

INGRÉDIENTS

4 poivrons
400 g de viande hachée (ou farce)
1 oignon
2 gousses d'ail
Persil
Emmental



Mesc  S

POIVRONS GRATINÉS FARCIS À LA VIANDE

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

• TEMPS DE PRÉPARATION 30 MIN •

• TEMPS DE CUISSON 15 À 25 MIN •

LES ÉTAPES

Couper l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, y ajouter l'ail, le persil et la viande hachée. Saler et poivrer.

Laver les poivrons et les couper en deux dans le sens de la largeur, les vider puis les farcir de farce (compter 100g de farce par poivron).

Répéter l'opération avec tous les poivrons.

Placer ensuite les poivrons dans un plat adapté au four et les parsemer d'emmental râpé.

Vous pouvez y reposer le haut du poivron.

Placer le plat au four et faire gratiner pendant environ 15 à 25 min à 180°C.

Adapter le temps et la température de cuisson en fonction de la texture des poivrons, plutôt croquants ou fondants, à votre convenance.

EN ACCOMPAGNEMENT

60 à 80 g de boulghour par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Choisissez de la viande hachée faible en matière grasse

Ne pas surcuire la viande hachée lors de la première cuisson à la poêle, sa cuisson se poursuivra au four

Précuire les poivrons dans une poêle de manière à les dégorger avant d'y mettre la farce

INGRÉDIENTS

4 pavés de cabillaud
2 poivrons rouges
1/2 Sainte Maure
1 botte d'asperges
1 oignon



PAVÉ DE CABILLAUD AU FROMAGE DE CHÈVRE, POIVRON ET ASPERGES

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

• TEMPS DE PRÉPARATION 30 MIN •

• TEMPS DE CUISSON 6 À 7 MIN •

LES ÉTAPES

Préchauffer le four à 240 °C.

Laver les légumes, éplucher les poivrons, les vider puis les couper en fines lamelles. Émincer les oignons. Pointer les asperges et garder les belles pointes, puis émincer finement le reste.

Dans une poêle verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons avec une pincée de sel. Ajouter ensuite les poivrons puis les asperges, assaisonner et cuire 6 à 8 minutes en ajoutant un verre d'eau.

Réduire le jus de cuisson à sec puis rectifier l'assaisonnement.

Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer les légumes, puis disposer par-dessus le pavé de cabillaud et l'assaisonner de sel.

Déposer sur chaque pavé une tranche de Sainte-Maure, puis refermer la papillote et cuire au four à 240 °C pendant 6 à 7 min.

EN ACCOMPAGNEMENT

60 à 80 g de riz par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Utiliser du papier cuisson et non de l'aluminium pour la papillote

Parsemer le poisson d'épices de votre choix avant de le mettre au four (piment d'Espelette, curry...)

INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet
2 poivrons rouges
6 gousses d'ail
1 oignon
Basilic

Mesc  S

POULET POIVRON ET BASILIC

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •

• TEMPS DE PRÉPARATION 10 MIN •

• TEMPS DE CUISSON 50 MIN •

LES ÉTAPES

Laver et éplucher les poivrons, les vider puis les couper en morceau. Émincer les oignons, et hachez l'ail.

Mettre le tout à feu doux dans une cocotte pendant 30 minutes dans 20 cl d'eau.

Mixer à l'aide d'un robot plongeant.

Ajouter ensuite le poulet tailler en gros cube, saler et poivrer et laisser cuire encore 20 minutes.

Arrêter la cuisson, laver et hacher le basilic pour l'ajouter à la préparation.

EN ACCOMPAGNEMENT

100 à 200 g de pommes de terre par personne (poids cuit)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Ne pas surcuire la viande pour la conserver tendre

INGRÉDIENTS

200 g de lentilles de champagne
400 g de sauce tomate (maison de préférence)
4 champignons
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
2 carottes

Mesc 

BOLOGNAISE DE LENTILLES

• RECETTE POUR 4 COUVERTS •



- TEMPS DE PRÉPARATION 20 MIN •
- TEMPS DE CUISSON 25 À 30 MIN •

LES ÉTAPES

Émincer les oignons rouges, hacher l'ail.
Laver les champignons, éplucher les carottes puis les couper en petits morceaux.

Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faire revenir les oignons, l'ail, les champignons et les carottes.

Ajouter ensuite les lentilles et 400 ml d'eau puis laisser cuire environ 15 minutes.

Ajouter la sauce tomate, saler et poivrer puis laisser cuire encore 10 à 15 minutes en mélangeant de temps en temps.

EN ACCOMPAGNEMENT

60 à 80 g de spaghettis par personne (poids cru)

NOS CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Aromatiser la préparation de thym, de laurier, d'herbes de Provence...