



Le goût de l'équilibre

RECETTES SAVOUREUSES
& FACILES À PRÉPARER



De la théorie à l'assiette

Dès 2006, pour faire face à l'augmentation du surpoids et de la sédentarité, les ministères luxembourgeois dont les attributions couvrent la santé l'éducation, le sport, la famille et l'intégration, ont lancé le plan d'action national interministériel « Gesond iessen, Méi beweegen », appelé GIMB.

Le principal objectif du GIMB est la promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique régulière et adaptée, pour un meilleur état de santé général de l'ensemble de la population.

Le GIMB collabore avec plus de 300 partenaires issus des secteurs éducatif, sportif, de la restauration collective, de la prise en charge des personnes âgées, de l'intégration, du social, du milieu du travail, etc., en développant plusieurs actions.

Ce livret de recettes s'inscrit dans la continuité des recommandations sur l'alimentation équilibrée, élaborées dans le cadre du programme national GIMB.

Il a été conçu pour que vous puissiez passer de la théorie à la pratique, de manière simple, nutritive et savoureuse.

Reproduisez nos recettes à la maison et vous obtiendrez des repas équilibrés et variés. Le fait maison est une habitude qui doit être cultivée au quotidien et que votre corps appréciera.

Nous espérons que vous passerez un bon moment en cuisine. Partagez ce moment avec vos enfants et tout le monde en profitera.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.gimb.lu

Boisson

- 08 EAU INFUSÉE AU CITRON,
CONCOMBRE & MENTHE
- 10 EAU INFUSÉE À LA POMME,
AU GINGEMBRE & ROMARIN
- 12 EAU INFUSÉE À L'ORANGE,
À LA CANNELLE &
AU CLOU DE GIROFLE



Petit déjeuner

- 16 TARTINE AUX FRAMBOISES
& AU FROMAGE FRAIS
- 18 CARRÉS MOELLEUX À
LA BANANE & À L'AVOINE
- 20 CRÊPES À LA COMPOTE
DE POIRES
- 22 SMOOTHIE AUX MYRTILLES



Collation

- 26 DIP DE FROMAGE BLANC
À LA MENTHE
- 28 PUDDING DE CHIA
AUX FRAISES & AU YAOURT
- 30 BANANA BREAD
À LA FRAMBOISE

Plat principal

- 34 CHILI AUX HARICOTS
AVEC DU QUINOA
- 36 CURRY DE CHOU-FLEUR,
POIS CHICHES & ÉPINARDS
- 38 SAUMON EN PAPILLOTE
& BROCOLI RÔTI
- 40 POISSON AU FOUR
& SES PETITS LÉGUMES
- 42 SPAGHETTIS BOLOGNAISE
AVEC DES ÉPINARDS
- 44 BROCHETTES DE POULET
& RIZ PILAF

Occasion festive

- 48 HOUMOUS AUX POIS CHICHES,
BETTERAVE & MENTHE
- 50 DEMI-ŒUFS FARCIS
AUX HARICOTS BLANCS
- 52 WRAPS AU SAUMON,
CHOU & SAUCE AU YAOURT
- 54 MINI GALETTES
AUX LENTILLES CORAIL
- 56 BONBONS ÉNERGÉTIQUES
AUX DATTES
- 58 GÂTEAU AUX NOIX
- 60 MOUSSE AUX FRAMBOISES

Dessert

- 64 PUDDING À LA PATATE DOUCE
- 66 SORBET « NICE CREAM »
À LA FRAISE & PÊCHE
- 68 TARTE AUX POMMES





Boisson

Boire suffisamment d'eau chaque jour est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Les recommandations préconisent de consommer en moyenne 1,5 litre par jour, à adapter selon l'âge, l'activité physique et les conditions climatiques.

Les boissons sucrées, aromatisées et/ou édulcorées du commerce sont à éviter, car elles sont riches en sucres ajoutés et n'apportent aucun bénéfice nutritionnel. Il est essentiel d'habituer le palais au goût naturel de l'eau.

Toutefois, pour encourager une consommation suffisante, il est possible d'y ajouter une touche de saveur, sans sucre, en y infusant des fruits, des herbes ou des épices. Les recettes qui suivent offrent des idées simples, naturelles et rafraîchissantes.

- 08 EAU INFUSÉE AU CITRON,
CONCOMBRE & MENTHE
- 10 EAU INFUSÉE À LA POMME,
AU GINGEMBRE & ROMARIN
- 12 EAU INFUSÉE À L'ORANGE,
À LA CANNELLE &
AU CLOU DE GIROFLE

Eau infusée au citron

CONCOMBRE & MENTHE



4 PERSONNES



5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau
- ½ citron bio coupé en demi-tranches
- ¼ de concombre, coupé en rondelles
- 1 brin de menthe fraîche

PRÉPARATION

- 1 Bien laver les ingrédients.
- 2 Placez tous les ingrédients dans une carafe, ajoutez l'eau, mélangez légèrement et laissez infuser au frais pendant 1 à 2 heures.
- 3 Filtrez si vous le souhaitez avant de servir.



Eau infusée à la pomme

GINGEMBRE & ROMARIN



4 PERSONNES



5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau
- 3 - 4 rondelles de gingembre frais
- ½ pomme bio coupée en fines tranches
- 1 petite branche de romarin frais

PRÉPARATION

- 1 Bien laver les ingrédients.
- 2 Placez tous les ingrédients dans une carafe, ajoutez l'eau, mélangez légèrement et laissez infuser au frais pendant 1 à 2 heures.
- 3 Filtrez si vous le souhaitez avant de servir.



