

LES APÉRITIFS

Verrine crème de radis au chèvre et saumon fumé

Ingrédients pour 6 personnes

1 botte de radis
½ oignon
15 g d'huile d'olive
40 cl de lait ½ écrémé
50 g de chèvre frais
3 tranches de saumon fumé

130 Kcal
Glucides : 5g



- 1. Eplucher les radis. Les plonger pendant 2 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egoutter, réserver dans un bain d'eau glacée
- 2. Eplucher et ciseler l'oignon. Dans une casserole faire suer les oignons avec de l'huile d'olive
- 3. Ajouter alors les radis égouttés, et couvrir de lait à hauteur. Porter à frémissement et laisser cuire pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que les radis soient tendres
- 4. Hors du feu, ajouter le chèvre frais
- 5. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant en ajoutant si nécessaire un peu de lait jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement
- 6. Disposer le saumon en lanières au fond de la verrine et verser la préparation

Verrine de saumon fumé et crème d'asperges

Ingrédients pour 4 personnes

3 tranches de saumon fumé
2 bottes d'asperges vertes
1 citron
½ cuillère de paprika
Tabasco, aneth
4 épices
150g de fromage blanc
1 gousse d'ail
1 pamplemousse rose

250 Kcal
Glucides : 10g

- 1. Enlever la chair du pamplemousse et le couper en morceaux. Le disposer au fond des verrines
- 2. Cuire les asperges à la vapeur et les mixer avec 120g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de 4 épices, le paprika, l'ail. Verser dans les verrines.
- 3. Dans un saladier, mélanger l'aneth, le Tabasco, le jus de citron, et le fromage blanc restant. Couper le saumon fumé en lamelles et mélanger.
- 4. Disposer sur la crème d'asperges.
- 5. Mettre au frais avant de déguster.



LES ENTRÉES

Endives braisées façon pizza

Ingrédients pour 2 personnes

6 endives
1 boîte de tomates concassées
1 cuillère à soupe de câpres
Quelques olives noires
2 cuillères à café d'huile d'olive

200 Kcal
Glucides : 8g

- 1. Couper les endives en deux
- 2. Enlever le tronçon central
- 3. Faire braiser avec un filet d'huile d'olive et un fond d'eau, à couvert, pendant environ 20 minutes, à feu doux
- 4. Egoutter et disposer dans un plat à gratin
- 5. Disposer sur chaque demi endive la tomate concassée, les câpres, les olives
- 6. Mettre à gratiner au four quelques minutes



Velouté d'endives et pomme de terre à la moutarde à l'ancienne

Ingrédients pour 4 personnes

6 endives
3 pommes de terre
1 gousse d'ail
1 jus de citron
2 cuillères à café de gros sel
¾ de litre de lait demi écrémé
20 cl de crème liquide
2 cuillères à soupe de fromage blanc
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

150 Kcal
Glucides : 27g

- 1. Couper les endives en quatre, enlever le cœur et les couper en rondelles
- 2. Eplucher les pommes de terre, et les couper en gros morceaux
- 3. Faire bouillir le lait et y placer les endives, les pommes de terre, la gousse d'ail, le jus de citron et le gros sel
- 4. Monter la crème en chantilly ; ajouter le fromage blanc et la moutarde
- 5. Mixer les endives et pommes de terre sans l'eau de cuisson
- 6. Servir froid avec une cuillère de préparation moutardée

LES DESSERTS

Samoussa pommes/vanille

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes Golden
20g de margarine
4 feuilles de brick
Vanille en gousse



- 1. Préchauffer le four Th. 7 (220°C)
- 2. Peler et découper les pommes en petits morceaux
- 3. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les pommes dans un peu de margarine. Y ajouter une gousse de vanille que vous aurez gratté auparavant
- 4. Couper vos feuilles de brick en deux et placer les pommes au centre. Réaliser un pliage « samoussa »
- 5. Placer vos samoussas sur une plaque et enfourner jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

140 Kcal
Glucides : 23g

Soufflé aux poires

Ingrédients pour 6 personnes

3 belles poires Williams
2 cuillères à soupe d'édulcorant à cuire
4 jaunes d'œufs
6 blancs d'œufs
le jus d'un demi citron
1 cuillère à café de cannelle
20g de cacao dégraissé non sucré
½ gousse de vanille

- 1. Préchauffer le four à 180°C
- 2. Peler et mixer les poires avec le jus de citron
- 3. Mélanger les jaunes d'œufs avec l'édulcorant
- 4. Ajouter la purée de poires ainsi que la vanille
- 5. Faire cuire au bain marie jusqu'à épaississement. Laisser refroidir
- 6. Battre les blancs en neige très fermes et les incorporer délicatement à la crème de poires
- 7. Verser dans un moule beurré et fariné et enfourner 40 minutes.

110 Kcal
Glucides : 10g



Smoothie au concombre

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 2 concombres
- 10 feuilles de menthe fraîche
- ½ bouquet de basilic
- 100g de fromage blanc
- 4 « carrés frais »
- 1 citron
- sel et poivre



- 1 Laver, éplucher et couper les concombres en morceaux
- 2 Laver le basilic et récupérer les feuilles
- 3 Passer tous les ingrédients au blender
- 4 Assaisonner selon le goût
- 5 Réserver au frais

52 Kcal
Glucides : 3g

Smoothie kiwi coco



Ingrédients pour 2 personnes

- 2 kiwis
- 10 cl de lait de coco
- 1 yaourt nature

- 1 Eplucher et laver les kiwis
- 2 Placer le tout dans le blender
- 3 Mixer, et réserver au frais.

170 Kcal
Glucides : 12g

Nous vous souhaitons un très bon appétit !

« TOP CHEF DU RESEAU »



**Votre livret de
cuisine de chef
en herbe**



*Coralie Dauzat
Elise Pohardy
Davina Raffin
Charlotte Vincent
Marie Taupin*



**Journée Mondiale du
Diabète 2012**
