

## **MILLEFEUILLE DE MOUTON D'AUBERGINE ET DE TOMATES**

Pour 2 personnes :

250 g de mouton, 400g d'aubergines, 200 g de tomates, 1 oignon, ail, 1 c à s d'huile d'olive, sel, poivre.  
Epluchez les aubergines et tranchez les dans le sens de la longueur. Les faire dorer dans une poêle avec l'huile.  
Préparez la farce : hachez la viande de mouton, l'oignon et l'ail.  
Faites revenir le tout dans une poêle anti-adhésive et ajoutez les tomates pelées et coupées en dés.  
Salez et poivrez.  
Dans un moule, alternez de tranches d'aubergines et de farce.  
Cuire 30 mn au four.

Calories par portion : 250 kcal

## **ROTI DE PORC A LA CANNELLE**

Pour 4 personnes :

1 rôti de porc dans le filet, 4 oranges, 2 c à s de câpres, un oignon, une gousse d'ail, une grosse c à c de cannelle et de gingembre en poudre, une c à s d'huile d'olive.

Cuisson : 1H30

Salez et poivrez le rôti ; roulez le dans la cannelle et le gingembre. Dans une cocotte, chauffez l'huile avec l'ail écrasé. Faites y dorer la viande sous toutes ses faces. Retirez la et ajoutez l'oignon haché. Dès qu'il a fondu, égouttez le et pressez pour éliminer l'excédent de graisse. Remettez le dans la cocotte avec le rôti. Mouillez avec le jus de 3 oranges et 15cl d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux, en arrosant régulièrement le rôti. Retirez l'ail, ajoutez les câpres. Faites cuire encore 15 mn. Coupez le rôti en tranches fines puis reconstituez le et entourez le des tranches de l'orange restante.

Calories par portion : 200 kcal

## **EMINCE DE BŒUF AU CUMIN**

Pour 4 personnes :

800g de bœuf ( basse côte), cumin en grains ( 1 c à c), 4 cà c de fond de veau, 1 c à s d'huile, 1 oignon, 20 cl de vin rouge, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 3 carottes, 2 courgettes, pousse de soja, 1 c à s d'huile d'olive.

Tailler la viande en lamelles ; émincer les oignons.

Faire revenir les oignons dans la c à s d'huile chaude, ajouter la viande et le cumin écrasé. Faire revenir le tout à feu fort jusqu'à coloration.

Déglacer la viande avec le vin rouge, l'eau et ajouter le fond de veau. Laisser mijoter 30 mn à feu doux.

Eplucher les carottes, laver les courgettes (sans les éplucher), tailler le tout en julienne.

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, en premier les carottes, puis les pousses de soja et les courgettes.

Mélanger tous les légumes ensemble dans un saladier.

Dresser la viande dans les assiettes puis ajouter les légumes.

Calories par portion : 200 kcal

## **BAVETTE MARINEE**

Pour 1 personne :

1 tranche de bavette, 3 c à s de vinaigre (au choix), 1 échalote émincée, 1 c à s d'huile, thym, sel poivre, jus de citron, 1 c à s de Worcestershire, 1 gousse d'ail.

Emincer l'échalote.

A l'aide d'une fourchette, gratter la branche de thym ; presser le citron.

Emincer l'ail.

Préparer la marinade : dans un saladier, disposer la viande, et les éléments de la marinade (vin rouge, citron, thym, ail, échalote, vinaigre et le Worcestershire).  
Couvrir avec un film et réserver une heure au réfrigérateur en retournant la viande régulièrement.  
Préparer le gril et faire griller la viande.

Calories par portion : 150 kcal

### **BRICK AU CHEVRE, JAMBON, TOMATE ET PERSIL**

Pour 4 personnes :

8 feuilles de brick, 4 tomates, 4 tranches de jambon blanc, 1 bûche de chèvre, persil frais, sel et poivre.

Couper en rondelles les tomates et les parsemer généreusement de persil haché fin, de sel et de poivre.  
Hacher grossièrement le jambon.  
Sur chaque feuille de brick, disposer deux tranches de bûche de chèvre, le jambon puis les tomates au persil.  
Plier et mettre les rabats sous les feuilles de brick.  
Mettre au four chaud pendant 10 MN.

Calories par portion : 200kcal

### **COTES DE VEAU EN PAPILOTES**

Pour 6 personnes : 6 côtes de veau, 4 échalotes, 2 branches de sauge, 3 brins d'estragon, 2 c à café d'huile, sel et poivre.

Epluchez les échalotes et coupez les en fines rondelles. Préparez 6 feuilles d'aluminium un peu plus grande que les côtes de veau.  
Au centre de chacune d'elles, déposez une côte de veau et huilez la du bout des doigts, de chaque côté. Sur chacune d'elles, déposez quelques rondelles d'échalotes, 2 ou 3 feuilles de sauge et d'estragon, salez et poivrez.  
Pliez les bords de chaque feuille d'aluminium à la verticale, sans fermer les papillotes. Déposez les sur la grille du four et faites cuire à feu vif 8 mn de chaque côté.

