

Tartare de tomates et de courgettes au basilic

Pour 4 personnes

600 gr de tomates bien rouges
200 gr de courgette
¼ d'une botte de basilic
10 gr d'ail
5 cl de sauce anglaise
1 cl de Tabasco
Sel de céleri et poivre du moulin
20 gr de concombre
30 gr de salade de mesclun
12 cl de vinaigrette
diététique « l'Héliantis »
20 gr d'alfafa
40 gr de tomates cerise



Retirez le pédoncule de chaque tomate, faire à l'opposé une croix et ébouillantez les tomates. Deux minutes après, les plonger dans l'eau froide. Retirez la peau, les couper en deux, retirez les pépins à l'intérieur de chaque tomate et les concassez. Les mettre dans une terrine.

Coupez les courgettes en petits cubes de 2mm sur 2mm, les plongez dans l'eau bouillante pendant une minute, les égouttez aussitôt et les rafraîchir. Ajoutez les courgettes dans la terrine avec les tomates, ajoutez la sauce anglaise, le basilic haché, le Tabasco (selon votre goût), vérifiez l'assaisonnement avec le sel de céleri et le poivre.

Dressez au centre de l'assiette avec un emporte pièce, finir la décoration avec des lamelles de concombre, les tomates cerise et l'alfafa.

Brochette de volaille marinée au sumac, purée de carottes et bouchée de courgette

La veille... Coupez les escalopes de poulet en morceaux. Préparez la marinade dans un saladier : jus de citron, huile d'olive, ail pressé, sumac, curcuma, cumin, cannelle et thym.

Enrobez bien les morceaux de volaille, couvrez et réservez une nuit au frais.

Le jour J, épluchez les carottes et les pommes de terre, les mettre à cuire.

Une fois cuites passez à la moulinette, assaisonnez et réservez au chaud.

Coupez la courgette en lamelle, la faire blanchir dans une casserole d'eau bouillante puis les rafraîchir.

Dans un saladier, mélangez la chair de crabe avec le fromage blanc, ajoutez le jus de citron, le piment d'Espelette et la ciboulette hachée. Réservez.

Avec un brin de ciboulette et la lamelle de courgette faire une bouchée, la remplir avec la préparation de crabe et la maintenir au chaud jusqu'au dressage du plat.

Préchauffez le four à 180°. Confectionnez les brochettes, faites les griller dans une poêle et les mettre à cuire au four à 180° pendant 10 minutes.

Dressez la brochette au centre de l'assiette et décorez avec la purée en quenelle et la bouchée de courgette au crabe.

Pour 4 personnes

600 gr d'escalope de poulet
1 jus de citron
2 c. à s. d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 c. à c. de sumac, 1 de curcuma
1 c. à c. de cumin, 1 de cannelle
Quelques fleurs de thym
120 gr de pommes de terre
240 gr de carotte
Sel fin, poivre, noix de muscade
50 gr de courgette bien verte
50 gr de chair de crabe
20 gr de fromage blanc 20% mg
2 cl de jus de citron
½ botte de ciboulette
Piment d'Espelette



Tiramisu léger à la rhubarbe

Pour 4 personnes

500 gr de rhubarbe
1 gousse de vanille
Sucre de synthèse
100 gr de mascarpone
100 gr de fromage blanc 20%MG
4 biscuits roses de Reims
2 blancs d'œufs



Epluchez et lavez la rhubarbe. Coupez-la en petits tronçons. Portez à ébullition l'eau, le sucre de synthèse et la gousse de vanille coupée en deux.

Les égoutter et garder le sirop. Pochez la rhubarbe à feu très doux, jusqu'à ce qu'elle soit tendre (de 10 à 15 minutes).

Dans une terrine, battre le mascarpone et le fromage blanc, ajoutez le sucre de synthèse (selon votre goût).

Montez les blancs en neige et les ajoutez à la préparation.

Montez le tiramisu dans un large verre en commençant par un biscuit de Reims trempé dans le sirop de cuisson. Déposez la rhubarbe pochée et froide. Recouvrir de la préparation tiramisu et finir par un peu de rhubarbe et un morceau de biscuit rose émietté.