

SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 personnes:

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écoscée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écoscé(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d`olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les $\frac{3}{4}$ des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.
 6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.
 7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.
 8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.
 9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.
 10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.
 11. Réservez sans couvrir.
 12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.
 13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.
 14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.
-

SAUTÉ D'AGNEAU

Liste des Ingrédients

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 poireau
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- Du sel
- Du poivre.

Préparation

Coupez l'agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de

couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

SAUTE DE PORC EN RAGOUT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 1 h

3 personnes:

500 g de sauté de porc
1 oignon
2 carottes
1 petite boîte de champignons de Paris
1 douzaine d'olives vertes
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons, Réservez.
2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d'huile, émincez l'oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.
4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.

5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l`incorporer.
 6. Versez de l`eau à hauteur des légumes et de la viande.
 7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l`ail.
 8. Assaisonnez.
 9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu`à ce que la sauce épaisse.
-

SEL ET SODIUM

AVANTAGES: Le sodium aide à maintenir l`équilibre. des liquides dans le corps, à réguler la pression sanguine et à transmettre l`influx nerveux, le sel rehausse le goût des aliments.

INCONVENIENTS: Le sodium favorise la rétention des fluides et peut contribuer à l`hypertension.

Smoothie au gingembre

Préparation : 5 min

2 personnes:

4 brugnons blancs bien mûres

5 cl de lait

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

50 g de sucre

20 cl de jus d'oranges bien frais

1. Lavez les brugnons coupez-les en morceaux en gardant la peau.
2. Dans le bol du mixeur mettre les brugnons, le lait le gingembre et le sucre mixez. Ajouter le jus d'orange, mixez. C'est prêt.

Smoothie aux fruits

Ingrédients :

- 170 ml yogourt à la vanille léger
- 1 banane pelée et congelée
- 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
- 4 cuillères à soupe lait écrémé
- 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
- 1/2 cuillère à thé muscade moulue

Préparation:

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.
-

Smoothie mangue papaye

Préparation : 5 min

4 personnes:

1 mangue bien mûre

200 g de papaye

1 banane

100 g de fraises

1 l de jus d'orange

Mixer tous les fruits dans le blinder à smoothie, ajoutez ensuite le jus d'orange et mixer 15 secondes.

servez frais.

Smoothie pêche-banane

Préparation: 5 mn

2 personnes:

1/2 banane

2 yaourts à l'abricot

1 pêche

Dans un blender mixez le tout et mettre dans des verres décorés de quelques lamelles de banane!!

SOJA

AVANTAGES: fournit des protéines végétales de haute qualité, riche en vitamine du groupe B, de potassium, de zinc et d'autres minéraux. Pauvre en graisses saturées; exempt de cholestérol.

INCONVENIENTS: les produits fermentés du soja sont riches en sodium et peuvent déclencher des allergies. La protéine de soja freine l'absorption du fer.

SON

AVANTAGES: aide à combattre la constipation. Le son à l'avoine contribue à faire baisser le taux de cholestérol. Son effet rassasiant évite les fringales et peut donc aider à la perte du poids.

INCONVENIENTS: une surconsommation inhibe l'absorption du calcium, du fer et du zinc. Peut irriter les intestins, provoquer ballonnements et flatulences.