



# KOOKBOEK

 GJELEMENTS™

U wilt gezond eten met alleen elementaire voedingsmiddelen die betaalbaar zijn, zonder uren in de keuken door te brengen, en het moet smakelijk zijn?

Op de volgende pagina's vindt u 21 unieke, eenvoudige en uitgebalanceerde recepten speciaal samengesteld door onze diëtist.

De voedingsaanbevelingen die in dit document worden voorgesteld, zijn wellicht niet voor iedereen geschikt, en in het bijzonder voor mensen die specifieke pathologieën (allergieën, diabetes...) hebben, die speciale dieten vereisen waarover alleen medische professionals zich kunnen uiten. Maar over het algemeen wordt het voedingsadvies dat in deze gids wordt gegeven, uitsluitend ter informatie verstrekt. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gehouden en het is geen vrijstelling voor het vragen van het advies aan een professional, als onderdeel van een voedings- en gezondheidsaanpak.

# INHOUD

## RECETTES POUR PETITS-DEJEUNERS

- 04 Sandwichs avocat, betterave et roquette
- 05 Crêpes farcies
- 06 Muffins pour le petit-déjeuner
- 07 Œufs aux légumes
- 08 Pudding graines de chia et myrtilles
- 09 Flan de courgettes
- 10 Porridge d'avoine aux abricots, fraises et graines de lin

## RECETTES POUR DEJEUNERS ET DINERS

- 11 Poisson cuit au four aux légumes
- 12 Poulet aux câpres
- 13 Saumon en papillote
- 14 Salade de quinoa
- 15 Brochettes de poulet grillé
- 16 Velouté au brocoli
- 17 Côtelettes de porc aux herbes

- 18 Courgettes farcies porc et bœuf
- 19 Galette salée
- 20 Poulet Jerk
- 21 Cuisses de canard à l'ail
- 22 Poulet rôti au fromage et légumes
- 23 Soupe chou-fleur au curry
- 24 Avocat farci aux crevettes et aux herbes

## RECETTES DE DESSERTS

- 25 Mousse à la pistache
- 26 Gâteau à l'orange
- 27 Tarte aux pêches
- 28 Poires farcies au four
- 29 Granita de pastèque
- 30 Sucettes glacées au café
- 31 Gâteau cœur fondant

## SANDWICHS AVOCAT, BETTERAVE ET ROQUETTE

Préparation: 10 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 4 tranches de pain complet
- ½ avocat, dénoyauté
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 pincée de piment rouge séché en flocons
- 2 cuil. à soupe de fromage de chèvre frais
- 2 tranches de betteraves cuites
- Sel et poivre, selon le goût
- 100 g de roquette

### Instructions

1. Passez les tranches de pain au grille-pain.
2. Étalez le fromage de chèvre sur le pain grillé.
3. Coupez les betteraves en petits morceaux et disposez sur le fromage.
4. Écrasez l'avocat avec l'huile d'olive, le jus de citron et les flocons de piment rouge. Salez et poivrez selon le goût.
5. Placez la roquette sur l'avocat.
6. Formez le sandwich avec le reste du pain grillé.
7. Coupez le sandwich en deux et servir.

**ASTUCE:** les betteraves peuvent être cuites au four ou bien à la vapeur. Pour la cuisson au four, brossez la betterave puis badigeonnez d'huile d'olive. Enveloppez la betterave dans une feuille d'aluminium et cuire au four 30 minutes à 200° C. Pour la cuisson à la vapeur, placez les betteraves dans un panier à vapeur et cuire jusqu'à ce que la betterave soit tendre (piquer avec une fourchette).



