

Plaisirs de la table

Recettes pour
patient insuffisant rénal



Introduction

Ce livre a été réalisé par des membres du groupe des diététicien(ne)s en néphrologie (GDN).

- Toutes les recettes proposées sont pauvres en sel, en phosphore et en potassium. En effet, en cas d'insuffisance rénale, ces minéraux sont particulièrement à surveiller car, présents en quantités excessives, ils sont sources de problèmes.
- Toutes les recettes proposées comportent un apport contrôlé en protéines
- Toutes les recettes sont conçues avec des matières grasses non salées et de bonne qualité nutritionnelle (sur le marché belge actuellement il existe la Vitelma® et le Becel® Cuire et Rôtir).
- Toutes les recettes sont élaborées sans ajout de sel, y compris pour les cuissons à l'eau.
- Idéalement, les légumes et les pommes de terre nécessaires à la réalisation des recettes sont cuits au préalable à l'eau non salée (départ à l'eau froide) pour éliminer une partie du potassium. Si cette technique n'est pas spécifiée dans la recette, c'est que les quantités proposées n'amènent pas de potassium en excès.



Si vous êtes une personne diabétique, ce logo vous informe que la recette est riche en sucres simples.



Les recettes accompagnées de ce logo conviennent aux personnes végétariennes.

Demandez toujours conseil à votre diététicien(ne) : _____

Coordonnées : _____

L'avis du néphrologue : _____

Sommaire



Caviar d'aubergines, au citron et à l'ail

Ingrédients

2 aubergines (+/- 600g)
2 petites gousses d'ail
Le jus d'1/2 citron
Huile d'olive
Poivre du moulin



Pour 12 portions

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes

- ❑ Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7)
- ❑ Enfourner les aubergines lavées et non épluchées jusqu'à ce qu'elles soient grillées et que la peau s'enlève facilement (environ 20 à 25 min), en les ayant retourné à mi-cuisson.
- ❑ Les sortir du four et récupérer la pulpe dans un plat.
- ❑ Poivrer et napper d'huile d'olive.
- ❑ Ajouter l'ail pilé et le jus du demi-citron.
- ❑ Mixer le tout puis laisser reposer environ 2 heures au réfrigérateur.

Présentation

Servir à l'apéritif sur du pain blanc grillé.



Torsades au fromage



- ❑ Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7)
- ❑ Dérouler la pâte feuilletée et la couper en bandes de 1 cm.
- ❑ Mélanger le blanc d'œuf et l'étaler sur les languettes de pâte.
- ❑ Parsemer de fromage et saupoudrer de paprika.
- ❑ Prendre chaque bande de pâte et la torsader sur elle-même.
- ❑ Déposer les torsades sur la plaque du four recouverte d'une feuille de cuisson.
- ❑ Faire cuire pendant +/- 7 minutes jusqu'à brunissement.

Présentation

Servir tiède ou chaud.



Ingrédients

250g de pâte feuilletée prête à l'emploi
2 c. à c. de paprika
4 c. à s. de mozzarella râpée
1 blanc d'œuf

Pour 26 pièces

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes

Verrines

« fraîcheur »

Ingrédients

1 grosse pomme à chair ferme et un peu sucrée
100g de poisson blanc
2 tomates
2 blancs d'œufs
1 bouquet de ciboulette
2 c. à c. de curry non salé ou de curcuma
2 c. à s. de mayonnaise
Jus de citron (+/- 2 c. à s.)

Pour 10 verrines

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes



- ❑ Cuire le poisson au micro-onde. Le réserver au frigo.
- ❑ Dans un saladier, couper en petits morceaux, la pomme pelée, les tomates émondées et le poisson refroidi.
- ❑ Arroser de jus de citron.
- ❑ Réserver quelques brins de ciboulette et ciseler le reste, l'ajouter dans le saladier.
- ❑ Ajouter la mayonnaise et le curry/curcuma et mélanger.
- ❑ Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation.
- ❑ Ajouter la mayonnaise et le curry/curcuma et mélanger.
- ❑ Disposer cette préparation dans des verrines et garnir avec quelques brins de ciboulette.
- ❑ Placer au frais pendant au moins 4 heures.

Présentation



Verrines

de carottes à l'orange



- ❑ Râper les carottes et les arroser à l'aide du 1/2 citron pressé.
- ❑ Emincer finement la coriandre.
- ❑ Peler l'orange à vif et récupérer la chair.
- ❑ Ajouter aux carottes, les oranges en quartier et la cuillère à café de sucre.
- ❑ Réserver au réfrigérateur pendant 1/2 heure.
- ❑ Juste avant de servir, poivrer et saupoudrer de coriandre émincée.

