



## RECETTE

---

### SOUFFLE DE COURGETTES :

- 600 g de courgettes
- 100g de fromage blanc maigre
- 20g de parmesan râpé ou conté râpé
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œuf battus en neige
- 5g de fécule, sel, poivre, muscade

Mettez à cuire à four moyen (thermostat 4 ou 150°C) et au bain marie pendant 35 minutes, puis à four vif (thermostat 7 ou 230°C) pendant 10 minutes hors du bain marie.

Servez immédiatement.

De la même façon, vous pouvez préparer des soufflés de blancs de poireaux, de céleri rave, de choux fleur, de carottes, de champignons.

## MOUSSE DE CHOU-FLEUR :

- 1 chou fleur
- 1 litre de lait écrémé
- Sel, poivre, muscade

Epluchez et divisez le chou-fleur en petits bouquets.

Cuisez les dans le lait avec le sel et la noix de muscade pendant 30 minutes.

Egouttez le chou-fleur et mixez le en ajoutant, au besoin, un peu du lait de cuisson afin d'obtenir une mousse onctueuse.

---

## CHOUCROUTE :

- 800 g choucroute crue
- 2 belles échalotes hachées
- 1 oignon épluché et piqué de clous de girofle
- Quelques graines de genièvre
- Le jus d'un citron
- 1 bouquet garni
- 1 verre de bouillon de légumes
- 1 tête d'ail
- Sel et poivre

Lavez et égouttez soigneusement la choucroute.

Cuisez-la au moins 1 heure 30 dans une grande quantité d'eau (ou bien 30 minutes à l'autocuiseur).

Dans une cocotte à fond épais, faites blondir les échalotes sans matière grasse. Ajoutez ensuite la choucroute, l'oignon piqué de clous de girofle, les graines de genièvre, le jus de citron et le bouquet garni. Arrosez du bouillon de légumes.

Lavez soigneusement la tête d'ail sans l'éplucher, plongez-la au cœur de la choucroute . Couvrez et laissez mijoter environ à feu doux pendant 1 heure environ.

## AUBERGINES FARCIES :

- 4 grosses aubergines
- 2 jaunes d'œufs
- 4 gousses d'ail
- Sel, poivre, persil

Partagez les aubergines en deux dans le sens de la longueur.

Otez la pulpe intérieure, hachez la avec l'ail et le persil, salez, poivrez et liez avec les jaunes d'œufs.

Garnissez les demi-aubergines de cette farce.

Déposez les dans un plat allant au four, dans un fond d'eau.

Laissez cuire à four moyen (thermostat 4 ; 150°C) pendant 20 minutes environs.

---

## CHOU ROUGE AUX POMMES :

- 800 g de chou rouge
- 150 g de pommes épluchées et épépinées
- 2 verres de bouillon de légumes
- 1 verre de vin rouge
- 1 oignon
- Sel, poivre

Coupez le chou en lanières, rince-le à l'eau légèrement vinaigrée.

Dans une cocotte anti-adhésive, faites fondre l'oignon haché avec le bouillon de légumes.

Versez le chou et mouillez avec le vin rouge. Laissez mijoter à couvert pendant 30 mn environ.

Coupez la pomme en quartier, ajoutez-les au chou. Saler, poivrez, laissez cuire encore 20 mn.

Finissez la cuisson à découvert pour évaporer le liquide.

## FONDUE DE POIREAUX AUX OIGNONS :

- 800 g de poireaux
- 1 oignon
- ½ verre de bouillon de légumes
- Sel et poivre

Faites cuire les poireaux à la vapeur pendant 30 mn environ.

Egouttez-les et laissez –les tiédir.

Pelez et émincez l'oignon, faites-le fondre sur feu doux avec le bouillon de légumes ; Salez et poivrez.

Ajoutez les poireaux coupés en tronçons .

Laissez mijoter 10 mn environ.

---

#### GRATIN D'ENDIVES :

- 8 à 10 endives
- 200 g de fromage blanc maigre
- 2 jaunes d'œufs
- 20 g de gruyère râpé
- Sel et poivre

Faire cuir les endives à la vapeur. Battez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc et les  $\frac{3}{4}$  du gruyère râpé, saler et poivrez.

Dans un plat allant au four, disposez les endives cuites et couvrez du mélange. Saupoudrez avec le gruyère restant.

