

QUELQUES IDEES RECETTES POUR REPAS A 200 CALORIES

Je rapelle qu'il faut se contenter de portier de volailles ou lapin de 80 à 100 g mais par contre, vous pouvez forcer sur des légumes peu caloriques (des portions de 250 à 300 g): salades vertes nature, tomate, poivron, champignons, poireau, célerie, etc.

BLANC DE POULET GRILLE MARINE AU CURRY

Pour 6 personnes

6 blancs

1 cuillère et demi de curry en poudre

1 yaourt et 1 jus de citron

1 gousse ail - sel

Pelez et pressez la gousse d'ail dans un bol; ajoutez le jus d'un demi citron, un yaourt, le curry et du sel, bien mélanger.

Faites des entailles sur les deux faces des blancs de poulet, retirez la peau. Nappez de la sauce et laisser mariner de 6 à 8 h en retournant la viande au moins deux fois.

Rangez sur la grille du four et faites cuire 5 mn de chaque côté à four très chaud et assez près de la source de chaleur. Servez très chaud accompagné de riz ou de courgettes au safran.

RECETTE DE POULET A LA SAUGE

Pour 4 personnes;

Un poulet entier fermier

quelques feuilles de sauge fraîche -

1 litre de vin blanc sec

sel et poivre

Préparez et bridez le poulet, faites le rôtir de tous les côtés dans un mélange de beurre-huile et quand il est bien doré, rajoutez le vin blanc et les feuilles de sauge fraîche. Salez, poivrez.

Lorsque le vin blanc est évaporé, rajoutez encore un hachis de sauge fraîche et quelques cuillères d'eau chaude, finir la cuisson à feu modéré.

Vous pouvez rajouter quelques rondelles de carottes et/ou de champignons

ESCALOPES FORESTIERES

Pour 2 personnes

2 escalopes de volaille ou de dinde

1 petit oignon

400 g de champignons sauvages

10 cl crème fraîche légère

sel - poivre - persil

Faites sauter vos escalopes dans une sauteuse antiadhésive 5 mn de chaque côté. Assaisonnez avant de retourner. Mettre dans un plat couvert d'une feuille alu.

Coupez les queues et brossez les champignons. Faites les suer, coupés en morceaux dans la sauteuse sans huile. Pendant ce temps, épluchez et coupez l'oignon. Rajoutez dans la sauteuse et remuer souvent; salez et faites roussir et lorsqu'ils sont bien dorés, rajoutez la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez cuire 3 minutes à feu moyen. Posez dessus les escalopes si nécessaire de les réchauffer. Laisser chauffer deux minutes de chaque côté.

Mettre les escalopes sur des assiettes chaudes et versez à côté le mélange champignons -oignons. Saupoudrez abondamment de persil haché.

Si vous aimez bien relevé, rajoutez une ou deux cuillères à soupe de votre moutarde maison sans sel et sans huile, bien sûr!

POULET AU CITRON

Pour 4 personnes

1 beau poulet fermier

4 citrons

une botte de coriandre, de persil

50 g de romarin frais

1 grosse cuillère soupe de poivre concassé

sel - 4 gousses d'ail

30 g de beurre pommade allégé et à cuire

Ecrasez les gousses d'ail après les avoir dégermées dans un saladier. Rajoutez le jus de 3 citrons et prélevez les zestes en évitant la peau blanche qui est amère; ciselez la coriandre et le persil frais que vous rajoutez à la préparation. Rajoutez des feuilles de romarin frais, du sel. Mélangez bien et versez cette préparation sur le poulet entier. Laissez mariner 3 à quatre heures au frais.

Prenez le poulet, pommadez-le de beurre, farcissez-le d'un citron entier lavé coupé en morceaux et de branches de romarin.

Mettre dans le four chaud à 180° au moins 1 h 30. Arrosez toutes les dix minutes du jus de cuisson.

Servez bien chaud et vous pouvez accompagner de rondelles de citron.

Vous pouvez utiliser le jus de cuisson et les sucs du fond du plat à gratin: rajoutez 2 verres de bouillon, laissez réduire à presque rien, raclez bien le fond du plat pour récupérer tous les arômes. Passez ce jus après 3 mn de cuisson à feu vif et arrosez le poulet.

