



Régalez-vous !

Livret de recettes
recueillies auprès de nos patients
au service de réadaptation cardiaque

Structure Réadaptation Cardiaque et Education Thérapeutique
Responsable Dr Ferrière



Editorial

Un livre de recettes pour cardiaques et coronariens : un de plus, sûrement pas.

La diététique est un élément important dans la prise en charge et le pronostic des patients coronariens. Son bénéfice dans la prévention des rechutes et dans l'évolution à tout âge n'est plus à démontrer.

Parler diététique entraîne souvent chez un patient la peur d'une culpabilité et la peur de la perte d'un plaisir.

Se plonger dans un des multiples ouvrages diététiques renforce en général ce sentiment de perte de plaisir ou de culpabilité devant un objectif peu réalisable. La survie des patients cardiaques et coronariens est grande et s'améliore tous les jours.

La qualité de vie doit être et est au rendez vous .

Un bon régime, comme un bon traitement doivent être acceptables et acceptés, car il doit être réalisé de manière permanente.

C'est pourquoi, nous avons demandé aux patients de nous donner leurs recettes à eux, et nous vous les livrons sans aucune modification.

Elles leur ont apporté plaisir et satisfaction. Ils les ont choisies, car ils les utilisent pour eux, leurs familles, leurs invités : c'est le garant de la convivialité et du plaisir conservé de la table.

Aucune modification donc, mais les remarques de la diététicienne qui propose adaptation et laisse libre cours au génie créatif culinaire de vous tous.

La diététicienne et toute l'équipe de réadaptation cardiaque du CHU de Montpellier et le club cœur et santé de Montpellier ont participé à ce projet qui a pour but d'ajouter de la vie à la vie, en étant pratique, convivial.

Bon appétit !

Dr Marc Ferrière et l'équipe de réadaptation cardiaque - Hôpital Arnaud de Villeneuve

SOMMAIRE DES RECETTES

Légumes :

Aubergines à la mimolette	page 06
Tarte aux poireaux	page 07
Gaspacho	page 08
Pakla	page 09
Tian Mentonnais	page 10

Viandes :

Blanquette de veau	page 12
Lapin à la tapenade	page 13
Wok des îles	page 14
Tajine de veau au miel + épices	page 15
Fajitas de dinde	page 16
Beefsteak pizzaiola	page 17
Quiche	page 18

Poissons :

Soles au beurre de crevettes	page 20
Cocktail de crevettes	page 21
Rillettes de maquereau	page 22
Dolmas de moules	page 23
Gigot de la mer	page 25
Bourride agathoise	page 26
Rôti de thon à la sicilienne	page 27
Raie au beurre de noisette	page 28
Colinade espagnole	page 29
Colin farci au four	page 30
Dorade au fenouil	page 31
Lotte catalane	page 32
Bar à la ciboulette	page 33
Paëlla	page 34

Desserts :

Délice aux pommes	page 38
Fondant à l'orange	page 39
Tarte au citron	page 40

Pain :

	page 42
--	---------

Sauces :

Aïoli	page 44
Chutney	page 45

REGLES POUR UNE BONNE HYGIENE ALIMENTAIRE

- faites des repas variés, en évitant de vous resservir et en écoutant votre appétit.
- Limitez les graisses d'origine animale (viandes grasses, charcuteries, fromages gras, beurre, crème fraîche, etc) et privilégiez les graisses d'origine végétale (huiles de noix, colza, soja, olive, pépins de raisin,...).
- Limitez les cuissons grasses (fritures, beignets,...).
- Pensez aux poissons (2 à 3 fois par semaine à la place de la viande) sans oublier les poissons «gras» : thon, saumon, sardines, maquereau, bonne source d'acide gras oméga 3.
- Mangez des sucres lents pour éviter les fringales.
- Limitez votre consommation en sel.

Dans la journée, ayez :

- 3 portions de légumes et 2 fruits,
- 3 produits laitiers,
- 1 à 2 portions de viande, volaille, poisson, œufs (2 à 3 œufs maxi par semaine, car richesse en cholestérol),
- Sucres lents à chaque repas (pain, pâte, riz, pomme de terre, légumes secs,...).
- Sucres rapides avec modération,
- Matières grasses végétales à chaque repas (1 à 2 cuillères à soupe).

Dététicienne Françoise MARQUEZ : 04 67 33 03 78



légumes





AUBERGINES A LA MIMOLETTE

Jean Pierre - 62 ans - double pontage

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 grosses aubergines,
- 150 g Mimolette,
- 2 cuillères à soupe d'origan,
- quelques gousses d'ail,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- sel et poivre.

Préparation :

- Laver les aubergines, les couper en rondelles de 1 cm sans les peler,
- Disposer les rondelles dans 1 plat allant au four,
- Entre chaque couche, émietter l'ail,
- Arroser d'huile d'olive,
- Couvrir le plat avec 1 feuille de papier cuisson,
- Cuire pendant 30min à 180°,
- Sortir le plat et saupoudrer d'origan et disposer les lamelles de fromage,
- Remettre au four 10 min.

Conseil :

Accompagner d'un coulis de tomates.

L'avis de la diététicienne :

Autre façon de consommer des légumes.
Cette recette contient une grosse quantité
de fromage (environ 40 g par personne),
ne pas en remanger à la fin du repas.
Penser à bien doser l'huile
avec une cuillère à soupe.

TARTE AUX POIREAUX

Gisèle - 58 ans - hypercholestérolémie



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée légère,
- 300 g poireaux,
- 2 œufs entiers,
- 250 g sauce soja cuisine,
- 100 g de comté,
- 1 cuillère à soupe de fond de veau en poudre,
- sel et poivre,
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence,

Préparation :

- Faire cuire les poireaux à la vapeur, après les avoir coupé en rondelles (10 min),
- Étaler la pâte brisée dans un moule,
- Répartir les poireaux sur la pâte,
- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le comté, le fond de veau, les herbes, sel et poivre,
- Faire cuire au four (à 180°) pendant 40 min.

L'avis de la diététicienne :

Beaucoup d'idées dans cette recette : l'utilisation de la crème de soja en est une, elle résiste bien à la cuisson. Cette tarte peut se faire avec d'autres légumes tels que les courgettes par exemple. Attention toutefois à ne pas manger de fromage à ce repas car la recette en contient déjà beaucoup. faire sa pâte brisée soi-même ne prend pas trop de temps, elle sera meilleure pour votre santé.

GASPACHO



Robert - 69 ans - hypertension

Ingrédients pour 1 personne :

- yaourt,
- sel,
- ail,
- 1 cuillère à soupe d'huile,
- eau,
- concombres,

Préparation :

- Battre le yaourt,
- Diluer avec de l'eau,
- Ajouter du sel, de l'huile, du vinaigre, de l'ail pilé,
- Ajouter des concombres coupés en petits dés,

Conseil :

- Servir bien frais,

L'avis de la diététicienne :

A manger sans modération
les jours de grande chaleur... !

PAKLA



Martha - 75 ans - infarctus

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de fèves,
- 1 citron,
- 2 artichauts (gros et blancs),
- 1 cuillère à café de farine,
- 1/2 cuillère à café de concentré de tomates,
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 gros oignon,
- sel,

Préparation :

- Enlever les fils des fèves au couteau, les laver et les couper en 2 ou 3 morceaux,
- Enlever les premières feuilles des artichauts,
- Couper les queues des artichauts,
- Couper les feuilles à environ 2,5 cm au-dessus de la base des feuilles,
- Enlever le foin,
- Laver les artichauts et les frotter avec du citron pour éviter de noircir,
- Plonger les artichauts et les fèves dans une marmite d'eau chaude,
- Ajouter l'oignon coupé en petits morceaux très fins, la farine, le concentré de tomates, du jus de citron, du sel, du poivre et l'huile d'olive,
- Laisser bouillir pendant 5 min puis laisser mijoter à feu doux.

