



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

• ATELIER CULINAIRE •

Recettes pour bien vieillir



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



RECETTES

<i>Cabillaud poché à l'huile d'olive et crème de poireaux.....</i>	<i>2</i>
<i>Chili con carne.....</i>	<i>4</i>
<i>Crème de lentilles.....</i>	<i>6</i>
<i>Tartinade de fèves à la coriandre.....</i>	<i>7</i>
<i>Crevettes sautées aux légumes et shiratake.....</i>	<i>8</i>
<i>Brochettes asiatiques, salade croquante thaïe</i>	<i>10</i>
<i>Chorba</i>	<i>12</i>
<i>Maquereaux marinés aux agrumes et fenouil.....</i>	<i>14</i>
<i>Minestrone aux légumes d'hiver</i>	<i>16</i>
<i>Fruits d'été en gelée de thé vert.....</i>	<i>18</i>
<i>Concassée d'ananas, citron vert et gingembre.....</i>	<i>19</i>

Cabillaud poché à l'huile d'olive et crème de poireaux

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ▶ 4 pavés de saumon
- ▶ graines de poireaux germées (facultatif)

Pour la crème de poireaux

- ▶ 4 beaux poireaux
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuillère à soupe de miel
- ▶ 10 cl de crème liquide entière
- ▶ sel, poivre

Pour l'huile parfumée

- ▶ 50 cl d'huile d'olive
- ▶ 50 cl d'huile de pépins de raisin
- ▶ 1 citron vert
- ▶ 1 orange
- ▶ 1 morceau de gingembre
- ▶ quelques grains de poivre noir

PREPARATION

Pour la crème de poireaux

Laver et émincer les blancs de poireaux. Emincer l'oignon. Hacher l'ail.

Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Ajouter les poireaux, l'oignon et l'ail et faire revenir quelques minutes sans coloration. Saler, poivrer et laisser cuire à couvert, sur feux doux, pendant une trentaine de minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson. Les poireaux doivent confire.

Mixer les poireaux au robot avec le miel et la crème. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Préparation de l'huile parfumée

Chauffer l'huile d'olive à 60°C avec le zeste du citron, de l'orange, les grains de poivre et le gingembre coupé en lamelles. Laisser infuser au moins une demi-heure.

Ranger les dos de cabillaud dans un plat creux. Couvrir complètement d'huile parfumée chaude (60°C) puis enfourner à four préchauffé à 60°C pour une vingtaine de minutes. Le poisson est cuit quand de petites particules blanches d'albumine apparaissent à la surface; Dresser un lit de crème de poireaux dans les assiettes puis déposer un dos de cabillaud. Terminer avec quelques graines de poireaux germées. Déguster aussitôt.

Chili con carne

INGREDIENTS

Pour 8 personnes

- ▶ 200 g de haricots rouges secs
- ▶ 1,5 kg de bœuf à braiser
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▶ 2 oignons moyens
- ▶ 2 gousses d'ail pilées
- ▶ 2 cuillères à café de cumin moulu
- ▶ 2 cuillères à café de coriandre moulue
- ▶ ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- ▶ 2 cuillères à café de paprika
- ▶ 2 x 400 g de tomates pelées en boîte
- ▶ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates

PREPARATION

Mettre les haricots rouges à tremper dans un grand saladier d'eau deux jours avant en changeant l'eau de trempage chaque jour.

Mettre le boeuf dans une grande casserole et le couvrir d'eau. Porter à ébullition, écumer puis laisser mijoter 1h30 en couvrant. Faire légèrement refroidir.

Egoutter la viande et récupérer 900 ml de liquide de cuisson. Détailler la viande en lanières.

Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon et l'ail sans coloration. Ajouter les épices et laisser cuire quelques minutes en remuant.

Incorporer les haricots égouttés, les tomates écrasées avec leur jus, le concentré et 500 ml du liquide réservé. Porter à ébullition et laisser mijoter 1 h à couvert.