Accompagnez de chou émincé très finement et sauté maximum 5 minutes à feu vif dans le wok. Le chou doit rester très croquant. Saupoudrez de persil haché une minute avant la fin de la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

POULET AU GINGEMBRE ET AUX OIGNONS NOUVEAUX

Pour 4-5 personnes

1 poulet entier

1 branchette de thym frais -

sel - poivre - 20 g de gingembre frais ou 1 cuillère à café de gingembre en poudre

1,5 kg de petits oignons nouveaux

Faites cuire votre poulet entier ou en morceaux et 5 minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez la viande de gingembre frais râpé, poivrez largement ou saupoudrez de poivre mignonnette. Salez. Pelez les oignons et rajoutez-les 15 mn après le début de cuisson.

Si au bout de 15 mn de cuisson du poulet vous badigeonnez entièrement la viande d'une bonne couche de votre moutarde maison, vous obtiendrez une viande magnifiquement colorée de brun, appétissante et parfumée à volonté. Vous pouvez, dans ce cas, déglacer la sauteuse avec 15 cl de crème fraîche très allégée.

PINTADE OU POULET EN SAUCE

Préparation 1 h

Pour 4 personnes

1 grosse pintade fermière ou 1 poulet

30 g de beurre et 10 cl d'huile

3 bottillons de verveine fraîche ou d'estragon ou de basilic

50 cl de bouillon

10 cl de vin blanc

sel et poivre du moulin

Videz la pintade, salez-la et poivrez-la intérieur et extérieur; glissez un bottillon de verveine lavé à l'intérieur; bridez la pintade et faites-la dorer de tous côtés dans le mélange beurre-huile dans une cocotte et remettez-là sur le dos; cuire soit à four moyen en l'arrosant régulièrement du jus de cuisson, soit en cocotte en retournant et arrosant. Pour éviter qu'elle se dessèche dans le four, mettez un bol en terre rempli d'eau chaude à moitié. Vous pouvez aussi la farcir d'un petit suisse maigre.

Quand la volaille est cuite, posez la sur une grille recouverte d'un papier alu pendant 20 mn environ pour qu'elle se détende et développe ses arômes.

Dégraissez la cocotte: diluez le jus de cuisson avec le vin blanc, laissez réduire à presque sec et ajoutez le bouillon, Faites réduire d'un bon quart d'heure; rajoutez 1 bouquet ½ de verveine ou d'estragon ou de basilic. Montez le tout à ébullition et laissez infuser à couvert durant dix minutes.

Passez la sauce, rectifiez l'assaisonnement, remettre dans une casserole pour chauffer encore et réduire de moitié; gardez à couvert sous une feuille de papier alu en laissant tremper les feuilles de verveine restante.

Servez la pintade découpée, entourée de feuilles de verveine et recouverte d'une partie de la sauce, le reste en saucière.

DINDE BRAISEE AU COGNAC ou ARMAGNAC

Pour 4 personnes

1 kg de sauté de dinde

4 carottes

1 oignon

50 g de d'huile de pépin de raisins

1 verre à liqueur de cognac ou armagnac

2 verres d'eau - sel - poivre - bouquet garni

Faites dorer l'oignon coupé en rondelle puis les morceaux de viande de chaque côtés à feu moyen durant une dizaine de minutes.

Arrosez de cognac ou d'armagnac, faites flamber. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, salez, poivez et rajoutez 2 verres d'eau ou de vin blanc. Couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes en vérifiant qu'il reste du bouillon.

Servez après avoir déglacé la marmite pour récupérer les sucs que vous délayerai avec un autre verre de bouillon et saupoudré de cerfeuil ou persil haché.

Toutes vos recettes pour les oies, les poulardes ou les poules peuvent être appliquées à la dinde.

BROCHETTES DE DINDE AU GINGEMBRE ET MOUTARDE

Faire mariner la viande au moins 24 h

Pour 4 personnes

600 g de filet de dinde

4 cuil à soupe de sauce soja

2 gousses d'ail -

1 racine de gingembre frais

2 cuillerées à café de moutarde sans sel et sans huile

sel - poivre- brochettes de bois

Coupez la viande en cubes. Epluchez le gingembre et le hacher, retenez en au moins la valeur de deux cuillerées à soupe. Pelez les gousses d'ail et hachez-le.