L'avis de la diététicienne :

Mélange intéressant entre légumineuse (les fèves) et légume (artichaut).

TIAN MENTONNAIS



Anne - 65 ans - pontage - hypertriglycéridémie

Ingrédients pour 4 personnes :

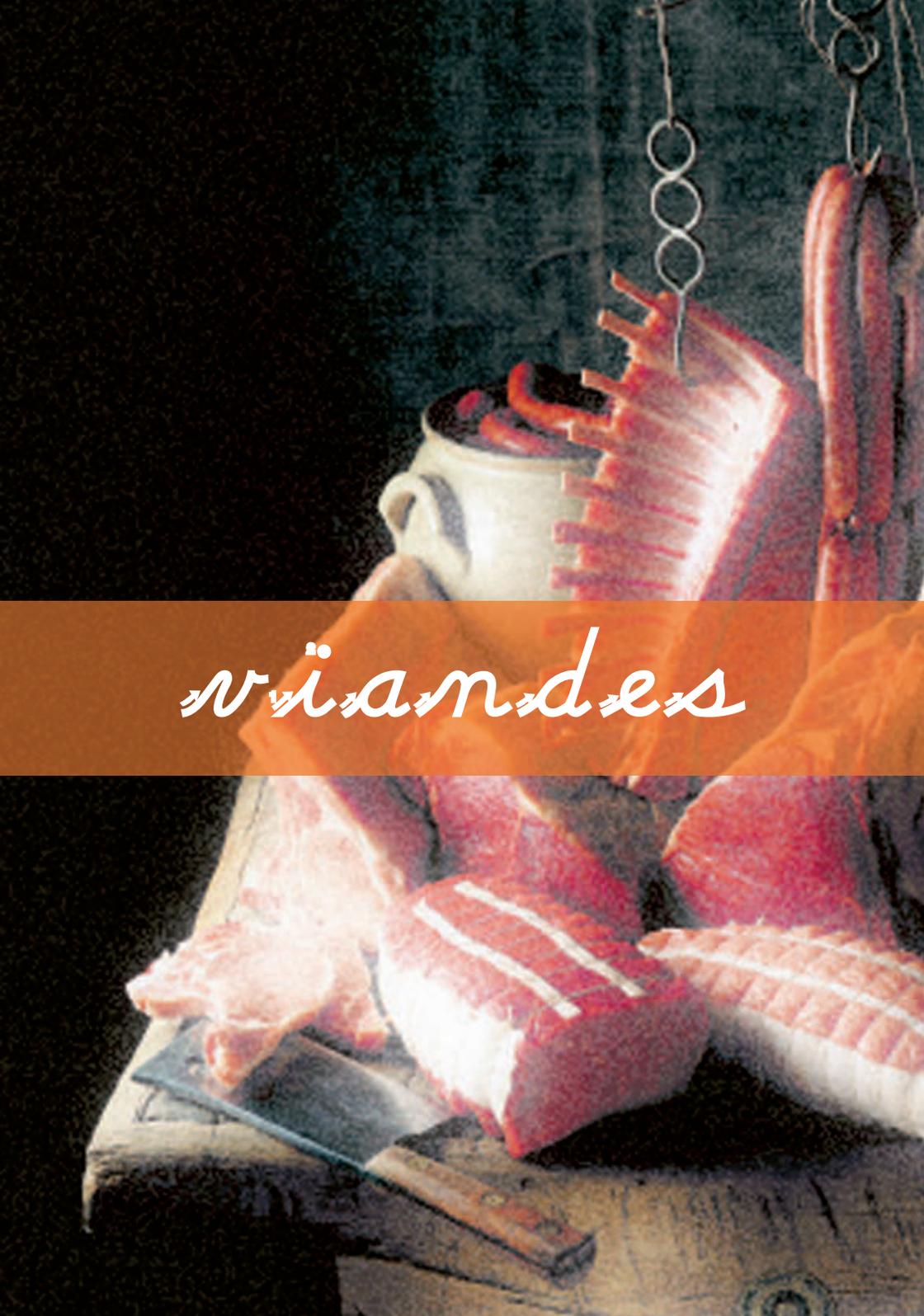
- 1/2 kg de tomates mûres (mais fermes),
- 1 kg de courgettes,
- 3 oignons,
- 1 gousse d'ail,
- 3 à 4 cuillères d'huile d'olive,
- thym en poudre,
- sel et poivre.

Préparation :

- Faites chauffer le four (th 8 ou 240°),
- Pelez les oignons, coupez-les en fines rondelles,
- Mettez-les dans une sauteuse avec 4 cuillères d'huiles d'olive. Laissez cuire 10 min sur feu doux, sans dorer, en remuant souvent,
- Lavez les courgettes et les tomates mais ne les pelez pas,
- Tranchez les extrémités des courgettes, coupez-les en rondelles pas trop épaisses (3 à 4 mm),
- Coupez les tomates en tranches identiques,
- Pelez la gousse d'ail et frottez-en le fond et les bords d'un plat à four assez profond, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ail,
- Tapissez le fond du plat avec les rondelles d'oignon, salez, poivrez légèrement,
- Rangez par-dessus une couche de courgettes puis une couche de tomates, salez et poivrez légèrement chaque couche et saupoudrez-les d'une pointe de thym, Recommencez jusqu'à épuisement des légumes en terminant par une couche de tomates,
- Arrosez avec le reste d'huile d'olive,
- Enfournez pour 45 à 50 min en tassant de temps en temps avec le dos d'une fourchette par exemple.

L'avis de la diététicienne :

Recette peu grasse. Elle peut être consommée chaude ou froide. Accompagnée d'une tranche de gigot d'agneau grillée ou une darne de saumon, le repas sera parfait.



viandes

BLANQUETTE DE VEAU

Antoine - 73 ans - infarctus - diabète

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons.
- 500 g de veau, jarret maigre.
- 1 boîte de 250 g de champignons de Paris.
- clous de girofle, sel, poivre, bouquet garni (laurier, thym, ...).
- 1 cuillère à soupe de farine.



Préparation :

- Faire roussir deux oignons dans une cocotte avec un peu d'huile mélangée (1 à 2 cuillères à soupe).
- Ajouter la viande découpée en morceaux.
- Recouvrir d'eau, ajouter les aromates.
- Laisser cuire à feu doux, 2 h 30 environ, jusqu'à ce que l'eau soit aux 3/4 évaporée.
- Faire cuire à part les champignons avec ail et persil pendant 10 min.
- Lorsque la viande est cuite, ajouter les champignons et la farine tamisée et cuire à feu doux quelques minutes jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.

L'avis de la diététicienne :

Exemple type montrant que toute recette dite «classique» peut être adaptée pour devenir une recette «allégée» en restant délicieuse. Peut être appliquée à la daube, au boeuf bourguignon et autres recettes de viandes en sauce, sans rajout de matières grasses. Attention à choisir des morceaux de viandes maigres et le tour est joué !!!

LAPIN A LA TAPENADE

Jacques - 66 ans - diabète, hypercholestérolémie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 lapin.
- 2 oignons.
- 1/2 litre de vin blanc.
- 100 ml bouillon de veau.
- poivre, herbes de provence.



