



SERVICE DIETETIQUE

idées

RECETTES

CUISINE THERAPEUTIQUE



ENTRÉES

idées recettes





Soupe froide de courgettes, chantilly au chèvre.

 2 personnes  45 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher les courgettes, puis les couper en rondelles.
2. Émincer l'oignon.
3. Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive, dans une grande cocotte.
4. Ajouter les courgettes et faire revenir 10 min.
5. Couvrir d'eau. Ajouter le kub, l'ail pressé, du poivre et du thym.
6. Mixer la soupe puis laisser refroidir au frais
7. Battre la crème liquide bien froide en chantilly, une fois montée, rajouter le chèvre et battre à nouveau
8. Déposer la chantilly sur la soupe froide et déguster bien frais !

INGREDIENTS

3 courgettes
1/2 oignon
1/2 gousse d'ail
1/2 kub de bouillon de volaille
20g de chèvre frais
10cl de crème fraîche liquide
entière
Thym, sel & poivre.



Tartare de concombre aux fines herbes

INGREDIENTS

200g de concombre
30g de fromage frais
1 cuillère à café de moutarde
Ciboulette, menthe
1/2 jus de citron
Sel & poivre

 2 personnes  15 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher le concombre, puis le couper en dés
2. Mélanger la moutarde, le citron et les fines herbes avec le concombre
3. Assaisonner le mélange avec sel et poivre
4. A part, mélanger le fromage avec les herbes hachées, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance onctueuse
5. Rectifier l'assaisonnement
6. Dresser, préserver au frais puis déguster.



 2 personnes  15 minutes



RECETTE

1. Laver les légumes
2. Eplucher le concombre et couper les légumes en morceaux
3. Ajouter l'ail et l'oignon finement coupés
4. Ajouter l'huile d'olive et assaisonner
5. Mixer le mélange jusqu'à obtenir une texture homogène
6. Rectifier l'assaisonnement
7. Dresser, et préserver au frais jusqu'à la dégustation.

Astuce : Si la peau de la tomate vous dérange vous pouvez les peler en les plongeant 1 minute dans l'eau bouillante.

Gaspacho tomates, concombres & poivrons

INGREDIENTS

3 tomates
1/2 concombre
1/2 poivron
1/2 gousse d'ail
1/4 oignon
Basilic
1 cuillère à café d'huile olive
Sel & poivre



 2 personnes  15 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher les légumes
2. Râper le chou et la carotte
3. Mélanger la moutarde, le citron et le fromage blanc
4. Assaisonner avec sel et poivre
5. Mélanger la sauce aux légumes râpés
6. Rectifier l'assaisonnement
7. Préserver au frais puis déguster.

Coleslaw sauce moutarde

INGREDIENTS

- 100g de carottes
- 100g de chou blanc
- 100g de fromage blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1/2 jus de citron
- Sel & poivre



Les crudités !

 *2 personnes*  *15 minutes*

QUELQUES IDEES DE RECETTES

1. Batavia, tomates, olives noires
2. Carottes râpées
3. Endives & noix
4. Concombre & menthe
5. Chou rouge & pommes râpés
6. Salade de tomates & oignon rouge
7. Betteraves rouges râpées
8. Courgettes & carottes râpées
9. Salade de radis

A décliner selon vos goûts et avec des vinaigrettes aux saveurs différentes pour stimuler vos papilles !