## CRÊPES FARCIES

Préparation: 5 minutes | Temps de cuisson: 5 minutes | Pour: 1 personne

### Ingrédients

- 1 petit œuf
- 1 cuil. à soupe d'eau gazeuse
- Sel et poivre, selon le goût
- 2 cuil. à soupe de farine blé complet, blanche
- ½ cuil. à café de ghee (beurre clarifié)
- 120 g de ricotta au lait entier
- 1 poignée d'épinards

### Instructions

1. Dans un mixeur, mélangez 2 cuillères à soupe de ricotta avec l'œuf, l'eau gazeuse, le sel et la farine de blé complet.
2. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif.
3. Graissez la poêle avec la moitié du beurre.
4. Versez la moitié du ghee dans la poêle et bien répartir pour recouvrir toute la poêle.
5. Faites cuire la crêpe 1 minute.
6. Soulevez et retournez avec précaution. Cuire encore une minute.
7. Répétez l'opération avec le reste du ghee et de la pâte.
8. Gardez les crêpes au chaud.
9. Graissez la même poêle avec de l'huile de cuisson en spray. Ajoutez les épinards et faites revenir jusqu'à ce que les épinards soient fondus.
10. Transférez les épinards dans un bol. Ajoutez la ricotta et salez, poivrez le tout à votre goût.
11. Répartissez le mélange sur les crêpes. Roulez les crêpes et servez.

**ASTUCE:** vous pouvez remplacer la ricotta par du fromage frais ordinaire. Pour une crêpe plus onctueuse, parsemez de parmesan râpé sur la crêpe chaude.



## MUFFINS POUR LE PETIT-DÉJEUNER

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 25 minutes | Pour: 6 muffins, 3 par portion

### Ingrédients

- 170 gr de courgettes râpées
- 2 cuil. à soupe de ghee fondu (beurre clarifié)
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 3 gros œufs
- 1 cuil. à soupe de basilic frais, finement haché
- 30 g de farine d'épeautre
- 2 cuil. à soupe de farine d'amande
- ½ cuil. à café de bicarbonate de soude
- 180 g de mozzarella au lait entier, effilochée

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un bol mélangeur, placez les courgettes, le ghee, le sel, le poivre et le basilic. Mélangez pour homogénéiser.
3. Battez les œufs et ajoutez petit à petit la farine d'épeautre, la farine d'amande et le bicarbonate de soude.
4. Ajoutez la mozzarella.
5. Tapissez un moule pour 6 muffins avec du papier cuisson.
6. Remplissez avec la pâte préparée, au  $\frac{3}{4}$  de chaque moule.
7. Faites cuire les muffins 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Servez chaud.



## ŒUFS AUX LÉGUMES

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 25 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 70 g de champignons émincés
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 tomates cerises, coupées en deux
- 1 asperge coupée en rondelles
- 3 gros œufs
- 30 ml de lait entier
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle en fonte à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les champignons et cuire 4 minutes.
4. Ajoutez les tomates, l'asperge et cuire 1 minute.
5. Salez et poivrez selon le goût.
6. Battez les œufs avec le lait et le sel dans un bol et versez ce mélange sur les légumes.
7. Faites cuire les œufs au four 20 minutes.
8. Servez chaud.



## PUDDING GRAINES DE CHIA ET MYRTILLES

Préparation: 10 minutes + temps de repos | Pour: 1 personne

### Ingrédients

- 2 cuil. à soupe de graines de chia
- 240 ml de lait entier
- ¼ cuil. à café d'extrait de vanille pur
- 2 cuil. à soupe de myrtilles fraîches
- Quelques tranches de banane, facultatif

### Instructions

1. Mélangez les graines de chia et le lait dans un bocal en verre.
2. Remuez et placez au réfrigérateur pour la nuit.
3. Le matin, ajoutez la vanille et des tranches de banane.
4. Décorez le pudding avec les myrtilles et servez.

**ASTUCE:** l'option idéale pour le petit déjeuner lorsqu'on est pressé, ou du moins qu'on s'attend à l'être, car il se prépare à l'avance le soir et il est prêt à servir au réveil. Vous pouvez utiliser d'autres fruits des bois si vous souhaitez.



## FLAN DE COURGETTES

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 25 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 250 g de courgettes épluchées et émincées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 cuil. à soupe de ghee fondu (beurre clarifié)
- 4 œufs
- 3 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé cheese
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de mer, selon le goût ou sel de l'Himalaya
- ¼ cuil. à café de marjolaine séchée
- ¼ cuil. à café de basilic séché
- 3 cuil. à soupe de mozzarella au lait entier, effilochée

### Instructions

1. Chauffez le ghee dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les courgettes et l'ail, cuire en remuant pendant 4 minutes.
3. Pendant ce temps, battez les œufs avec le parmesan et les herbes. Salez et poivrez selon le goût.
4. Incorporez les courgettes et la mozzarella au lait entier.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Versez le mélange dans un plat graissé allant au four.
7. Enfourniez 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris.
8. Laissez refroidir 5 minutes avant de servir.