Ingrédients pour la tapenade :

- 10 à 15 filets d'anchois à l'huile.
 - 150 g d'olives noires dénoyautées.
 - 50 à 70 g de câpres égouttées.
 - 1/2 gousse d'ail pilée.
 - 2 pincées d'herbes de Provence.
 - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Mixer tous les ingrédients.

Préparation :

- Couper 1 lapin en morceaux ; les faire colorer dans une cocotte, puis réserver.
- A leur place, mettre 2 oignons hachés ; les faire revenir. Quand ils ont pris une belle couleur blonde, ajouter 1/2 litre de vin blanc et 100 ml de bouillon de veau. Mixer pour obtenir une sauce homogène.
- Assaisonner : sel, poivre et herbes de Provence. Porter à ébullition environ 10min pour faire un peu réduire la sauce, puis remettre le lapin dans la cocotte.
- Ensuite, laisser mijoter à découvert pendant environ 1 heure.

Sauce :

Avant de servir, retirer 3/4 du jus de cuisson et lier avec de la tapenade noire (100 à 150 g environ). Servir avec des pâtes fraîches.

L'avis de la diététicienne :

Recette apportant une grande quantité de sel (olives, câpres, anchois), à déconseiller aux personnes hypertendus.

WOK DES ILES

Jean Pierre - 62 ans - double pontage

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de dinde,
- 4 courgettes,
- 3 poireaux,
- 4 petites tomates,
- 2 oignons,
- 4 gousses d'ail,
- 1/2 cuillère à café de purée de piment,
- 2 citrons verts,
- 250 g de riz basmati,

Préparation :

- Faites cuire à part 4 doses de riz basmati,
- Emincer les oignons et les faire blanchir,
- Insérer votre dinde coupée en petits dés. Une fois le tout revenu, mettre vos poireaux et courgettes sur la dinde et oignons,
- Verser un fond d'eau et saler à votre convenance,
- Laisser 2 min à découvert, mélanger et insérer votre ail en fines lamelles ainsi que le piment,
- Mélanger à nouveau,
- Laisser découvert 2 min et presser les 2 citrons verts (préalement coupés en 4) sur le tout. Les disposer pèle mèle sur les légumes et mélanger à nouveau. Une fois coupées en grosses tranches, mettre les tomates,
- Couvrez 25 min à feu moyen,
- Servez d'abord votre riz dans l'assiette et napper de votre mélange.

L'avis de la diététicienne :

Recette sans source de matière grasse rajoutée :
la cuisson en «Wok» donne de bons résultats.
Le mélange légumes/riz est idéal pour une bonne satiété.



TAJINE DE VEAU AU MIEL ET ÉPICES

Hélène - 55 ans - infarctus, 2 stents

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de veau à braiser,
- 4 oignons,
- 3 cuillères à soupe de miel,
- 3 dosettes de safran,
- 3 cuillères à café de ras el hanout,
- 2 cuillères à café de cannelle,
- coriandre fraîche,
- 2 gousses d'ail,
- 5 courgettes,
- 4 carottes,
- 3 branches de céleri,
- 5 pommes de terre,
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza.

Préparation :

- Faire revenir les oignons émincés dans un wok dans un peu d'huile de colza (1 à 2 cuillères à soupe).
- Une fois les oignons colorés, mettre le veau et le laisser dorer de chaque côté.
- Mettre le tout dans le tajine et verser le miel sur le tout.
- Saupoudrer de vos épices : safran, ras el hanout, cannelle.
- Bien mélanger.
- Incorporer vos légumes sur la viande et épices.
(Mettre les pommes de terre en premier).
- Disposer la coriandre fraîche sur vos légumes ainsi que votre ail.
- Couvrir et laisser 20 min. Ensuite mélanger le tout et laisser une heure environ.
- Mélanger de temps en temps.
- Servir avec des pâtes fraîches.

L' Avis de la diététicienne :

Recette très appétissante, très peu grasse.
Grand intérêt d'utiliser ces différentes épices
qui permettent de donner du goût au mets.
Découvrir ou redécouvrir de nouvelles épices :
aide précieuse pour une cuisine goûteuse.
Plat complet qui inclut légumes et féculent.



FAJITAS DE DINDE AU WOK



Martha - 75 ans - infarctus

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de dinde,
- 1 gros oignon,
- 1 poivron rouge,
- olives noires décortiquées,
- 1 sachet épices fajitas el paso,
- 1 pot de crème fraîche 3 à 7 %,
- 2/3 citrons verts,
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

- Faire revenir les oignons émincés dans un wok dans un peu d'huile d'olive (1 à 2 cuillères à soupe). Une fois les oignons colorés, mettre la dinde coupée en dés. Faire revenir et incorporer votre poivron coupé en fines lamelles.
- Dans un grand verre d'eau, insérer votre mélange épices fajitas el paso et bien mélanger.
- Verser le mélange dans le wok sur vos oignons-dindes-poivrons. Bien mélanger.
- Rajouter encore un peu d'eau. L'eau sert à déglacer en premier temps et cuire à la nage pour le faire plus tendre par la suite. L'eau avec la cuisson diminuera. L'onctuosité vous donnera le top pour arrêter la cuisson.
- Servez avec vos crêpes de blé (fajitas) préalablement chauffées 30 secondes au micro-ondes.

L'avis de la diététicienne :

Excellente recette faite avec une viande maigre et une crème fraîche allégée.
Attention à ne pas mettre trop d'olives si problème d'hypertension car apports excessifs de sel.

BEEFSTEAKS PIZZAIOLA

Jeanne - 64 ans - infarctus pontage

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 beefsteaks de 100 g chacun.
- 4 tomates.
- 1 gousse d'ail.
- 1 cuillère à café d'origan en poudre.
- sel, poivre.

Préparation :

- Peler les tomates, coupez-les en deux et pressez-les pour extraire pépins et jus. Pelez la gousse d'ail, écrasez-les au presse-ail.
- Dans une poêle chaude jetez l'ail écrasé. Remuez avec une spatule quelques secondes.
- Ajoutez aussitôt les tomates et écrasez-les avec une fourchette. Remettez sur le feu, ajoutez l'origan en poudre, poivrez.
- Laissez cuire 5 à 6 minutes à feu vif en remuant souvent, puis retirez du feu.
- Dans une autre poêle (grande) bien chaude, faites colorer les quatre beefsteaks sur feu vif, 2 minutes chaque face. Salez la viande et nappez-la avec les tomates.
- Laissez cuire, toujours à feu vif, 4 à 6 minutes.
- Avec une spatule, faites tomber dans la poêle toute la purée qui recouvrait la viande. Retirez la viande et posez-la sur un plat de service chaud.
- Grattez le fond de la poêle avec la spatule pour dissoudre les sucs. Nappez les beefsteaks de cette sauce (attention pour éviter la deuxième cuisson qui peut durcir la viande il faut exécuter rapidement cette dernière phase de la recette).

Accompagner de spaghetti évidemment.

L'avis de la diététicienne :

Prendre soin de choisir les morceaux de viande les plus maigres. Éviter de choisir des morceaux dits « persillés » qui ont la graisse interstitielle difficile à dégraisser (type entrecôte, par exemple).
Pour cette recette des morceaux maigres comme bavette, l'onglet, le beefsteak, tende de tranche, macreuse... peuvent être utilisés !



QUICHE sans pâte

Marie - 63 ans - hypercholestérolémie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de farine,
- 3 œufs,
- 1/4 litre de lait,
- 25 cl de crème fraîche,
- 200 g de lardons ou jambons coupés en morceaux,
- 200 g de gruyère râpé,
- poivre.

Préparation :

- Bien mélanger et cuire à four moyen (150 °) pendant 40 à 45 min.