Les Vinaigrettes

QUELQUES IDEES DE RECETTES

- Sauce vinaigrette du CLV: délayer 1 c.à café de moutarde avec 1 c.à café de vinaigre de vin et une pincée de poivre. Quand le mélange est homogène, ajouter 2 c.à café d'huile de tournesol et bien mélanger. Il est possible d'ajouter 1 c.à café d'eau pour une texture plus fluide.
- Sauce blanche: 2 c.à.soupe de fromage blanc, 1 c.à.soupe de jus de citron 1 brin de ciboulette haché, 1/2 brin de persil haché, sel et poivre.
- Vinaigrette au citron: 1 c.à café de moutarde mélangée à 2 c.à soupe de jus de citron, puis rajouter 1 c.à soupe d'huile d'olive, thym, sel et poivre.
- Vinaigrette asiatique: délayer 1 c.à café de sauce soja avec 1 c.à café de vinaigre de cidre, y ajouter 1 c.à soupe d'huile d'arachide et finir par quelques pincées de gingembre en poudre.
- Sauce sucrée - salée: délayer 2 c.à soupe de yaourt avec 1 c.à soupe de moutarde et 1 c.à café de miel. Ajuster l'assaisonnement selon votre goût.

PLATS

idées recettes





Brochettes de volaille marinées citron curry

INGREDIENTS

200g de volaille

1 cuillère à café d'huile d'olive

1/2 Citron

Curry

Sel & poivre

 2 personnes  45 minutes



RECETTE

1. Découper la volaille en morceaux de taille moyenne
2. Dans un saladier, mélanger le curry, l'huile d'olive et le citron.
3. Ajouter les morceaux de volaille et bien mélanger
4. Faire mariner au moins 30 minutes au réfrigérateur.
5. Confectionner les brochettes.
6. Faire cuire au four 15 minutes à 220°.
7. Dresser et déguster.

Astuce : Vous pouvez varier les saveurs et laisser mariner jusqu'à 24h au frigo.

*Exemples : Moutarde + citron + miel ou Citron vert + coriandre ou Ail + paprika
ou Herbes de provence + piment + paprika, etc ...*

Blanquette de volaille aux poireaux

INGREDIENTS

250g de volaille

200g de poireaux

100g de carottes

50g d'oignons

1 cuillère à soupe de maïzena

1/2 citron

2 Cuillères à soupe de crème
fraiche

1 jaune d'oeuf

1 bouquet garni

Sel & poivre



2 personnes



45 minutes

RECETTE

1. Laver et éplucher les carottes et les poireaux, les découper en rondelles. Émincer les oignons.
2. Découper la viande en morceaux.
3. Dans une casserole, mettre les légumes, la viande, le bouquet garni puis recouvrir d'eau.
4. Au premier bouillon, baisser le feu et laisser cuire à couvert 20 à 30 minutes.
5. Prélever 1 louche de bouillon pour y diluer la maïzena et reverser le mélange dans la casserole, laisser épaissir à feu doux.
6. Éteindre le feu, ajouter le jaune d'œuf, la crème fraiche et le citron, servir et déguster.

Bruschetta aubergines et chèvre

INGREDIENTS

150g d'aubergines

80 à 100g de pain

1 gousse d'ail

1/2 oignon

30g de fromage de chèvre

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel & poivre



2 personnes



30 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher les aubergines, puis les découper en lamelles de 1cm d'épaisseur.
2. Saler et laisser dégorger pendant 5 minutes puis rincer.
3. Ajouter l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir les oignons.
4. A coloration, ajouter les lamelles d'aubergines pour les faire dorer.
5. Disposer la garniture sur le pain.
6. Disposer le chèvre au dessus, et ajouter des aromates : thym, origan.
7. Faire gratiner 15 à 20 minutes à 220°C, puis déguster.



Chili con carne

INGREDIENTS

- 200g de haricots rouges
(conserves)
- 200g de bœuf haché surgelé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 Cuillères à soupe de concentré
de tomates
- 60g de riz cru
- Bouillon de bœuf
- Tabasco, cumin
- Huile, sel & poivre

 2 personnes  45 minutes



RECETTE

1. Faire revenir l'ail et l'oignon émincé dans un peu d'huile.
2. Rajouter le boeuf haché
3. A coloration, rajouter les épices, le tabasco et le concentré de tomates.
4. Rajouter les haricots rouges puis recouvrir d'eau, laisser mijoter 30 minutes.
5. En cours de cuisson, rajouter le riz (à adapter selon le temps de cuisson nécessaire)
6. Vérifier l'assaisonnement puis déguster.

