

La Pizza de Nicolas

CMS de Malakoff (92), 2013

Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte à pizzo
1 petite brique de coulis de tomate
1 grosse boîte de thon à l'huile d'olives
50 gr d'olives vertes dénoyautées
100 gr d'emmental râpé

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dérouler la pâte et étalez-la sur une plaque de four sur du papier de cuisson sulfurisé.

Verser la sauce tomate sur la pâte et l'étaler avec une cuillère à soupe.

Egoutter le thon, l'émietter et l'ajouter sur la pâte avec les olives coupées en deux et l'emmental râpé.

Placer la plaque dans le four pendant 20 minutes.



Idée de menu équilibré :

Velouté de légumes à la vache qui rit

Pizza

Salade de fruits

Le Poulet « Alloco » de Côte d'Ivoire de Jean-Ephèse

CMS de Clichy (92), 2012

Ingrédients pour 6 personnes :

6 cuisses de poulet
Huile, Beurre
2 oignons
2 gousses d'ail
½ boîte de tomates pelées
Sel, poivre
Thym, herbes de Provence
Moutarde
1 cube de bouillon
7 bananes plantain (=alloco)

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Recette :

Mettre à cuire le poulet dans l'huile pendant 10 minutes.

Egoutter sur du papier absorbant pour essorer l'huile.

Pendant ce temps, faire chauffer une casserole avec du beurre pour préparer la sauce.

Ajouter deux oignons découpés, deux gousses d'ail, une demie-boîte de tomates pelées, du sel, du poivre, du thym, des herbes de Provence, de la moutarde et un cube de bouillon.

Eplucher et découper les bananes plantain.

Faire frire les bananes dans l'huile dans une autre poêle.

Essorer les bananes dans une passoire et éponger avec du papier absorbant.

Mettre dans un plat le poulet et les bananes, avec la sauce à côté.



Idée de menu équilibré :

Salade de tomates, concombres, radis, mais avec sauce yaourt, citron, ciboulette

Poulet « Alloco » avec courgettes

Yaourth et fruit

Les bricks algériennes à la viande et au fromage de Sarah

CMS de Malakoff (92), 2012

Ingrédients :

6 feuilles de brick
Huile d'olive
300g de viande hachée
Safran
Sel, poivre
12 Vache qui rit en triangle

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Recette :

Couper les feuilles de brick en deux.

Badigeonner les feuilles de brick à l'huile d'olive.

Faire cuire la viande hachée dans une poêle avec du safran, du sel et du poivre.

Déposer la viande hachée sur les feuilles de brick.

Ajouter la vache qui rit.

Refermer les feuilles de brick en forme de triangle.

Faire dorer les triangles de chaque côté dans une poêle huilée 2-3 minutes à feu moyen vif.



Idée de menu équilibré :

Bricks à la viande et au fromage
avec épinards et riz

Fruits

Crêpes à mille trous marocaines de Safia

CMS de Clichy (92), 2013

Ingrédients pour 15 à 18 crêpes :

1 bol de farine
1 bol de semoule fine
1 œuf
1 cuillère à soupe de levure boulangère
2 bols d'eau tiède
2 verres de lait
1 sachet de levure chimique
Beurre
Miel

Préparation : 20 minutes

Repos : 30 à 60 minutes

Temps de cuisson : 2 à 3 minutes par crêpe

Recette :

Tamiser la semoule et la farine dans un saladier.

Ajouter l'œuf, la levure boulangère et la moitié du liquide (eau + lait). Bien battre avec un fouet ou une fourchette puis incorporer l'autre moitié du liquide et enfin la levure chimique, remélanger.

Laisser reposer 30 à 60 minutes, recouvert d'un linge propre, jusqu'à obtenir des bulles sur le dessus.

Mettre à chauffer une poêle anti-adhésive. Verser une petite louche du mélange et cuire jusqu'à apparition des trous et seulement d'un côté. Le dessous de la crêpe doit être juste un peu doré.

