bien ;

Disposez les asperges sur une assiette et garnissez-les avec le mélange d'œufs. Laissez les pointes libres.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Consommez malin : Pour varier les goûts et les plaisirs en fonction des saisons et tester une alternative petit budget, remplacez les asperges par des poireaux.

BOULETTES
À LA SAUCE TOMATE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR LILIANA ET ODETE

ÉTÉ AUTOMNE | 5,50 € | 2 PERS | 30 MIN | 40 MIN

INGRÉDIENTS

- 350g de viande hachée
- 25g de mie de pain
- 100g de riz
- 1 oeuf
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 25cl de tomates
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- Beurre
- Sel & poivre

Épluchez et ciselez l'oignon et l'ail ;

Mélangez la viande hachée avec la mie de pain, l'œuf, l'ail et l'oignon ;

Salez et poivrez ;

Formez des boulettes de viande hachée de la taille d'une noix. Faites-les dorer dans une poêle avec du beurre ;

Réservez les boulettes et faites cuire les morceaux de céleri dans la matière grasse. Ajoutez les tomates. Salez et poivrez ;

Ajoutez le thym et le laurier et laissez mijoter quelques minutes ;

Ajoutez les boulettes et laissez encore mijoter 40min en couvrant ;

Servez les boulettes avec du riz.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Pour les végétariens et parce que les noix sont bonnes pour la santé, vous pouvez remplacer la viande hachée par des boulettes végétariennes aux noix (1 œuf, 75g fromage râpé, 50g de fromage frais, ½ oignon finement haché, 50g mix de noix et de fruits secs hachés, chapelure).

CHAKALAKA
VÉGÉTARIEN

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ANNETTE

ÉTÉ | 2 € | 2 PERS | 20 MIN | 20 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge ou jaune
- 2 tomates
- 1 carotte
- 125g de haricots blancs cuits
- 125g de pois chiches cuits
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curry madras
- ½ c. à café de piment doux
- 1 c. à café de thym
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

Préchauffez votre four à 180°C ;

Pelez et émincez finement l'oignon, hachez la gousse d'ail. Coupez les tomates et poivrons en petits dés. Pelez et râpez la carotte ;

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite l'ail haché ainsi que les épices, puis poursuivez la cuisson 1min en remuant ;

Ajoutez ensuite tous les légumes, couvrez et laissez cuire 20min en mélangeant de temps en temps ;

Ajoutez ensuite les pois chiches et haricots blancs, le sel et le poivre, puis poursuivez la cuisson 5min ;

Servez chaud ou froid.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE CHARLÈNE GOINDIN

Cette recette complète (féculents, protéines, légumes, matière grasse) regorge de nutriments et de couleurs pour le plaisir des papilles et des pupilles! Le Chakalaka se consomme aussi bien chaud, que froid, en accompagnement ou plat complet (dans ce cas adapter les portions). La petite astuce est de toujours compléter légumineuses et céréales pour la complémentarité de certaines protéines ainsi que pour augmenter les apports énergétiques; à associer donc avec de la semoule, du blé, boulgour, riz...

CHILI
CON CARNE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR SYLVIE ET GÉRARD

ÉTÉ | 10 € | 2 PERS | 10 MIN | 35 MIN

INGRÉDIENTS

- 300g de bœuf haché
- 1 poivron rouge
- 1 tige de céleri
- ½ piment rouge
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 feuille de laurier
- Quelques brins de thym
- 250ml de bouillon de bœuf
- 75ml de vin rouge
- 3 tomates
- 200g de haricots rouges
- 1 petite boîte de grains de maïs doux
- 25g de cheddar râpé
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Cannelle
- Sel & poivre

Émincez l'oignon. Pressez les gousses d'ail ;

Débarrassez le poivron de ses parties blanches et coupez-le en dés ; Épépinez le piment et hachez-le ;

Détaillez le céleri en dés ;

Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 10sec. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les ;

Faites cuire la viande hachée dans une autre poêle en l'égrenant avec une fourchette ;

Relevez de cannelle, cumin et paprika en poudre. Ajoutez le laurier et le thym. Incorporez le concentré de tomates et mélangez le tout. Déglacez avec le vin rouge et laissez l'alcool s'évaporer ;

Mélangez les légumes au hachis et mouillez avec le bouillon de boeuf ;

Coupez les tomates en dés et ajoutez-les, ainsi que les haricots et le maïs ;

Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Laissez mijoter 30min ;

Garnissez le chili con carne de cheddar et de persil.

CONSEIL PRATIQUE

Coupez une baguette en tranches. Humectez celles-ci d'huile d'olive et faites-les dorer dans une poêle à griller ; Accompagnez le chili con carne de quelques tranches.

CLAFOUTIS EXPRESS DE LÉGUMES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR HAO ET CHANTAL

AUTOMNE HIVER | 2 € | 2 PERS | 15 MIN | 45 MIN | VÉGÉTARIEN | MANGER MAIN

INGRÉDIENTS

- 200g de purée de navet (ou autre légume au choix)
- Crème fraîche
- 2 œufs
- 2 petits suisses à 3%MG
- 50ml de lait demi-écrémé
- 30g de parmesan râpé
- 1 c. à café de curcuma
- 4 feuilles de basilic
- Sel & poivre

Préchauffez votre four à 190°C ;

Lavez les feuilles de basilic et ciselez-les finement ;

Préparez une purée de légumes (au choix) : faites cuire les légumes à la vapeur 15min, puis mixez-les et ajoutez la crème fraîche ;

Dans un cul-de-poule, cassez les œufs, ajoutez les petits suisses, le lait et le curcuma. Salez et poivrez. Mélangez pour obtenir une préparation homogène ;

Ajoutez la purée de légumes dans la préparation et mettez-la dans un plat à gratin préalablement beurré. Répartissez dessus le parmesan râpé ;

Enfournez pour 20 à 25min. Dégustez bien chaud avec une salade verte de saison agrémentée d'une salade.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE DELPHINE FRANCK

En avançant en âge, les protéines et le calcium sont les nutriments à ne pas oublier dans votre assiette car ils favorisent le maintien de vos muscles, et donc, votre autonomie. Où les trouver ? Dans les viandes, les poissons, les œufs, les légumineuses et les produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc et fromages). Or, ce sont souvent les aliments oubliés chez les seniors. Cette recette est donc idéale pour associer les protéines et le calcium, d'autant plus qu'elle est très facile à réaliser. A vos fourneaux.

COURGE SPAGHETTI
FAÇON CARBONARA

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ANNIE

AUTOMNE HIVER | 5 € | 2 PERS | 10 MIN | 60 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- ½ courge spaghetti
- 100g de lardons
- 20cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 50g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- (Possibilité d'ajouter un oignon et des champignons)

Cuisez la courge dans l'eau pendant 1h environ ;

Faites revenir les lardons puis ajoutez la crème et l'assaisonnement ;

Hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf puis la courge spaghetti (ouvrez-la en deux et grattez avec une fourchette pour obtenir des « spaghettis ») ;

Dressez et ajoutez le fromage.