Astuce :

*Vous pouvez intensifier le côté pimenté avec le tabasco ou du piment, selon votre goût.
Il est aussi possible de le servir avec un peu de maïs, qui rajoute un côté coloré et un petit goût sucré*

Lasagnes chèvre et épinards

INGREDIENTS

300g d'épinards hachés surgelés

100g de fromage de chèvre

4 plaques à lasagnes

200ml de lait

20g de farine

20g de beurre

30g de gruyère

Sel & poivre



2 personnes



45 minutes



RECETTE

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Faire revenir les épinards dans une poêle à feu doux, jusqu'à totale évaporation, assaisonner puis réserver.
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre, rajouter la farine et faire mousser sur feu doux, rajouter le lait en remuant régulièrement puis faire épaissir.
4. Émietter le chèvre, assaisonner avec sel et poivre
5. Rajouter les épinards dans la béchamel.
6. Dans un plat, dresser les lasagnes en alternant la préparation et les plaques à lasagne.
7. Enfourner pour 20 minutes, vérifier la cuisson des pâtes à lasagne avec un couteau.

Astuce : A l'étape 3, vous pouvez faire tremper les plaques à lasagne dans de l'eau tiède pour accélérer la cuisson



Lasagnes à la bolognaise et aux légumes

INGREDIENTS

200g de bœuf haché

200g de carottes

200g de courgettes

50g d'oignons

4 lamelles de pâte à lasagnes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

30g de gruyère

20cl de sauce tomate

Sel & poivre

 2 personnes  45 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher les légumes puis les couper en morceaux
2. Blanchir les carottes durant 15 minutes dans de l'eau bouillante, puis ajouter les courgettes pour 10 minutes supplémentaires
3. Faire dorer les oignons dans une poêle, y ajouter la viande hachée
4. Ajouter les légumes et la sauce tomate diluée, assaisonner puis laisser mijoter.
5. Pendant ce temps préparer une béchamel (cf recette)
6. Dans un plat, alterner les couches de bolognaise, béchamel et les feuilles à lasagne.
7. Ajouter le fromage au dessus et faire gratiner 30 min à 180°.



Béchamel

INGREDIENTS

- 200 mL de lait
- 20 - 25 g de farine
- 1 c.à.c de muscade

Sel & Poivre

Facultatif: 1/2 bouillon Kub

+ 20g de beurre pour la version normale



2 personnes



10 min



RECETTE n°1

Sans Matières Grasses

1. Bien délayer la farine dans le lait froid, jusqu'à disparition des grumeaux.
2. Assaisonner: sel, poivre et muscade. Il est possible d'ajouter 1 c.à.c
3. Faire chauffer à feu vif, dans une casserole, sans cesser de remuer et jusqu'à épaississement de la béchamel.
4. Une fois épaissie, assaisonner et laisser cuire quelques minutes à feu très doux. C'est prêt !

RECETTE n°2

Avec Matières Grasses

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre, rajouter la farine et faire mousser sur feu doux.
2. Rajouter le lait en remuant régulièrement, en laissant épaissir.
3. Assaisonner: sel, poivre et muscade et laisser cuire 5 min.

Légumes farcis

INGREDIENTS

300g de légumes au choix
200g de bœuf haché
2 cuillères à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de lait
1/2 œuf
Ail / oignon
Sel, poivre



2 personnes



1h



RECETTE

1. Laver les légumes, couper le chapeau des tomates puis épépiner.
2. Ajouter 1 pincée de sel dans la tomate et disposer à l'envers pour qu'elles rejettent l'eau.
3. Couper l'aubergine dans la longueur, vous pouvez épépiner selon votre goût.
4. Émincer et faire revenir l'ail et l'oignon dans un filet d'huile d'olive.
5. Dans un saladier, verser la viande hachée, la chapelure, le lait, l'œuf, l'oignon et l'ail.
6. Assaisonner.
7. Farcir les légumes.
8. Enfourner 35min à 200°C.
9. Déguster !