Sortir de la poêle, ne pas empiler les crêpes chaudes pour qu'elles ne se collent pas entre elles. Beurrer le dessus des crêpes et ajouter du miel.

On peut déguster avec du thé à la menthe !



Idée de dîner équilibré :

Une assiette de soupe de légumes
Salade, avocat, crevette aux fines herbes
Petit suisse

1 ou 2 crêpes à mille trous avec une compote de pommes

Cake nature ou chocolat de V rina

CMS de Malakoff (92), 2013

Ingrédients pour 8 personnes :

5  ufs
2 yaourts nature
1 verre de sucre
2 verres et quart de farine
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
Beurre (2 à 3 cuillères à soupe)

Pour le cake au chocolat :

100 g de chocolat noir + cacao en poudre et un peu de lait pour faire fondre le chocolat.

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

*Les quantités proposées sont pour 8 personnes.
Vous pouvez en congeler la moitié pour une autre occasion, ou cuire dans des moules individuels pour que les portions restent raisonnables*

Recette :

Préchauffer le four à 190 C (thermostat 6).

Mélanger les œufs et le sucre vanillé dans un bol.

Dans un second bol, mélanger le beurre ramolli et le sucre puis y ajouter les 2 yaourts.

Dans un saladier, mélanger le contenu des deux bols. Y rajouter la farine et la levure progressivement.

On peut ajouter le chocolat, le lait et le cacao si on veut faire un cake au chocolat.

Cuire 35 minutes.



Idée de dîner équilibré :

Flan de courgettes

Cake nature ou au chocolat

Fruit

ŒUFS MIMOSA :



Pour 2 personnes :

2 œufs, ¼ d'oignon, 3 brins de ciboulette, 1 petit suisse nature 0% de MG, 2 gouttes de jus de citron, sel et poivre.

Faire cuire les œufs dans de l'eau frémissante 10 à 12 minutes environ afin d'obtenir des œufs durs.

Pendant ce temps, émincez finement l'oignon, ciselez la ciboulette, puis mélangez-les au petit-suisse, salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Refroidissez les œufs sous un jet d'eau froide ; puis écalez-les, coupez-les en deux, enlevez-les jaunes. Ecrasez les jaunes à la fourchette dans le mélange au petit-suisse.

Farcissez chaque demi-blanc d'œuf dur avec cette préparation ; servez bien frais.

SAUCE TOMATE MAISON :



3 belles tomates, du basilic, 1/2 oignon, une gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre, et 1/2 cuillère à café de sucre en poudre.

Commencez par retirer la peau des tomates.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Plongez-y l'oignon afin qu'il devienne translucide. Ajoutez les tomates concassées et épépinées. Puis le basilic, l'ail entière, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant 20 bonnes minutes en remuant de temps en temps.

Avant que vous ne mixiez le tout, pensez à retirer le basilic et la gousse d'ail. Mixez le tout et c'est prêt !

SAUCE AU FROMAGE BLANC :

3 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de vinaigre, persil, ciboulette, sel et poivre.

Mélangez la moutarde, le vinaigre et le fromage blanc. Bien battre le tout, assaisonnez. Agrémentez de persil et de ciboulette.

La sauce au fromage blanc peut accompagner vos entrées de crudités et peut être également remplacée par du jus de citron.

SUPREME DE COLIN SAUCE CREOLE :



4 filets de colin, jus de citron, 1 oignon, persil, 1 gousse d'ail, coulis de tomate nature, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 pincée de sel.

Laisser macérer le poisson décongelé dans une marinade de sel et jus de citron (2/3) 20 minutes au moins.

Faire revenir l'oignon dans une grande casserole dans un fond d'eau.

Y ajouter le thym, puis le poisson avec un peu de son jus.

Conserver le reste. Faire cuire à couvert à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter un peu de coulis de tomate nature, le persil entier et le laurier. Laisser cuire 10 minutes.

Ajouter une cuillère à soupe d'huile, la marinade à souhait.