L'avis de la diététicienne :

Avec le jambon, plutôt que les lardons la quiche sera moins grasse.
Penser à utiliser la crème fraîche allégée (inférieure à 15% matière grasse).
Pourquoi ne pas y inclure des légumes tels que courgettes, tomates, ...?
Un clafoutis aux légumes est agréable chaud ou froid servi avec 1 coulis de tomate.
Le repas ne comprendra pas de fromage, déjà contenu dans la quiche.



पोशिआओम



SOLES AU «BEURRE» DE CREVETTES

Hélène - 55 ans - infarctus, 2 stents

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de grosses soles.
- 50 g de petites crevettes.
- 2 verres de cidre sec.
- 50 g de margarine.
- 1 petit bouquet de persil.
- 2 œufs.
- lait, farine, chapelure.
- sel et poivre.

Préparation :

- Versez le cidre dans une casserole, salez, poivez et amenez à ébullition. Au premier bouillon, jetez-y les crevettes, laissez cuire 2 minutes ; égouttez-les, passez-les au mixer et incorporez les 50 g de margarine en travaillant avec une spatule.
- Mettez la préparation au réfrigérateur.
- Sortez 4 assiettes creuses. Dans la première, mettez un verre de lait froid; dans la deuxième, la farine; dans la troisième les œufs battus en omelette et dans la quatrième, la chapelure.
- Trempez un à un et dans l'ordre ci-dessus les filets de sole dans chaque assiette.
- Chauffez une poêle et faites-y cuire les filets (3 minutes sur une face et 2 minutes sur l'autre). Procédez en plusieurs fois si nécessaire.
- Disposez-les sur un plat de service chaud. Salez-les légèrement. Jetez dans la poêle le persil, retirez-le aussitôt avec un écumoire et décorez-en le plat.
- Répartissez le beurre de crevettes sur les filets de sole, chauffés 30 secondes au micro ondes.

L'avis de la diététicienne :

Les filets de poisson sont cuits dans une poêle antiadhésive, sans rajout de matière grasse. Le poisson viendra remplacer la viande au moins 2 fois par semaine.



COCKTAIL DE CREVETTES



Marie - 63 ans - hypercholestérolémie

Ingrédients :

- 20 crevettes moyennes cuites.
- 2 pamplemousses roses.
- 2 avocats.
- 4 petites tomates.
- 1 sachet de fromage pour salade.
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- vinaigre balsamique.

Préparation :

- Préparez 4 assiettes identiques avec :
 - 5 crevettes.
 - 1/2 pamplemousse coupé en lamelles.
 - 1/2 avocat coupé en lamelles.
 - 1 tomate coupée en tranches.
 - les dés de fromage sur les tomates.
- Selon les saisons : on peut ajouter des tranches de melon ou remplacer les crevettes par du saumon.

L'avis de la diététicienne :

Assiette appétissante.

L'avocat est riche en lipide (majoritairement de l'acide oléique, acide gras contenu dans l'huile d'olive) mais pas de cholestérol.

Attention de toujours bien doser l'huile lorsqu'on fait la vinaigrette.

Bon apport en fruits et légumes, nécessaires à la santé grâce à leur richesse en fibres et vitamines.

Le sachet de fromage ne devra pas excéder 100 g et remplacera le produit laitier du repas.

Apport en sel un peu élevé, en tenir compte sur le repas suivant.

RILETTES DE MAQUEREAU

Robert - 69 ans - hypertension

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 litre de court bouillon au vin blanc,
- 400 g de filets de maquereaux,
- 100 g de crème fraîche épaisse,
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte,
- 1 cuillère à soupe de câpres,
- 3 cornichons émincés.

Préparation :

- Faire pocher (court bouillon et vin blanc) et refroidir les filets de maquereaux,
- Emiettez le poisson et incorporez la crème fraîche épaisse, la moutarde forte, les câpres blanches et les cornichons émincés.
- Servir sur des toasts.

L'avis de la diététicienne :

Attention à l'apport en sel (moutarde, câpres, cornichons). Le court bouillon sera plutôt «fait maison», car l'industriel est très salé. Le maquereau fait parti des poissons dits «gras» riches en acides gras oméga 3. Ces derniers aident à faire augmenter le taux de «bon» cholestérol. Si on veut réduire les matières grasses, penser à la crème fraîche allégée. Cette recette peut permettre de faire d'excellents sandwichs.

DOLMAS DE MOULES

Jacques - 66 ans - diabète - hypercholestérolémie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 kg de grosses moules,
- 2 verres et demi de riz rond,
- 350 g de gros oignons,
- 1 poignée de pignons (facultatif),
- 1 poignée de raisins de Corinthe (facultatif),
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile,
- poivre.

Préparation des moules :

- Lavez les moules, les racler soigneusement, sans laisser ni de la vase ni des parasites sur les coquilles,
- Prendre deux saladiers. Au-dessus de l'un d'eux, ouvrir les moules pour en récupérer le jus. Les moules doivent être bien ouvertes et les deux valves doivent être solidaires par la charnière.
- Déposez les moules ouvertes dans l'autre saladier.

Préparation de la farce :

- Hacher finement les oignons.
- Mettre l'huile dans une poêle et verser les oignons pour les faire revenir à feu moyen.
- Laver le riz et le mettre dans la casserole, saler très peu (le jus des moules risque d'augmenter le sel), poivrez, ajoutez les pignons, et continuer à cuire encore 1 ou 2 minutes.
- Retirez du feu.

DOLMAS DE MOULES suite

Préparation :

- Déposer la farce dans une seule des valves de chaque moule, les refermer et les ranger soigneusement dans la marmite.
- Recouvrir les moules avec une assiette pour éviter qu'elles ne s'ouvrent pendant la cuisson.
- Filtrer le jus des moules, et ne mesurer 5 verres identiques au riz. S'il n'y a pas assez de jus compléter avec de l'eau.
- Verser le tout sur les moules.
- Couvrir la marmite et faire cuire à feu moyen. Dès que le riz commence à gonfler, retirer l'assiette, goûter pour le sel, continuer à cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus de jus.
- En cas de besoin rajouter un peu d'huile en cours de cuisson.

L'avis de la diététicienne :

Attention aux «hypertendus» car les moules apportent beaucoup de sel. Les coquillages sont maigres et peuvent être consommés de temps en temps. Les pignons sont des fruits oléagineux, riches en graisses, au même titre que les noix, noisettes, amandes, etc.

GIGOT DE MER A LA SETOISE

Gisèle - 58 ans - hypercholestérolémie

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 queue de lotte de 2 kg.
- 500 g de tomates mûres et fermes.
- 7 gousses d'ail.
- 1 petite courgette.
- 1 aubergine moyenne.
- 3 poivrons.
- 2 oignons.
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- sel et poivre.

Préparation :

- Pelez les gousses d'ail.
- Piquez le morceau de lotte (comme un gigot) avec 4 gousses fendues dans la longueur. Poivrez généreusement et laissez reposer.
- Pelez les tomates, coupez-les en quatre, laissez-les perdre leur eau. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles.
- Coupez les poivrons en lanières après les avoir soigneusement épépinés.
- Dans une grande sauteuse, faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et mettez-y oignons, poivrons et dorer sur feu moyen.
- Faites chauffer le four (th. 7 ou 210 °).
- Coupez en petits dés aubergine et courgettes non pelées.
- Ajoutez-les dans la sauteuse avec le reste d'ail écrasé au presse-ail.
- Laissez cuire 15 minutes en remuant souvent, salez, poivrez, puis ajoutez les tomates écrasées à la fourchette.
- Montez le feu, laissez cuire encore 10 à 15 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que le jus de citron soit évaporé.
- Huilez légèrement un plat à four. Étalez-y cette préparation.
- Posez la lotte sur les légumes. Enfournez.
- Laissez cuire 25 à 30 minutes en retournant la lotte à mi-cuisson.