**ASTUCE:** pour plus d'onctuosité, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de fromage frais dans le mélange aux œufs.



## PORRIDGE D'AVOINE AUX ABRICOTS, FRAISES ET GRAINES DE LIN

Préparation: 5 minutes | Temps de cuisson: 7 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine à l'ancienne
- 240 ml d'eau
- 240 ml de lait de coco non sucré
- 1 cuil. à soupe de graines de lin
- 1 cuil. à soupe de miel non raffiné
- 2 abricots coupés en tranches
- 8 fraises coupées en tranches

### Instructions

1. Mélangez les flocons d'avoine, l'eau et le lait de coco dans une petite casserole.
2. Portez à ébullition.
3. Réduire le feu, ajoutez les graines de lin et laissez mijoter à feu moyen pendant 5-7 minutes.
4. Répartissez le porridge dans deux bols.
5. Disposez les abricots et fraises sur le porridge.
6. Nappez d'un peu de miel et servez.



## POISSON CUIT AU FOUR AUX LÉGUMES

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 35 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 450 gr de poisson blanc, type tilapia, sans la tête
- 8 tranches de citron
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 4 tomates coupées en morceaux
- 60 ml de bouillon de poisson, bouillon maison ou bouillon de légumes
- 1 cuil. à café d'origan
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 200 g de poivrons mélangés, rouges, jaunes et verts
- 1 cuil. à soupe d'olives émincées

### Instructions

1. Dans une casserole, mélangez l'oignon, l'ail, les tomates, le bouillon, l'origan, sel et poivre.
2. Laissez mijoter 20 minutes.
3. Répartissez les légumes dans un plat allant au four. Recouvrez avec les poivrons.
4. Faites des incisions dans le poisson, 4 par poisson. Placez les tranches de citron dans ces entailles.
5. Disposez le poisson sur les légumes. Nappez le poisson d'huile d'olive.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Faites cuire le poisson 15 minutes.
8. Servez le poisson chaud avec des légumes.



## POULET AUX CÂPRES

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 15 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 2 blancs de poulet, entiers
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 1 cuil. à soupe de farine de blé entier ou de farine d'amande
- 2 cuil. à soupe de ghee fondu (beurre clarifié)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 120 ml de jus de citron
- 120 ml de bouillon de poulet, pauvre en sel
- 2 cuil. à soupe de câpres en saumure
- 3 cuil. à soupe de persil, ciselé

### Instructions

1. Salez et poivrez le poulet selon votre goût. Roulez les blancs de poulet dans la farine et réservez.
2. Faites fondre 1 cuil. à soupe de ghee et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
3. Placez le poulet dans l'huile chaude et rissolez 45 secondes de chaque côté.
4. Retirez de la poêle et réservez.
5. Versez le jus de citron, le bouillon et ajoutez les câpres dans la poêle.
6. Faites mijoter sans laisser brûler, grattez si besoin. Remettez le poulet dans la poêle et ajoutez le ghee restant.
7. Laissez mijoter 5 minutes.
8. Servez le poulet chaud, nappez avec la sauce.



## SAUMON EN PAPILOTTE

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 20 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 450 g de filets de saumon
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à café d'aneth séché
- 1 cuil. à café de coriandre ciselée
- 40 g d'olives noires, émincées
- 1 aubergine, pelée, coupée en dés
- 200 g de feuilles de blettes (sans les tiges)
- 4 tomates cerises, coupées en deux

### Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Disposez les olives noires et les aubergines sur du papier cuisson. Salez et poivrez selon le goût.
3. Placez le saumon sur les légumes.
4. Nappez le saumon d'huile d'olive, de jus de citron et saupoudrez de sel, poivre, aneth et coriandre.
5. Pliez les bords du papier cuisson pour former une papillote.
6. Fermez avec de la ficelle de cuisine et placez sur la plaque du four.
7. Faites cuire le saumon 20 minutes.
8. Sortez le poisson du four et ouvrez la papillote avec précaution.
9. Émiettez le saumon et servez avec des légumes cuits au four et des tomates cerises fraîches.



