

# Bouillon légumes crevettes recette cookeo



## Bouillon légumes crevettes recette cookeo

### Ingrédients

300 g de crevettes

4 nids de nouilles chinoises

200 g de poireaux congelés

100 ml de vin blanc

200 g de chou fleur congelés

200 g d'haricots verts congelés

4 carottes

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Décortiquez les crevettes

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 1l d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes ou autre émietté

Déposez dans la cuve les poireaux, les morceaux de carottes, les haricots verts, le chou fleur

Ajoutez ensuite les crevettes décortiquées

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée déposez les nids de nouilles chinoises dans la cuve

Fermez le couvercle sans le verrouiller pendant 5 mn (les nids de nouilles chinoises vont se ramollir et cuire )

Servez chaud ensuite

---

# Noix de Saint Jacques et moules à la plancha



Amateurs de bons plats et de recettes faciles à réaliser, vous êtes à la bonne adresse. De plus cette recette est légère quoi demander de mieux.

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques avec corail congelées

200 g de moules décortiquées congelées

2 échalotes

1 citron

1 verre de vin blanc

Poivre

Sel

# Préparation de ces moules et noix de Saint Jacques

Epluchez et coupez les échalotes .Préparez un bouillon avec le vin blanc, l'huile d'olive, le jus d'un citron que vous avez pressé, le sel et le poivre.

Faites chauffer votre plancha huilez la .Faites dorer les morceaux d'échalotes. Réservez les échalotes dans la préparation.

Faites ensuite cuire les moules pendant 2 ou 3 mn .Puis ajoutez les Noix de Saint Jacques avec les moules .Laissez cuire 2 mn puis versez la préparation sur les moules et les **Saint Jacques**. Servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## Filets de saumon à la plancha : faites le plein d'oméga 3



Voici une **recette**

simple et facile à réaliser avec du saumon sur la plancha . Pour la cuisson vous pouvez opter soit pour le barbecue soit pour la poêle pourquoi pas .Le saumon est un poisson gras qui vous apporte des oméga 3 mais aussi des vitamines (A,D ,B12) mais aussi des minéraux et des oligoéléments.

## Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de saumon

Huile d'olive

1 citron

Sel

Poivre

## Préparation du saumon

Préparez une marinade avec de l'huile d'olive, un citron pressé, du sel et du poivre. Placez les filets de saumon dans un plat puis versez la marinade dessus. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Faites chauffer votre plancha puis huilez la avec de l'huile d'olive.

Placez les filets de saumon sur a plancha côté peau et faites les cuire pendant 5 mn puis retournez les filets et faites les cuire 5 mn. Servez chaud avec un légume de votre choix. Pourquoi pas essayer des petites **pommes de terre nouvelles** qui accompagneront le saumon sur la plancha.

---

# Recette de maquereaux en papillote sur plancha



Ce poisson (le maquereau) a tout pour plaire, il est très bon à déguster, ne possède pas beaucoup d'arrêtes et reste très abordable niveau prix . Avec peu de chose il est bon à consommer .

## Ingrédients pour ces maquereaux

200 g de carottes en rondelles congelées

Ingrédients pour ces maquereaux

4 maquereaux

Poivre

1 citron

1 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à café de fumet de poisson

# Préparation des maquereaux

Faites chauffer votre plancha.

Videz et nettoyez les maquereaux si vous ne l'avez pas fait faire par votre poissonnier et déposez les sur du papier absorbant.

Faites chauffer une casserole d'eau ,portez à ébullition puis plongez les carottes dans l'eau bouillante.

Egouttez les rondelles de carottes dès la reprise de l'ébullition.

Préparez des papillotes avec du papier d'aluminium.

Dans un bol versez un verre de vin blanc,le jus d'un citron pressé, du poivre ,les 2 cuillères d emoutarde et les 2 cuillères à café de fumet.

Placez le maquereau dans les papillotes et ajoutez des rondelles de carottes ,versez de la sauce et fermez la papillote Quand toutes les papillotes sont fermées déposez les sur la plancha chaude.