Conseil

En ajoutant 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger, vous donnerez une touche plus exotique à votre verrine.



Ingrédients

100g de carottes
1 orange
Le jus d'1/2 citron
2-3 branches de coriandre fraîche
1 c. à c. de sucre
Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes

Noix de Saint-Jacques à la mousse de brocoli

Ingrédients

4 petites noix de Saint-Jacques
100 g de brocoli
Noix de muscade fraîchement râpée
Ciboulette fraîche
Un peu de lait entier
1 c. à s. de matière grasse liquide non salée et 1 c. à s. d'huile d'olive
Poivre du moulin

Pour 4 personnes
Préparation: ?? minutes
Cuisson: ?? minutes



- ☐ Couper le brocoli en rosettes et le faire cuire al dente dans de l'eau non salée.
- ☐ Egoutter et mixer avec un tout petit peu de lait afin d'obtenir une purée épaisse et lisse. Ajouter 1 cuillère à soupe de matière grasse liquide, du poivre du moulin et de noix de muscade râpée.
- ☐ Dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, saisir les noix de Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté.

Présentation

Dans une cuillère apéritive, déposer un peu de mousse de brocoli surmontée d'une noix de Saint-Jacques. Décorer de ciboulette ciselée.



Scampis, sauce à la framboise



- ☐ Pour la sauce, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un poêlon et y faire revenir l'échalote très finement émincée. Verser le vinaigre à la framboise et le vin blanc. Ajouter 1 cuillère à café de miel et faire réduire de 2/3. Après réduction, allonger avec 1 dl de coulis de framboises. Réserver la sauce au chaud.
Si la sauce est trop liquide, vous pouvez l'épaissir avec un peu de Maïzena Express blanche.
- ☐ Chauffer 1,5 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Saisir les scampis pendant 2 minutes de chaque côté. Poivrer.

Présentation

Juste avant de servir, disposer quelques feuilles de salade dans une verrine, y ajouter 2 scampis et napper d'un peu de sauce tiède.



Ingrédients

24 scampis
1 dl de coulis de framboises
3 c. à s. de vinaigre à la framboise
1 dl de vin blanc sec
1 échalote
1 c. à c. de miel
2,5 c. à s. d'huile d'olive
Maïzena Express blanche
Poivre
Salade mixte

Pour 12 bouchées
Préparation: ?? minutes
Cuisson: ?? minutes

Terrine de loup de mer au saumon

Ingrédients

350 g de loup de mer
125 g de saumon
35 g de pain blanc (sans la croûte)
1 oeuf
130 ml de crème fraîche 35 ou 40% MG
2 c. à s. de persil finement haché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Noix de muscade
Poivre du moulin

Pour 12 personnes
Préparation: la veille ??
minutes
Cuisson: ?? minutes



- ☐ Couper le loup de mer en petits morceaux et bien l'éponger avec de l'essuie-tout. Dans un récipient à bords hauts, les mélanger avec le pain émietté, l'œuf et la crème fraîche. Épicer généreusement de noix muscade et de poivre. Placer le récipient ±1h au congélateur (le récipient et le mélange à base de poisson doivent être vraiment bien froids pour obtenir une terrine bien lisse).
- ☐ Entre-temps, tapisser un moule à cake de papier aluminium et le huiler ou utiliser un moule en silicone. Sortir le poisson du frigo, mélanger à nouveau la préparation et ajouter le persil. En verser la moitié dans le moule. Bien presser.
- ☐ Couper le steak de saumon en 2, dans le sens de la longueur. Les disposer sur le mélange à base de loup de mer. Poivrer. Verser le restant du mélange dans le moule. Bien presser et recouvrir partiellement la terrine de papier aluminium, de manière à laisser s'échapper la vapeur.
- ☐ Mettre le moule dans un moule plus grand, contenant de l'eau (cuisson au bain-marie) et le glisser au four préchauffé à 120 C° (thermostat 4). Faire cuire pendant ±1h. Verser délicatement le liquide se trouvant à la surface de la terrine et la laisser refroidir jusqu'au lendemain. La couper en tranches avant la présentation.

Cake aux carottes, jambon et fromage



- ☐ Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- ☐ Eplucher les carottes et les râper
- ☐ Faire chauffer le lait au micro-ondes, ajouter la cuillère à café de sucre et la levure fraîche émiettée. Laisser fleurir la levure.
- ☐ Battre les œufs avec l'huile et ajouter la préparation lait-levure.
- ☐ Incorporer la farine tamisée, le fromage, les carottes, la ciboulette et terminer par les dés de jambon.
- ☐ Beurrer et enfariner le moule à cake ou recouvrir le moule de papier sulfurisé.
- ☐ Verser la préparation dans le moule et cuire au four pendant +/- 1h à 150°C (thermostat 5).