## SALADE DE QUINOA

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 20 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 190 g de quinoa
- 480 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- ½ citron, extraire le jus
- Sel, selon le goût
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 concombre, évidé et coupé en demi-lunes
- 500 g de tomates cerises, coupées en deux
- 2 échalotes, finement émincées
- 40 g de persil haché
- 40 g de menthe hachée

### Instructions

1. Rincez le quinoa puis versez dans une casserole.
2. Ajoutez l'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes.
3. Retirez le quinoa du feu et couvrez la casserole avec un couvercle. Laissez reposer le quinoa pendant 5 minutes.
4. Egrainez le quinoa avec une fourchette et disposez dans le bol.
5. Ajoutez le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive, le concombre, les tomates cerises, les échalotes et les herbes.
6. Mélangez bien.
7. Servez le taboulé immédiatement.
8. Si vous préférez manger froid, placez au réfrigérateur 30 minutes avant de servir.



## BROCHETTES DE POULET GRILLÉ

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 7 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 3 aiguillettes de poulet, coupés en morceaux de 3 cm
  - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
  - 2 gousses d'ail, hachées
  - 1 cuil. à café de paprika
  - 1 cuil. à café de thym
  - 1 cuil. à café d'origan
  - Poivre noir, selon le goût
  - Sel de l'Himalaya, selon le goût
- Salade :
- 1 cœur de laitue, coupé grossièrement
  - 6 tomates cerises, coupées en quatre
  - 1 citron vert, en jus
  - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

### Instructions

1. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail, le paprika, le thym et l'origan.
2. Disposez le poulet sur des brochettes.
3. Badigeonnez le poulet avec la marinade préparée.
4. Préchauffez votre grill ou votre poêle à griller.
5. Disposez le poulet sur le grill. Faites cuire les brochettes 7 minutes, de tous les côtés. Veillez à arroser le poulet avec la marinade pendant la cuisson.
6. En attendant, préparez la salade.
7. Mélangez la laitue et les tomates dans un saladier.
8. Dressez la salade avec le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût et servez avec les brochettes de poulet.



## VELOUTÉ AU BROCOLI

Préparation: 5 minutes | Temps de cuisson: 10 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 360 ml de bouillon de légumes
- 250 g de brocoli en fleurettes
- 1 grosse poignée de pousses d'épinard
- 1 cuil. à soupe de cheddar fraîchement râpé
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût

### Instructions

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-vif.
2. Ajoutez l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
3. Versez le bouillon de légumes et remuez doucement.
4. Ajoutez les brocolis et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
5. Ajoutez les épinards et cuire 1 minute.
6. Ajoutez le cheddar. Laissez cuire la soupe jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Servez chaud.



## CÔTELETTES DE PORC AUX HERBES

Temps de préparation: 10 minutes + temps de repos | Temps de cuisson: 15 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 2 côtelettes de porc avec l'os
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ cuil. à soupe d'origan séché, écrasé
- ½ citron, extraire le jus
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

### Instructions

1. Mélangez l'ail, l'origan, le jus de citron et l'huile d'olive dans un saladier.
2. Incisez les côtelettes de porc à plusieurs endroits avec un couteau bien aiguisé.
3. Placez les côtelettes dans la marinade et couvrez. Placez au réfrigérateur pour la nuit, ou pendant au moins deux heures.
4. Préchauffez votre grill à feu moyen-vif.
5. Faites griller les côtelettes de porc 5-6 minutes de chaque côté, en arrosant de marinade pendant la cuisson.
6. Servez chaud.

**ASTUCE:** les côtelettes peuvent être servies avec une sauce Tzatziki.



## COURGETTES FARCIES PORC ET BŒUF

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 30 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 1 courgette moyenne, coupée en deux
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de porc haché
- 100 g de bœuf haché
- ½ c. à café de basilic séché
- ¼ c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de piment en poudre
- 30 g de parmesan fraîchement râpé

### Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez les courgettes en deux, dans la longueur, et retirez le centre. Parsemez les courgettes de sel et réservez 10 minutes. Disposez les courgettes dans un plat allant au four, légèrement huilé.
3. Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez le porc, le bœuf, le piment en poudre, le basilic et le cumin.
4. Faites cuire 6-7 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce que la viande soit brunie.
5. Incorporez la moitié du fromage puis farcir les courgettes avec le mélange préparé.
6. Parsemez le reste du fromage sur le mélange de viande et ajoutez un filet d'huile d'olive.
7. Enfournez 20 minutes.
8. Servez chaud.