Dans un plat creux, mélangez la sauce soja, la moutarde, le gingembre, l'ail, le sel, le poivre.

Posez les morceaux et bien les imbiber de ce mélange. Couvrez le plat et laisser mariner la viande au moins 24 h au réfrigérateur.

Prenez des brochettes de bois, enfiler la viande et faites cuire sur le gril ou dans un plat au four, thermostat 7, c'est à dire assez chaud, au moins 30 m ou bien au micro-onde, 3 minutes; Surveillez de toutes façons car le temps de cuisson varie selon les appareils.

Accompagnez de courgettes au safran ou de quelques feuilles de salade sans vinaigrette

ESCALOPES DE LAPIN AUX AUBERGINES

Vous faites cuire les escalopes en même temps que les aubergines: cela vous évite d'avoir une viande trop sèche

Par personne

1 belle aubergine

1 ou 2 escalopes de lapin (ou 1 de poulet)

3 gousses d'ail

1 botte de persil

du poivre, sel, gingembre en poudre - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Lavez soigneusement les aubergines à l'eau courante sans les peler. Couper l'attache et les morceaux flétris. Coupez les aubergines en deux et saupoudrez abondamment de sel. Posez les en quinconce dans un saladier et laissez dégorger deux heures à plus.

Essorez et essuyez les aubergines, les couper en demi-rondelles peu épaisses. Dans une sauteuse antiadhésive, faites chauffer la valeur d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive; rajoutez les aubergines et faites sauter à feu vif en remuant constamment durant 25 mn. Salez, poivrez. Rajoutez les gousses d'ail dégermées et saupoudrez de gingembre en poudre.

Entassez les aubergines sur un côté et posez les escalopes dans l'autre partie. Secouez bien et faites cuire 5 à 6 minutes supplémentaires l'ensemble sur feu plus doux. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Saupoudrez abondamment de persil haché après avoir éteint. Dans le mélange ail-persil, l'ail doit toujours cuire quelques minutes, le persil est toujours saupoudré à la fin de cuisson, feu éteint. Je mélange le gingembre au poivre noir en permanence dans ma poivrière.

LAPIN AUX JEUNES NAVETS

Préparation et cuisson 1 heure

Pour 6 personnes

1 gros lapin coupé en morceaux

½ litre de bon cidre brut

2 oignons,

2 échalotes,

3 gousses d'ail

1, 200 kg de jeunes navets,

huile, sel, poivre

Faire dorer avec très peu de matière grasse les morceaux de lièvre dans une cocotte à fond épais ainsi que les oignons, les échalotes et l'ail pelés et concassés ; le tout bien doré, versez le cidre ; salez, poivrer.

Faire bouillir et laisser cuire à couvert 45 mn

Pendant ce temps, épluchez de jeunes navets, coupez les plus gros en deux et plongez-les 10 mn dans l'eau bouillante. Egouttez et ajoutez-les au lapin. Faire mijoter le tout, 15 mn en

couvrant. Rectifiez l'assaisonnement, rajouter du cidre si besoin.

Avant de cesser la cuisson et de servir, battez un oeuf ; jetez dans la sauce, faites un tour de bouillon. Dressez dans un plat de service chaud.

FOIE GRILLÉ AUX OIGNONS

Pour chaque personne,

une tranche de foie de 80 g et 1 oignon

2 cuil huile olive

persil ciselé - 1 gousse ail - sel et poivre - 1 cuillère vinaigre de vin rouge

Faire cuire vos oignons grossièrement concassés avec l'huile olive; salez, poivrez et les passer afin de retirer l'huile en trop; épongez; arrosez d'une cuillère de vinaigre rouge et remettre 3 mn sur le feu. Faire griller sans huile les tranches de foie 3 mn de chaque coté; poivrez avant de tourner la tranche.

Servir entouré du lit d'oignon saupoudré d'un hachis de persil et ail.

