



Gourmets en Cuisine a la gourmandise de vous présenter ses...

• ATELIER CULINAIRE •

Recettes pour mieux dormir



Ce livret est distribué dans le cadre des
Conférences du **Bien Vieillir En Mayenne**
www.lesconferencedubienvieillir.fr



Crevettes sautées aux légumes et shiratake

Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 24 crevettes moyennes crues
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à café de coriandre ciselée
- 1 cuillère à café de curry
- ½ cuillère à café de poivre
- 2 cm de gingembre râpé
- 1 citron vert
- 1 piment doux
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 500 g de pousses de bok choy
- 2 carottes taillées en julienne
- 8 kumquats bio coupés en fines lanières
- 4 paquets de shiratake

PRÉPARATION

Décortiquer les crevettes en laissant de dernier anneau et la queue.

Dans un grand saladier, mélanger l'ail, le gingembre, le curry, la coriandre, la pulpe de citron vert hâchée le piment et l'huile. Ajouter les crevettes et bien mélanger pour les enrober du mélange. Laisser mariner au moins ½ h.

Réchauffer les shiratake selon les instructions indiquées sur l'emballage (en général il s'agit de les passer quelques minutes à l'eau bouillante après avoir défait les petites pelotes).

Dans une sauteuse, faire revenir à feu doux les crevettes avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Réserver.

Dans cette même sauteuse, remettre une petite cuillère d'huile d'olive dans le jus de cuisson des crevettes et faire revenir à feu doux les carottes et le bok choy jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter alors les crevettes pour les réchauffer et enfin les kumquats.

Mélanger avec les shiratake, parsemer du coriandre ciselée et déguster aussitôt.

Dip aux courgettes, curcuma et noix de cajou



INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon doux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café pleine de curcuma
- 60 g de noix de cajou
- 70 g de fromage blanc
- sel, poivre noir du moulin
- quelques tiges de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe de graines de courge

PRÉPARATION

Laver la courgette et la couper en petits dés.

Eplucher l'ail et l'oignon. Hacher l'ail et émincer finement l'oignon.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir à feu doux les dés de courgette, l'ail haché, les oignons émincés. Laisser refroidir.

Dans le bol du mixeur, verser les légumes, le curcuma, le fromage blanc et les noix de cajou.

Mixer le tout pendant quelques secondes. Ajouter la coriandre finement ciselée et les graines de courge.

Servir accompagné de batonnets de légumes crus.

Fruits d'été en gelée de thé vert



INGRÉDIENTS

- 400 ml de thé roiboos
- 1 cuillère à café de miel
- 1 sachet de 2 g d'agar agar
- fruits variés : pommes, framboises et clémentines

PRÉPARATION

Peler les fruits, les couper en dés (plus ou moins gros selon la taille des verrines choisies). Mélanger délicatement tous les fruits dans un saladier avant de les répartir dans les verrines.

Mettre le thé roiboos froid dans une casserole avec le miel et verser en pluie l'agar-agar. Bien mélanger. Faire chauffer doucement jusqu'à ébullition en remuant régulièrement.

Laisser cuire le jus à petite ébullition pendant deux minutes en mélangeant. Laisser tiédir.

Une fois le thé suffisamment tiède, le verser sur les fruits.

Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la gelée soit bien prise.

Galettes aux céréales

Pour une dizaine de galettes



INGRÉDIENTS

- 25 cl de flocons d'avoine (ou autre)
- 25 cl de lait
- 1 courgette
- 1 carotte
- ½ patate douce
- 2 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 1 blanc d'oeuf
- 40 g de gruyère rapé
- ½ cuillère à café de mélange au curcuma
- huile d'olive

PRÉPARATION

Verser le lait sur les flocons et les laisser gonfler une demi-heure environ.

Pendant ce temps, Tailler la courgette, la patate douce et la carotte en julienne. Emincer très finement les oignons nouveaux.

Ajouter les légumes, l'ail haché et le gruyère râpé aux flocons ainsi que le blanc d'oeuf et le mélange au curcuma. Bien mélanger.

Faire chauffer une poêle à feu doux avec un peu d'huile. Déposer des petits tas de mélange que l'on aplatit légèrement à l'aide d'une cuillère.

Cuire les galettes environ 5 minutes de chaque côté.

Les légumes utilisés varient selon la saison (courgette, panais, poireau, patate douce, champignons...)

On peut également utiliser d'autres types de flocons (avoine, azukis, quinoa, riz...) ou de lait (amande, soja, riz...)

Galettes aux légumes et épices

Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 4 galettes de sarrasin
- 120 g de lentilles corail
- 150 g de shitakés ou pleurotes
- 3 carottes
- 1 gros oignon
- 300 g de chou chinois
- 2 blancs d'oeuf
- ½ cuillère à café de mélange au curcuma
- 2 cuillères à soupe de coriandre finement ciselée

PRÉPARATION

Faire cuire les lentilles corail à l'eau bouillante en les gardant al dente. Egoutter et réserver.

Emincer l'oignon, raper les carottes et ciseler le chou chinois. Couper les champignons en lamelles.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir à feu doux successivement l'oignon, les carottes, les champignons et le chou chinois. Egoutter pour récupérer le jus de cuisson résiduel s'il y en a et le faire réduire dans une casserole à petite ébullition..

Dans un saladier, mettre les légumes avec les lentilles corail, le mélange au curcuma, le jus des légumes réduit, le blanc d'oeuf et la coriandre ciselée.

Faire chauffer les galettes à feu doux . Les garnir du mélange et déguster.