**ASTUCE:** vous pouvez utiliser un seul type de viande, mais le porc rend le mélange plus juteux.



## GALETTE SALÉE

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 10 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 1 gros œuf
- 2 blancs d'œufs
- 2 cuil. à soupe de ricotta au lait entier
- ½ cuil. à soupe de psyllium (plantain des Indes ou ispaghul)
- 1 pincée de sel de l'Himalaya
- Huile de cuisson en spray

### Garniture :

- ½ avocat dénoyauté, pelé
- 60 g de mozzarella au lait entier
- 60 g de saumon fumé
- 30 g de feta de brebis ou de chèvre, en dés
- 1 cuil. à soupe de persil haché, pour la garniture

### Instructions

1. Préparez les crêpes ; dans un saladier, battez les œufs, les blancs d'œufs et le fromage crémeux.
2. Ajoutez le psyllium et salez.
3. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif.
4. Graissez la poêle avec de l'huile de cuisson en spray.
5. Versez ¼ de la préparation dans la poêle et étalez de façon uniforme.
6. Faites cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Soulevez et retournez avec précaution. Faites cuire l'autre côté 1 à 2 minutes.
7. Sur une assiette, coupez la crêpe. Renouvelez l'opération avec la pâte restante.
8. Disposez; coupez l'avocat en tranches.
9. Placez quelques tranches d'avocat sur chaque crêpe. Garnissez avec la mozzarella, le saumon et les dés de feta.
10. Parsemez de persil et pliez la crêpe en carré.
11. Servez.



## POULET JERK

Temps de préparation: 10 minutes + temps de repos | Temps de cuisson: 40 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 450 g de pilons de poulet
- 2 gousses d'ail
- ½ cuil. à soupe de gingembre frais, émincé
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- 1 piment jalapeno, épépiné, coupé en tranches
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- ¼ cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 ½ cuil. à soupe de jus de citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'avocat
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût

### Instructions

1. Salez les pilons de poulet et réservez.
2. Mélangez l'ail, le gingembre, le cumin, le piment jalapeno, la noix de muscade, la cannelle, le jus de citron vert et l'huile d'avocat dans un mixeur.
3. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
4. Placez le mélange d'épices dans un grand saladier.
5. Ajoutez le poulet et enrobez uniformément avec les épices.
6. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
7. Préchauffez votre grill à feu moyen-vif. Si vous utilisez le four, préchauffez à 180 °C.
8. Faites cuire le poulet 40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit joliment grillé. Si vous faites cuire le poulet au four, placez-le sur une plaque de cuisson et enfournez 55 minutes.
9. Servez chaud.



## CUISSES DE CANARD À L'AIL

Temps de préparation: 10 minutes + temps de repos | Temps de cuisson: 2 heures 30 min | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- Cuisses de canard de 500 g, gras retiré et réservé
- 5 gousses d'ail
- Sel et poivre, selon le goût
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- ½ cuil. à café de grains de poivre noir
- 50 g de graisse de canard ou d'huile d'olive

### Instructions

1. Salez et poivrez les cuisses de canard selon votre goût.
2. Disposez les cuisses de canard dans un plat allant au four.
3. Recouvrez les cuisses de canard avec l'ail, le laurier, le thym et la graisse de canard, ainsi que le gras réservé. Couvrez et laissez 12 heures au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 150 °C.
5. Sortez le canard du réfrigérateur. Retirez l'ail, le thym, le laurier, la graisse de canard et réservez.
6. Rincez le canard et séchez-le avec du papier absorbant.
7. Disposez les ingrédients réservés dans une casserole en fonte. Parsemez de poivre en grain et déposez le canard dessus, la peau vers le bas.
8. Couvrez de papier cuisson et enfournez pendant 2 heures et demie.
9. Sortez le canard du four et filtrez la graisse.
10. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif. Saisissez le canard, peau vers le bas, pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
11. Servez sur une assiette et nappez avec la graisse réservée.