L'avis de la diététicienne :
Recette parfaite, servir avec un riz parfumé.

BOURRIDE AGATHOISE

Jacques - 66 ans - diabète - hypercholestérolémie

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,2 kg de lotte coupée en morceaux.
- les filets de 2 grosses soles (600 g environ chacune).
- 5 jaunes d'œufs.
- 4 gros poireaux.
- 2 oignons.
- 4 gousses d'ail.
- 4 dl de vin blanc sec.
- 3 à 4 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- thym en poudre, sel et poivre.

Préparation :

- Triez les poireaux en gardant 3 centimètres environ de vert. Lavez-les, coupez-les menu. Pelez et hachez les oignons.
- Dans une sauteuse, faites fondre ces légumes à couvert 5 minutes sur feu moyen avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez les morceaux de lotte et une pincée de thym.
- Montez le feu lorsque l'eau rendue par le poisson est évaporée, salez, poivrez, versez le vin et ajoutez juste assez d'eau chaude pour recouvrir les morceaux.
- Laissez 12 minutes sur bon feu : après 6 minutes ajoutez les filets de soles.
- Retirez le poisson, rangez-le sur un plat creux, gardez-le au chaud.
- Laissez cuire le bouillon à feu doux pendant que vous pelez et pilez l'ail.
- Ajoutez les jaunes d'œufs à l'ail et incorporez l'huile en filet.
- Détendez cette sauce épaisse avec un peu de bouillon en tournant vivement. Hors du feu, versez-la dans la sauteuse tout en fouettant. Remettez à feu très doux en remuant sans arrêt (ne laissez pas bouillir).
- Dès que la sauce épaissit, versez-la sur le poisson et servez aussitôt.

L'avis de la diététicienne :

Cette recette permet d'agrémenter le poisson de façon «ensoleillée». Dans la bourride, 1 portion contient presque l'équivalent d'un œuf par personne et une grosse quantité de protéines. L'équilibre alimentaire se faisant sur la journée, on pensera à réduire l'apport protidique sur le prochain repas.

ROTI DE THON A LA SICILIENNE

Anne - 65 ans - pontage - hypertriglycéridémie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tranche de thon de 1 kg.
- 2 dl de vin blanc sec.
- 200 g de champignons de Paris.
- 2 tomates très mûres.
- 1 oignon.
- 1 gousse d'ail.
- 1 petit piment.
- 50 g d'olives noires.
- 2 brins de thym.
- sel et poivre.

Préparation :

- Dénoyautez les olives, pelez et hachez l'oignon, pelez les tomates après les avoir plongées une minute dans de l'eau bouillante.
- Faites griller la tranche de thon à dorer sur les deux faces à feux vif. Salez, poivrez, puis baissez le feu et laissez cuire 5 mn à découvert.
- Pendant ce temps nettoyez les champignons, lavez-les rapidement, séchez-les et coupez-les en lamelles.
- Ajoutez l'oignon dans la cocotte. Lorsqu'il commence à dorer, ajoutez du piment, l'ail écrasé au presse-ail, les tomates écrasées la fourchette, les champignons, les olives, le thym émincé, le sel, le poivre et enfin le vin. Couvrez mais pas hermétiquement et laissez mijoter 25 minutes sur feu doux.
- Retirez la tranche de thon et gardez-la au chaud. Retirez si possible le piment et montez le feu au maximum pour faire évaporer le jus (rectifiez l'assaisonnement si nécessaire).
- Nappez la tranche de thon de cette purée de légumes et servez rapidement.

L'avis de la diététicienne :

Le thon est un poisson dit «gras», riche en acides gras oméga 3. Très protecteur dans le cadre des maladies cardio-vasculaires. Attention à ne pas trop saler à cause des olives. L'ail, l'oignon, le thym renferment des polyphénols et anti-oxydants, bénéfiques pour la santé.

RAIE AU BEURRE NOISETTE

Claude - 78 ans - hypertension familiale - 2 stents

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de raie.
- 1 sachet de court-bouillon.
- 1 dl de vinaigre.
- 1 citron.
- 2 cuillères à soupe de câpres.
- 1 cuillère à soupe de persil haché.
- 100 g de margarine pour cuisson.
- sel et poivre.

Préparation :

- Demandez au poissonnier de retirer la peau des ailes de raie (si les ailes sont trop grosses, les couper en deux).
Préparez le court-bouillon en ajoutant 6 dl d'eau tiède.
Lorsqu'il est prêt, ajoutez le vinaigre et laissez-le refroidir.
- Lavez les morceaux (ou les ailes) de raie puis mettez-les à tremper 5 minutes dans de l'eau froide salée.
Retirez-les et plongez-les dans le court bouillon froid.
Amenez à ébullition sur feu moyen, écumez après le premier bouillon puis baissez le feu et laissez frémir 6 à 8 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- La cuisson terminée, égouttez les morceaux de raie et rangez-les dans un plat de service chaud. Arrosez-les d'un filet de citron, saupoudrez-les de persil et ajoutez les câpres.
- Faites fondre la margarine dans une petite casserole.
Dès qu'elle est fondue, retirez-la du feu et versez-la aussitôt sur le poisson, servez.

L'avis de la diététicienne :

Cuire le poisson au court bouillon est une bonne solution. On peut aussi utiliser les papillotes : le poisson est cuit dans une feuille de papier de cuisson avec rondelles de tomates, jus de citron et aromates variés.

COLINADE ESPAGNOLE



Albert - 64 ans - infactus

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 belles tranches de colin,
- 1 kg de grosses moules d'Espagne,
- 500 g de petites asperges bien tendre,
- 1 bouquet de persil,
- 5 gousses d'ail,
- 1 dl de vin blanc sec,
- 4 cuillères à soupe de lait,
- 1 cuillère à soupe de maïzena,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- farine, sel et poivre.

Préparation :

- Pelez les asperges, mettez-les à cuire 25 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, faites chauffer le four (th. 5 1/2 - 160 °).
- Lavez et brossez les moules. Hachez menu ail et persil, mettez ce hachis dans un grand plat à four avec l'huile d'olive et enfournez 3 ou 4 minutes.
- Farinez les tranches de poisson, mettez-les dans le plat, glissez-les dans le four pour 5 minutes puis rangez les moules autour du colin.
- Poivrez, salez légèrement, enfournez.
- Égouttez les asperges en prélevant 1 dl de leur bouillon. Dans un bol, délayez la maïzena avec le lait froid et ajoutez le bouillon (+ une pointe de poivre de Cayenne).
- Dès que les moules sont ouvertes, sortez le plat du four, retirez délicatement moules et tranches de colin, incorporez au jus de cuisson le mélange maïzena, lait, bouillon, puis le vin blanc.
- Rangez asperges et poisson dans ce plat en intercalant les moules.
- Enfournez encore 3 ou 4 minutes.

L'avis de la diététicienne :

Pensez à utiliser de la crème fraîche allégée (à 15%, 7% voir 3%) ou essayer avec de la crème de soja qui a la même onctuosité mais est un peu plus fade. Elle a besoin d'être plus relevée. Bon apport en micro-nutriments dû aux oignons, échalotes, ail, persil,...

