

Il était une fois...

## LES SOUPES FROIDES ET CHAUDES



Crème de légumes .....	16
Gaspacho .....	18
Soupe Indienne .....	20
Soupe de tomates au cabillaud .....	22
Potage de légumes au tofu .....	24
Soupe chinoise aux légumes .....	25
Soupe de fenouil aux moules .....	26
Soupe froide de tomates à la mozzarella .....	28
Velouté de salade .....	30
Velouté de concombre aux herbes .....	32
Velouté de topinambours .....	34

## LES POISSONS



Boulettes de poisson vapeur .....	38
Cabillaud aux oignons rouges .....	39
Calamars à la provençale .....	40
Lotte au curry .....	42
Moules à la tomate .....	44
Nage de cabillaud .....	46
Papillotes de cabillaud à la mangue .....	48
Papillotes de saumon au fenouil .....	49
Papillotes de cabillaud au citron vert .....	50
Papillotes de cabillaud au curry .....	52
Papillotes de crevettes au curry .....	53
Papillotes de cabillaud à la méditerranéenne .....	54
Papillotes de saumon aux asperges .....	56
Saumon sauce estragon .....	58
Salade de courgettes au saumon .....	59
Ragoût de poisson .....	60
Tajine de lotte au citron confit .....	62

## LES VIANDES ET VOLAILLES



Blanc de poulet farci .....	<b>66</b>
Blanquette de poulet .....	<b>67</b>
Bœuf bourguignon .....	<b>68</b>
Coq au vin .....	<b>70</b>
Emincé de veau aux champignons .....	<b>72</b>
Filet mignon de porc basquaise .....	<b>74</b>
Fricassée de lapin à la moutarde .....	<b>76</b>
Joue de bœuf à l'orange .....	<b>78</b>
Mijoté de veau aux aubergines .....	<b>79</b>
Poêlée de bœuf aux poivrons .....	<b>80</b>
Pot au feu de lapin .....	<b>82</b>
Poulet à l'anis et au fenouil .....	<b>83</b>
Poulet au maroilles .....	<b>84</b>

## LES LÉGUMES ET FÉCULENTS



Aperges à la féta .....	<b>88</b>
Asperges sauce parmesane .....	<b>89</b>
Boulgour à la tomate .....	<b>90</b>
Boulgour aux poivrons .....	<b>91</b>
Bucatini à la tomate et à la mozzarella .....	<b>92</b>
Champignons à la Grecque .....	<b>94</b>
Chou-fleur à la méditerranéenne .....	<b>96</b>
Epinards aux champignons .....	<b>97</b>
Coleslaw .....	<b>98</b>
Couscous de légumes .....	<b>100</b>
Galettes de légumes aux flocons d'avoine .....	<b>102</b>

## LES LÉGUMES ET FÉCULENTS (SUITE)

Lasagnes aux légumes .....	<b>104</b>
Lasagnes aux poireaux .....	<b>106</b>
Nems végétariens .....	<b>108</b>
Pâtes aux aubergines .....	<b>110</b>
Penne aux légumes .....	<b>112</b>
Poêlée de poivrons et fèves .....	<b>113</b>
Penne sauce arrabbiata .....	<b>114</b>
Poêlée de chou de Bruxelles aux châtaignes .....	<b>116</b>
Risotto au citron .....	<b>118</b>
Risotto aux 3 légumes .....	<b>120</b>
Risotto aux fèves et petits pois .....	<b>122</b>
Riz au brocoli .....	<b>124</b>
Salade de pâtes aux haricots et tomates confites .....	<b>125</b>
Tagliatelles au chou chinois .....	<b>126</b>
Tagliatelles aux champignons .....	<b>128</b>

## LES PLATS COMPLETS



Blancs de poulet à la mexicaine .....	<b>132</b>
Bobun .....	<b>134</b>
Brandade de morue au potiron .....	<b>136</b>
Courgettes farcies au poulet .....	<b>138</b>
Couscous de poisson .....	<b>140</b>
Curry de légumes au poulet .....	<b>142</b>
Farfalles à la carbonara .....	<b>144</b>
Lasagnes légères .....	<b>146</b>
Linguine aux asperges et saumon .....	<b>148</b>
Minestrone de légumes au poisson .....	<b>150</b>
Pâtes au chou Romanesco et au jambon .....	<b>152</b>
Penne au thon et aux olives .....	<b>153</b>

## LES PLATS COMPLETS (SUITE)

Petits choux farcis .....	<b>154</b>
Porc à l'espagnole .....	<b>156</b>
Riz au poulet façon paëlla .....	<b>158</b>
Salade de pois chiches, volaille et tomates confites .....	<b>160</b>
Salade de lentilles au poulet .....	<b>162</b>
Spaghetti Bolognese .....	<b>164</b>

## LES DESSERTS



Ananas au miel .....	<b>168</b>
Aspic de fruits rouges .....	<b>170</b>
Brownie .....	<b>172</b>
Charlotte aux fruits rouges .....	<b>174</b>
Clafoutis aux pêches .....	<b>176</b>
Cheesecake .....	<b>177</b>
Crème caramel .....	<b>178</b>
Crumble aux fruits d'hiver .....	<b>180</b>
Gâteau léger aux pommes .....	<b>182</b>
Gaufres .....	<b>183</b>
Granité de framboises .....	<b>184</b>
Iles flottantes au coulis de fraises .....	<b>186</b>
Mille-feuilles au chocolat .....	<b>188</b>
Moelleux aux cerises .....	<b>190</b>
Nage de fruits rouges .....	<b>191</b>
Nage de pêches .....	<b>192</b>

## LES DESSERTS (SUITE)

Mousse de mangue .....	<b>194</b>
Pannaçotta à la vanille et son coulis de framboise .....	<b>196</b>
Poires pochées .....	<b>198</b>
Riz au lait .....	<b>200</b>
Semoule au lait à la compotée de framboises .....	<b>202</b>
Strudel léger .....	<b>203</b>
Muffins citron framboises .....	<b>204</b>
Tarte au fromage blanc .....	<b>205</b>

  
**COOKING CHEF**



# Gaspacho

POUR 4 PERSONNES

## Ingédients

- ½ concombre
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ poivron vert
- 600 g de tomates
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xères
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel et poivre

## Accessoire

- Blender



**PRÉPARATION** 10 minutes  
**APPORT NUTRITIONNEL** 70 Kcal/pers.

- 1 • Eplucher le concombre
- 2 • Peler l'oignon et l'ail, dégermer l'ail
- 3 • Couper grossièrement l'oignon
- 4 • Couper le concombre, le poivron et les tomates grossièrement, en cubes
- 5 • Mettre tous les ingrédients dans le Blender. Saler, poivrer
- 6 • Installer le Blender sur la sortie ultra-rapide du robot et mixer 1 min en augmentant progressivement la vitesse jusqu'au maximum.
- 7 • Réserver au réfrigérateur
- 8 • Servir bien frais saupoudré de basilic

## Astuce du cuisinier

Pour 30 Kcal supplémentaires par personne, vous pouvez ajouter 100 g de chèvre frais dans la préparation.