**ASTUCE:** pour un plat complet, servir le confit de canard avec du riz complet ou des légumes rôtis.



## POULET RÔTI AU FROMAGE ET LÉGUMES

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 35 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ¼ de poivron rouge, épépiné, coupé en lanières
- ½ poivron jaune, épépiné, coupé en lanières
- 250 g de brocoli en fleurettes
- 100 g de mozzarella au lait entier, en tranches
- 220 g de cuisses de poulet, sans peau, désossées
- ½ cuil. à café de paprika
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût

### Instructions

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
3. Ajoutez les lanières de poivrons et cuire 5-6 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
4. Pressez doucement la viande de poulet pour l'aplatir.
5. Frottez le poulet avec du sel et du poivre.
6. Répartissez les poivrons autour du poulet.
7. Parsemez la mozzarella au lait entier sur les poivrons. Couvrez la farce avec une deuxième couche de poulet et fixez-la avec des cure-dents.
8. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle en fonte.
9. Faites rissoler le poulet 2 minutes de chaque côté. Ajoutez les brocolis et faites cuire 1 minute.
10. Garnissez le poulet avec le reste de la mozzarella au lait entier et assaisonnez avec du paprika.
11. Transférez le poulet au four et faites rôti 25 minutes.
12. Servez chaud.

**ASTUCE:** les cuisses de poulet étant parfaites pour ce plat, préférez toujours ce morceau s'il est disponible. S'il n'y en a pas, choisissez des pilons de poulet.



## SOUPE CHOU-FLEUR AU CURRY

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 15 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'échalote émincée
- 1 gousse d'ail, hachée
- ½ cuil. à café de curry en poudre
- 480 ml de bouillon de poulet, ou de bouillon d'os pour une saveur intense
- 400 g de fleurettes de chou-fleur
- 120 g de cheddar doux, râpé
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût

### Instructions

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif.
2. Ajoutez l'échalote et faites revenir 3 minutes.
3. Ajoutez l'ail et la poudre de curry et cuire 1 minute.
4. Versez le bouillon d'os et ne laissez pas roussir, si besoin grattez.
5. Ajoutez les brocolis et portez à ébullition.
6. Baissez le feu et laissez mijoter 7-8 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
7. Ajoutez le cheddar et laissez fondre.
8. Servez chaud.

**ASTUCE:** une soupe réconfortante mérite un accompagnement réconfortant ! Servez avec des croûtons de pain complet assaisonnés aux herbes. Si vous n'êtes pas fan du curry, vous pouvez simplement vous en passer ou remplacer par du curcuma.



## AVOCAT FARCI AUX CREVETTES ET AUX HERBES

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 5 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 1 gros avocat
- 100 g de crevettes de pelées et sans déveinées
- 1 radis, coupé en dés
- 3 cuil. à soupe de coriandre, hachée
- Poivre noir, selon le goût
- Sel de l'Himalaya, selon le goût
- 1 œuf dur, haché
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuil. à soupe de jus de citron

### Instructions

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir 30 secondes. Ajoutez les crevettes et cuire 4 minutes.
3. Retirez les crevettes et réservez, laissez refroidir. Une fois assez froides, coupez finement les crevettes.
4. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Evidez l'avocat tout en laissant un peu de chair sur la peau.
5. Mélangez les crevettes coupées avec la chair d'avocat, le radis, le jus de citron et la coriandre.
6. Remplir les moitiés d'avocat avec le mélange préparé. Servez.

**ASTUCE:** les crevettes, c'est un classique, pour changer vous pouvez farcir l'avocat avec du poulet, ou même du thon.



## MOUSSE À LA PISTACHE

Temps de préparation: 15 minutes + temps de repos | Temps de cuisson: 10 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 360 ml de lait entier
- 75 g de pistaches entières
- 2 cuil. à soupe de miel non raffiné
- 2 cuil. à soupe d'agar-agar
- 3 gros jaunes d'œufs
- 220 g de yaourt grec nature
- 1 c. à café de pâte de vanille
- Quelques pistaches en plus, hachées