FILET DE POISSON
SAUCE BASQUE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR DIANE

ÉTÉ | 6 € | 2 PERS | 30 MIN | 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poisson
- 2 poivrons verts, jaunes & rouges
- 100g de tomates
- 25g d'olives noires
- 200g de pommes de terre
- ½ c. à soupe de vinaigre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Piment d'Espelette
- Persil & origan
- Poivre en grains & sel

Préparez les légumes et coupez les poivrons en lamelles ;

Faites suer l'oignon à la cocotte. Ajoutez les poivrons, l'origan et l'ail. Faites sauter le tout 5min ;

Ajoutez les tomates, les olives en rondelles, le piment d'Espelette et le vinaigre. Laissez mijoter à feu doux 10min ;

Plongez les morceaux de poisson dans la sauce et cuisez 10 à 15min ;

Ajoutez le persil ;

Accompagnez le plat avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

HOCHEPOT
DE LÉGUMES ESTIVAUX

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MONIQUE ET DOMINIQUE

ÉTÉ | 7 € | 2 PERS | 60 MIN | 20 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 côte de porc de 125g
- 125g de lard légèrement salé
- 100g de saucisses
- ½ botte de radis
- 250g de pommes de terre
- 3 carottes
- 80g de pois mange-tout
- 80g de brocolis
- 1 bouquet garni : 2 branches de thym, 1 feuille de laurier, 2 branches de persil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre
- Moutarde & persil pour l'accompagnement

Portez 1L d'eau à ébullition avec la côte de porc, le lard, l'oignon, l'ail et le bouquet garni ;

Faites cuire à feu doux pendant 1h ;

Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en quartiers, et laissez cuire 15min ;

Ajoutez ensuite la saucisse, les carottes et les radis et poursuivez la cuisson 5min ;

Ajoutez le brocoli et les pois mange-tout pour 3min ;

Sortez la côte de la casserole et coupez-le en tranches ;

Servez-le avec le bouillon de légumes, accompagné de moutarde dans des bols séparés.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez remplacer les légumes par des légumes de saison et les restes du frigo.

JARDINEIRA

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PALMIRA ET ORQUÍDEA

ÉTÉ | 4,50 € | 2 PERS | 10 MIN | 40 MIN

INGRÉDIENTS

- 480g de bœuf
- ½ chorizo
- 150g de haricots verts
- 100g de pois
- 3 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 navet
- 10cl de pulpe de tomate
- 10cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Piment doux

Assaisonnez la viande avec la gousse d'ail hachée, le piment doux, le vin blanc, le sel et le poivre en fonction de votre goût. Enveloppez le tout et réservez ;

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'oignon haché et la feuille de laurier et laissez sauter en remuant ;

Ajoutez la pulpe de tomate et la viande avec la marinade et couvrir de 1L d'eau. Fermez la casserole et faites cuire pendant 15min ;

Équeutez les haricot vert et coupez-les en morceaux réguliers. Pelez et lavez les pommes de terre, le navet et les carottes et coupez-les en cubes. Coupez le chorizo en tranches ;

Retirez la casserole du feu ;

Ajoutez les légumes précédents, ainsi que les pois et le chorizo, rectifiez les assaisonnements et la quantité de bouillon et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres ;

Servez chaud.

CONSEIL PRATIQUE DE L'ÉQUIPE ODPS

Pour rendre la recette végétarienne, remplacez la viande par du tofu ou du seitan.

LASAGNES VÉGÉTARIENNES
AU RAGOÛT DE LENTILLES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ESTER ET ANA

ÉTÉ AUTOMNE | 5 € | 2 PERS | 60 MIN | 45 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- ½ paquet de feuilles de lasagnes
- 100g de lentilles brunes
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- ½ gousse d'ail
- ½ oignon
- ½ pincée de paprika en poudre
- 150ml de bouillon de légumes
- 200ml de passata/ purée de tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 300ml de lait
- 1 c. à soupe de beurre
- 1,5 c. à soupe de farine
- 50g de fromage râpé
- ½ pincée de noix de muscade
- Quelques brins d'origan
- Sel & poivre

Le ragoût de lentilles

Pelez l'ail et l'oignon et émincez finement ;
Nettoyez le céleri et les carottes et coupez-les en dés ;
Rincez brièvement les lentilles à l'eau froide ;
Faites chauffer une casserole avec l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les carottes et le céleri et laissez cuire un instant ;
Ajoutez les lentilles, faites cuire un instant, puis arrosez de bouillon de légumes ; Assaisonnez de sel, poivre, paprika et laissez mijoter à feu doux pendant 20min. Versez ensuite la passata, mélangez bien et laissez à nouveau mijoter 20min (ou plus longtemps, jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites). Ajoutez éventuellement de l'eau si le mélange devient trop sec.

La sauce béchamel

Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que vous sentiez une odeur de biscuit ;
Versez un trait de lait et mélangez. Ajoutez le reste du lait tout en battant au fouet pour obtenir une belle sauce liquide ;
Retirez la sauce béchamel du feu et ajoutez 20g de fromage râpé. Mélangez bien ;
Assaisonnez de sel, poivre et d'une demi pincée de noix de muscade.

La lasagne

Préchauffez votre four à 180°C en mode chaleur tournante ;
Beurrez un moule à gratin et déposez des feuilles de lasagne dans le fond. Versez un peu de ragoût de lentilles, puis de la sauce béchamel ;
Déposez à nouveau une couche de feuilles de lasagne, puis le ragoût, puis la béchamel, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les ingrédients soient épuisés. Finissez avec une couche de feuilles de lasagnes, puis une couche de béchamel et enfin le fromage râpé restant.
Enfournez la lasagne pendant 30min. Passez en mode gril pour les dernières minutes afin d'obtenir une couche croustillante ;
Finissez avec quelques brins d'origan à la sortie du four.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Conseil anti-gaspi et budget malin : n'hésitez pas à utiliser d'autres légumes en fonction de la saison et des fonds de frigo.

LONGE DE PORC
RÔTIE AU FOUR

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MARIA ET LILIANA

HIVER | 2,5 € | 2 PERS | 20 MIN | 50 MIN

INGRÉDIENTS

- 350g de longe de porc
- Riz
- 100ml de vin blanc
- 15ml d'huile d'olive
- 1,5 gousse d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe de sel

Préchauffez votre four à 180°C ;

Assaisonnez la viande dans un plat avec le vin blanc, l'huile d'olive, l'ail haché, le laurier, le paprika et le sel ;

Laissez-la mariner pendant au moins 30min ;

Placez la longe de porc dans le plat et ajoutez le reste de la marinade ;