COLIN FARCI AU FOUR

Marie - 63 ans - hypercholestérolémie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 colin (ou un Bar) de 1,2 kg,
- 1 petite tomate,
- 1 oignon,
- 1 poignée de pousses vertes de fenouil,
- 1 cuillère à soupe de persil haché,
- 20 g de mie de pain rassis,
- 1 dl de vin blanc sec,
- 4 cuillères à soupe d'huile,
- sel, poivre.

Préparation :

La farce :

- Pelez et hachez l'oignon, mettez-le à fondre dans une petite poêle, 5 minutes à feu doux.
- Ajoutez la tomate pelée et concassée, salez, poivrez, montez un peu le feu, laissez cuire environ 15 minutes.
- Versez dans un bol la fondue d'oignon et la tomate, ajoutez les 3/4 des pousses de fenouil grossièrement hachées, le persil et la mie de pain émiettée.

Le poisson :

- Lavez-le, séchez-le avec du papier absorbant, salez et poivrez l'intérieur. Garnissez-le de la farce et cousez-le.
- Posez, dans un plat allant au four, le poisson.
- Étalez par-dessus le reste de fenouil.
- Versez le vin blanc dans le plat (et non sur le poisson).
- Enfournez. Laissez cuire 30 minutes en arrosant de temps en temps avec le jus.

L'avis de la diététicienne :

Recette originale incluant du fenouil, légume peu utilisé et très parfumé.

DORADE AU FENOUIL



Martha - 75 ans - infarctus

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 dorade de 1 kg environ.
- 1,5 kg de fenouil.
- 2 tomates.
- 1 petit oignon.
- 2 gousses d'ail.
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate.
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- thym en poudre, sel, poivre.

Préparation :

- Écaillez et videz la dorade.
- Retirez des bulbes de fenouil les feuilles fanées, et tranchez la pointe dure des tiges. Coupez chaque bulbe en deux dans le sens de la hauteur.
- Lavez-les et mettez-les dans une sauteuse antiadhésive avec une cuillerée d'huile d'olive, du sel, du poivre et une gousse d'ail pelée et écrasée au presse-ail.
- Couvrez, laissez cuire 30 minutes à feu doux.
- Pelez et concassez les tomates. Mettez-les dans une casserole avec 2 cuillerées d'huile d'olive, 3 pincées de thym, l'oignon pelé et haché, la seconde gousse d'ail écrasée. Salez légèrement, poivrez.
- Laissez mijoter 20 minutes.
- Faites chauffer le four (th. 8 - 250 °).
- Lavez et séchez la dorade, salez et poivrez l'intérieur. Posez-la au centre d'un grand plat à four huilé.
- Rangez les fenouils étuvés autour du poisson.
- Délayez le concentré de tomate avec environ 3 cuillères à soupe de jus de citron des fenouils. Incorporez-le au coulis. Nappez de cette sauce fenouils et dorade.
- Enfournez. Laissez cuire 20 à 25 minutes en arrosant 2 fois. Puis allumez le grill du four et laissez colorer 2 à 3 minutes.

L'avis de la diététicienne :

Recette parfaite.

LOTTE A LA CATALANE

Paul - 69 ans - insuffisance cardiaque

Ingrédients pour 5/6 personnes :

- 1,5 kg de lotte coupée en morceaux,
- fumet de poisson,
- 2 dl de vin blanc sec,
- 4 gros oignons,
- 2 tomates,
- 3 gousses d'ail,
- 1 petit poivron rouge,
- persil (plat) 5/6 brins,
- 50 g d'amandes en poudre,
- 100 g de pignons,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- sel, poivre (on peut ajouter poivre de Cayenne).

Préparation :

- Pelez et hachez les oignons. Faites-les cuire à feu doux avec 2 cuillères d'huile d'olive pendant 20 minutes, salez et poivrez pendant la cuisson.
- Parez les morceaux de lotte (retirez toute la peau noire), lavez-les, séchez-les.
- Préparez 1/2 litre de fumet de poisson, versez le dans une sauteuse avec le vin blanc.
- Mettez les morceaux de poisson à pocher à frémissement pendant 15 minutes.
Pendant ce temps équeutez puis épépinez le poivron rouge. Coupez-le en morceaux. Pelez et concassez les tomates.
- Mixez ensemble tomate, poivron, persil, ail, pignons, poudre d'amandes (une ou deux pointes de poivre de Cayenne) et 2 cuillerées d'huile d'olive.
- Égouttez le poisson en recueillant le bouillon. Incorporez à la fondue d'oignons la préparation mixée.
- Déloyez avec les 2/3 du bouillon.
- Laissez cuire encore 2 minutes.
- Mettez les morceaux de lotte à réchauffer dans cette sauce épaisse.

L'avis de la diététicienne :

Utilisation de fruits oléagineux (amandes, pignons), ces derniers apportent des acides gras polyinsaturés (oméga 3) de même intérêt que les huiles végétales, mais attention ils sont très gras et donc très caloriques.

BAR (Loup) CRU MARINE A LA CIBOULETTE

Hélène - 55 ans - infarctus - 2 stents

Ingrédients pour 5/6 personnes :

- 1 Bar très frais de 1 kg.
- 2 petits citrons.
- 1/2 bouquet de ciboulette.
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- sel, poivre.

Préparation :

- Levez les filets du bar avec un couteau à jambon escalopez-les finement (comme pour le saumon).
- Étalez les tranches sur un plat en les faisant se chevaucher le moins possible. Salez-les légèrement et poivrez-les.
- Pressez les citrons et arrosez le poisson de leur jus. Arrosez ensuite d'huile d'olive. Retournez ensuite (délicatement pour ne pas les briser) toutes ces tranches.
- Mettez au réfrigérateur, couvrez avec une feuille d'aluminium et laissez mariner 1 h à 1 h 30 selon l'épaisseur des tranches obtenues. Juste avant de servir, coupez menu la ciboulette et parsemez-en les tranches de poisson.

L'avis de la diététicienne :
Recette très peu calorique, parfaite pour un repas d'été.

PAËLLA

Jeanne - 64 ans - infarctus pontage

Ingrédients pour 6 personnes :

- riz rond,
- 600 g de blancs de seiche à couper en lamelles,
- 10 gambas,
- Une dizaine de moules (grosses),
- 1 gros citron,
- St Jacques avec leur corail,
- 2 poivrons : 1 rouge et 1 vert,
- 600 g de lotte (poisson à chair ferme),
- 1 boîte de cœurs d'artichauts,
- 1 boîte (grosse) de tomates pelées,

L'ordre de cuisson est important car les derniers aliments rendent plus d'eau.

Préparation :

- Faire revenir dans votre poêle à paëlla (moyenne) à feu doux avec huile d'olive (2 à 3 cuillères à soupe) 6 morceaux (moyens) d'un poisson à chair ferme (lotte),
- Retirer du feu et mettre à égoutter,
- Mettre à présent dans cette même poêle, 2 poivrons coupés en lamelles (1 rouge et 1 vert). Dès qu'ils dorent un peu, les retirer et les préserver dans un plat,
- Coupez les cœurs d'artichauts en deux et les faire légèrement dorer, puis les retirer,
- Faire dorer à leur tour 10 gambas (pré-cuites surgelées) et les retirer,
- Faire dorer rapidement une grosse poignée de St Jacques (avec leur corail) et les retirer,
- Faire dorer les blancs de seiche frais, coupés en lamelles, et les retirer.