### Instructions

1. Mélangez le lait et les pistaches dans un bol en verre. Couvrez et placez 24 heures au réfrigérateur.
2. Filtrez le lait dans une casserole. Placez les pistaches dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Ajoutez le miel, l'agar-agar et les jaunes d'œufs.
4. Faites cuire doucement jusqu'à épaississement.
5. Incorporez la pâte de pistache et cuire 1 minute.
6. Filtrez le mélange dans un grand bol. Mettez de côté.
7. Dans un saladier, mélangez le yaourt grec avec la vanille.
8. Incorporez petit à petit la préparation aux pistaches.
9. Répartissez la mousse dans quatre ramequins. Placez au 1 heure au réfrigérateur.
10. Parsemez de pistaches avant de servir.



## GÂTEAU À L'ORANGE

Préparation: 15 minutes | Temps de cuisson: 30 minutes | Servir:  
1 gâteau, 8 tranches

### Ingrédients

- 160 g de farine d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à café de levure chimique
- ½ cuil. à café de bicarbonate de soude
- 2 gros œufs
- 3 cuil. à soupe de miel non raffiné
- 80 ml d'huile d'olive extra vierge
- 45 ml de jus d'orange fraîchement pressé
- 1 cuil. à soupe de zestes d'orange

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Beurrez un moule rond type moule à manqué 20 cm.
3. Dans un saladier, versez la farine.
4. Ajoutez le sel, la levure chimique et le bicarbonate de soude.
5. Battez les œufs avec le sucre brun jusqu'à ce le mélange soit pâle et mousseux.
6. Ajoutez l'huile d'olive, le jus d'orange et le zeste.
7. Incorporez les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélangez bien.
8. Versez le mélange dans le moule à gâteau beurré.
9. Faites cuire le gâteau 25-30 minutes ou vérifiez la cuisson en insérant un cure-dent qui doit ressortir sec.
10. Laissez refroidir le gâteau sur une grille 15 minutes avant de le démouler.
11. Saupoudrez de sucre glace si vous désirez un gâteau plus sucré. Coupez en tranches et servez.



## TARTE AUX PÊCHES

Temps de préparation: 20 minutes + temps de repos | Temps de cuisson: 40 minutes | Pour: 1 tarte, 8 tranches

### Ingrédients

#### Pâte:

- 250 g de farine d'amande
- 120 g de ghee (beurre clarifié)
- 1 gros jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- 2 cuil. à soupe de miel non raffiné

#### Garniture:

- 170 g d'amandes blanchies
- 3 cuil. à soupe de miel non raffiné

- 120 g de ghee (beurre clarifié)
- 2 petits œufs
- 5 pêches, pelées, coupées en deux
- 4 cuil. à soupe de confiture d'abricot ou de pêche

### Instructions

1. Préparez la pâte à tarte ; mélangez la farine d'amandes et le beurre dans un robot mixeur.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte grossière.
3. Ajoutez le sucre, le jaune d'œuf et le sel. Mélangez pour obtenir une pâte souple.
4. Etalez la pâte dans un moule à tarte de 20 cm. Laissez au réfrigérateur pendant 30 minutes.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Couvrez le fond de tarte avec du papier sulfurisé et enfournez 10 minutes.
7. Préparez la garniture en attendant ; passez les amandes au mixeur pour obtenir une poudre grossière.
8. Battez le sucre avec le beurre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez les amandes et les œufs.
9. Versez la garniture dans le moule à tarte. Disposez les pêches, côté coupé vers le bas, sur la garniture.
10. Enfourez la tarte 30 minutes à 150°C.
11. Sortez la tarte du four et pendant qu'elle est chaude, badigeonnez de confiture de pêches.
12. Saupoudrez de sucre glace.
13. Coupez en parts et servez.