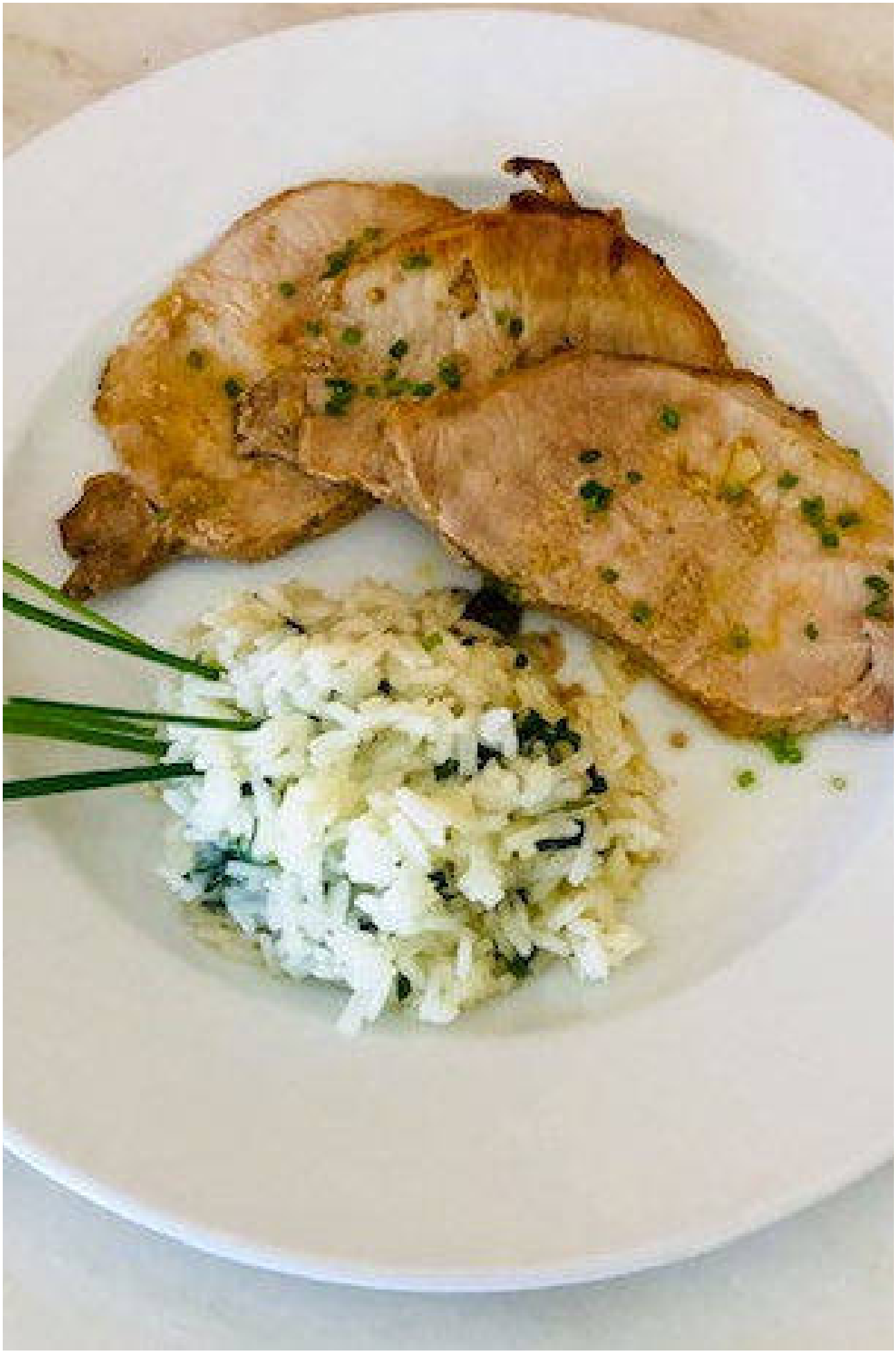
Faites cuire au four pendant 45min ;

À la fin de la cuisson, enfoncez un cure-dent dans la viande ;

La viande est cuite lorsque le jus ne s'écoule plus ;

Retirez du four et coupez en tranches ;

Servez la viande avec du riz.



CROQUE-MONSIEUR

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MÁRIO ET TERESA

TOUTES SAISONS | 3 € | 2 PERS | 10 MIN | 10 MIN | MANGER MAIN

INGRÉDIENTS

- 6 tranches de pain de mie
- 3 tranches de rostello
- 40g de beurre
- 40g de farine
- 50cl de lait
- 75g de Comté entier
- Muscade
- Sel & poivre

Faites un roux en faisant fondre le beurre puis ajoutez la farine en une seule fois et en mélangeant le tout pour faire une boule de pâte ;

Versez le lait peu à peu jusqu'à obtenir la consistance souhaitée ;

Ajoutez la muscade, le sel et le poivre. Réservez ;

Déposez 3 tranches de pain sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et étalez la béchamel ;

Déposez une tranche de jambon sur chaque tranche de pain, râpez la moitié du comté et fermez avec une autre tranche de pain ;

Cuisez pendant 10min. Une fois cuit, coupez chaque croque en 4.

CONSEIL PRATIQUE DE LA CHEFFE VIRGINIE LEGRAND

Vous pouvez remplacer le rostello par un autre type de jambon comme un jambon au torchon par exemple.
Vous pouvez aussi mettre un autre type de pain comme un pain complet ou un pain au céréales.

MORUE « À BRÁS »

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MADALENA ET TERESA

TOUTES SAISONS | 2,25 € | 2 PERS | 10 MIN | 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 500g de morue humide déchiquetée
- 200g de pommes de terre
- 4 œufs
- 50g d'olives noires
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Persil haché
- Sel & poivre

Dans une large poêle à feu doux, faites revenir l'oignon coupé en tranches et les gousses d'ail écrasées dans de l'huile d'olive ;

Ajoutez la morue et les pommes de terre et mélangez bien. Laissez les pommes de terre ramollir un peu ;

Ajoutez les œufs à la morue et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits ;

Goûtez et affinez l'assaisonnement.

Servir la morue « À BRÁS » saupoudrée de persil et d'olives.

MORUE BOUILLIE
AVEC DES POMMES DE TERRE ET PETITS LÉGUMES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR TERESA ET ANA

AUTOMNE HIVER | 5 € | 2 PERS | 10 MIN | 35 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 botte de chou frisé avec les tiges
- 2 carottes
- 500g de pommes de terre
- 2 morceaux de morue
- 2 gousses d'ail hachées
- 20cl d'huile d'olive
- Sel

Faites tremper la morue ;

Faites bouillir la morue et séparément, faites bouillir les pommes de terre épluchées, le chou et les carottes ;

Mettez de l'huile d'olive dans une poêle avec les oignons et l'ail haché et faites cuire doucement ;

Arrosez ensuite les pommes de terre, les légumes et le cabillaud avec cette sauce.

POISSON PANÉ
AU STOEMP FRAIS

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR NICOLE ET OLGA

ÉTÉ | 6,50 € | 2 PERS | 40 MIN | 50 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poisson (selon la saison)
- 20g de chapelure
- 20g de farine
- 1 oeuf
- ½ citron
- 1 c. à café de beurre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 300g de pommes de terre
- 100g de haricots
- 100g de petits pois
- ½ bouquet de cresson
- 1 c. à café de crème épaisse
- Sel & poivre

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Il est conseillé d'utiliser le poisson du jour (selon prix et saison).

Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire ;

Égouttez les pommes de terre et laissez-les sécher quelques instants sur le feu ;

Faites bouillir une grande casserole d'eau. Lavez les haricots, faites-les blanchir avec les petits pois pendant 7min ;

Égouttez ces légumes puis rincez-les à l'eau froide ;

Écrasez les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée et incorporez-y la crème épaisse. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez-y au dernier moment les légumes verts et ajoutez le citron pressé ;

Prenez 3 assiettes creuses et remplissez la première de farine, la deuxième d'œuf battu et la troisième de chapelure ;

Roulez les filets de poisson dans la farine, puis dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure ;

Faites dorer le poisson dans le beurre chaud et l'huile d'olive. Salez et poivrez selon le goût ;

Servez le poisson pané avec la purée et décorez de cresson frais.

POT-AU-FEU VÉGÉTARIEN

UN RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ODETE ET MÁRIO

AUTOMNE HIVER | 2,75 € | 2 PERS | 25 MIN | 50 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 2 navets
- 2 pommes de terre à chair ferme
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- Quelques brins de persil
- 50g de beurre demi-sel ramolli
- 50cl de lait
- 1 c. à soupe de Maïzena
- Poivre
- 2 clous de girofle
- Amandes effilées

Préparation des légumes :

Épluchez les carottes, les navets et les oignons. Coupez les carottes et les navets en 2 ou 3 morceaux. Piquez chaque oignon de 2 clous de girofle. Lavez les poireaux. Brossez les pommes de terre, mais ne les épluchez pas ;
Mettez tous les légumes, sauf les pommes de terre, dans une grande cocotte avec une pincée de gros sel et du poivre. Ajoutez le bouquet garni, couvrez d'eau et faites cuire pendant 45min à petit frémissement ;
Faites cuire les pommes de terre à part pendant 25min dans de l'eau bouillante salée ;

Préparation du beurre persillé :

Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Coupez 50g de beurre en morceaux dans un saladier. Ajoutez le persil et malaxez le tout à la fourchette ;
Mettez le beurre persillé dans un petit moule rectangulaire, en l'écrasant pour en épouser la forme. Placez au réfrigérateur.