Présentation



Ingrédients

180 g de farine
3 œufs
10 cl de lait entier (+ 1 c. à c. de sucre)
4 c. à s. d'huile
125 g de fromage râpé
2 carottes coupées en fines rondelles
200 g de dés jambon cuit
20 g de levure fraîche
Poivre du moulin
Ciboulette

Pour 4 personnes
Préparation: ?? minutes
Cuisson: ?? minutes



Cannelloni

ricotta épinard

Ingrédients

200 g de ricotta
400g d'épinards frais
1/2 éclat d'ail haché
1 c. à s. d'huile d'olive
Poivre du moulin
Romarin
12 cannellonis (100g)
250 g de mozzarella fraîche,
égouttée et coupée en lamelle
Paprika
Chapelure

Pour la sauce crème-tomates :

1 éclat d'ail finement haché
1 oignon rouge finement haché
1 c. à s. d'huile d'olive
400g de tomates fraîches émondées
et coupées en morceaux
350 ml de crème fraîche 35 à 40% MG
Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes



- ☐ Préchauffer le four à 190°C (thermostat 6).
- ☐ Dans une casserole, faire cuire les 400g d'épinards hachés avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'ail haché.
- ☐ Dans un bol, mélanger la ricotta, les épinards égouttés et la chapelure. Assaisonner de poivre du moulin, de paprika et de romarin.
- ☐ Précuire 5 min les cannelloni à l'eau non salée. Les garnir avec le mélange fromage/légumes et les disposer dans un grand plat allant au four.
- ☐ Pour la sauce : dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans la cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates et porter doucement à ébullition. Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter la crème et le poivre du moulin.
- ☐ Napper généreusement les cannellonis avec la sauce, disposer la mozzarella par-dessus. Parsemer de quelques pincées de paprika.
- ☐ Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et cuire au four 20 à 25 minutes à 190°C (thermostat 6).



Veggie-Burger



- ☐ Couper l'oignon rouge, la courgette et le poivron rouge en rondelles. Couper le fromage de chèvre en tranches.
- ☐ Mettre les rondelles de courgettes dans une casserole d'eau froide non salée et les retirer quand l'eau arrive à ébullition. Laisser refroidir.
- ☐ Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et le poivre du moulin. Y ajouter les rondelles de courgette et de poivron rouges et laisser mariner pendant 15 minutes.
- ☐ Poêler les rondelles d'oignon rouge, de courgette et de poivron rouge dans une poêle antiadhésive.
- ☐ Toaster les pains et les tartiner de mayonnaise.

Présentation

Déposer sur le pain, une rondelle d'oignon, trois rondelles de courgettes, une rondelle de poivron rouge, 2 tranches de fromage de chèvre et des herbes aromatiques.

Ingrédients

8 pains à hamburger (+/- 55g)
1 poivron rouge
1 courgette
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
200 g de bûche de fromage de chèvre
2 c. à s. d'huile d'olive
4 c. à s. de mayonnaise
3 c. à s. de vinaigre
Poivre du moulin
Herbes aromatiques
(ex. : ciboulette)

Pour 8 burgers

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes





Penne

aux tomates

Ingrédients

500g penne rigata
 4 oignons hachés
 4 éclats d'ail hachés
 2 c. à s. d'huile d'olive
 300g de tomates
 200g de tomates cerises
 1 c. à c. de poivre de Cayenne
 Deux poignées de basilic ciselé
 2 boules de mozzarella fraîche (2x125g)

Pour 4 personnes

Préparation : ??? minutes

Cuisson : ??? minutes



- ☐ Couper la mozzarella, les tomates en petits dés et les tomates cerises en deux.
- ☐ Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les dés de tomates et les tomates cerises.
- ☐ Faire cuire les pâtes al dente à l'eau non salée.
- ☐ Epicer le mélange tomate-oignons avec du poivre de Cayenne. Incorporer les dés de mozzarella et le basilic ciselé (réserver quelques feuilles pour la garniture). Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.
- ☐ Mélanger la sauce tomate-mozzarella avec les pâtes cuites et garnir d'une feuille de basilic.



