

Atelier diététique





Votre menu de Noël

Crème de chou-fleur au safran et crevettes pimentées

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 chou fleur moyen
- 1 oignon
- 1 cuill. à café de curry
- 1 dosette de safran en poudre
- 400g de tofu
- 18 crevettes roses décortiquées
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. à soupe de purée de tomates pimentées
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



Détailler et laver les fleurettes de chou fleur. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon finement émincé. Lorsqu'il est translucide, ajouter le curry et le safran pour les faire « griller » une minute en mélangeant sans arrêt avec une cuillère en bois. Ajouter le chou fleur, saler, poivrer et couvrir au 1/3. Commencer à faire cuire à couvert 10 min, puis à découvert jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mixer le chou fleur, ajouter le tofu émietté, et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et onctueuse. Réserver au chaud. Dans une poêle, commencer par faire fondre l'ail haché dans une cuillère à café d'huile d'olive puis ajouter la purée de tomates. Ajouter les crevettes et les saisir. Dresser la crème de chou fleur dans un petit bol et couvrir de la préparation aux crevettes. Servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Crème de chou fleur	235 Cal	21	11	13
Cabillaud au coulis de mangue	336 Cal	22	13.5	59
Crème au chocolat	168 Cal	5	8	19



Cabillaud à la crème de mangue et purée à l'huile d'olive

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800g de pommes de terre
- 150 ml de lait demi écrémé
- huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- 4 pavés de cabillaud
- 1 mangue
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café de curcuma
- le jus d'1/2 citron

Préchauffer le four à 85°C. Rincer les filets de poisson, les enduire d'huile d'olive et les enfourner 1h30. Les retourner deux fois durant le temps de cuisson. Peler les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire pendant 20 minutes dans l'eau bouillante légèrement salée. Les égoutter. Faire chauffer le lait. Passer les pommes de terre au presse purée, ajouter le lait chaud et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter la muscade. Peler la mangue, la mixer finement avec deux cuillères à café d'huile d'olive, le jus de citron, le piment, le sel et le poivre. Placer au réfrigérateur. Dresser les assiettes : déposer au fond un rond de purée, recouvrir d'un filet de cabillaud recouvert d'une fine couche de crème de mangue.



Crème au chocolat pimentée aromatisée à l'orange

Ingrédients - Pour 4 personnes



- 1/2 litre de lait d'amandes
- 150g de chocolat noir à 70% de cacao minimum
- 2 oeufs
- 1 pincée de poivre de Madagascar
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange

Dans une casserole, faire chauffer le lait d'amandes, le chocolat coupé en morceaux sans cesser de remuer jusqu'à ébullition. Ajouter les jaunes d'oeufs, et continuer de fouetter pendant une minute. Ajouter les pincées de poivre, de piment, la goutte d'orange. Incorporez les blancs battus en neige. Disposer dans des ramequins et laisser au minimum 2h au réfrigérateur.