Préparation de la sauce béchamel :

Délayez la Maïzena dans un peu de lait froid ;
Faites fondre le beurre restant dans une casserole, puis versez le lait et mélangez avec la Maïzena. Faites épaissir à l'aide d'une cuillère en bois, en mélangeant sans arrêt.

Dressage :

Démoulez le beurre persillé et coupez-le en morceaux ;
Faites chauffer une poêle et faites-y dorer les amandes effilées ;
Répartissez les légumes dans des assiettes creuses et arrosez du bouillon et de la sauce béchamel. Parsemez de beurre persillé et ajoutez les amandes grillées. Servez sans attendre.

POULET FAÇON TAJINE
AUX LÉGUMES ANCIENS

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PIERRE

HIVER | 10 € | 2 PERS | 25 MIN | 15 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 topinambour
- 1 panais
- ½ potiron
- 1 navet boule d'or ou céleri rave
- ½ c. à soupe de ras el-hanout
- 2 cuisses de poulet
- 15cl de bouillon de légumes
- 50g de raisins secs
- 75g d'amandes émondées
- 4 dattes dénoyautées
- 40g de pois chiches
- 1 oignon
- Coriandre
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Épluchez les légumes et coupez-les en gros dés. Épluchez et émincez l'oignon ;

Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer 5min les cuisses de poulet. Retirez-les et ajoutez 2 c. à soupe d'huile dans la sauteuse ;

Faites rissoler l'oignon dans l'huile. Ajoutez les légumes et laissez cuire à feu vif pendant 5min ;

Ajoutez les épices, le sel et le poivre ;

Mélangez bien, puis versez le bouillon. Couvrez et laissez mijoter 15min ;

Incorporez ensuite les raisins, les amandes, les dattes et les pois chiches ;

Remettez les cuisses de poulet et laissez cuire 15 à 20min à couvert ;

Servez 2 assiettes, parsemez de coriandre ciselée puis dégustez bien chaud.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE CHARLÈNE GOINDIN

Cette recette apporte tous les groupes d'aliments, à consommer avec une petite portion de pain, ou de semoule pour l'apport en féculents.
Vous pouvez également remplacer le poulet par d'autres viandes, du poisson ou tout simplement augmenter la quantité de pois chiches pour une version végétarienne!

POULET RÔTI
AUX POMMES DE TERRE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR CARLA ET GILBERTE

ÉTÉ | *4,50 €* | *2 PERS* | *10 MIN* | *35 MIN*

INGRÉDIENTS

- 2 cuisses de poulet
- 3 citrons
- 200g de pommes de terre
- 250g de tomates cerise
- 6 olives noires
- 1 c. à soupe de piment doux
- 1 c. à soupe de sel
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre
- 1 poivron doux

Préchauffez votre four à 190°C ;

Assaisonnez le poulet avec deux citrons, le poivron doux, la moitié du sel et un peu de poivre ;

Placez le tout dans un grand récipient allant au four ;

Autour, disposez les pommes de terre coupées en deux, les olives, les tranches de citron restantes et les tomates et assaisonnez le tout avec du sel et un peu de poivre ;

Arrosez d'huile d'olive et faites cuire au four pendant environ 30min, en arrosant d'un peu d'eau régulièrement ;

Avant de retirer, ajoutez les olives et faites cuire encore 2min.

QUICHE LORRAINE
REVISITÉE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PANCHITA ET ANNIE

TOUTES SAISONS | 3 € | 2 PERS | 10 MIN | 50 MIN

INGRÉDIENTS

- ½ pâte brisée
- 75g de fromage blanc
- 10cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 15g de pecorino râpé
- 100g de dés de jambon
- 1 pincée de muscade
- Poivre gris moulu

Préchauffez votre four à 180°C ;

Étalez la pâte dans un moule en verre allant au four et piquez-la avec une fourchette ;

Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le fromage blanc ;

Ajoutez le poivre gris moulu, la muscade et les dés de jambon ;

Versez le mélange sur la pâte et recouvrez de pecorino ;

Enfournez sur la partie basse du four et faites cuire 45 à 50min ;

Dégustez tiède ou froid avec une salade verte.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE YSABELLE LEVASSEUR

Dans cette recette, vous pouvez remplacer :
- *le jambon par du « jambon » de volaille, de dinde ou les restes d'un poulet froid ;*
- *le pecorino par du parmesan ou du gruyère râpé ;*
- *le fromage blanc par du yaourt ou du lait en poudre ;*
- *la crème fraiche par de la crème de soja ;*
- *la muscade par une autre épice de votre choix.*

RISOTTO
DE LENTILLES CORAIL

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR BRIGITTE ET GENEVIÈVE

TOUTES SAISONS | 1,50 € | 2 PERS | 5 MIN | 20 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 130g de lentilles corail
- 50g de fromage blanc 3%MG
- 24cl d'eau
- 1 échalote
- 1cl d'huile de tournesol
- 20g de parmesan en poudre
- Sel & poivre

Épluchez et ciselez les échalotes ;

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile de tournesol, ajoutez les échalotes et faites-les suer ;

Ajoutez les lentilles, mélangez-les pour qu'elles absorbent bien le gras ;

Mouillez avec de l'eau à hauteur des lentilles et cuisez environ 16min ;

Remuez souvent et remouillez si nécessaire (les lentilles doivent rester croquantes) ;

Ajoutez le fromage blanc et le parmesan en poudre ;

Assaisonnez puis servez.

CONSEIL PRATIQUE DU CHEF CLÉMENT DUJARDIN

S'il vous reste du risotto, vous pouvez réaliser une salade froide avec un peu de saumon ou truite fumée pour un diner.

RIZ
AU POULPE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ANNIE-CHRISTINE

ÉTÉ | 8,25 € | 2 PERS | 10 MIN | 40 MIN

INGRÉDIENTS

- 620g de poulpe congelé
- 1 tête d'ail
- 1 clou de girofle
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 2 carottes moyennes
- 2 tomates mûres
- 150g de riz long
- ½ citron
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 oignon
- 1 c. à café de sel

Placez le poulpe encore congelé dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition ;

Laissez-le bouillir, couvert et à feu doux, pendant environ 20min ;

Pelez l'oignon et les gousses d'ail et hachez-les finement ;

Versez l'huile d'olive dans une poêle, faites-la chauffer et ajoutez l'ail et l'oignon hachés et la feuille de laurier ;

Épluchez les carottes, coupez-les en petits cubes, ajoutez-les à l'oignon et couvrez la poêle ;

Lavez les tomates et coupez-les en petits cubes, en même temps que vous les débarrassez des graines ;

Ajoutez-les aux autres légumes et faites-les cuire, à couvert et à feu doux pendant environ 10min ;

Égouttez le poulpe, remuez le liquide résultant de la cuisson et ajoutez de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle atteigne 80cl. Versez sur les légumes et laissez à nouveau bouillir ;

Pendant ce temps, coupez le poulpe en petits morceaux plus ou moins uniformes. Dès que le bouillon bout, ajoutez le riz et les morceaux de poulpe, salez et laissez cuire, à couvert et à feu très doux, pendant environ 15min ;

Arrosez avec le jus de citron et ajoutez le persil haché ;

Servir avec un mélange de plusieurs laitues assaisonnées d'une c. à soupe d'huile et de vinaigre.