Incorporer alors le boeuf et le reste du liquide de cuisson. Laisser de nouveau mijoter à couvert 30 mn environ jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Crème de lentilles

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

- ▶ 250 g de lentilles
- ▶ 1 oignon
- ▶ 2 carottes
- ▶ 3 cuillères à café de purée d'amande
- ▶ huile d'olive
- ▶ sel, poivre du moulin

PREPARATION

Éplucher l'oignon et l'émincer. Éplucher les carottes et les couper en lamelles.

Diluer la purée d'amandes avec $\frac{1}{2}$ l d'eau pour obtenir un lait.

Dans une cocotte, faire suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajouter ensuite les carottes puis les lentilles et le lait d'amandes. Laisser cuire 20 à 30 mn jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Prélever la moitié de la préparation et la réserver. Mixer le reste au blender (ne pas hésiter à rajouter de l'eau si la texture est trop épaisse).

Dresser la crème de lentilles dans une assiette creuse, ajouter le reste de lentilles non mixées.

Remarque: penser à toujours associer les légumineuses aux céréales pour bénéficier de l'ensemble des acides aminés d'origine végétale.

Tartinade de fèves à la coriandre

INGREDIENTS

- ▶ 300 g de fèves écosées
- ▶ 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

PREPARATION

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.

Crevettes sautées aux légumes et shiratake

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ▶ 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

PREPARATION

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 ou un wok, faire revenir 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 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.

Brochettes asiatiques, salade croquante thaïe

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

Pour les brochettes

- ▶ 3 escalopes de poulet
- ▶ 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- ▶ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ▶ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ▶ 1 gousse d'ail hachée
- ▶ 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- ▶ 1 cuillère à soupe de curcuma
- ▶ 1 cuillère à soupe de sauce d'huitre
- ▶ poivre du moulin

Pour la salade

- ▶ ¼ de chou chinois
- ▶ ¼ de chou rouge
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 2 carottes
- ▶ ½ botte de coriandre
- ▶ ½ botte de menthe
- ▶ 1 poignée de noix de cajou non salées
- ▶ 75 ml de vinaigre de riz
- ▶ ½ orange coupée en petits morceaux
- ▶ ½ citron vert
- ▶ 1 c. à soupe de sauce nuoc mam (facultatif)
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ▶ 1 piment doux haché
- ▶ 1 gousse d'ail écrasée

PREPARATION

Préparation des brochettes

Tailler les filets de volaille en lanières dans la longueur. Préparer la marinade en mélangeant l'ensemble des ingrédients. Piquer les morceaux de volaille sur des pics en bambou et les badigeonner de marinade à l'aide d'un pinceau. Laisser mariner 20 min. Cuire les brochettes de volaille à la vapeur.

Pour la salade

Tailler le chou chinois, le chou rouge et les carottes en julienne. Emincer finement l'oignon rouge. Ciseler la coriandre et la menthe. Hacher les noix de cajou. Mettre les légumes, les noix de cajou et les herbes dans un saladier. Faire la sauce en mélangeant tous les ingrédients et l'ajouter dans le saladier.

Sur une assiette, dresser un bouquet de salade, disposer les brochettes et déguster aussitôt.

Chorba

INGREDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

- ▶ 350g d'épaule d'agneau dégraissée
- ▶ 2 gros oignons
- ▶ 1 petite boîte de tomates pelées
- ▶ 1 bouquet de coriandre
- ▶ 2 branches de céleri
- ▶ 2 carottes
- ▶ 1 bol de pois chiches préalablement trempés
- ▶ 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- ▶ 1 cuillère à café de poivre noir
- ▶ 1 cuillère à café de curcuma
- ▶ 1 cuillère à café de paprika
- ▶ 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- ▶ 1 cuillère à soupe de raz el hanout
- ▶ 1 citron jaune

PREPARATION

Ciseler la moitié de la coriandre. Couper les carottes et le céleri en petits dés (brunoise). Hacher les tomates. Couper la viande en morceaux.

Mélanger la coriandre, les carottes, le céleri, les tomates et le concentré avec la viande. Ajouter les épices, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et laisser mariner au frais pendant plusieurs heures.

Faire cuire les pois chiches dans un grand volume d'eau pendant 1h. Au bout de ce temps, ciseler les oignons et les faire revenir sans coloration avec un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite la préparation qui a mariné, les pois chiches égouttés et couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire à petits frémissements jusqu'à ce que la viande soit tendre et les légumes cuits

Au moment de la dégustation, ajouter le citron jaune haché et le reste de coriandre ciselée.