Faites cuire 20 mn et servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## **Curry de poisson minceur : diététique et énergétique**



Pour ce jour voici une recette de curry de poisson minceur destinée à ceux qui souhaitent faire un peu attention à ce qu'il mange pour ne pas grossir ou pourquoi pas perdre du poids .Mais cette recette s'adresse aussi à ceux qui veulent un apport en protéines (avec le poisson) et un apport en glucides ou sucres lents pour faire face aux compétitions ou aux entraînements à venir . Dans tous les cas un délice pour les papilles. Voilà c'est exactement ce genre de recette que j'aime légère et utile et bonne au goût.

## Ingrédients

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

## Préparation de ce poisson minceur

1. Faites bouillir une casserole d'eau ; Pendant ce temps épluchez et coupez vos carottes en rondelles. Quand l'eau commence à frémir plongez les carottes dans la casserole puis faites cuire jusqu'à la reprise de l'ébullition, puis égouttez les carottes.
2. Coupez et émincez votre oignon et faites le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et faites cuire 5 mn. Ajoutez du persil que vous avez ciselé et lavé.
3. Ajoutez dans la poêle la cuillère à soupe de curry, le lait de coco avec 200 ml d'eau. Mélangez bien l'ensemble et laissez mijoter 5 mn.
4. Ouvrez votre boîte de tomates pelées et ajoutez au reste de la préparation .Ecrasez les tomates pelées .Laissez mijoter 5 mn .Déposez la cuillère à soupe de moutarde dans la poêle
5. Déposez dans la poêle délicatement les filets de poisson et laissez cuire 10 mn.
6. Servez chaud avec les légumes de votre choix. Du riz Basmati devrait faire largement l'affaire.

Bon appétit à tous. Si vous avez des idées recettes minceur n'hésitez pas à me les proposer.

Recette de Pain au thon – 750 Grammes *by 750 Grammes*

*Jean Philippe*

---

# Brochettes de thon à la mangue : le thon c'est vraiment bon



Dans la catégorie des poissons gras, le thon contient un grand nombre de calories. Mais il est un aliment important car il contient des acides gras et des oméga 3 dont notre organisme à besoin .Il apporte des protéines essentielles mais aussi des vitamines (A, B, D) des minéraux et des oligoéléments (fer, magnésium, phosphore, iode, calcium).

## Le thon et la santé

Ce poisson posséderait des vertus médicales et notamment contre les maladies du cœur. Il aiderait à lutter contre certains cancers.

# Le thon sous toutes ses formes

Il existe en blanc mais aussi en rouge . On le trouve au rayon frais et même parfois congelé. Il est un peu cher certes à l'achat mais dans le thon tout est bon, il y a peu d'arrêtes ? Ce qui fait que les enfants en consomment volontiers.

## Comment cuisiner le thon ?

Le thon est un poisson facile à cuisiner car il se tient bien en cuisson et ne se défait pas. Il est plutôt consommé cuit : à la poêle, en papillotes, en cocotte, au barbecue ou à la plancha.

Découvrez cette recette sur mon nouveau blog Recettes et Calories : **brochettes de thon à la mangue au barbecue**. Une recette très facile à réaliser, qui ne demande pas beaucoup de temps de préparation et de cuisson et qui reste au final très diététique à condition de l'accommoder avec des légumes peu caloriques un sauté de champignons par exemple.

Pour découvrir la recette **cliquez ici**



# Risotto au saumon : une recette légère et simple



Une recette de riz avec du saumon qui présente peu de calories(161 calories) et qui est rapide à réaliser . Peu de temps de préparation (10 mn ) .

## Ingrédients pour 4 personnes

250 g de riz

200 g de crevettes décortiquées cuites

1 médaillon de saumon

1 cube de bouillon de légumes

Quelques branches de persil

Sel poivre

2 cuillères a soupe d'huile d'olive

# Préparation pour ce risotto au saumon

1. Lavez le persil et coupez le . Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

2. Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn . Salez et poivrez .

3. Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le **médailon de saumon** dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu 'à absorption du bouillon)

Servez chaud

**Thon basquaise : recette légère**

Bon appétit à tous .



---

# Colombo de sole tropicale et crevettes basilic: des recettes fines et diététiques

Deux recettes diététiques dans cet article pour constituer presque un menu complet. Pour commencer une salade de crevettes au basilic et pour continuer une recette diététique de filets de [sole tropicale](#). La sole tropicale un poisson fin et tendre à la chair délicate. Profitez bien de ce poisson qui est difficile à repérer car il possède la faculté de se camoufler sur les fonds sableux au point qu'il est difficile de l'apercevoir.

## Crevettes au basilic



**Préparation 15 mn Cuisson 15 mn Calories 100**

**Ingrédients pour 4 personnes**

?32 Crevettes crues

?2 échalotes

?1 gousse d'ail

?Lanières de poivron congelées

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

### **Préparation**

1° Lavez et coupez le poivron en morceaux .Epluchez l'oignon coupez le également en morceaux.

2° Dans une poêle faites revenir les oignons et le poivron en lanières.

3° Pelez et émincer les 2 échalotes. Faites la même chose pour l'ail .Puis rajouter les aux oignons et aux poivrons.

4° Ajoutez les crevettes, la cuillère de sauce nuoc-mâm, la cuillère de gingembre et une cuillère de jus de citron vert.

5° Dresser la préparation avec des feuilles de basilic. Mettez la préparation au frigo et servez froid.

### **Colombo de filets de sole tropicale**



**Préparation 15 mn Cuisson 15 mn Calories 210**

### **Ingrédients pour cette recette diététique**

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?200 g de lanières de poivron congelées

?1 gousse d'ail

?1 oignon

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

### **Préparation pour 4 personnes**

1° Découpez l'oignon en morceaux et faites le revenir dans un faitout avec les lanières de poivron et 2 cuillères d'huile d'olive.

2° Découpez également l'ail en morceaux et ajouter le dans le faitout.

3° Lavez la tomate et coupez-la en morceaux puis faites la revenir dans le faitout.

4° Verser 250 ml d'eau avec du fumet de poisson sur l'ensemble de la préparation. Laissez cuire 10 mn.

5° Versez la cuillère à soupe de colombo et ajoutez le poisson. Salez, poivrez. Laissez cuire 10 mn

6° Ajouter les 2 cuillères à soupe de concentré de tomate et les 2 cuillères à café de moutarde.

7° Servez la sole tropicale chaude avec des légumes.

### Liste des courses pour la sole tropicale et les crevettes

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?400 g de lanières de poivron congelées

?2 gousses d'ail

?1 oignon

?Crème fraîche à 0 %

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

?2 échalotes

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Alors que pensez-vous de ce menu ? Que rajouteriez-vous pour un menu complet et équilibré ?

*Jean Philippe*



---

**Recette simple et légère  
moules maison**



**Moules maison .Quoi de plus simple à réaliser que cette recette de moules maison. Une recette simple et légère, rapide à réaliser pour une soirée d'été avec des amis ou en famille en terrasse pour une fin de journée où chacun peut souffler et profiter de la douceur du soir. Allez laisser vous tenter par cette recette de moules maison.**

## **Ingrédients pour cette recette simple et légère**

1 oignon

1 échalote

1 gousse d'ail

200 g carottes congelées

200 g poireaux congelés

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 verres de vin blanc 2 verres d'eau

Persil

### **Préparation**

1°Faites revenir l'oignon, l'ail, l'échalote dans un faitout avec les 2

cuillères à soupe d'huile

2° Ajoutez le poireau et les carottes et faites revenir également

3° Versez sur l'ensemble de la préparation les 2 verres de vin blanc et les 2 verres d'eau. Salez, poivrez.

4° Lavez le persil et hachez-le et rajoutez le dans le faitout

5° Faites cuire pendant 10 mn

6° Laissez reposer 5 mn

7° Faites réchauffer la préparation puis plongez les moules et faites les cuire jusqu'à l'ouverture.