CONSEIL PRATIQUE

Pour rendre le poulpe plus tendre, faites-le précuire avec un oignon.

RIZ
AU CANARD

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR HAO

TOUTES SAISONS | 2,30 € | 2 PERS | 10 MIN | 50 MIN

INGRÉDIENTS

- 100g de chorizo
- 100g de bacon fumé
- 2 magrets de canard
- 2 feuilles de laurier
- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de pulpe de tomate
- 400g de riz
- 50ml d'huile d'olive
- 1L d'eau
- 70ml de vin rouge
- 1 c. à café de sel
- Poivre noir au goût
- Paprika
- Sel & poivre

CONSEIL PRATIQUE DE L'ÉQUIPE ODPS

Pour épicer la recette, vous pouvez choisir un chorizo plus ou moins fort.

Dans une poêle, placez le litre et demi d'eau, le vin rouge, la moitié du chorizo, le bacon fumé, les feuilles de laurier, les magrets de canard et le sel ;

Laissez cuire pendant 40min ;

Réservez le bouillon de cuisson de canard ;

Dans une casserole, faites un sauté avec l'huile d'olive, l'oignon et l'ail haché. Laissez dorer 3min et ajoutez la pulpe de tomate ;

Laissez la viande refroidir, découpez le canard et coupez le chorizo et le bacon fumé en cubes. Ajoutez le tout à la sauteuse ;

Ajoutez un peu de bouillon ;

Ajoutez le riz et mélangez bien. Ajoutez ensuite 400ml du bouillon de cuisson, du poivre et du paprika. En cas d'ébullition, baissez le feu et laissez cuire pendant 10min ;

Placez le riz sur une plaque de cuisson ;

Coupez le chorizo restant en tranches et garnissez le riz ;

Faites cuire au four à 170°C pendant 15min jusqu'à ce que la préparation soit dorée.

SARDINES RÔTIES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MARIA ET ANA

ÉTÉ | 6,50 € | 2 PERS | 10 MIN | 25 MIN

INGRÉDIENTS

- 8 sardines moyennes
- 1 laitue
- 2 tomates
- 1 petit oignon
- 1 concombre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre
- Coriandre fraîche
- Une pincée de gros sel

Nettoyez les sardines ;

Préchauffez une poêle, jetez-y une grosse pincée de gros sel. Une fois fumante, grillez des deux côtés jusqu'à ce que les sardines soient dorées et tendres ;

Préparez la salade avec les feuilles de laitue, les tomates, l'oignon et le concombre, coupés en fines tranches ;

Faites rôtir les sardines au four ;

Servez avec la salade assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre et de feuilles de coriandre fraîches.

TARTE
AU CRESSON ET AUX DEUX FROMAGES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR SYLVIE

PRINTEMPS | 4,50 € | 2 PERS | 45 MIN | 30 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée déjà prête
- 1 botte de cresson
- 2,5g de beurre
- ½ crottin de chèvre de 60g
- 2 oeufs
- 20cl de crème liquide
- 25g de gruyère râpé
- 1 pincée de poivre

Préchauffez votre four à 180°C ;

Effeuillez le cresson et retirez les plus grosses tiges. Hachez-le grossièrement ;

Dans une grande casserole, mettez à fondre le cresson avec une noisette de beurre pendant environ 10min. Égouttez bien ;

Déposez la pâte brisée dans un moule à tarte puis déposez-y le cresson fondu ;

Émiettez dessus le ½ crottin de chèvre ;

Dans un saladier, battez les œufs en omelette, puis ajoutez la crème et poivrez ;

Versez ce mélange sur la tarte puis parsemez de gruyère râpé ;

Enfournez pour 30min. Dégustez chaud.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE YSABELLE LEVASSEUR

Dans cette recette, vous pouvez remplacer :
• Le fromage de chèvre par de la brebis ;
• Le gruyère par du parmesan ou pecorino ;
• La crème par de la « crème soja » ou « amande ;
• Le cresson par des épinards ou autres légumes verts.

VOL AU VENT
DE POULET ET CHAMPIGNONS

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR THÉRÈSE ET HENRI

TOUTES SAISONS | 4,50 € | 2 PERS | 15 MIN | 40 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet
- ¼ L de bouillon
- Jus d' ¼ de citron
- 1 gousse d'ail
- 50g de champignons frais
- 25g de farine
- 25g de beurre
- 5cl de crème fraîche
- 2 bouchées feuilletées
- 100g de riz

Coupez les blancs de poulet en petits morceaux ;

Nettoyez vos champignons à l'aide d'une petite brosse (si nécessaire) ;

Faites cuire le poulet dans un peu de beurre, bien saler et remuez sans cesse. Vers la fin de la cuisson, ajoutez un peu de beurre et les champignons ;

Pendant ce temps, faites cuire le riz ;

Faites un roux avec la farine et le beurre. Pour cela, préparez ½ L de bouillon de poule (mettre un bouillon dans ¼ L d'eau bouillante) ;

Dans un poêlon, mettez du beurre, attendez qu'il fonde puis ajoutez la farine et mélangez doucement pour ne pas faire de grumeaux ;

Rajoutez petit à petit le bouillon (la sauce va s'épaissir), puis le jus de citron, du sel, un peu de poivre et goûtez ;

Une fois la viande et les champignons cuits, coupez le feu et rajoutez la sauce ;

Remplissez les bouchées de la préparation et mettez au four 10min ;

Servez la garniture qu'il reste dans un bol et mangez avec le riz.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez remplacer le poulet par des fruits de mer (pour les habitants de bords de mer).

WATERZOOÏ
DE POISSON « À LA GANTOISE »

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PATRICK ET FINA

HIVER | 8,50 € | 2 PERS | 30 MIN | 50 MIN

INGRÉDIENTS

- 6 pommes de terre à chair ferme
- 2 filets de cabillaud
- 50ml de bouillon de poisson
- ½ c. à soupe d'huile d'olive
- 2,5cl de vin blanc
- 1 échalote
- 15g de beurre
- 2,5cl de crème
- 1 c. à café de fécule de maïs
- 1 carotte
- ½ poireau
- 1 branche de céleri
- 1 poignée de cerfeuil

Préchauffez votre four à 220°C ;

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de tailles égales. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée bouillante. Rincez et réservez ;

Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles. Lavez le poireau, le céleri. Coupez-les en petits morceaux ;

Prenez une casserole et faites-y fondre une noix de beurre à feu moyen ;

Pelez et taillez finement les échalotes et faites-les revenir dans le beurre à feu moyen ;

Ajoutez la carotte, le poireau et le céleri et faites cuire 5min. Les légumes doivent être al dente ;

Pendant ce temps, prenez les filets de cabillaud et coupez-les en 4 morceaux de tailles égales. Salez et poivrez ;

Graissez un plat pour le four avec de l'huile d'olive. Posez-y ensuite les morceaux de poisson, puis versez le bouillon de poisson et le vin blanc ;

Recouvrez d'aluminium et enfournez le poisson pendant environ 10min dans le four chaud à 175°C. Sortez le poisson du four ;

Passez le jus du poisson au tamis et ajoutez-y la crème. Faites réduire à feu doux ;

Liez la sauce avec la fécule de maïs et assaisonnez de sel et poivre selon votre goût ;

Égouttez et gardez-les au chaud dans la casserole avec le couvercle ;

Répartissez le poisson dans des assiettes, puis ajoutez en abondance la sauce, les légumes et les pommes de terre ; Finissez avec un peu de cerfeuil et servez sans attendre.