Pitta au poulet

à la grecque



Ingrédients

500 g de poitrine de poulet, coupée en dés

Marinade :

2 c. à c. d'origan séché
 2 c. à s. d'aneth frais
 ½ tasse d'oignon rouge en dés
 2 c. à c. d'ail émincé
 2 c. à c. de zeste de citron non traité
 2 c. à s. d'huile
 Poivre noir moulu

Salade de concombre :

½ tasse de concombre épépiné et râpé
 2 c. à s. d'oignon rouge en dés
 2 c. à c. d'ail émincé
 2 c. à c. d'aneth frais
 4 c. à s. de yogourt grec nature
 4 pains pita, coupés en deux
 4 feuilles de laitue, lavées (pour la garniture)
 Poivre noir du moulin

Pour 4 personnes

Préparation : ?? minutes

Cuisson : ?? minutes

- ☐ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Y ajouter le poulet coupé en cubes. Recouvrir d'un film plastique et réserver au frigo pendant au moins 1 heure.
- ☐ Pour la salade de concombre. Eplucher et épépinier les concombres. Les râper très finement. Ajouter l'oignon rouge en dés, l'ail émincé, l'aneth ciselée, le poivre du moulin et le yogourt. Mélanger puis recouvrir d'un film plastique et réserver au frigo.
- ☐ Chauffer une poêle à feu moyen et y verser la marinade de poulet. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, pendant une quinzaine de minutes.

Présentation

Pour confectionner les pitas, disposer le poulet cuit dans chaque pain pita. Garnir de salade de concombre et de laitue.



Kefta de poisson à la coriandre et au safran

Ingrédients

500 g de poisson blanc
 1 à 2 c. à c. de harissa
 Le zeste d'½ citron confit finement haché
 1 petit bouquet de coriandre frais finement haché
 1 capsule de safran
 2 c. à c. de miel liquide
 1 œuf
 Chapelure
 2 c. à s. de farine
 Huile d'arachide
 Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes



- ☐ Couper le poisson en tous petits morceaux. Dans un bol, le mélanger avec la harissa, le citron confit haché, la coriandre hachée, le safran et le miel.
- ☐ Ajouter l'œuf battu et le poivre du moulin.
- ☐ Mélanger le tout en ajoutant un peu de chapelure pour lier.
- ☐ Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine. Cuire à la poêle 3 à 4 minutes dans l'huile bien chaude. Les égoutter avant de servir.

Présentation

Accompagner les boulettes de pain marocain blanc ou de semoule cuite à l'eau non salée, servie chaude ou froide et de quelques feuilles de salade.



Gratin de spirelli carottes et courgettes



- ☐ Cuire les pâtes al dente dans de l'eau non salée. Egoutter et réserver.
- ☐ Eplucher les carottes. Tailler les carottes et les courgettes en bâtonnets et les blanchir quelques minutes dans de l'eau non salée. Les ajouter aux pâtes cuites.
- ☐ Dans une poêle, cuire le haché de veau sans matière grasse.
- ☐ Dans une casserole, faire fondre la matière grasse. Ajouter la farine et remuer avec une cuillère sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir (principe d'un roux blond)
- ☐ Verser le lait progressivement sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe (ou dans une casserole, faire chauffer le lait et épaissir en ajoutant de la Maïzena Express blanche). Assaisonner de poivre et de muscade râpée.
- ☐ Dans le fond d'un plat à gratin, répartir le haché, y ajouter le mélange pâtes-carottes et courgettes, napper de sauce et parsemer de mozzarella.
- ☐ Cuire dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6) et laisser gratiner environ 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Ingrédients

150g de carottes
 150g de courgettes
 30g de farine
 30g de matière grasse non salée
 500ml de lait entier
 1 pincée de noix de muscade râpée
 Poivre noir du moulin
 300g de haché de veau non salé
 1 boule de mozzarella fraîche émietée
 400 g de pâtes spirelli

Pour 4 personnes

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes



Lasagne aux courgettes fromage de chèvre et jambon

Ingrédients

300g de feuilles de lasagne précuites
20cl de crème fraîche 35 à 40% MG
200g de chèvre frais type Chavroux®
2 courgettes moyennes (+/- 500g)
4 tranches de jambon (+/- 200g)
Quelques feuilles de menthe
80g de mozzarella fraîche
4 c. à s. d'huile d'olive
Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes



- Dans un bol, mélanger la crème et le fromage de chèvre écrasé à la fourchette. Assaisonner avec la menthe ciselée et du poivre du moulin.
- Laver les courgettes et les découper en très fines rondelles, de préférence à l'aide d'un robot. Cuire les courgettes 5 minutes dans de l'eau non salée et égoutter.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un plat à gratin, disposer une couche de courgettes badigeonnées d'huile d'olive, puis une couche de feuilles de lasagne, une tranche de jambon, une couche de chèvre puis une feuille de lasagne et une de courgettes, et ainsi de suite
- Terminer par une couche de courgettes. Parsemer de mozzarella émiettée et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourner pour 30 minutes environ à 180°C (thermostat 6).