8° Servez avec des légumes selon votre convenance

### **Suggestion**

Vous pouvez préparer cette recette en les faisant cuire sur une plancha, à ce moment là faites ouvrir les moules sur la plancha et verser au préalable la préparation avec les oignons, le poireau, les carottes etc. ...

Selon vos goûts vous pouvez également relever un peu plus le plat avec des épices .

### **Listes des courses**

1 oignon

1 échalote

1 gousse d'ail

200 g carottes congelées

200 g poireaux congelés

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 verres de vin blanc 2 verres d'eau

Persil

Après cette dégustation de moules maison, il vous suffira de compléter par un laitage et un fruit. Que choisiriez-vous pour équilibrer votre repas ?

---

## Recette simple et légère : salade de moules marinières



Moules marinières en salade : un peu de fraîcheur de la mer dans vos assiettes. Les moules sont peu caloriques, mais présentent des teneurs en fer, en iode et magnésium intéressantes pour notre corps .Elles peuvent se cuisiner de différentes façons : omelette, gratin, sauce etc.. Pour aujourd'hui elles sont cuisinées en moules marinières pour être consommées froides en salade avec une sauce qui les accompagnera.

**Préparation : 35 mn      Cuisson : 15 min**

**Ingrédients de cette recette de salades de moules marinières**

?2 kg de moules

? 1 oignon frais

?2 échalotes

?Persil

?6 cuillères à soupe de crème fraîche

?1/2 l de vin blanc

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?4 tomates

?1 salade

?Mâche

?Jus de citron

?2 cuillères à soupe de paprika

?1 cuillère à soupe de moutarde

?1 cuillère à soupe de persil déshydraté

?Sel

?Poivre

## **Préparation de cette recette de salade de moules marinieres**

### **Les moules**

**1°** Epluchez l'oignon et les 2 échalotes, les coupez en morceaux puis les hacher au hachoir électrique. Faites les revenir dans une cocotte pour les faire dorer.

**2°** Grattez les moules et ébarbez les puis nettoyez les sous

l'eau.

3° Versez dans la cocotte et sur l'oignon et les échalotes  $\frac{1}{2}$  l de vin blanc, de l'eau (250 ml) puis salez et poivrez. Ajouter les 2 kg de moules et faites les cuire.

4° Sortez les moules de leurs coquilles après la cuisson .Filtrez le jus de cuisson (conservez le au congélateur il pourra resservir comme fumet sur une autre préparation de poisson) et récupérez les échalotes et l'oignon.

5° Dans un plat disposez les feuilles de mâche puis ajoutez dessus les moules, les oignons et les échalotes.

6° Lavez et coupez les tomates en quartier et disposez dans le plat.



## **La sauce crème fraîche citron paprika de cette recette simple et légère**

Dans un bol mélangez l'ensemble des ingrédients

4 cuillères de crème fraîche

Jus de citron

2 cuillères de paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de persil déshydraté

Sel poivre

## **Astuces et conseils pour cette recette simple et légère**

Cette recette peut se consommer uniquement comme plat principal pour un soir par exemple en rajoutant les groupes d'aliments manquants. Alors pourquoi pas un fruit pour compléter ou une compote.

Après ce repas ou avant ce repas, il ne vous restera plus qu'à pratiquer une petite activité physique. Bon appétit avec cette salade de moules marinières et bon courage.



Recette des moules marinières *by David DESCHAMPS*

---

# Recette rapide et légère : gratin de grenadier



## Recette rapide et légère d'un poisson des Abysses

Cette recette rapide et légère pour prouver que l'on peut se concocter des plats pour se faire plaisir sans grossir et rapidement. Le grenadier est un poisson de grandes profondeurs vivant dans des abysses. Il est le plus souvent présenté sous forme de filets et présente une cuisson rapide. Pour cette recette il est marié avec de légumes et sera gratiné. Une recette donc rapide pour la préparation à peine 20 mn, ensuite c'est le four qui fait le reste. Ce plat peut se préparer la veille pour être ensuite réchauffer. Pratique quand on revient du travail et que l'on n'a pas le temps. Là pas d'excuses pour grignoter, il suffit de préparer à l'avance.