Vous pouvez également ajouter une pincée de sucre qui vous jugez que le coulis de tomates est acide.

GRATIN DE CHOU-FLEURS RAPIDE :



Pour 4 personnes :

1 chou-fleur, 1 pot de crème fraîche liquide à 15% MG

(20 cl), 1 gousse d'ail, persil, 1 tomate, 100g de gruyère râpé, sel, poivre, muscade.

Faire cuire le chou-fleur 7 mn dans le panier de la cocotte-minute à partir du chuchotement, moins pour ceux qui préfèrent le chou plus ferme.

Mixer la tomate pelée, l'ail, le persil, rajouter 20cl la crème fraîche liquide.

Déposer le chou-fleur cuit dans un plat allant au four.

Napper avec la mixture. Saupoudrer de gruyère râpé.

Mettre au four moyen (thermostat 5/6) pendant 20 mn.

VEAU MARENGO :

Pour 6 personnes :

1,2 kg de viande de veau, 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 4 échalotes,

3 carottes, 1 cuillère à soupe bombé de farine, 50g de concentré de tomate, 30 cl de vin blanc sec,

30 cl d'eau, 2 gousses d'ail, 125g de champignons, 1 bouquet garni.

Découper la viande en cubes de 3 cm de côté environ.

Détailler la carotte en rondelles, les échalotes et l'ail en fins morceaux. Laver et couper en 2 les champignons.

Dans une cocotte à fond épais, faire dorer la viande avec l'huile.

Ajouter alors les carottes, l'ail et les échalotes.

Lorsque ces derniers sont translucides, saupoudrer de farine. Lorsque la farine a blondi, ajouter le concentré de tomate, l'eau, le vin et le bouquet garni. Saler, poivrer. Laisser mijoter 1h30 à couvert sur feu doux.

Au bout de ce temps, ajouter les champignons et laisser cuire encore 15 min.

PAVE DE MERLU SAUCE NORMANDE :

Pour 4 personnes :

4 pavés de Merlu, 3 belles carottes, ciboulette, 2 oignons nouveaux, 4 cuillères à soupe de crème fraîche 15% MG,

2 cuillères à café de moutarde, sel et poivre.

Pochez le poisson environ 10 min dans une casserole d'eau frémissante. La sauce : épluchez et coupez les carottes en tout petits dés.

Plongez-les dans une autre casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire 3 à 4 minutes (ils doivent rester un peu croquants). Egouttez-les puis mettez-les dans une poêle à feu doux avec un peu d'huile. Salez, poivrez et ajoutez-y la ciboulette ciselée, les oignons nouveaux hachés grossièrement et la moutarde. Mélangez bien puis incorporez la crème fraîche. Versez ensuite la préparation sur vos filets de cabillaud.

RATATOUILLE MAISON :

Pour 4 personnes :

250 g d'aubergines, 250 g de courgettes, 250 g de poivrons, 400 g de tomates pelées en morceaux, 1 ou 2 oignons, 2 gousses d'ail,

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet garni, sel et poivre.

Nettoyer les légumes sans les peler et les couper en morceaux.

Epépiner les poivrons et les couper en lanières.

Faites revenir, à feu moyen, tous les légumes à l'huile d'olive, avec du sel, du poivre et de l'ail écrasée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les tomates pelées en morceaux, une gousse d'ail écrasée, le bouquet garni, sel et poivre. Mélanger et laisser mijoter quelques minutes. Il est possible de rajouter une ou deux feuilles de basilic.

HACHIS PARMENTIER :



Pour 4 personnes :

800 g de pommes de terre, 400 g de viande de bœuf hachée 5% de MG, 50 g de gruyère râpée, 1 oignon, 1 œuf, 10 g de beurre, persil, 1 pincée de noix de muscade, sel et poivre.

Préchauffez le four th. 7 (220°C).

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et faites-les cuire à l'eau salée pendant 30 min ou à la vapeur.

Pelez l'oignon et hachez-le. Faites-le fondre dans un fond d'eau pendant 10 min. Lavez et hachez le persil.