MAGRET AU GINGEMBRE ET CHOU VERT

Macération: minimum deux heures

Préparation: 10 mn et cuisson ¼ h

Pour 2 personnes

1 beau magret

1 cuillère de sauce soja, de vinaigre blanc ou vinaigre de riz

1 piment rouge piquant

20 g de gingembre frais ou 1 cuillère de gingembre poudre

sel - 2 cuillerées à soupe d'alcool de riz - une cuillère huile olive

300 g de chou vert émincé en lamelles

Faites macérer votre magret débarrassé de sa couche de gras et coupé en lanières avec le soja, le vinaigre blanc et le gingembre frais. Mélangez bien et laissez mariner deux heures minimum

Huiler une poêle ou un wok avec une cuillère huile olive et laisser chauffer

Versez les lanières de magret et laisser cuire à feu vif 3 à 4 minutes en remuant bien. Ouvrir le piment piquant, sortir les graines découpez de 1 à 2 cm en lanières et rajoutez sur le magret avec 2 cuillerées à soupe d'alcool de riz

Faites sautez les choux verts en lamelles à part à feu vif et rajoutez, faire cuire deux minutes de plus

Vous pouvez remplace le chou par une tombée de poireaux émincés

LAPIN A LA MOUTARDE

Préparation 20 mn - cuisson 1 h

Pour 4 personnes

1 beau lapin de 1,300 g

trois cuillères à soupe de votre moutarde perso - la recette de votre propre moutarde se trouve dans un autre fichier pdf

½ l de vin blanc qui sera avantageusement remplacé avec 1 verre de vinaigre blanc et 2 verres d'eau

200 g de champignons de paris

quelques feuilles de menthe poivrée -

sel - poivre - persil ciselé - 1 dl de crème fraîche - branchettes de thym

Faites couper le lapin en morceaux ou détaillez-le vous-même. Faites sauter les morceaux de lapin dans une poêle anti-adhésive en surveillant constamment.

Coupez les pieds terreux et brossez les champignons de Paris; découpez en rondelles et; faites sauter 10 mn avec un peu d'huile d'olive; égouttez à la passette pour supprimer le maximum d'huile; ajoutez le thym frais.

Mouillez du vin blanc à hauteur, assaisonnez et laissez cuire à feu moyen 40 mn.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement; dans un bol, délayez avec du vin de la cocotte, la moutarde et rajoutez dans la cocotte. Laissez cuire 10 mn; rajoutez la crème fraîche liquide très allégée ou bien un verre de lait et laissez encore cuire 10 mn en remuant bien jusqu'à presque disparition totale du liquide.

Rectifiez l'assaisonnement; disposez les morceaux sur un plat et arrosez de la sauce; terminez en saupoudrant de menthe poivrée ou de persil ciselé.

TARTARINADE

Par personne:

75 g de viande hachée en vrac de cheval, de poulet, de dinde, de lapin. Une portion de "cebollade" ou oignons confits arrosés d'une cuillère de vinaigre balsamique - 1 cuillère de moutarde maison d'enfer (la plus piquante) – 1 cuillère de coulis de poivron (voir autre fichier pdf) – 2 cuillères de persil haché – 2 cornichons hachés – 2 câpres hachés – sel – poivre et gingembre en poudre

Présentez tout à part sur l'assiette et chacun mélange. Les oignons sont caloriques, vous pouvez remplacer avec d'autres légumes verts cuits à l'eau.

Ou bien

Posez la viande hachée sur la portion de cebollade tiède; Dans un bol; mélangez soigneusement: 1 cuillère de moutarde piquante +1 cuillère de coulis de poivron rouge + les câpres et cornichons hachés + le persil ciselé- Salez, poivrez, saupoudrez de gingembre en poudre. Bien mélanger et verser en cordon autour de la viande hachée.

Variante: vous pouvez remplacer la viande hachée par de la morue dessalée ou de la morue fraîche ou par 200 g de saumonette pochée au bain-marie

SAUCE PIQUANTE POUR SALADES

1 jus de citron, 1 cuillère de moutarde, 1 cuillère de poivre rouge ou de piment en brunoise

1 yaourt ou 2 petits suisses

1/2 cuillère curry il y a une recette de curry dans le fichier pdf des épices et plantes aromatique

Délayez pour commencer la moutarde avec le curry, rajoutez le yaourt, le poivre et le piment rouge. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement

D'AUTRES SAUCES MAIGRES DANS UN AUTRE FICHER