ALETRIA

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR LILIANA ET ODETE

TOUTES SAISONS | 1 € | 2 PERS | 5 MIN | 10 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 100g de vermicelles
- 40cl de lait
- 60g de sucre
- 30g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- Zeste de citron
- Cannelle

Faites cuire les vermicelles dans de l'eau pendant 5min puis égouttez-les ;

Dans une casserole, chauffez le lait avec le zeste de citron, le sucre et les vermicelles. Laissez cuire ;

Battez les jaunes d'œufs, puis mélangez-les à la préparation hors du feu ;

Faites chauffer à nouveau à feu très doux, pour éviter que les jaunes ne cuisent. Versez ensuite la préparation dans un plat ;

Servez l'alteria froide ou tiède, saupoudrée de cannelle.

COMPOTE À LA CARDAMOME ET SA GLACE VANILLE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ANNIE

AUTOMNE HIVER | 2 € | 2 PERS | 5 MIN | 10 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 3 pommes type Jonagold
- 25g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 gousses de cardamome

Fendez les gousses de cardamome pour laisser s'échapper les très petites graines noires parfumées ;

Pelez les pommes, fendez-les en deux, enlevez les cœurs ;

Découpez la chair des pommes en petits dés ;

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre, puis ajoutez les graines noires de cardamome et les dés de pommes ;

Mélangez et ajoutez le sucre vanillé ;

Couvrez et laissez cuire 20min à feu moyen ;

Servez avec une boule de glace vanille.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez remplacer les pommes par des poires, c'est tout aussi délicieux !

CRÈME BRÛLÉE

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ODILE

TOUTES SAISONS | 1 € | 2 PERS | 5 MIN | 15 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 500ml de lait
- 1 zeste de citron
- 1 bâton de cannelle
- 150g de sucre
- 6 jaunes d'œufs
- 30g de farine de maïs
- Sucre (à faire caraméliser sur le dessus)

Versez dans un récipient 90cl de lait écrémé, un zeste de citron et un bâton de cannelle. Mettez sur le feu et portez à ébullition ;

Mélangez le reste du lait, le sucre, les jaunes d'œufs et la farine de maïs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène ;

Ajoutez progressivement le lait bouillant et mélangez le tout en remuant ;

Baissez à feu doux pendant 2min et remuez constamment ;

Laissez refroidir, saupoudrez de sucre et faites caraméliser avec un chalumeau.

CONSEIL PRATIQUE

Pour une recette plus saine, remplacez le sucre caramélisé par de la cannelle.

CRUMBLE
POIRES - PAIN D'ÉPICES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR SYLVIANE

AUTOMNE | 1,50 € | 2 PERS | 15 MIN | 15 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 petites poires
- 2 tranches de pain d'épices
- 20g de farine
- 20g de sucre roux
- 20g de beurre
- Cannelle

Préchauffez le four à 180°C ;

Coupez le pain d'épices en dés. Eparpillez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites-le sécher 10min au four ;

Épluchez et émincez les poires. Faites-les cuire dans une poêle avec 1 c. à café de cannelle ;

Mixez le pain d'épices en chapelure. Mélangez-la avec le beurre, la farine et le sucre, en les effritant entre vos mains pour obtenir une pâte granuleuse ;

Recouvrez les poires de pâte à crumble et enfournez 15min. Servez tiède.

L'AVIS DE MARINE VAN GUCHT DIÉTÉTICIENNE

Dans cette recette, la présence d'une quantité importante de poires contenant du sucre naturel (le fructose) permet de réduire la quantité de sucre roux tout en ayant un dessert savoureux. La cannelle, quant à elle, est ajoutée pour son goût mais aussi pour ses vertus stimulantes du système immunitaire et digestif.

FLAN
COCO FRAISES

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR ALICE ET ORQUÍDEA

PRINTEMPS ÉTÉ | 5 € | 2 PERS | 15 MIN | 45 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- **120g de fraises** (fraîches ou surgelées)
- **85cl de lait de coco**
- **100ml de lait concentré non sucré**
- **1 œuf**
- **Cannelle en poudre**
- **Essence de vanille**
- **Zestes de citron vert** (facultatif)

Préchauffez votre four à 180°C ;

Dans un saladier, battez l'œuf en omelette. Ajoutez le lait de coco et le lait concentré non sucré ;

Râpez le zeste de citron et incorporez à la préparation. Ajoutez la cannelle et l'essence de vanille ;

Versez cette préparation dans des ramequins. Faites cuire au bain-marie 45min ;

Une fois cuits, attendez que les flans refroidissent et mettez au frais. Au moment du service, décorez avec des fraises.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE CHARLÈNE GOINDIN

On peut ici remplacer les fraises par des kiwis, des kakis ou des fruits surgelés tout aussi intéressants nutritionnellement!

MOELLEUX AUX AMANDES ET À LA RICOTTA

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR YOLANDE

TOUTES SAISONS | 3 € | 2 PERS | 10 MIN | 20 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 125g de ricotta
- 60g de farine de châtaigne
- 20g de sucre
- 50g de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de purée d'amandes
- 2 carrés de chocolat noir
- ½ sachet de poudre à lever

Battez l'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse ;

Ajoutez la ricotta, puis la farine, la poudre à lever et les amandes. Mélangez bien ;

Mettez dans des moules et enfoncez un carré de chocolat dans chaque gâteau ;

Faites cuire 20min à 200°C.

CONSEIL PRATIQUE DE LA DIÉTÉTICIENNE BRIGITTE KOPP

Gâteau sans gluten, riche en fibre pré biotiques et en vitamine E.

MOUSSE
AU CHOCOLAT

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR PALMIRA ET ALICE

TOUTES SAISONS | 2 € | 2 PERS | 10 MIN | - | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- **50g de chocolat noir** (min 65%)
- **2 œufs**
- **1 pincée de sel**
- **Possibilité d'ajouter ½ c. à café de café pour avoir une mousse moka**

Au bain-marie et à feu doux, laissez fondre lentement le chocolat préalablement cassé en petits morceaux ;

Ajoutez un jaune d'œuf à la fois et mélangez bien ;

Battez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajoutez une pincée de sel ;

Incorporez avec soin et délicatesse les blancs au chocolat ;

Versez votre mousse dans des petits ramequins ;

Réservez au frais 3h minimum avant la dégustation.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Vous pouvez remplacer les blancs d'œufs par du jus de pois chiche. Pour réaliser des blancs en neige avec du jus de pois chiche, c'est on ne peut plus simple. Il suffit de : ouvrir une conserve de pois chiches, et récupérer le jus en faisant égoutter les pois chiches. Puis, battre le jus de pois chiches avec un batteur électrique comme s'il s'agissait de blancs d'œufs classiques.

MOUSSE
DE FROMAGE BLANC AUX SPECULOOS

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR CARLA ET GILBERTE

TOUTES SAISONS | 1,50 € | 2 PERS | 15 MIN | - | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- ½ sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 30g de spéculoos réduit en poudre
- 100g de fromage blanc maigre (bien frais)

Dans un saladier, fouettez le fromage blanc au batteur électrique ;

Ajoutez le sucre vanillé puis la poudre de spéculoos ;

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente ;

Ajoutez un peu de spéculoos sur le dessus ;

Versez le mélange dans 2 bols et placez au réfrigérateur.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Recette à faire avec d'autres biscuits propres à chaque pays (sablé breton sucre/salé, petit beurre, biscuit Maria).