Variante : Vous pouvez utiliser de nombreux légumes pour réaliser cette recette, courgettes, poivrons, champignons, etc... Pour compléter vous pouvez également farcir des pommes de terre, il vous faudra ajuster le temps de cuisson et vérifier avec la pointe d'un couteau.

Moussaka

INGREDIENTS

200g de boeuf haché
4 tomates (ou de la sauce
tomate)

1/2 d'oignon + 1 gousse d'ail

1 aubergine

1 Cuillère à soupe d'huile d'olive

40g de beurre

40g de farine

400ml de lait

40g de gruyère

Sel, poivre, herbes aromatiques



2 personnes



30 minutes



lles en tranches

RECETTE

1. Préchauffer le four à 200°C, laver l'aubergine et la tailler en fines tranches. Déposer sur une plaque, avec un filet d'huile d'olive et des herbes aromatiques à votre goût. Enfourner et surveiller la cuisson. (15/20 min)
2. Émincer l'ail et l'oignon, faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile, incorporer la viande, à coloration rajouter les tomates coupées en petits cubes, assaisonner et laisser mijoter.
3. Pendant ce temps préparer une béchamel : faire fondre le beurre, rajouter la farine, laisser mousser, puis verser le lait en remuant régulièrement, assaisonner avec sel, poivre et muscade puis laisser épaissir en remuant régulièrement.
4. Dans un plat alterner les couches de viande, d'aubergines et de béchamel, finir en parsemant de gruyère.
5. Faire gratiner 20 minutes à 180°C.

La Paella

INGREDIENTS

80g de riz

1/2 poivron

1 oignon rouge

3 tomates

70g de calamar

2 pilons de poulet

1/4 de chorizo

Quelques moules surgelées

Fumet de poisson

Ail, curcuma, huile d'olive et sel



2 personnes



60 minutes



RECETTE

1. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante, quand la peau se décolle, sortir les tomates, plonger les moules dans cette même eau puis éteindre le feu.
2. Faire revenir à tour de rôle dans une poêle avec un filet d'huile d'olive :
 1. L'oignon rouge émincé, déglacer avec l'eau de cuisson des tomates
 2. Le demi poivron coupé en lamelles
 3. Les rondelles de chorizo
 4. les lamelles d'encornet
 5. Les pilons de poulet (10min)
3. Faire nacrer le riz (1 min), puis remettre l'ensemble des ingrédients, ajouter du curcuma, incorporer le fumet de poisson au fur et à mesure de la cuisson du riz (20 à 25 minutes)
4. Rajouter les moules, et Bon profit !



2 personnes



30 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher l'aubergine et la courgette, couper en dés
2. Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et l'ail haché
3. Couper le poulet en dés puis ajouter dans la poêle, faire dorer
4. Ajouter la sauce tomate, assaisonner et faire mijoter à feu doux 20 minutes.
5. Faire cuire les pâtes à part.
6. Une fois cuites, ajouter à la préparation et laisser mijoter 5 minutes,
7. Ajouter le basilic frais, parsemer de parmesan puis déguster.

Pâtes au poulet et légumes du soleil

INGREDIENTS

1/2 aubergine

1/2 courgette

1 tomate

1 gousse d'ail

150g de pâtes

150g de poulet

150g de sauce tomate

Parmesan

Basilic, sel poivre

Pizza jambon, champignons, fromage

INGREDIENTS

Pour la pâte : 150g de farine,
3 g de levure boulangère, 10ml
huile d'olive & 60ml d'eau

Pour la sauce : 100g de tomates
concassées, 1 Cuillère à soupe
d'huile, 1/2 oignon et 1/2 gousse
d'ail

Pour la garniture : 60g de
fromage, 2 tranches de jambon,
100g de champignons, 6 olives
noires