Papillote de poisson aux légumes et **curry**



- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Couper les courgettes en fines tranches et émincer finement les poireaux. Cuire les courgettes et les poireaux 10 minutes dans de l'eau bouillante non salée. Egoutter. Ensuite, faire revenir les légumes dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile.
- Sur 4 feuilles de papier sulfurisé ou aluminium, déposer une couche de légumes, ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche et saupoudrer de curry. Poivrer, puis déposer un filet de poisson.
- Fermer les papillotes et enfourner 30-40 min. Servir chaud avec du riz ou des pâtes grecques ou des puntalette cuites à l'eau non salée.

Ingrédients

4 pavés de cabillaud (500g)
400g de courgettes
200g de poireaux
100g de crème fraîche
culinaire 35 à 40% MG
4 c. à c. de curry en poudre
2 c. à s. d'huile d'olive ou d'arachide
Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes



Sole grillée, purée de courge et **beurre moutarde**

Ingrédients

4 soles
1 pot de crème fraîche (200ml)
Matière grasse non salée
Huile d'olive
1 petite courge butternut
1 citron
1 morceau de gingembre frais de l'épaisseur d'un pouce

Beurre à la moutarde :
150g de beurre non salé
1 c. à s. de moutarde
50g de roquette
Poivre du moulin

Pour 4 personnes
Préparation : ??? minutes
Cuisson : ??? minutes



- ☐ Chauffer le beurre sur feu moyen jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur noisette. Il ne doit pas brunir.
- ☐ Entre-temps, placer un bol mélangeur dans un bol de plus grande dimension rempli de glace et d'eau. Verser le beurre fondu dans le bol froid et fouetter jusqu'à ce que le beurre s'épaississe légèrement. Y ajouter la moutarde et la roquette finement hachée. Goûter et ajouter, si nécessaire, encore un peu de moutarde. Laisser durcir au réfrigérateur.
- ☐ Eplucher la courge et l'égrainer. Couper la chair en très gros morceaux et les cuire à l'eau non salée. (Si vous coupez la courge en trop petits morceaux, elle formera une purée pleine d'eau et sans goût).
- ☐ Ecraser les morceaux de courge dans un passe-vite. Relever la purée en l'arrosant avec quelques gouttes de jus de citron et du gingembre râpé. Assaisonner de poivre du moulin. Y mélanger la crème fraîche petit à petit. Réserver la purée de courge au chaud.
- ☐ Cuire les soles des deux côtés dans l'huile d'olive et poivrer.

Présentation

Dessiner un beau trait de purée sur les assiettes. En travers du trait disposer les soles et décorer de quelques rosaces de purée. Napper d'une bonne cuillère de beurre à la moutarde. Servir avec du riz blanc ou des pâtes cuites à l'eau non salée.



Tajine de scampis au **fenouil**



- ☐ Dans un tajine ou une cocotte, chauffer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile. Ajouter les scampis et laisser cuire 2 à 3 minutes. Réserver dans un plat.
- ☐ Faire revenir l'oignon dans l'huile avec l'ail, le gingembre et le safran, pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates et la moitié des herbes ciselées (coriandre, persil). Saupoudrer de sucre et de poivre du moulin. Faire mijoter environ 10 minutes à feu doux.
- ☐ Faire cuire le fenouil dans de l'eau non salée pendant 10 minutes.
- ☐ Dans une petite poêle, faire dorer le fenouil égoutté et laisser cuire 4 à 5 minutes à feu doux. Poivrer.
- ☐ Mettre les scampis dans la sauce tomate et disposer les lamelles de fenouil dessus. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Parsemer du reste de coriandre et de persil.

Ingrédients

20 gros scampis décortiqués
4 c. à s. d'huile d'olive
2 oignons finement hachés
2 éclats d'ail finement hachés
25g de gingembre frais finement haché
1 capsule de safran
400g de tomates fraîches émondées
1 bouquet de coriandre finement ciselé
Persil haché
1 c. à c. de sucre en poudre
4 bulbes de fenouil coupés en fines tranches
Poivre du moulin

Pour 4 personnes
Préparation : ?? minutes
Cuisson : ?? minutes

Présentation

Vous pouvez servir avec du riz, de la semoule,...