**Temps de préparation 20 mn Temps de cuisson 40 mn**

## Ingrédients de cette recette rapide et légère

?4 filets de grenadier

?4 carottes

?8 pommes de terre

?Sel

?Poivre

?500ml de bouillon de légumes (légumes pour poissons)

?1 verre de vin blanc

?Le jus d'un citron

?1 cuillère à soupe de moutarde forte

?1 cuillère à soupe de fromage à tartiner

?1 yaourt nature

?Gruyère râpé

## **Préparation de cette recette rapide et légère**

1° Lavez et épluchez les légumes (carottes et pommes de terre) puis coupez-les en rondelles.

2° Faites cuire les légumes soit dans un cuitvapeur ou dans une cocotte dans l'eau (20mn)

3° Dans un bouillon et dans une cocotte (500 ml d'eau +  $\frac{1}{4}$  de sachet de bouillon de légumes pour poissons+ 1 verre de vin blanc) faites cuire le grenadier environ 10 mn.

4° Egouttez le poisson tout en filtrant et récupérant le bouillon (passez au chinois)

5° Pressez un citron et récupérez le jus

6° Ajoutez au bouillon (filtré et récupéré), le jus de citron, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de moutarde et une cuillère à

soupe de fromage à tartiner.

7° Disposez les rondelles de pommes de terre et de carottes dans un plat.

8° Préchauffez le four à 180 °

9° Mélangez le poisson aux rondelles de légumes.

10° Napper l'ensemble du plat de la sauce.

11° Parsemez le plat de gruyère

12° Faire cuire au four 20 mn



## **Astuces pour cette recette rapide et légère**

La sauce citron fait réellement la différence car elle va donner un gout à un plat qui peut devenir fade si on n'y prend pas garde. Si vous avez des enfants et même s'il n'aime pas le poisson là vous avez des chances de leur faire manger du poisson. Pour les miens cela été un réel succès.

Si vous n'avez pas d'enfants à table libre à vous de rajouter des épices pour relever le plat.

# Liste de courses pour cette recette rapide et légère

?4 filets de grenadier

?4 carottes

?8 pommes de terre

?Sel

?Poivre

?500ml de bouillon de légumes (légumes pour poissons)

?1 verre de vin blanc

?Le jus d'un citron

?1 cuillère à soupe de moutarde forte

?1 cuillère à soupe de fromage à tartiner

?1 yaourt nature

?Gruyère râpé

Bon appétit avec cette recette rapide et légère . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les proposer via les commentaires. Un commentaire fait toujours plaisir.

*Jean Philippe*

---

# **Recette rapide et légère : Thon basquaise façon Okinawa**



Cette recette rapide et légère nous invite à un petit voyage à

Okinawa, île du Japon où les gens vivent vieux et en bonne santé. Pour ce faire ils ont leurs secrets à eux et notamment ils mangent peu de viandes. Pour la recette rapide que je souhaite vous faire découvrir il s'agit d'un thon basquaise façon Okinawa et un peu transformé par mes soins. Le thon sera cuit avec une plancha pour nous donner des avants goûts de printemps malgré ce temps maussade.

**Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

?4 tranches de thon

?4 tomates

?1 oignon

?2 aubergine

?2 courgettes

?4 gousses d'ail

?1 échalote

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?2 cuillères à soupe de curry

?2 cuillères à soupe de concentré de tomates

?2 cuillères à soupe de mélange 5 baies

?1 jus de citron

?Sel

?poivre

## **Préparation pour cette recette rapide**

1° Faites mariner le thon dans un plat avec 1 verre de vin blanc, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail que vous avez épluchées, du sel, du poivre ainsi que 2 cuillères à soupe de mélange 5 baies.