PAIN PERDU

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR TERESA ET ANA

TOUTES SAISONS | 1,25 € | 2 PERS | 10 MIN | 20 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'eau
- 2 œufs
- Huile d'olive
- Farine
- 10cl d'eau
- Le jus d'une orange
- 50g de sucre
- 1 verre de vin de Porto
- 1 bâton de cannelle

Mélangez le lait et le sucre ;

Battez les œufs ;

Passez chaque tranche de pain dans le lait puis sur l'œuf battu ;

Chemisez un plat avec de l'huile d'olive et de la farine ;

Placez la préparation dans le plat et faites cuire au four à 180°C pendant environ 15min.

Pour la sauce :

Faites bouillir de l'eau, du jus d'orange, du sucre et du vin de Porto ;

Ajoutez le bâton de cannelle et laissez mijoter 15min ;

Versez-en sur chaque tranche de pain perdu.

RIZ AU LAIT

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR MARIA ET ANA

TOUTES SAISONS | 1 € | 2 PERS | 5 MIN | 10 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 120g de riz court
- 1 c. à soupe de beurre
- 60g de sucre
- 40cl de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 1 zeste de citron
- Cannelle en poudre et 1 bâton de cannelle

Portez à ébullition de l'eau légèrement salée dans une casserole ;

Lorsque l'eau bout, ajoutez le riz ;

Dès que l'eau bout à nouveau, laissez cuire le riz 2min ;

Pendant ce temps, portez à ébullition le lait avec le bâton de cannelle et le zeste de citron ;

Égouttez bien le riz et faites-le tremper dans le lait bouillant ;

Faites cuire ;

Retirez du feu et ajoutez le sucre ;

Remuez rapidement et ajoutez les jaunes d'œufs et le beurre ;

Placez le riz à feu très doux pendant quelques minutes sans le faire bouillir ;

Versez le riz dans des petites assiettes et saupoudrez de cannelle en poudre.

SABLÉ DE THYM
ET MANDARINE DANS TOUS SES ÉTATS

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR YOLANDE ET ODILE

HIVER | 5 € | 2 PERS | 40 MIN | 10 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 40g de sirop d'agave
- 5cl d'huile de tournesol
- 3,5g de sucre vanillé
- ½ branche de thym
- 6 mandarines
- 35g de chocolat noir
- 100g de Brocciu

Sablé au thym :
Dans un saladier, mettez la farine, le sucre et le sucre vanillé ; Ajoutez au fur et à mesure l'huile en remuant avec un fouet, puis ajoutez la demi-branche de thym et mélangez de nouveau ;
Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposez de la pâte dans un emporte-pièce en tassant et lissant bien. Répétez l'opération pour les autres sablés ;
Cuire au four à 180°C pendant environ 8 à 10min.

Chips de mandarine :
Avec un couteau bien tranchant, taillez des fines rondelles d'une mandarine ;
Disposez-les sur une plaque du four et badigeonnez-les de 20g de sirop d'agave avec un pinceau ;
Faites-les sécher au four à 180°C pendant 8 à 10min, puis laissez-les dans le four éteint ;
Décollez-les du papier sulfurisé dès la sortie du four (attention à ne pas se brûler) et réservez-les sur une assiette.

Compotée de mandarine :
Zestez une mandarine et mettez le zeste de côté pour la sauce choco-mandarine ;
Épluchez 2 mandarines, séparez les segments et taillez-les en petits morceaux (coupez chaque segment environ en 3) ;
Dans une casserole, mettez à cuire 5g de sirop d'agave et les segments de mandarine puis laissez compoter environ 15min. L'objectif est de ne plus avoir de liquide dans la casserole.

Sauce choco-mandarine :
Pressez 2 mandarines et récupérez 10cl de jus ;
Dans une casserole, faites bouillir le jus de mandarine et 10g de sirop d'agave ;
Hors du feu, ajoutez le chocolat et mélangez pour obtenir une préparation bien homogène.

Brocciu :
Mélangez 2,5g de sirop d'agave avec le Brocciu ; Mettez le Brocciu en poche et réservez au frais.

Dressage :
Mettez des petites pointes de Brocciu au milieu d'une assiette et fixez-y les sablés ;
Finalisez votre dressage en déposant une chips de mandarine sur chaque sablé et le coulis de sauce choco-mandarine.

TARTE
AUX POIRES ET AU CHOCOLAT

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR THÉRÈSE ET HENRI

AUTOMNE HIVER | 3,50 € | 2 PERS | 20 MIN | 35 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- ½ pâte feuilletée
- 35g de sucre blanc
- 70g de chocolat pâtissier
- 10g de cassonade
- 2 poires assez mûres
- 30g de beurre
- 5cl de crème liquide
- 1 œuf

Préchauffez votre four à 200°C ;

Pelez les poires et coupez-les en 4 ;

Faites fondre le chocolat avec le beurre dans une casserole ;

Mettez la pâte dans un moule à tarte, versez le chocolat sur le fond de tarte puis disposez les quarts de poires dessus ;

Battez les œufs, le sucre et la crème ;

Versez le tout sur les poires et le chocolat ;

Enfournez 35min.

L'ASTUCE DE L'ÉQUIPE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Cette recette fonctionne aussi avec des pommes (parfois moins chères et qui se conservent plus longtemps) pendant la même saison.

TARTE TATIN
POMMES-POIRES À L'ARMAGNAC

UNE RECETTE TESTÉE ET VALIDÉE PAR BRIGITTE ET GENEVIÈVE

AUTOMNE HIVER | 3,25 € | 2 PERS | 35 MIN | 25 MIN | VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 1 poire
- 150g de sucre en poudre
- 50g de beurre doux
- 5cl d'eau
- 5cl d'Armagnac ou de jus de citron
- ½ pâte feuilletée

Préchauffez votre four à 200°C ;

Épluchez les pommes et les poires et coupez-les en 4 ;

Dans une poêle, versez les fruits et le sucre et laissez cuire jusqu'à obtenir une coloration caramel. Ajoutez le beurre et laissez-le fondre ;

Versez le jus de citron ou l'Armagnac, puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le caramel ait bien fondu dans le mélange ;

Retirez du feu et disposez les fruits et le caramel dans le plat à tarte. Couvrez chaque moule d'un disque de pâte feuilletée puis enfournez 25min ;

Démoulez les tartes et servez.

CONSEIL PRATIQUE DU CHEF JEAN-MICHEL BOURDONCLE

Pas d'Armagnac sous la main ? La tarte tatin saura vous régaler aussi avec des arômes naturels de vanille ou de cannelle. (Tout autant de plaisir et moins de sucres)
Pommes et poires sont des fruits de saison, et tant qu'à en préparer pour la fameuse tarte tatin, pourquoi pas éplucher un peu plus de pommes et/ou de poire pour faire de bonnes compotes « maison » d'avance ?