Maquereaux marinés aux agrumes et fenouil

Pour 6 personnes



INGRÉDIENTS

- 3 beaux maquereaux levés en filets
- 2 oranges
- 2 citrons
- 2 gros fenouils
- 5 petits oignons blancs
- ½ bouquet d'aneth
- 1 cuillère à café de mélange au curcuma
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- huile d'olive

PRÉPARATION

Tailler les filets de maquereaux en tranches.

Emincer finement les oignons et le fenouil. Concasser les grains de de coriandre.

Dans une sauteuse à feu doux, faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes puis ajouter la moitié du fenouil. Laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide.

Presser les oranges et le citron, ajouter les grains de coriandre et le mélange au curcuma.

Dans un plat, disposer les légumes et les tranches de maquereaux sans les superposer. Recouvrir avec le mélange de jus et l'aneth ciselée. Ajouter de l'huile d'olive de façon à couvrir la surface

Laisser mariner au frais toute une nuit.

Minestrone aux légumes d'hiver

Pour 6 à 8 personnes



INGREDIENTS

- 200 g de haricots blancs
- 150 g de riz complet cuit
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 morceau de courge butternut
- 1 panais
- 2 topinambours
- 5 à 6 feuilles de chou chinois
- une dizaine de feuilles de sauge
- 2 branches de thym
- 2 branches de sarriette
- poivre du moulin
- huile d'olive

PREPARATION

La veille, mettre les haricots blancs à tremper dans un grand saladier d'eau froide. Le jour même, mettre les haricots à cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Peler les légumes. Ciseler l'oignon, émincer le poireau, le céleri et le chou chinois, détailler en petits dés la courge butternut, le panais et les topinambours.

Dans une cocotte, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons sans coloration avec l'ail haché. Ajouter ensuite successivement le poireau, le céleri, la courge, le panais et les topinambours en faisant revenir chaque légume quelques minutes avant d'ajouter le suivant.

Mouiller à hauteur avec de l'eau, ajouter la moitié des feuilles de sauge ciselée, le thym et la sarriette et poivrer. Porter à ébullition puis laisser cuire à petite ébullition à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les haricots blancs, le riz et le chou chinois.

Au moment du service, ajouter le reste de sauge ciselée.

Spaghettis aux moules et aux algues

Pour 4 personnes



INGREDIENTS

- 1,5 kg de moules
- 1 échalote
- 300 g de spaghettis complets ou au quinoa
- 2 cébettes
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de paillettes d'algue Nori
- 1 cuil. à soupe de laitue de mer déshydratée
- huile d'olive
- ½ cuil. à café du mélange au curcuma

PREPARATION

Gratter et laver les moules.

Faire chauffer doucement l'huile d'olive dans une cocotte et ajouter les échalotes.

Faire suer sans coloration.

Ajouter les moules. Couvrir et laisser s'ouvrir les moules en mélangeant régulièrement. Récupérer les moules et les décoquiller. Filtrer le jus de cuisson et le réserver.

Faire cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante.

Emincer les cébettes et le poireau et ciseler finement l'oignon.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon à feu doux avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter alors ensuite le poireau, une louche de jus de cuisson des moules, les algues déshydratées, le mélange au curcuma et l'ail haché. Mélanger et laisser cuire quelques minutes avant d'ajouter les moules pour les réchauffer. Incorporer les spaghettis encore chauds et les cébettes émincées. Bien mélanger et déguster rapidement.

Taboulé de boulgour aux saveurs automnales



INGRÉDIENTS

- 250 g de boulgour
- 2 cuillères à soupe de canneberges séchées
- 1 sachet de tisane (aubépine, passiflore, tilleul ou valériane)
- 300 g de courge butternut
- ½ concombre
- 1 pomme
- ½ bouquet de persil plat
- ½ bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou
- 1 citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre

PRÉPARATION

Faire cuire le boulgour dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egoutter puis réserver.

Éplucher et couper la courge en petits dés. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire cuire la courge à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit tendre mais encore légèrement croquante. Laisser refroidir.

Réhydrater les canneberges dans la tisane chaude

Tailler le concombre et la pomme en petits dés. Passer les dés de pommes dans le jus du citron vert.

Ciseler finement le persil et la coriandre.

Dans un grand saladier, mettre le boulgour, les dés courge, de concombre et de pomme, les canneberges et les herbes ciselées. Ajouter le jus de citron et l'huile.

Poivrer et laisser reposer au frais quelques heures afin que les parfums diffusent.

Au dernier moment, terminer en ajoutant les noix de cajou concassées.

Tartinade de fèves à la coriandre



INGRÉDIENTS

- 300 g de fèves écossées
- 45 g de purée d'amandes
- 1 gousse d'ail hachée
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche

PRÉPARATION

Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 mn. Les rafraichir dans un saladier d'eau froide puis les peler.

Dans le bol du robot, mettre les fèves et le reste des ingrédients. Mixer plus ou moins selon que l'on veut une texture plus ou moins lisse.

Gouter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au frais jusqu'au moment de servir, accompagné de pain aux céréales complètes.

Tartines aux rillettes de sardines et champignons



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de sardines à la tomate
- 70 g de fromage frais
- ¼ citron haché
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- ½ bouquet de ciboulette
- ½ échalote
- ½ cuillère à café de mélange au curcuma
- 1 pointe de piment d'Espelette
- une quinzaine de champignons
- du pain aux céréales complètes

PRÉPARATION

Mélanger les sardines avec le fromage frais.

Ciseler finement l'échalote et la ciboulette.

Les ajouter à la préparation avec le citron, les épices et la moutarde.

Tailler les champignons crus en lamelle.

Tartiner les tranches de pain de rillettes de sardines et terminer en disposant des lamelles de champignons crus.



-

40 rue du Lieutenant, 53000 LAVAL

02 43 56 11 40

contact@gourmetsencuisine.fr

www.gourmetsencuisine.fr