Faites gratiner.

Vous pouvez préparer des gratins de poireaux, fenouil, courgettes, cèleri rave, chou-fleur, salsifis, blettes, champignons de la même manière.

#### FENOUIL A LA PROVENCALE :

- 2 bulbes de fenouil
- ½ boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 4 gousses d'ail
- Thym, laurier
- Sel et poivre

Lavez le fenouil, coupez-le en deux et faites-le blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égouttez-le.

Dans une petite casserole, versez les tomates concassées et le concentré de tomate. Ajoutez l'ail pilé, le thym et une feuille de laurier. Salez et poivrez et laissez mijoter à couvert quelques instants. Versez ensuite ce coulis obtenu dans une sauteuse avec le fenouil.

Laissez cuire 30 minutes environ. Saupoudrez de persil haché et servez aussitôt.

---

#### HARICOTS VERTS WALLON :

- 600 g de haricots verts
- 2 oignons
- ½ verre de bouillon de légumes
- Sel, poivre

Epluchez les haricots verts. Faites les cuire pendant 20 mn à l'eau bouillante salée.

Epluchez et coupez les oignons en rondelles. Faites le revenir dans la moitié du bouillon, puis ajoutez les haricots verts et le reste du bouillon. Laissez cuire 5 minutes.

Poivrez et saupoudrez de persil haché.

#### RATATOUILLE A L'ETTOUFEE :

- 400 g de tomates
- 400 g de courgettes
- 200 g d'aubergines
- 100 g de poivrons
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Thym, laurier
- ½ cuillère à café de poudre de coriandre
- Sel, poivre

Lavez et essuyez les légumes, coupez les tomates en dés, épluchez les courgettes de moitié en laissant des bandes de peau, coupez-les en rondelles, coupez les aubergines en dés et les poivrons en lanières.

Dans une petite casserole, faites blanchir les échalotes émincées avec un peu d'eau.

Mettez tous les légumes dans la sauteuse. Ajoutez sel, poivre, thym et laurier émiettés, la poudre de coriandre, les échalotes et l'ail haché.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux 1 heure 30 environ. Si les légumes ont rendu trop de jus, finissez la cuisson à découvert.

#### TOMATES AUX HERBES DE PROVENCE :

- 4 grosses tomates
- 4 gousses d'ail
- 1 biscotte
- Persil haché, herbes de Provence
- Sel et poivre

Ecrasez la biscotte, mélangez-la à l'ail pilé, le persil haché, les herbes de Provence. Salez et poivrez.

Coupez les tomates en deux, mettez sur chaque moitié le mélange préparé.

Faites cuire au four en couvrant au début pour ne pas dessécher, puis faire gratiner les dernières minutes .

#### CELERI RAVE A LA MENTHE :

- 1 gros céleri-rave
- 1 cuil .à soupe de vinaigre
- 1 cuil.à soupe d'huile d'olives
- 10 feuilles de menthe
- Sel et poivre ;

Pelez le céleri-rave, lavez-le, coupez le en quartiers, puis en rondelles épaisses.

Faites bouillir de l'eau dans la partie basse de la cocotte minute et disposez par-dessus le panier rempli des rondelles de céleri-rave.

Pendant ce temps préparez une vinaigrette à la menthe :

Lavez les feuilles de menthe, essuyez-les et hachez-les finement.

Versez le vinaigre dans un bol, salez, poivrez puis incorporez l'huile en battant avec une fourchette.

Rangez les rondelles de céleri-rave dans un plat creux, arrosez-les de vinaigrette à la menthe, mélangez et servez tiède.

---

#### BARQUETTES DE CONCOMBRE :

- 1 concombre
- 60 g de thon au naturel
- 1 yaourt 0% nature
- 45 g de blé
- 1 cuil.à soupe de moutarde blanche, 2 cc de vinaigre
- Sel, poivre, estragon

Faire cuire le blé à l'eau bouillante salée. Rincer et égoutter. Mélanger dans un saladier le blé, le thon au naturel émietté, le yaourt, la moutarde et le vinaigre. Saler, poivrer. Ajouter l'estrageon. Bien mélanger.

Couper le concombre en deux. Le fendre dans le sens de la longueur de façon à obtenir 4 barquettes. Couper les trognons et évier l'intérieur. Remplir les barquettes avec la préparation thon-blé et servir frais.