Calories par portion : 200 kcal

### **POULET A LA CANADIENNE :**

Pour 4 personnes :

4 blancs de poulet fermier, 1 bocal de 340g de maïs au vinaigre, 1 poivron vert, 2 échalotes, sel, poivre, 4 c à s de sirop d'érable

Laver et détailler le poivron en longues lamelles. Eplucher les échalotes et le hacher.  
Aplatir les blancs de poulet au rouleau à pâtisserie. Dans chaque blanc, faire 3 ou 4 entailles alignées et y glisser une lamelle de poivron sur toute la longueur du blanc.  
Napper chaque blanc de poulet de sirop d'érable et saupoudrer de sel, poivre et échalotes hachées. Napper de la même façon les épis de maïs.  
Faire griller viande et maïs au barbecue pendant 15 mn en retournant à mi-cuisson. Servir chaud accompagné de riz.

Calories par portion : 200 kcal

### **POULET AU CIDRE**

Pour 4 personnes :

1 poulet coupé en morceaux, 200g d'oignon, de carottes et de blancs de poireaux, 2 gousses d'ail, thym, laurier, clous de girofle, 1 c à c de poivre en grains, 50cl de cidre doux, 1 c à s d'huile mélangée ( Type « ISIO 4 »)

Coupez les carottes épluchées en dés, les poireaux en tronçons et hachez les oignons. Faites dorer le poulet à l'huile.

Retirez le poulet, mettez les légumes à la place et faites les dorer généreusement.

Rajoutez le poulet, l'ail haché, le thym, le laurier, les clous de girofle et le poivre, puis salez. Arrosez avec le cidre, couvrez et laissez cuire 1h à feu doux. Retirez les aromates et servez chaud.

Calories par portion : 200 kcal

### **BLANQUETTE DE VEAU A LA VAPEUR**

Pour 6 personnes:

1.5kg de blanquette de veau dégraissé (épaule), thym, laurier, 1 branche de céleri, persil, 4 clous de girofle, 2 litres d'eau, 300g de champignons, 10 petits oignons

**Pour la sauce** : 3 carottes, 2 navets, persil, 2 oignons, 1 branche de céleri, 1 c à s de féculé, 1 jus de citron, 2 jaunes d'œufs, sel et poivre.

Dans le panier du cuiseur vapeur, mettre 2 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1 branche de céleri, persil. Ajoutez par-dessus les morceaux de veau, salez, poivrez et répartissez les clous de girofle.

Versez 2 l d'eau dans le fond du cuiseur vapeur. Portez à ébullition et laissez cuire la viande pendant 1h.

Préparez les légumes : nettoyez et coupez les champignons en 2. Pelez les oignons.

Au bout d'1 h de cuisson de la blanquette, ajoutez les champignons et les oignons. Retournez éventuellement les morceaux de viande et prolongez la cuisson d'1 h.

Préparez la sauce : délayez 1 c à soupe de féculé dans un bol avec 2 jaunes d'œufs et le jus de citron.

Pelez les carottes, les navets et les oignons. Coupez les en petits morceaux et passez les à la moulinette avec 1 branche de céleri jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée.

Versez cette purée dans une casserole. Ajoutez 2 louches de liquide de cuisson. Mélangez et laissez bouillir sur feu moyen. Ajoutez alors le mélange contenant la féculé. Continuez de remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.

Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez alors les champignons et les petits oignons de la blanquette. Disposez les morceaux de veau dans un plat de service creux ; nappez les de légumes. Servez brûlant.

Calories par portion : 250 kcal

### **PAUPIETTE DE VEAU**

Préparer une farce avec de la viande maigre hachée (bœuf, filet mignon), des fines herbes, des épices, de la moutarde, de l'ail et 1 à 2 petits-suisseux ou 2 à 4 cuillères de fromage blanc (pour éviter que la viande ne dessèche).

Disposer la farce dans de fines tranches de bœuf ou de veau.

Après avoir ficelé le tout, les faire revenir dans une poêle anti-adhésive (1 c à s d'huile pour 4 personnes)

Transvaser dans une cocotte. Mettre un peu de vin ; laisser cuire le tout à feu doux, de 45 mn à 1h, après avoir mis quelques épices ; saler et poivrer.

Calories par portion : 250 kcal

### **LAPIN A LA MOUTARDE EN PAPILOTES**

Pour 4 personnes : cuisse de lapin, vin blanc, moutarde, herbes de Provence, oignons, échalotes, sel, poivre.

Faire préchauffer le four (180°C, TH 6).

Disposer chaque cuisse, préalablement badigeonnées de moutarde, dans un carré de papier aluminium. Ajouter fines herbes, ail, vin blanc... Fermer hermétiquement et enfourner dans un four bien chaud.

*Recette adaptable pour les volailles et les viandes blanches.*

Calories par portion : 170 kcal