PAËLLA suite

- Dans le suc restant, faire rapidement dorer ail + persil et rapidement rajouter tomates pelées qui, en les écrasant, déglacent votre suc.
 - Lorsque celle-ci a cuit quelques minutes, rajouter à mi-hauteur de l'eau et lorsqu'elle frémit, rajouter un à un tous vos ingrédients pré-cuits.
 - Cuire à feu doux 1/4 heure en veillant toujours qu'il y ait de l'eau à mi-hauteur. Pendant ce 1/4 heure de cuisson, rajouter comme saveur sachet de spigol (safran) + 1 sachet arôme paëlla Valenciennes (Ducros).
 - Ensuite rajouter eau et remuer.
 - Verser le riz (1 verre par personne) dans les «trous» de votre préparation. NE PAS remuer.
 - Au bout de 5 minutes, mettre dessus 10 grosses moules d'Espagne telles quelles (elles s'ouvriront seules) et disposer votre citron découpé en tranches en les plantant sur le pourtour de la poêle (ils seront confis et pourront être mangés avec leur écorce).
 - Au bout de 20 minutes, goûter le riz, il doit être ferme, mi-cuit, mi cru.
 - Éteindre le gaz et couvrir votre poêle de papier aluminium, la vapeur terminera la cuisson de votre riz qui restera croustillant.
-
- Laissez reposer en dégustant avec vos amis un verre de rouge (riche en polyphénols).
 - Enlever le papier aluminium juste avant de servir votre plat que vous amenez tel quel à table.

L'avis de la diététicienne :

Recette avec très peu de matière grasse
(2 à 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour 6 personnes).
Apporte beaucoup de sel de par l'apport des fruits de
mers mais recette complète.
Pensez à un dessert léger style salade de fruits frais.

Notes :



Desserts





DELICE AUX POMMES



Claude - 78 ans - hypertension familiale - 2 stents

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 grosses pommes,
- 150 g de sucre roux,
- 125 g de farine,
- 2 œufs entiers,
- 1 sachet de levure chimique,
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide ou de fleur d'oranger.

Préparation :

- Éplucher les pommes et les évider,
- Les couper en rondelles,
- Les déposer dans un moule en terre,
- Les saupoudrer de sucre,
- Mélanger les œufs, la farine, la levure et le reste du sucre, plus le parfum choisi,
- Verser la préparation sur les pommes
- Mettre au four à 180 °,
- Cuire pendant 40 à 45 minutes.

L'avis de la diététicienne :

Dessert parfait pour les « coronariens » : aucune matière grasse.

Le fruit pourra varier, délicieux aussi avec des poires, des pêches, des abricots.

Pour les diabétiques, le sucre pourra être remplacé par un édulcorant qui résiste à la chaleur.

FONDANT A L'ORANGE



Marie - 63 ans - hypercholestérolémie

Ingrédients pour 6 personnes :

- 120 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 80 g de beurre mou
- 130 g de sucre semoule en pommade
- 3 œufs
- 6 oranges

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°, th. 6
- Mélanger 120 g de farine, 1/2 sachet de levure et 1 pincée de sel.
- Fouetter 80 g de beurre mou et 80 g de sucre semoule en pommade.
- Ajouter 3 œufs (1 à 1) et 1/3 du mélange farine, levure, sel, entre chaque.
- Prélever le zeste de 2 oranges au-dessus de la pâte.
- Presser 5 cl de jus (1/2 orange) et ajouter au mélange.
- Verser dans un moule et enfourner 15 minutes.
- Sortir le gâteau du four et le recouvrir de papier d'aluminium.
- Laisser reposer 10 minutes.
- Pendant ce temps, presser 15 cl de jus (1, 2 oranges) et chauffer en remuant avec 50 g de sucre semoule.
- Démouler le gâteau, le percer de quelques trous d'aiguille et répartir le jus tiédi à la cuillère.

L'avis de la diététicienne :

Recette intéressante car rapide à faire et à cuire.
Le beurre pourrait être remplacé par de la margarine végétale «spécial cuisson», pour réduire l'apport en acides gras saturés.
Il faudra tenir compte qu'une portion apporte 1/2 œuf.

TARTE AU CITRON

Antoine - 73 ans - infarctus

Ingrédients pour 4 personnes :

- pâte brisée ou sablée,
- 3 œufs,
- 1 grand verre de sucre,
- 1/3 verre de farine,
- 1 verre d'eau chaude,
- jus et zeste de citron.

Préparation :

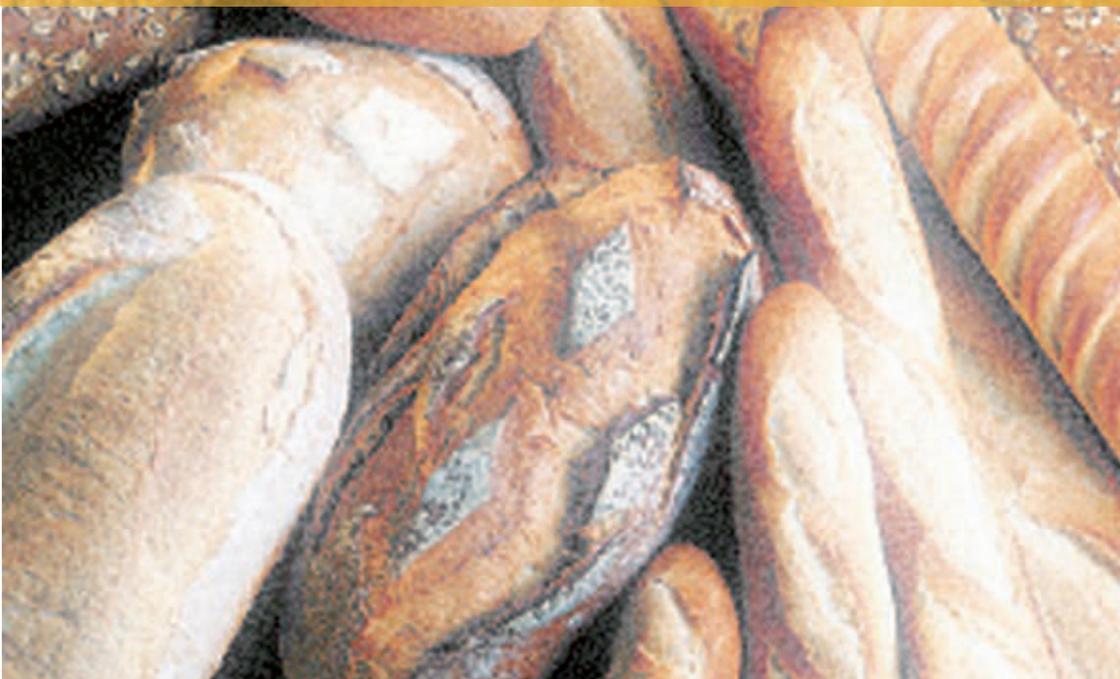
- Mélangez sucre + eau + farine.
- Faire épaisir.
- Ajoutez 1 noix de beurre, le jus de citron + zeste râpé.
- Ajoutez 1 pincée de sel, puis les jaunes d'œufs 1 à 1, hors du feu.
- Faire cuire à blanc le fond de tarte puis le napper avec le mélange.
- Remettre au four environ 3/4 d'heure.
- Puis nappez avec les blancs montés en neige et remettre à four tiède.

L'avis de la diététicienne :

Toujours intéressant de faire soi-même sa pâte brisée (celles du commerce sont très riches en acides gras saturés et acides gras trans, mauvais pour la santé).