Kefta de viande au citron et à la coriandre

Ingrédients

500g de hachis de bœuf ou d'agneau non salé
 2 oignons finement hachés
 2 à 3 éclats d'ail écrasés
 1 petit morceau de gingembre frais
 1 piment rouge
 1 bouquet de persil plat finement haché
 1 bouquet de coriandre finement haché
 Quelques feuilles de menthe
 Le jus d'1 citron
 1 c. à c. de cannelle moulue
 1 c. à c. de cumin moulu
 1 c. à c. de coriandre moulue
 2 c. à c. de curcuma en poudre
 ½ c. à c. de poivre de Cayenne
 2 c. à s. d'huile d'olive
 30cl d'eau
 Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes



- ❑ Dans un bol, mettre la viande, un oignon finement haché, le persil et les épices (cannelle, cumin, coriandre moulue, poivre de Cayenne et poivre). Malaxer ce mélange avec les mains et confectionner des petites boulettes de la taille d'une noix.
- ❑ Dans un tajine ou une cocotte, chauffer l'huile et y faire dorer l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment découpés en petits morceaux.
- ❑ Ajouter le curcuma et la moitié de la coriandre fraîche. Verser 30 cl d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter 10 minutes.
- ❑ Placer les boulettes dans la sauce, laisser cuire à couvert 15 minutes en les retournant de temps en temps. Verser le jus de citron et poivrer. Poursuivre la cuisson encore 10 minutes. Parsemer de menthe et du reste de la coriandre fraîche.

Présentation

Accompagner les boulettes de pain marocain blanc ou de semoule cuite à l'eau sans sel (servie chaude ou froide) et de quelques feuilles de salade.

Canard rôti au miel et poire



- ❑ Faire revenir le gingembre haché et l'ail dans l'huile d'olive. Enduire les cuisses de canard avec cette préparation. Couvrir et laisser reposer au frigo pendant 2 heures.
- ❑ Poser les cuisses de canard dans un plat allant au four. Faire cuire pendant 30 minutes à 200°C (thermostat 7) dans un four préchauffé. Récupérer une cuillère à soupe de la graisse de cuisson.
- ❑ Eplucher, épépiner et couper les poires.
- ❑ Cuire les morceaux saupoudrés de sucre et de cannelle pendant 2 à 3 minutes dans la graisse de cuisson du canard. Laisser caraméliser.
- ❑ Poser les cuisses de canard dans un plat, entourer de poires et arroser de miel. Remettre au four 10 minutes à 200°C (thermostat 7).

Présentation

Accompagner de semoule cuite à l'eau non salée.

Ingrédients

4 cuisses moyennes de canard (maximum 800g)
 25g de gingembre frais haché
 2 gousses d'ail hachées
 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive
 2 poires
 2 c. à s. de sucre en poudre
 2 c. à c. de cannelle moulue
 2 c. à s. de miel liquide

Pour 4 personnes

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes



Filet de **dinde** au pain d'épices et purée de **potiron**

Ingrédients

4 filets de dinde de 125g
1dl de vin blanc sec
3 tranches de pain d'épices
Poivre du moulin
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de jus de citron

Pour la purée de potiron :

350g de pommes de terre
350g de potiron
½ éclat d'ail (si souhaité)
½ oignon
½ cuillère à soupe de matière grasse non salée
150ml de crème fraîche 35 à 40%
½ cuillère à café de cumin
Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation : ??? minutes

Cuisson : ??? minutes



- ☐ Saisir les filets de dinde à l'huile d'olive et les arroser du jus de citron. Poivrer et prolonger la cuisson.
- ☐ Retirer la viande de la poêle et détacher les sucs de cuisson avec le vin blanc. Verser ce jus dans un poêlon et faire réduire à feu vif.
- ☐ Émietter le pain d'épices. L'intégrer à la sauce et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Pour la purée :

- ☐ Peler les pommes de terre, le potiron, l'oignon. Les couper en morceaux.
- ☐ Faire cuire le tout dans de l'eau bouillante non salée durant ± 25 min.
- ☐ Égoutter les légumes et les réduire en purée. Intégrer la matière grasse non salée, la crème et l'ail. Poivrer et agrémenter de cumin.

Steak, pommes de terre au romarin et flan au **brocoli**



- ☐ Détailler le brocoli en petits bouquets et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante non salée.
- ☐ Émincer la ciboulette et l'estragon.
- ☐ Battre les œufs avec la crème, le paprika, l'estragon émincé, la moitié de la ciboulette émincée. Poivrer.
- ☐ Disposer les bouquets de brocoli dans des ramequins individuels préalablement huilés (ou dans un grand plat) et y verser le mélange œufs/ crème.
- ☐ Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 7).
- ☐ Mettre les ramequins au four durant 15 min (si vous utilisez un grand plat, laissez-le pendant 20 – 25 min).
- ☐ Eplucher les pommes de terre. Les cuire dans un grand volume d'eau non salée. Ensuite, les faire revenir dans de l'huile d'olive avec du romarin et du poivre noir.
- ☐ Cuire les steaks dans un peu d'huile d'olive et aromatiser d'herbes de Provence.

