

ENDIVES BRAISEES AUX ST JACQUES ET JUS D 'ORANGE

Pour 2 personnes : 4 endives, 8 noix de st jacques, 1 à 2 oranges, sel, poivre, 1 c à soupe d'huile d'olive.

Dans une poêle, mettre les endives finement émincées. Ajoutez le sel et poivre. Cuire à feu doux environ 10 minutes. Pressez les oranges et gardez le jus.

Poêlez les St jacques, 1 minutes de chaque côté dans la cuillère d'huile.

Ajoutez le jus des oranges dans les endives. Laissez réduire 1 minute. Ajoutez y les St Jacques. Cuire une minute. Servir.

Calories par portion : 120 kcal

CABILLAUD AU PERSIL

Pour 6 personnes: 6 filets de cabillaud frais ou surgelés, 3 yaourts 0% , 5 dl de vin blanc sec, 3 c à soupe de jus de citron, 3 c à café de moutarde, 3 c à soupe de persil haché, 2 clous de girofle, 2 feuilles de laurier

Mettez le vin dans un plat allant au four ; posez-y les filets, les clous de girofle, les feuilles de laurier et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 mn.

Dans une casserole, mélangez les yaourts, la moutarde et le jus de citron. Faites chauffer à feu doux sans laissez bouillir. Salez, poivrez, ajoutez le persil.

Quand les filets de cabillaud sont cuits, égouttez les et disposez les sur un plat de service. Nappez les de la sauce au persil.

Calories par portion : 130 kcal

EGLEFIN AU CURRY

Pour 6 personnes :

6 tranches d'églefin, 150g d'oignons, 2 gousses d'ail, 3 louches de lait écrémé, 2 louches d'eau, curry en poudre, gingembre en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 c à soupe de maïzena, sel, poivre

Pelez les oignons et l'ail et émincez les finement. Versez le lait dans une grande casserole. Ajoutez 2 louches d'eau, les oignons, l'ail, 1 c à café de curry, ½ c à café de gingembre en poudre, 1 bâton de cannelle, du sel et du poivre. Portez à ébullition et faites réduire à feu doux pendant 15 mn environ.

Ajoutez les tranches de poisson dans la préparation. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 20 mn. Si vous n'avez pas assez de liquide, ajoutez un peu de lait.

Prélevez une demi-louche de jus de cuisson. Laissez tiédir avant d'y délayer une c à soupe de maïzena.

Reversez le tout dans le jus de cuisson. Remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Calorie par portion : 140 kcal

LOTTE AU FENOUIL :

Pour 4 personnes : 800g de lotte, 750g de fenouil, 250g de carotte, 2 c à s d'huile d'olive, 1 oignon, 10 cl de vin blanc sec, 1 c à c de curry

Hachez l'oignon, coupez les carottes en bâtonnets, le fenouil en lamelle. Coupez la lotte en 8 et faites la revenir, dans 1 c à s d'huile à feu vif dans une sauteuse. Ne pas garder le jus.

Faites chauffer 1 c d'huile dans la sauteuse, ajoutez l'oignon, le fenouil, les carottes et 2 c à soupe d'eau. Couvrez, laissez cuire à feu doux (10 mn) en remuant. Ajouter le curry, du sel et du poivre. Arrosez avec le vin blanc, mélangez, placez la lotte sur les légumes. Couvrez, laissez cuire à feu doux (20 mn). Servez chaud.

Calorie par portion : 180 kcal

SOLE A LA MOUTARDE SUR LIT D' EPINARDS FRAIS

Pour 4 portions :

4 filets de sole, ½ cc de sel, 60ml de vin blanc sec, 3 cs de yaourt allégé, 1 ½ cs de moutarde douce, 250g d'épinards frais, noix muscade

Préchauffer le four à 200°C ; laver, essuyer et saler les filets de poisson puis les mettre dans un plat en verre allant au four. Mélanger le vin blanc, le yaourt et la moutarde et verser cette marinade sur le poisson. Faire cuire le poisson au four pendant 10 à 15 mn jusqu'à ce que la chair ne soit plus transparente.

Pendant ce temps, trier, parer, laver et égoutter les épinards. Faire chauffer une poêle anti-adhésive et y laisser s'affaisser les épinards en remuant. Saler et assaisonner de noix muscade.

Répartir les épinards sur 4 assiettes et y déposer le poisson surmonté de sauce. Servir aussitôt.

Calories par portion : 110 kcal

CLAFOUTIS DE HADDOCK AUX POIREAUX

Pour 6 personnes :

400 g de filets de haddock, 3 poireaux, 1 c à soupe d'huile, 120 g de farine, 3 œufs, 30 cl de lait écrémé ou ½ écrémé + 1 verre pour pocher les filets, 30 g de gruyère râpé, poivre.

Préchauffez le four à 180°C. Emincez et lavez les poireaux. Faites les fondre dans la cuillère d'huile.

Pochez le poisson pendant 5 mn dans un mélange de lait et d'eau frémissant, égouttez les soigneusement, puis les émiettez.

Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le lait, le gruyère, le poivre.

Comme le poisson est déjà salé, vérifiez avant de rajouter du sel.

Répartissez la fondue de poireaux et le haddock émietté dans le fond d'un plat.

Verser la pâte dessus et faites cuire au four 30 mn environ. Servir tiède ou froid.

Calories par portion : 150 kcal

CRUMBLE DE THON AUX TOMATES

Pour 4 personnes :

4 tomates, 200 g de thon au naturel, 1 c à s de moutarde, 20 g de beurre, 20 g de farine, 30g de chapelure, 20 g de parmesan râpé, 40 g de graines de sésame, 1 c à s d'huile d'olive, sel et poivre.

Préchauffez le four à 210°C.

Mélangez le beurre ramolli avec la farine, la chapelure, le parmesan et les graines de sésame.

Coupez les tomates en fines tranches. Mélangez soigneusement, à la fourchette, le thon émietté avec la moutarde, du sel et du poivre.

Déposez les rondelles de tomates dans 1 plat et arrosez de l'huile d'olive. Répartissez le thon à la moutarde dessus, puis recouvrez de la pâte au sésame.

Faites cuire environ 10 mn.

Calories par portion : 150 kcal