Pain



PAIN

Gisèle - 58 ans - hypercholestérolémie

Ingrédients :

- 350 ml d'eau,
- 1 cuillère à café de sel,
- 1 cuillère à café de sucre,
- 250 g de farine boulangère pour pain,
- 250 g de farine de blé complet,
- graines de sésame,
- 1 sachet de levure boulangère spéciale pain,

L'avis de la diététicienne :

Bonne idée de varier le pain !!
Penser au pain complet, au son, aux céréales,
au maïs,...

L'alimentation méditerranéenne laisse une grande
place aux sucres lents (pains, féculents, légumes secs,...)
Ils nous évitent les fringales (source de grignotage).

A close-up photograph of a glass gravy boat filled with a vibrant red sauce, likely tomato-based. The boat has a silver handle and is set on a white and grey striped tablecloth. A glass strainer is visible in the foreground. The word "Sauces" is written in a white, cursive font across the center of the image.

Sauces

L'AIOLI

Ingrédients pour 4 personnes :

- fausse mayonnaise :
 - 2 cuillères à café d'huile d'olive,
 - 2 cuillères à café de moutarde,
 - 2 cuillères à café de vinaigre,
 - 125 g de fromage blanc 0% M.G.
 - fines herbes, sel, poivre,
- 4 gousses d'ail,
- 25 g de mie de pain,
- 1 cl de lait écrémé,
- sel, poivre.

Préparation :

- Faire la fausse mayonnaise en fouettant la moutarde avec le sel et le poivre. Ajouter l'huile petit à petit, tout en fouettant. Incorporer le fromage blanc et terminer en ajoutant le vinaigre et les fines herbes.
- Épluchez et pilez les gousses d'ail.
- Ajoutez la mie du pain trempée dans le lait et égouttée.
- Pilez à nouveau puis incorporez la fausse mayonnaise et mélangez le tout.
- Salez et poivrez.

Convient pour accommoder les poissons, les légumes cuits, les pommes de terre vapeurs.

L'avis de la diététicienne :

Toutes les sauces allégées sont bonnes à prendre.
Elles vont égayer nos repas.
Elles pourront être présentées avec des poissons ou viandes cuits simplement (à l'eau, au court bouillon, à la vapeur, en grillade,...).

CHUTNEY AUX TOMATES ET A LA MENTHE

Ingrédients :

- 2 oignons,
- 8 tomates mûres,
- 1 citron,
- gingembre, sel,
- quelques gouttes de Tabasco,
- quelques feuilles de menthe.

Préparation :

- Emonder les tomates puis les épépiner,
- Éplucher et hacher finement les oignons,
- Dans un saladier, mettre les oignons hachés, les tomates concassées, le gingembre râpé, le Tabasco, le jus de citron et la menthe hachée,
- Bien mélanger,
- Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures environ avant de servir.

Convient pour accompagner les poissons et les viandes.

L'avis de la diététicienne :

Toutes les sauces allégées sont bonnes à prendre.
Elles vont égayer vos repas.
Elles pourront être servies avec des poissons ou viandes
cuits simplement (à l'eau, au court bouillon, à la vapeur,
en grillade,...).

Lexique culinaire

Abaïsser :

Donner une certaine épaisseur à une pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Appareil :

Désigne la préparation, le mélange.

Bain-marie :

Mode de cuisson consistant à placer le récipient servant à cuire les aliments dans une casserole ou un plat de taille plus grande contenant de l'eau bouillante. C'est ce récipient contenant de l'eau qui est au contact de la flamme, le but du bain-marie étant d'éviter le contact direct avec une source de chaleur vive.

Blanchir :

Immerger rapidement un aliment dans de l'eau bouillante. On blanchit pour ramollir ou attendrir, pour nettoyer, pour débarrasser d'un excès de sel ou pour faciliter l'épluchage en cuisant rapidement la peau qui se détache alors bien mieux.

Blondir :

Faire revenir légèrement des ingrédients pour leur donner une couleur blonde.

Bouillon :

Le bouillon est le liquide de cuisson du bœuf (pot au feu par ex.), d'une volaille, ou de légumes. On peut le consommer tel quel ou l'utiliser pour préparer des sauces. La cuisine moderne recourt le plus souvent aux cubes de concentrés que l'on fait fondre à l'eau bouillante (Maggi, Knorr, Kub). Les choisir toujours dégraissés. Apport en sel non négligeable.

Braiser :

Cuire dans un récipient fermé (cuisson longue, à feu doux, avec peu de liquide).

Court-bouillon :

Liquide aromatisé utilisé pour certaines cuissons (crustacés, poissons par ex). Le court bouillon peut être à base de vin blanc, de vinaigre et peut comporter légumes et aromates.

Déglacer :

On déglace à la fin de la cuisson d'une viande en versant un liquide dans la poêle encore chaude pour dissoudre les sucs de cuisson afin d'en faire une sauce d'accompagnement particulièrement goûteuse. On peut déglacer avec de l'eau, de la crème allégée, du vin, du bouillon, du jus de citron, du yaourt selon l'aliment.

Délayer :

Dissoudre dans un liquide.

Duxelles :

Hachis de champignons, d'ail et d'échalotes utilisé dans les farces.

Effiler :

Découper en tranches très fines. On peut effiler des blancs de poulet, des amandes (en pratique, l'achat d'amandes effilées est à recommander).

Emincer :

Découper en tranches très fines et régulières.

Emulsionner/Emulsifier :

Action de mélanger deux liquides ou substances qui en principe ne se mélangent pas.

Escaloper :

Découper finement des escalopes dans une pièce de viande. Pour des St Jacques ou autres, cela signifie couper en tranches, en général de manière transversale.

Étuver :

Cuire doucement à couvert, avec très peu de matière grasse ou de liquide.

Fariner :

Saupoudrer ou enduire de farine pour éviter qu'un aliment ne colle, sur le plan de travail, ou au cours de la cuisson.

Foncer :

Garnir. Ex : foncer un plat à tarte = le garnir de pâte à tarte.

Fonds :

Bouillon aromatisé et dégraissé, préparé avec du veau, du bœuf, de la volaille ou des légumes et utilisé comme auxiliaire de cuisson. Attention au sel.

Griller :

Cuire à feu vif, dans une poêle, sur un grill, sur un barbecue.

Lier/Liaison :

Modifier la texture, donner plus d'épaisseur à une sauce en lui ajoutant des liants : farine, féculé, farine de maïs,...

Mariner/Marinade :

Faire macérer un aliment avec des aromates pour lui donner un goût spécial ou l'attendrir.
Ex : faire mariner avec des herbes, des épices, de l'échalote, du citron.

Mijoter :

Cuire à feu très doux.

Napper :

Recouvrir d'une sauce ou d'un coulis de tomate ou d'une autre préparation onctueuse. Le nappage est utilisé à des fins de présentation ou de mise en valeur des goûts.

Papillote :

Mode de cuisson où l'aliment est cuit au four ou sur des braises à l'intérieur d'une feuille de légume ou d'une feuille de papier d'aluminium.

Réduire/Réduction :

Faire évaporer la partie liquide d'un aliment à feu doux, pour lui donner une consistance plus épaisse et/ou renforcer son arôme.

Rôtir :

Cuire dans un four ou une rôtissoire.

Saisir :

Mode de cuisson, à feu très vif, où on privilégie la cuisson de la partie extérieure du morceau, alors que la partie intérieure l'est beaucoup moins.

Ex : saisir un bifteck.

Sauter :

Cuire à découvert, sur un feu assez vif (l'ustensile approprié étant la sauteuse).

Suer/Faire suer :

Faire revenir un élément (viande ou légume) dans un récipient couvert, à feu doux, pour évacuer l'humidité et lui faire rendre ses sucs. Se fait à sec (en général).

Notes :

Notes :

Notes :