Sel, poivre et herbes aromatiques



2 personnes



30 minutes



RECETTE

- Pâte à pizza** : Dans un saladier, mettre la farine en puit et rajouter une pincée de sel contre les parois. Délayer la levure dans de l'eau chaude, verser dans le puit et rajouter l'huile.
- Pétrir énergiquement 10 minutes jusqu'à obtenir une boule souple qui n'attache pas (ajuster avec de l'eau si nécessaire)
- Mettre à lever 30min dans un saladier.
- Sauce tomate** : Emincer puis faire revenir l'ail et l'oignon, ajouter les tomates et laisser mijoter 20 minutes, assaisonner.
- Confection** : Etirer la pâte sur une épaisseur de 0.5cm, répartir la sauce tomate, disposer la garniture, assaisonner avec les herbes aromatiques. Enfourner 20 minutes à 220°C.

Risotto poulet champignons

INGREDIENTS

- 150g de riz rond pour risotto
- 100g champignons Paris
- 10cl de crème fraîche liquide
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 2 filets de poulet
- 1/2 oignon
- Mozzarella ou parmesan
- 0.5L d'eau
- Persil frais, huile, sel & poivre

2 personnes



45 minutes



RECETTE

1. Dans une casserole, diluer le cube de bouillon de volaille dans de l'eau bouillante laisser mijoter.
2. Peler, émincer et faire revenir l'oignon dans une poêle.
3. Ajouter le riz puis laisser cuire 3 min jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Verser une louche de bouillon, laisser cuire jusqu'à absorption complète en remuant régulièrement
4. Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit
5. Pendant ce temps, couper le poulet en morceaux et émincer les champignons
6. Faire revenir avec un peu d'huile. Une fois cuit, intégrer à la préparation du risotto (pendant la cuisson du riz)
7. Parsemer de persil frais hacher, mélanger et ôter du feu
8. Une fois le risotto cuit, rajouter la crème, le fromage, assaisonner et remettre quelques minutes sur feu doux.
9. Déguster !



Tartiflette aux poireaux

INGREDIENTS

300g de pommes de terre

400g de poireaux

1/2 oignon

1 gousse d'ail

100g de reblochon

100g de lardons

Sel, poivre

 2 personnes  45 minutes



RECETTE

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Couper les pommes de terre en dés puis mettre à cuire dans une casserole avec départ à l'eau froide.
3. Couper finement les poireaux, puis ajouter aux pommes de terre pour 10 minutes. Égoutter et réserver.
4. Émincer l'ail et l'oignon, faire revenir avec les lardons dans une poêle, à coloration, ajouter les poireaux et pommes de terre puis faire dorer légèrement.
5. Assaisonner.
6. Verser la préparation dans un plat à gratin. Disposer le reblochon par dessus.
7. Enfourner 20 à 30 minutes à 200°C.
8. Déguster !



2 personnes



1 h

Curry de Poulet

INGREDIENTS

4 Pignons de Poulet
300g de Légumes divers:
Courgettes, Tomates, Brocolis,
Poivrons, Petits Pois..
1 oignon
4 Pommes de Terre
1 c à c de Bouillon de volaille
2 c.à.s de Lait de coco
Curry, Gingembre, Laurier, Ail
Sel & poivre

RECETTE

1. Préparer les légumes: émincer les oignons et les poivrons, découper les courgettes en rondelles, les pommes de terre en dés.
2. Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive, y faire dorer l'oignon et revenir le poivron. Ajouter les pilons de poulet à dorer.
3. Une fois revenus, ajouter les pommes de terre, les petits pois, le bouillon de volaille, les épices ainsi que le laurier et l'ail, et couvrir au 3/4 d'eau. Laissez mijoter à feu moyen.
4. A mi cuisson, ajouter les courgettes et les brocolis.
5. En fin de cuisson, ajouter les tomates coupées en dés, ainsi que le lait de coco. Laisser mijoter quelques minutes.