## POIRES FARCIES AU FOUR

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 30 minutes | Pour: 4 personnes

### Ingrédients

- 2 grosses poires à cuire
- ½ cuil. à café de cannelle en poudre
- 2 cuil. à café de miel non raffiné
- 2 cuil. à soupe de beurre d'amande
- 40 g de noix

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie avec du papier cuisson.
3. Enlevez la chair de la poire à l'aide d'une cuillère à melon.
4. Jetez les graines.
5. Disposez les poires, côté peau vers le bas, sur la plaque.
6. Remplissez les poires évidées avec le beurre d'amande.
7. Saupoudrez la cannelle sur les poires et nappez d'un peu de miel.
8. Déposez les noix sur les poires, enfournez.
9. Faites cuire les poires 30 minutes.
10. Laissez les poires reposer 5 minutes avant de les transférer sur des assiettes.
11. Servez les poires encore chaudes.
12. C'est une façon de servir les poires.
13. Vous pouvez aussi les servir avec du yaourt grec, de la glace à la vanille ou du yaourt glacé.



## GRANITA DE PASTÈQUE

Temps de préparation: 10 minutes + temps de repos | Pour: 6 personnes

### Ingrédients

- 600 g de pastèque, en dés et sans pépins
- Jus d'1 ½ citron vert
- 2 cuill. à soupe de miel non raffiné ou sirop d'érable
- Feuilles de menthe fraîches, pour décorer

### Instructions

1. Versez le jus de citron dans un mixeur.
2. Ajoutez la pastèque et le sucre.
3. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Si nécessaire, faites-le par petites portions.
4. Versez le mélange dans un récipient de 20 cm adapté au congélateur.
5. Laissez congeler pendant 2 heures. Sortez du congélateur et grattez doucement la glace.
6. Placez à nouveau le granité dans le congélateur. Laissez congeler pendant 3 heures. Retirez du congélateur et grattez à nouveau.
7. Répétez l'opération encore deux fois.
8. Servez le granité dans des coupes à glace et décorez de menthe fraîche.



## SUCETTES GLACÉES AU CAFÉ

Temps de préparation: 10 minutes + temps de repos | Temps de cuisson: 50 minutes | Pour: 6 personnes

### Ingrédients

- 480 ml de lait entier ou de lait d'amande non sucré
- 240 ml de café fraîchement préparé
- 4 cuil. à soupe de miel non raffiné
- 1 cuil. à café de cannelle

### Instructions

1. Versez le lait dans une casserole.
2. Portez à ébullition à feu moyen-vif.
3. Une fois à ébullition, réduire à feu doux. Laissez mijoter le lait 45-50 minutes ou jusqu'à ce qu'il diminue de moitié en volume.
4. Retirez le lait du feu et ajoutez le miel en remuant.
5. Laissez refroidir complètement.
6. Versez le café dans un saladier. Ajoutez le lait. Ajoutez la cannelle et mélangez bien.
7. Préparez 6 moules pour glaces à l'eau. Remplissez chaque moule avec le mélange préparé.
8. Placez les moules dans le congélateur pendant 1 heure. Sortez du congélateur et insérez des bâtonnets pour glaces à l'eau/esquimaux.
9. Laissez congeler encore 2 heures.
10. Juste avant de servir, passez les moules sous l'eau. Démoulez et servez.



## GÂTEAU CŒUR FONDANT

Préparation: 10 minutes | Temps de cuisson: 15 minutes | Pour: 2 personnes

### Ingrédients

- 4 cuil. à soupe de poudre de cacao non raffiné
- 1 cuil. à soupe de miel non raffiné
- 2 œufs moyens
- 2 cuil. à soupe de yaourt grec nature
- ¼ cuil. à café d'extrait de vanille pur
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Huile de noix de coco, pour graisser

### Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez la poudre de cacao et le miel dans un bol, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Dans un autre bol, battez les œufs avec la vanille jusqu'à ce qu'ils moussent.
4. Mélangez les œufs et le yaourt grec dans les ingrédients secs. Ajoutez le sel, la levure chimique et mélangez pour obtenir une pâte lisse.
5. Enduire deux ramequins d'huile de coco.
6. Versez la pâte dans les ramequins à l'aide d'une cuillère.
7. Placez les ramequins sur une plaque à pâtisserie.
8. Enfourez 15 minutes. Le centre doit rester mou. Démoulez chaque gâteau sur une assiette.
9. Servez chaud.





GJELEMENTS © het hele document is een oeuvre dat beschermd wordt door de internationale wetgeving die van kracht is op het gebied van auteursrechten, intellectuele en industrieel eigendom. Reproductie is strikt verboden - GJELEMENTS™ is een gedeponeerd handelsmerk.