2° Mettez la préparation au frigo pendant au moins une heure.

3° Lavez les légumes, les aubergines, les courgettes et coupez les en morceaux. Coupez les tomates en quartiers

4° Epluchez et coupez l'oignon, l'échalote et les 2 gousses d'ail qui vous reste et hachez l'ensemble.

5° Faites dorer l'oignon, l'ail et l'échalote dans une poêle avec les cuillères d'huile d'olive.

6° Ajoutez les courgettes et les aubergines et faites les revenir à feu vif pendant 10 mn puis rajouter les tomates et faites les cuire 10 mn.

7° Récupérez le jus de la marinade et versez le sur l'ensemble de la préparation et prenez soin de rajouter les 2 cuillères à soupe de curry et de concentré de tomates .Laissez mijoter 10 mn et servez avec du riz que vous avez préalablement cuit.

8° Faire cuire le thon sur ne plancha ou une poêle sans rajouter de matières grasses. 5mn devraient suffire à la cuisson de chaque côté



## Liste des courses pour cette recette rapide et légère

?4 tranches de thon

?4 tomates

?1 oignon

?2 aubergine

?2 courgettes

?4 gousses d'ail

?1 échalote

? vin blanc

?huile d'olive

? Curry

? concentré de tomates

? mélange 5 baies

?1 jus de citron

?Sel

?poivre

## Astuces pour cette recette rapide

Pourquoi avoir opté pour ne cuisson à la plancha, tout simplement parce que l'on m'en a offert une et que je n'ai pas eu la patience d'attendre les beaux jours qui se font attendre pour l'essayer. En plus on peut tout à fait s'en servir en plaçant la plancha sous la hotte de votre cuisine, pour éviter les odeurs de cuisson .Le résultat est plus que sympathique je préférerais presque même la plancha au barbecue.

Je vous laisse tenter cette recette rapide qui j'espère vous fera plaisir .N'hésitez pas à commenter.



---

## Recette encornets ratatouille : régime alimentaire et sport version rapide et légère



Cette recette encornets ratatouille pour se faire plaisir et varier son alimentation. Cette recette encornets est légère et je l'ai concocté de manière à ce quelle soit rapide à réaliser. Une manière d'allier le régime alimentaire équilibrée et sans trop de graisses et une activité physique quotidienne.

Mais l'encornet c'est quoi au juste ? En termes de cuisine il s'agit d'un calmar. Pour les pêcheurs l'encornet est un excellent appât et il se confond souvent avec le poulpe ou la seiche mais des différences existent. Pour ce qui concerne cette recette encornets ce qui nous préoccupe c'est d'appâter et pourquoi pas épater la famille et surtout les enfants.

**Préparation : 10 mn      Cuisson : 40 min**

## **Ingrédients pour 4 personnes de cette recette encornets**

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou 2 cuillères de crème fraîche

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

?Sel

?Poivre

## **Préparation de cette recette encornets**

1° Préparez un bouillon pour faire cuire les légumes avec 1 verre de vin blanc ,1/2 sachet de court bouillon, 1 l d'eau de manière à recouvrir les légumes.

2° Plongez les légumes dans le court bouillon et laissez cuire environ 30 mn.

3° Incorporer les anneaux d'encornets avec les légumes et laissez cuire à nouveau 10 mn.

4° Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de moutarde , mélangez et servez avec du riz par exemple



## **Astuces pour cette recette encornets**

Pour cette recette les variantes sont nombreuses. Ici le choix est porté sur la légèreté ainsi que la rapidité de préparation du plat.

Pour accompagner cette recette encornets vous pouvez opter pour du riz ou des pâtes selon votre convenance. Si vous optez

pour du riz vous pouvez faire cuire le riz dans l'ensemble de la préparation jusqu'à ce qu'il n'y a plus de jus de bouillon.

Difficile pour cette saison de trouver des produits frais de qualité pour faire une ratatouille alors tant pis je choisis encore des légumes congelés pour me faire plaisir tout de même en hiver.