Glossaire & légendes

Unités de mesure :

g = gramme
kg = kilogramme
ml = millilitre
cl = centilitre
L = litre
c. à café = cuillère à café
c. à soupe = cuillère à soupe
cm = centimètre
sec = seconde
min = minute

CONVERSION DES TEMPÉRATURES

THERMOSTAT	CELSIUS
TH 1	30°C
TH 2	60°C
TH 3	90°C
TH 4	120°C
TH 5	150°C
TH 6	180°C
TH 7	210°C
TH 8	240°C
TH 9	270°C

Légendes :

Saison
Budget
Temps de préparation
Nombre de parts
Temps de cuisson
Manger main
Végétarien
Recette française
Recette portugaise
Recette belge

Glossaire :

Al dente : se dit d'un aliment cuit mais toujours ferme sous la dent

Badigeonner : enduire d'un liquide un aliment ou une préparation

Bain-marie : mode de cuisson qui consiste à faire cuire de manière douce des aliments contenus dans un plat, lui-même posé dans un récipient d'eau bouillante

Ciseler : tailler des herbes en petits morceaux ou en fines lanières

Cul-de-poule : récipient à fond arrondi utilisé pour les mélanges d'ingrédients

Compoter : faire cuire doucement et longuement des ingrédients afin d'obtenir la consistance d'une compote

Émincer : couper en tranches ou en lamelles plus ou moins fines

Émulsionner : provoquer la fusion entre deux liquides ou matières

Égrener : enlever les grains

Effeuiller : enlever les feuilles d'une plante

Faire blanchir : faire cuire un aliment rapidement dans l'eau bouillante puis le plonger dans de l'eau glacée

Faire revenir : faire rissoler un aliment dans une poêle à feu vif

Faire un sauté : faire revenir des ingrédients dans de la matière grasse bien chaude

Faire suer : faire cuire doucement les légumes afin de leur faire rendre leur eau naturellement

Humecter : mouiller légèrement un aliment

Pluche : extrémité d'une plante aromatique

Mijoter : faire cuire ou bouillir lentement

Mouiller : ajouter un élément liquide à une préparation pour mieux la cuire, pour en modifier le goût ou la texture ou pour en prolonger la cuisson

Zester : retirer le zeste d'un agrume

Partenaires

Nous remercions tout d'abord le programme européen Erasmus + qui grâce à son financement a permis à Eat@Home de voir le jour. Ce projet européen transnational s'inscrit dans la dimension « Éducation des adultes » du programme Erasmus + et répond à un enjeu de coopération pour l'innovation et l'échange de bonnes pratiques entre les différents pays partenaires.

Le projet Eat@Home repose ainsi sur la collaboration de cinq structures françaises, belges et portugaises, ce afin d'apporter une vision européenne et novatrice des spécificités de l'alimentation des plus de 60 ans :

- **Obra Diocesana de Promoção Social** (ODPS) est une Institution Particulière de Solidarité Sociale qui a pour mission de prévenir, de soigner et de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes et des communautés dans lesquelles elle intervient, au moyen de ressources humaines possédant les compétences techniques, affectives et relationnelles appropriées.
- **Pour la Solidarité (PLS)** est un European think & do tank indépendant engagé en faveur d'une Europe solidaire et durable, qui oeuvre dans l'espace public aux côtés des entreprises, des pouvoirs publics et des organisations de la société civile avec comme devise : Comprendre, Relier et Accompagner pour Agir !
- **L'Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles dans le Lot-et-Garonne (UNA 47)** est une association qui revendique un accès aux aides, soins et services à domicile pour tous et qui affirme son rôle de créateur de lien social par son action auprès des personnes âgées, handicapées, malades ou encore des familles en difficulté ou des particuliers.
- **Silver Fourchette** est un programme de sensibilisation qui donne aux seniors des clés pour améliorer leur santé grâce à une alimentation équilibrée et adaptée. Silver Fourchette organise des actions concrètes, pédagogiques et positives autour de l'alimentation à destination des plus de 60 ans en s'appuyant sur un réseau de chefs, d'experts santé et de partenaires locaux engagés dans les secteurs de l'alimentation ou de la vieillesse.
- **Bras dessus Bras dessous** est une association qui œuvre au quotidien afin de lutter contre l'isolement des aînés et de leur donner la possibilité de retrouver une place dans la société en créant un réseau de voisinage solidaire.

Eat@Home

REMERCIE

Le Collectif 4C (Collectif, Café, Culture, Cuisine) qui grâce à la mise à disposition des cuisines de son Quartier Libre, a permis la réalisation des recettes de l'atelier test français. Cette association créée en 2015 par les habitants du quartier de la Goutte d'Or est à l'origine de la création du tiers-lieu « Quartier libre », un lieu d'échange, de partage et de convivialité à destination des habitants de ce quartier.

Le centre culturel Ten Weyngaert qui grâce à la mise à disposition de leur cuisine professionnelle, a permis la réalisation des recettes de l'atelier test belge. Ten Weyngaert veut promouvoir la qualité de vie dans la ville et prend la diversité sociale comme point de départ. Il aspire à une société durable et stimule la participation des habitants de la municipalité et des utilisateurs du centre communautaire. Pour cela, il soutient des projets structurants et dynamiques d'habitants. *www.tenweyngaert.be*

Les spécialistes de la nutrition qui ont apporté leurs précieux conseils tout au long du livre :

- Marine Van Gucht
- Charlène Goindin
- Brigitte Kopp
- Clément Dujardin
- Delphine Franck
- Patricia Poignet
- Camille Neme
- Ysabelle Levasseur
- Virginie Legrand
- Jean Michel Bourdoncle
- Valentine Verdin
- Soukaina Ramhani
- Ricardo Obandoquinga

MERCI ! OBRIGADO !
THANKS !

Eat@Home

REMERCIE

////////////////////////////

Les Chef.fe.s qui nous ont accompagné lors des ateliers tests

VIRGINIE LEGRAND

De professeure de lettres, Virginie Legrand est passée cheffe à domicile il y a maintenant 7 ans. Passionnée de gastronomie, Virginie propose une cuisine décomplexée, gourmande et à la portée de toutes celles et ceux qui aiment cuisiner et se régaler à domicile.

www.communic-passion.fr

EMANUEL CUNHA

Emanuel Cunha Marques est né en 1988 à Touça dans le Douro (Portugal). Dès son plus jeune âge, motivé par ses grands-parents, il s'intéresse aux arts, à l'artisanat et à la cuisine traditionnelle portugaise. Diplômé en communication multimédia, et autodidacte dans l'apprentissage et la recherche des racines gastronomiques de la famille et du Portugal. En 2016, poussé par sa passion de raconter des histoires à table, il se consacre entièrement à la gastronomie, avec passion et amour pour les produits et leur saison. En 2018 il obtient son diplôme de cake designer. Confiseries, goûters, ateliers et formations sont la recette de ce passionné qui sème l'amour.

LEONOR DE PALACIO

Après ses études en Sciences économiques, Leonor a suivi sa passion pour la cuisine et s'est lancée comme chef freelance pendant 4 ans aux États-Unis et en Angleterre. S'en sont suivi 8 années d'expériences aussi riches que variées dans le domaine de l'alimentation et de la durabilité. Aujourd'hui, avec « Liaisons Délicieuses » , elle organise des animations culinaires où l'objectif est de faciliter la cuisine de tous les jours en proposant une cuisine saine, sobre et joyeuse, mais aussi de tisser du lien entre les personnes.

www.liaisonsdelicieuses.com

MERCI ! OBRIGADO !
THANKS !

Tous les participant.es aux ateliers test ayant réalisé et validé l'ensemble des recettes

Pierre	Odete	Patrick
Sylvie	Mário	Fina
Annette	Ester	Panchita
Gérard	Ana	Annie
Ghislaine	Madalena	Monique
Annie-Christine	Teresa	Dominique
Chantal	Maria	Carla
Gisèle	Liliana Alice	Gilberte
Hao	Palmira	Maria
Sylviane	Orquídea	Ana
Odile	Alice	Nicole
Yolande	Mário	Olga
Diane	Thérèse	Brigitte
Annie	Henri	Geneviève

En savoir +

www.eat-at-home.org

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Projet Eat@Home 2022. Réalisation : Cécile Fruchet.
Crédits photos : Silver Fourchette, Camzzi, Bras dessus Bras dessous, Obra Diocesana de Promoção Social