Variante: Vous pouvez remplacer les pommes de terre par du riz "thai" ou "basmati", que vous cuirez à part.

Poulet Basquaise

INGREDIENTS

4 pilons de poulet

200 g de poivrons

150 g de tomates fraîches

ou de tomates concassées

1 oignon, 2 gousses d'ail

thym, laurier, persil frais

Sel & Poivre

1 c.à.s d'huile d'olive

100g de riz cru



2 personnes

⌚ 40 min

RECETTE

1. Laver, éplucher et découper les légumes: les oignons et les poivrons en lamelles, les tomates en morceaux.
2. Dans une poêle, faire dorer les pilons de poulet avec 1 c.à.c d'huile, sel et poivre. Une fois dorés, réserver les.
3. Dans la même poêle, ajouter 1 c.à.c d'huile et faire dorer les oignons et les poivrons. Assaisonner et laisser cuire 5 min.
4. Rajouter les tomates (fraîches ou concassées), ainsi que le thym, le laurier, l'ail haché et les pilons de poulet. Laisser cuire à feu moyen et à couvert 20 - 30 min, jusqu'à cuisson complète du poulet.
5. Pendant ce temps, cuire le riz.
6. Bonne dégustation !



Tian de légumes, jambon et chèvre

INGREDIENTS

1 tomate

1 courgette

1 poivron

1 oignon

30g de fromage de chèvre

4 tranches de jambon

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel, poivre, herbes
aromatiques



2 personnes



1h15



RECETTE

1. Laver les légumes et les couper en fines rondelles.
2. Découper le jambon et le chèvre en morceaux.
3. Dans un plat à gratin intercaler les légumes et le jambon.
4. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence.
5. Ajouter les morceaux de chèvre.
6. Faire gratiner au four 1 heure à 180°C.
7. Déguster !

DESSERT

idées recettes





 2 personnes  45 minutes

RECETTE

1. Réaliser la compote de pommes : peler et épépiner les pommes, couper en dés et mettre à compoter dans une casserole avec un fond d'eau et un arôme au choix, à feu très doux pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, réaliser la pâte à tarte : dans un saladier, mélanger le beurre, la farine, le sucre, rajouter de l'eau pour obtenir la bonne consistance.
3. Utiliser immédiatement : étaler sur du papier sulfurisé, piquer la pâte et précuire 10 minutes à 180°C.
4. Disposer la compote et les pommes coupées en lamelles sur la tarte, saupoudrer d'une petite cuillère de sucre en poudre, enfourner pour 15 minutes.
5. Déguster !

Tarte aux pommes

INGREDIENTS

Pâte à tarte :

40g de farine

20g de beurre

5g de sucre

Eau

Compotée de pommes :

2 pommes

Cannelle ou vanille

Garniture :

1 à 2 pommes coupées en lamelles



2 personnes



15 minutes

RECETTE

1. Laver et éplucher les fruits, puis Découper en fines rondelles
2. Dresser dans une assiette à dessert. Ajouter de la cannelle.
3. Réserver au frais
4. Déguster !

Carpaccio d'agrumes à la cannelle

INGREDIENTS

2 oranges ou 4 clémentines

Cannelle



2 personnes



15 minutes

RECETTE

1. Laver et éplucher les fruits, puis tailler en dès.
2. Assaisonner avec de la vanille ou de la cannelle
3. Dresser dans un contenant de votre choix : assiette, coque de noix de coco, bol ou même sur des piques à brochette.
4. Réserver au frais puis Déguster !

Salade de fruits de saison

INGREDIENTS

330g de fruits de saison

Cannelle ou vanille



 2 personnes  30 minutes



RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les pommes et retirer le trognon.
3. Saupoudrer légèrement de cannelle.
4. Cuire 30 minutes au four.
5. Laisser tiédir puis dresser et déguster !