Ingrédients

4 beefsteaks de 125 g
Herbes de Provence
4 c. à s. d'huile d'olive
400g pommes de terre grenaille
Romarin
Poivre noir du moulin

Pour le flan :

1 bouquet de brocoli
½ plant de ciboulette
6 branches d'estragon (ou 1 cuillère à café d'estragon séché)
2dl de crème fraîche 35 à 40% MG
1 c. à c. de paprika
Poivre du moulin

Pour 4 personnes

Préparation : ?? minutes

Cuisson : ?? minutes





Gâteau de Verviers

Ingrédients

500g de farine fine (pour pâtisserie)
250g de matière grasse non salée
42g de levure fraîche (1 paquet)
3 œufs entiers
250g de sucre perlé

Pour 8 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes



- ☐ Mettre la farine dans un grand plat (la pâte va doubler!). Y ajouter le bloc de levure dilué dans 250 ml d'eau tiède.
- ☐ Ajouter ensuite les œufs entiers et la matière grasse fondue.
- ☐ Bien mélanger tous les ingrédients puis laisser lever la pâte 1h à température ambiante en couvrant le plat d'un linge fin.
- ☐ Incorporer doucement le sucre perlé.
- ☐ Verser dans un moule à gâteau graissé, couvrir à nouveau et laisser encore lever 15 minutes.
- ☐ Enfourner dans le four préchauffé à 200°C (thermostat 7).
- ☐ Cuire 25 minutes à 200°C (thermostat 7) et 10 minutes à 175°C (thermostat 6).
- ☐ Vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau au cœur du gâteau, celle-ci doit en ressortir sèche.



Tiramisu, à la mandarine



- ☐ Casser les 4 œufs et séparer les jaunes des blancs.
- ☐ Battre les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter le mascarpone et la liqueur; bien mélanger tous les ingrédients entre eux.
- ☐ Battre les blancs en neige très fermes et petit à petit les ajouter au mélange.
- ☐ Dans un plat de service à haut bord, disposer une couche de biscuits trempés très légèrement dans le café.
- ☐ Étendre une couche de la crème au mascarpone sur l'ensemble des biscuits.
- ☐ Répéter l'opération en alternant les couches de biscuits et de crème et terminer par une couche de crème.
- ☐ Garnir avec des quartiers de mandarine.
- ☐ Mettre minimum 4h au frigo.

Ingrédients

100g de biscuits Boudoir®
250g de mascarpone
75g de sucre semoule
4 œufs
1 mandarine
60ml de café noir préparé au percolateur
20ml de liqueur Mandarine Napoléon®

Pour 6 personnes

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes





Rouleau à la confiture de framboises

Ingrédients

4 œufs
125g de sucre blanc
125g de farine fine
150g de confiture de framboises
1 c. à s. de sucre impalpable



Pour 6 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes

- ☐ Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- ☐ Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- ☐ Battre les jaunes d'œufs et le sucre au batteur électrique jusqu'à obtention d'un mélange bien ferme.
- ☐ Tamiser la farine et l'ajouter très délicatement au mélange en soulevant la pâte avec une spatule. Procéder de même avec les blancs d'œufs battus en neige.
- ☐ Couvrir une plaque de pâtisserie d'un papier cuisson. A l'aide d'une spatule, y étaler la pâte en lui donnant la forme d'un rectangle (35 x25) sur une épaisseur régulière d'environ d'1 cm.
- ☐ Enfourner et cuire environ 8 minutes (la pâte doit être légèrement dorée et pas brunie).
- ☐ Poser un essuie de cuisine mouillé et bien essoré à plat sur la pâte cuite et retourner le tout sur le plan de travail. Retirer la plaque et le papier cuisson; rouler doucement le biscuit avec l'essuie et le laisser refroidir.
- ☐ Le dérouler et étaler la confiture en une couche fine.
- ☐ Le rouler à nouveau, découper les extrémités en biais et saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre impalpable.



Crêpes onctueuses aux pommes



- ☐ Verser la farine dans un saladier et faire une fontaine.
- ☐ Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs.
- ☐ Verser les jaunes d'œufs dans la fontaine et, à l'aide d'un fouet, incorporer progressivement à la farine, le lait et la crème fraîche pour une pâte sans grumeaux.
- ☐ Battre les blancs d'œufs en neige pas trop fermes et les incorporer délicatement au mélange.
- ☐ Cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive (1 cuillère à soupe maximum d'huile utilisée pour la cuisson).

En accompagnement: pour une crêpe

- ☐ 50 g de fines tranches de pomme, caramélisées dans 1 cuillère à soupe de sucre et 1 cuillère à café de beurre non salé et saupoudrées d'un peu de cannelle.
- ☐ Fourrer la crêpe de ce mélange et la plier en 2.