Dans une terrine, mélangez la viande hachée, l'oignon, le persil et l'œuf. Salez et poivrez. Réservez.

Réduisez les pommes de terre en purée à l'aide d'une fourchette (ne jamais utiliser de mixer) que vous mélangez avec un peu de lait. Salez-la et poivrez-la. Ajoutez-y la noix de muscade. Incorporez le beurre en noisettes, et remuez sans arrêt avec une cuillère.

Déposez dans un plat à four la farce de bœuf. Parsemez avec la moitié du fromage. Couvrez avec la purée. Parsemez du gruyère restant, faites cuire au four, à mi-hauteur, pendant 30 min.

THON ROUGE A LA TOMATE ET AU BASILIC :

Pour 6 personnes :

6 steaks de thon rouge, 1 kg de tomates bien mûres, 1 bouquet de basilic, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 10 cl de crème liquide légère, sel et poivre.

Lavez les tomates, retirez les pédoncules et plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante salée. Quand la peau commence à se détacher, égouttez-les et rafraîchissez sous l'eau froide. Pelez-les.

Coupez les tomates en 2 et épépinez-les. Puis concassez-les.

Pelez et hachez l'ail.

Lavez, séchez, effeuillez et hachez le basilic.

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les tomates concassées 2 min à petit feu en remuant. Puis ajoutez l'ail et le basilic. Mélangez bien. Salez et poivrez. Faites cuire 5 min à feu doux.

Préchauffez le four th.7 (210°C).

Versez la crème dans la concassée de tomates en remuant. Poursuivez la cuisson 2 min et retirez du feu.

Posez les steaks de thon rouge dans un plat à four. Salez et poivrez-les puis nappez-les de concassée de tomate à la crème.

Enfournez et faites cuire 18 min.

Servez dès la sortie du four.

FLAN A LA VANILLE :



Pour 4 personnes :

40 cl de lait écrémé, 2 œufs, 2 jaunes d'œufs, 60 g de sucre semoule, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cm de gousse de vanille ou arôme vanille.

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Faites bouillir le lait avec 2 cm de gousse de vanille ou arôme vanille. Mélangez dans une terrine les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre semoule et le sucre vanillé.

Ajoutez le lait chaud en mélangeant énergiquement.

Répartir le flan dans des ramequins. Placez au bain-marie, et laissez cuire 20 min au four. Pour vérifier la cuisson du flan, piquez une aiguille au centre de celui-ci, elle doit ressortir sèche !

COMPOTE POMME-CANNELLE :



Pour 4 personnes :

750 g de pommes reinette, 750 g de pommes boskop, 2 verres d'eau, ½ cuillère à café de cannelle et 1 pincée de vanille en poudre ou arôme.

Épluchez les pommes. Otez le cœur et les pépins et coupez-les en dés. Mettez les pommes dans une casserole avec l'eau.

Cuisez à feu doux 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes s'écrasent.

Mixez le contenu de la casserole si vous désirez une compote fine, et ajoutez la cannelle et la vanille en poudre.

Servez encore tiède ou frais.

RIZ AU LAIT :

Pour 2 personnes :



1 tasse de riz cuit à l'eau, du lait écrémé, 1 cuillère à soupe d'arôme vanille, 1 cuillère à café de maïzena, 1 cuillère à soupe de sucre, raisins secs ou noix de coco râpée selon les goûts.

Dans une casserole mettre le riz cuit, le couvrir de lait, ajouter la vanille, le sucre, les raisins secs ou la noix de coco. Faire chauffer doucement jusqu'à ébullition. Ajouter la maïzena préalablement diluée dans un peu de lait et remuer délicatement jusqu'à la reprise de l'ébullition. Mettre au frais et laisser prendre quelques heures avant de servir.

Attention :

Eviter de trop remuer car le riz est déjà cuit, il deviendrait de la bouillie. Inutile de faire gonfler les raisins, ils gonfleront avec la chaleur de la préparation.