Pommes au four à la cannelle

INGREDIENTS

2 Pommes

Cannelle



 2 personnes  15 minutes

Fondant au chocolat à la compote

INGREDIENTS

60g de chocolat à pâtisser

1 œuf

15g de farine

20g de sucre

50g de compote de pommes

1 pincée de sel

Parfum au choix : vanille,
cannelle, amande amère,

etc...

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux avec un fond d'eau.
3. Dans un saladier, fouetter les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le chocolat fondu, la compote de pommes, le parfum, mélanger jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.
5. Verser la farine et le sel, mélanger à nouveau.
6. Verser dans un moule beurré, enfourner pour 10-15minutes, le gâteau doit paraître tremblant à la sortie du four, laisser tiédir.
7. Déguster !



2 personnes



15 minutes



RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer et fariner un plat adapté pour le four.
3. Couper les fruits en dés et les déposer dans le plat.
4. Dans un saladier, mélanger les oeufs, le lait, le sucre, la farine et le parfum.
5. Verser la préparation sur les fruits.
6. Enfourner pour 20 à 25 minutes.
7. Déguster !

Clafoutis aux fruits

INGREDIENTS

2 oeufs

100 ml de lait

15g de sucre

20g de farine

1 portion de fruits

Parfum au choix :

Vanille, cannelle, amande

amère ...



Crumble aux pommes

INGREDIENTS

2 pommes

30 g de farine

10 g de sucre

20 g de beurre

Cannelle ou Vanille



2 personnes



15 minutes



RECETTE

1. Laver, éplucher et découper les pommes en morceaux.
2. Faire cuire les morceaux de fruits à feu doux dans une casserole avec un fond d'eau et la vanille ou la cannelle.
3. Pendant ce temps dans un saladier mélanger la farine, le beurre et le sucre. Réaliser une pâte similaire à du sable.
4. Dans un ramequin, mettre les pommes et couvrir avec la pâte sablée émiettée.
5. Faire cuire 25 min à 200°C.
6. Déguster !

Astuce, vous pouvez varier les fruits selon vos goûts : poire, cerises, abricots, pêches, fruits rouges (attention un peu plus acides en cuisson)



2 personnes



15 minutes

Clafoutis aux fruits

INGREDIENTS

2 oeufs

100 ml de lait

15g de sucre

20g de farine

1 portion de fruits

Parfum au choix :

Vanille, cannelle, amande

amère ...

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer et fariner un plat adapté pour le four.
3. Couper les fruits en dés et les déposer dans le plat.
4. Dans un saladier, mélanger les oeufs, le lait, le sucre, la farine et le parfum.
5. Verser la préparation sur les fruits.
6. Enfourner pour 20 à 25 minutes.
7. Déguster !



Verrine aux fruits façon Tiramisu

INGREDIENTS

200g de fruits frais

2 petits suisses

4 boudoirs

arôme: vanille, fleur d'oranger,
amande amère...

ou alcool: rhum, amaretto...

10g de sucre



2 personnes

🕒 10 min

RECETTE

1. Laver et éplucher les fruits. Les découper en brunoise.
2. Mettre les petits suisses dans un bol, y ajouter le sucre et quelques gouttes de l'arôme choisi. Bien mélanger.
3. Dans un autre bol, mettre un fond d'eau et quelques gouttes de l'arôme choisi. Découper le boudoirs en 3 morceaux.
4. Dresser le dessert: dans une verrine, déposer en alternance quelques cuillères de petits suisses, 1 ou 2 morceaux de boudoirs (au préalablement "trempés" dans le mélange eau + arôme) et les fruits, en couches successives.
5. Réserver au frais 1h.

Variante: vous pouvez utiliser des madeleines ou autres biscuits pour faire le dessert.

Idées recettes:

Verrines Pêches/abricot et vanille, Fruits rouges et citron vert, Ananas et 4 épices, Pommes cuites et cannelle, Fraise et basilic, Clémentine, rhum et cardamome...