## Liste des courses pour cette recette encornets

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou crème fraîche

? vin blanc

? Moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

Avec cette recette encornets n'oubliez pas d'équilibrer le repas par une entée de légumes verts par exemple ainsi qu'un laitage et un fruit.

Côté sport et activité physique n'hésitez pas à pratiquer au minimum une demi-heure de marche et pourquoi pas un petit programme de vélo d'appartement.

*Jean Philippe*

---

# Recette rapide et légère : velouté de St Jacques aux Légumes



Parti sur une recette rapide et légère et plutôt traditionnelle de saint jacques et au final se retrouver sur un velouté de saint jacques aux légumes. Parcours étonnant mais en réfléchissant tout peut s'expliquer. Tout à basculé quand il a été décidé de mixer les légumes pour faire de la préparation une crème de légumes. Je suis resté pantois pendant quelques minutes ne sachant quelle suite donner à cette recette rapide. Mais en fin de compte cette recette rapide pourra se consommer de différentes manières soit en velouté soit avec un complément de féculent style pâtes ou riz. Par contre une chose est certaine j'ai fait un buzz dans ma maison car mes enfants peu intéressés par le plat au départ m'ont vidé la gamelle de A à Z. Victoire pour le modeste papa que je suis. Alors allons découvrir cette recette au parcours étrange.

## Ingrédients pour 4 personnes pour cette recette rapide

?500 g Noix de St Jacques congelées

?200 g de champignons de Paris congelés

?200 g de carottes

?200 g de poireaux congelés

?100 g d'oignons congelés

?Sel

?Poivre

?4 cuillères à soupe de crème fraîche

?1  $\frac{1}{2}$  sachet de court bouillon

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?3 cuillères à soupe d'huile d'olive

?2 cuillères à soupe de curry

?2 cuillères à soupe d'échalote déshydratée

?3 cuillères à soupe de persil déshydraté

## **Préparation pour cette recette rapide**

1° Décongelez les noix de St Jacques la veille

2° Dans une poêle faites dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3° Incorporez les poireaux avec les oignons.

4° Rajoutez les champignons avec les oignons et les poireaux et faites les cuire à feu vif. De l'eau commence à surgir enlevez la et continuez la cuisson.

5° Saupoudrez la préparation avec les cuillères d'échalote déshydratée ainsi que le curry.

6° préparez un bouillon avec un demi sachet de court bouillon, un verre de vin blanc, sel et poivre et mouillez l'ensemble de la préparation et laissez cuire 10 mn à feu vif.

7° Mixer l'ensemble de la préparation et rajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche et laissez mijoter encore quelques minutes.

8° Rincez les noix de St Jacques et égouttez les.

9° Dans une poêle faites revenir les noix de St Jacques avec une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif pendant 2 mn arrosez les noix d'un filet de vin blanc .Saupoudrez de persil .

10° Servez accompagner de pâtes ou de riz ou consommez la préparation comme une soupe ; Régal garanti

## **Liste des courses pour cette recette rapide**

?Noix de St Jacques congelées

?200 g de champignons de Paris congelés

?200 g de carottes

?200 g de poireaux congelés

?100 g d'oignons congelés

?Sel

?Poivre

?Crème fraîche

?1  $\frac{1}{2}$  sachet de court bouillon

?1 verre de vin blanc

?Moutarde

?Huile d'olive

?Curry

?Échalote déshydraté

?Persil déshydraté

## **Astuces pour cette recette rapide**

L'option pour cette recette rapide s'est portée sur les légumes congelés. Ceux-ci présentent l'avantage d'être déjà lavés, épluchés et coupés en morceaux. En principe pour les légumes congelés il n'y a pas d'additifs. Bien évidemment la qualité du légume frais n'est plus à prouver mais les légumes congelés sont un bon compromis et vont nous faire gagner du temps la semaine.

Bon appétit avec cette recette rapide. Des suggestions, des remarques n'hésitez pas.

*Jean Philippe*



BRANDT Robot cuisine KM543R