Ingrédients

3 œufs
150ml de crème fraîche épaisse
250ml de lait entier
200g de farine fluide
1 c. à s. d'huile d'arachide pour la cuisson

Pour 8 crêpes

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes





Crème au café



Ingrédients

500 ml d'eau
500 ml de café (pas trop fort)
préparé au percolateur
60g de maïzena®
100ml de crème fraîche
2 sachets de sucre vanillé (2x8g)
60g de sucre semoule

Pour 4 personnes

Préparation: ??? minutes

Cuisson: ??? minutes

- ☐ Ajouter le café à l'eau et faire chauffer.
- ☐ Délayer la maïzena dans un peu d'eau froide.
- ☐ Au mélange bouillant, ajouter le sucre semoule, le sucre vanillé et la maïzena délayée. Faire épaissir.
- ☐ Hors du feu, ajouter la crème fraîche.
- ☐ Servir très froid et accompagner de biscuits.

Pain blanc moins salé à la machine

- ☐ Mettre tous les ingrédients dans la machine et choisissez le programme adéquat.

Ingrédients

450g de farine blanche
270ml d'eau
15g d'huile d'olive
¼ de c. à c. de sel
30g de levure fraîche
1 c. à c. de sucre



Pour 15 tranches de pain

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes

Craquelins



Ingrédients

500g de farine pour pâtisserie
30g de levure fraîche
250ml de lait entier tiède
50g de sucre
150g de sucre perlé
100g de matière grasse non salée
1 œuf

Pour ???

Préparation: ?? minutes

Cuisson: ?? minutes

- ☐ Faire une fontaine avec la farine. Mélanger le sucre en poudre, la levure délayée dans le lait tiède, la matière grasse, l'œuf et pétrir le tout. Laisser lever ½ heure. Ajouter le sucre perlé.
- ☐ Mettre sur une plaque graissée et laisser gonfler 30 minutes. Dorer avec un œuf battu pour la couleur.
- ☐ Cuire 30 minutes au four à 180°C thermostat 6).
- ☐ La première partie de la recette peut être réalisée avec une machine à pain.
- ☐ Attention le sucre perlé doit être ajouté par la suite pour ne pas abîmer la cuve de votre machine à pain.





Pain d'épices

Ingrédients

250g de miel
250g de farine
50g de cassonade
30g de levure fraîche
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à c. d'anis étoilé
1 c. à c. de muscade râpée
1 c. à c. de cannelle en poudre
1 c. à c. de gingembre en poudre
1 c. à c. de quatre épices
2 œufs
10cl de lait entier
Matière grasse non salée
pour graisser le moule

Pour 6 personnes
Préparation: ??? minutes
Cuisson: ??? minutes



- ☐ Mélanger la farine, les sucres et les épices dans un saladier.
- ☐ Faire fondre 250 g de miel dans une casserole ou au micro-ondes, puis verser dans le saladier avec la farine.
- ☐ Incorporer les œufs et le lait tiède mélangé avec la levure.
- ☐ Verser la préparation dans un moule à cake graissé et enfariné.
- ☐ Enfourner et cuire 45 minutes à 160°C (thermostat 5).



Brioche



La veille:

- ☐ Mélanger la farine, le sucre, les œufs entiers, la matière grasse et la levure délayée dans l'eau. Bien travailler la pâte en la battant, elle doit rester souple.
- ☐ Placer le récipient couvert et bien fermé dans le réfrigérateur.

Le lendemain:

- ☐ Enfariner le plan de travail, travailler la pâte en boule, puis l'étaler avec un rouleau à pâtisserie pour former un carré. Plier la pâte en quatre et l'étaler à nouveau. Rouler ensuite en boudin et couper en 8 morceaux. Les mettre dans un grand moule à cheminée beurré et enfariné. Laisser lever dans un endroit tempéré environ une heure.
- ☐ Enfourner dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes.
- ☐ Vous pouvez également cuire la pâte dans un moule à pain traditionnel.

Ingrédients

350g de farine
175g de matière grasse non salée
40g de levure fraîche
2 c. à s. d'eau
4 œufs
50g de sucre

Pour 6 personnes
Préparation: ?? minutes
Cuisson: ?? minutes





Pancakes

Ingrédients

250g de farine
30g de sucre
2 œufs
50g de matière grasse non salée
+ un peu pour la cuisson
30 cl de lait entier

Pour 6 personnes

Préparation : ??? minutes

Cuisson : ??? minutes



- ❑ Battre les jaunes d'œufs avec le sucre dans un saladier. Ajouter la farine et la matière grasse fondue.
- ❑ Délayer progressivement le mélange avec le lait.
- ❑ Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.
- ❑ Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.
- ❑ Faire cuire les pancakes à la poêle graissée environ 2 minutes de chaque côté à feu doux. Attendre d'avoir des bulles d'air explosées avant de retourner le pancake.