Remarque pour le trempage des pois chiches

Pour avoir toujours des pois chiches (ou d'autres légumineuses) prêts à l'emploi, en préparer une bonne quantité d'avance.

Dans un grand saladier, mettre les pois chiches et couvrir de trois fois leur volume d'eau. Laisser tremper pendant 3 jours en changeant chaque jour l'eau de trempage.

Au bout de ce temps, égoutter les pois chiches et les conserver dans des sacs au congélateur. Ils seront prêts à être utilisés directement.

Maquereaux marinés aux agrumes et fenouil

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

- ▶ 3 beaux maquereaux levés en filets
- ▶ 3 oranges
- ▶ 1 citron
- ▶ 2 gros fenouils
- ▶ 5 petits oignons blancs
- ▶ 1 cuillère à café de poivre en grains
- ▶ 1 cuillère à café de graines de coriandre
- ▶ sel

PREPARATION

Pour les maquereaux

Couper les filets de maquereaux en deux de part et d'autre de l'arête centrale. Les déposer dans un plat, le côté peau au dessus.

Emincer finement les oignons et le fenouil. Concasser les grains de poivre et de coriandre. Zester une orange.

Dans une sauteuse chaude, 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.

Ajouter le zeste d'orange, le jus des oranges et du citron, les grains de poivre et de coriandre, saler légèrement et laisser cuire à petits frémissements pendant 5 minutes environ.

Verser ce liquide bouillant sur les filets de maquereaux. Couvrir le plat d'un film alimentaire afin de garder la chaleur et laisser reposer pendant quelques heures à température ambiante.

Faire cuire le reste du fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit fondant. Saler, poivrer et réserver au chaud.

Pour le craquant

Mettre le parmesan râpé, le sel, les herbes, le beurre, l'huile d'olive et l'œuf dans un bol et bien mélanger pour obtenir une crème. Ajouter la farine d'un coup. Mélanger jusqu'à homogénéisation de la pâte. Finir de travailler la pâte à la main sur le plan de travail puis l'étaler entre deux couches de papier film sur une épaisseur d'1 à 2 mm. Réserver au congélateur le temps que la pâte durcisse bien.

Au bout de ce temps, préchauffer le four à 190°C. Sortir la pâte du congélateur et y découper des rectangles que l'on disposera sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Parsemer de quelques grains de fleur de sel puis enfourner pour une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser refroidir.

Pour le dressage

Disposer le craquant dans l'assiette de service. Le garnir d'une petite couche de fenouil fondant puis déposer les filets de maquereaux égouttés. Terminer avec une cuillère de légumes de la marinade. Déguster aussitôt.

Minestrone aux légumes d'hiver

INGREDIENTS

Pour 6 à 8 personnes

- ▶ 200 g de haricots blancs
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 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
- ▶ 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 l'oignon rouge sans coloration. 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 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 et le chou chinois.

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

Fruits d'été en gelée de thé vert

INGREDIENTS

- ▶ 400 ml de thé vert à la menthe
- ▶ 1 sachet de 2 g d'agar agar
- ▶ fruits variés (ananas, mangue, melon, nectarine, grenade)

PREPARATION

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

Mettre le thé vert à la menthe froid dans une casserole 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.

Concassée d'ananas, citron vert et gingembre

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

- ▶ 1 ananas bien mûr
- ▶ ½ citron vert
- ▶ 10 g de gingembre frais
- ▶ 2 à 3 branches de menthe fraîche
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PREPARATION

Peler l'ananas. Le tailler en brunoise.

Prélever le zeste du citron vert, hacher finement la pulpe.

Ciseler finement la menthe. La mettre dans un saladier avec l'ananas.

Dans un petit bol, mélanger le citron hâché, le gingembre râpé et l'huile d'olive.

Verser cette sauce sur l'ananas et réserver au frais en attendant de servir.



-

40, rue du Lieutenant, 53000 LAVAL

02 43 56 11 40

contact@gourmetsencuisine.fr

www.gourmetsencuisine.fr