Eau infusée à l'orange

CANNELLE & CLOU DE GIROFLE



4 PERSONNES



5 MINUTES

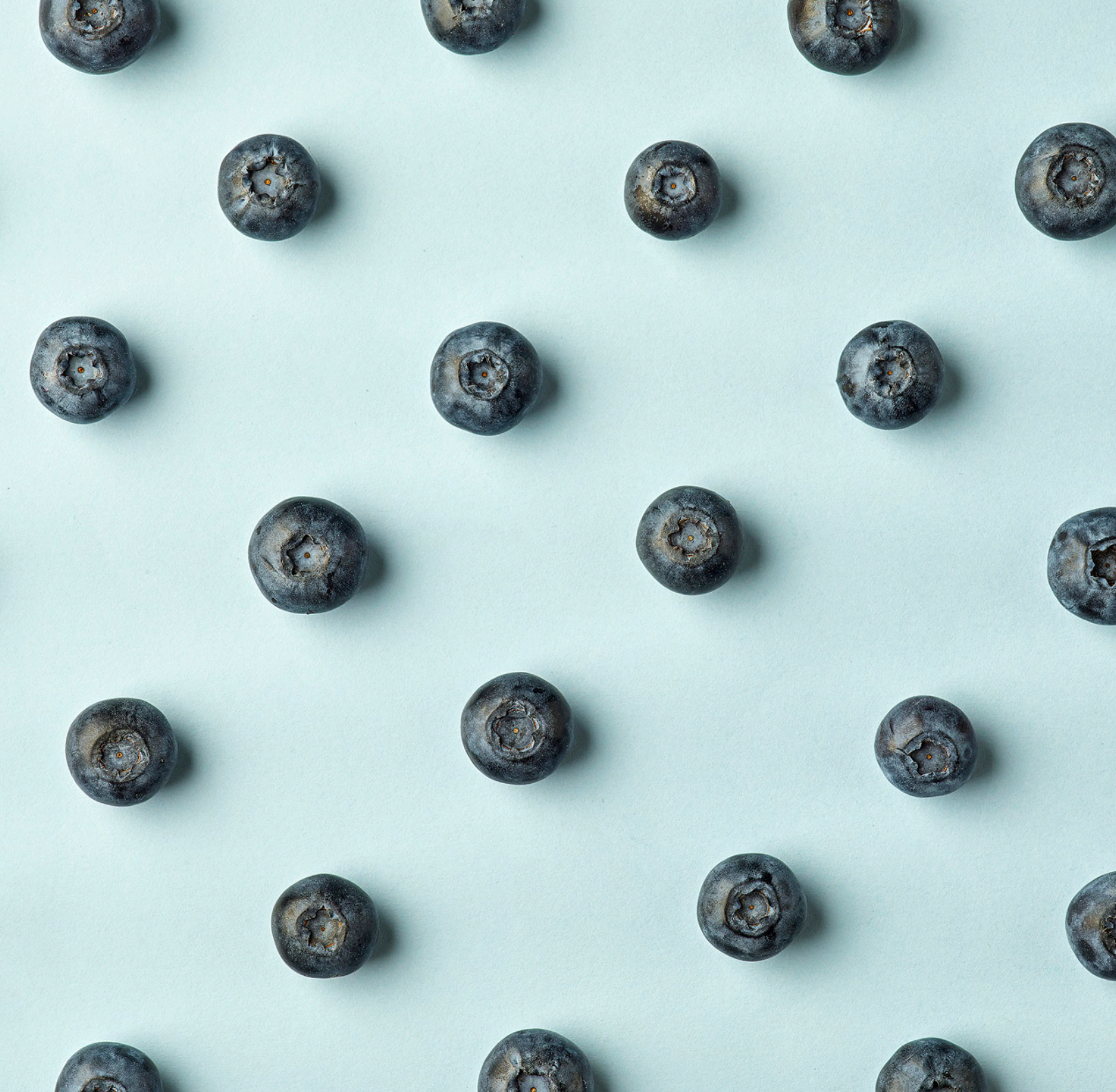
INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau
- 3 bâtons de cannelle
- ½ orange bio coupée en fines tranches
- 2 clous de girofle

PRÉPARATION

- 1 Bien laver les ingrédients.
- 2 Placez tous les ingrédients dans une carafe, ajoutez l'eau, mélangez légèrement et laissez infuser au frais pendant 1 à 2 heures.
- 3 Filtrez si vous le souhaitez avant de servir.





Petit déjeuner

Après le jeûne de la nuit, le petit déjeuner constitue un repas essentiel pour reconstituer les réserves énergétiques et hydriques de l'organisme.

Un petit déjeuner équilibré favorise la concentration, la performance intellectuelle et la régulation de l'appétit tout au long de la journée.

Composé idéalement de produits céréaliers, d'un produit laitier, de fruits ou de légumes frais et d'une boisson, il s'inscrit dans une alimentation équilibrée et structurée.

Les recettes qui suivent ici offrent des alternatives simples, variées et nutritives aux produits finis du commerce, des céréales industrielles ou des aliments ultra-transformés.

16 TARTINE AUX FRAMBOISES
& AU FROMAGE FRAIS

18 CARRÉS MOELLEUX À
LA BANANE & À L'AVOINE

20 CRÊPES À LA COMPOTE
DE POIRES

22 SMOOTHIE AUX MYRTILLES

Tartine aux framboises

& AU FROMAGE FRAIS



1 PERSONNE



5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de framboises bio bien mûres
- 1 tranche de pain complet
- 60 g de fromage frais

PRÉPARATION

- 1 Lavez bien les framboises et écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- 2 Toastez légèrement le pain.
- 3 Tartinez le fromage frais et les framboises écrasées sur le pain.
- 4 Servez avec un verre d'eau aromatisée et dégustez.

ASTUCE

Vous pouvez utiliser d'autres fruits comme des fraises ou des poires bien mûres, selon la saison.



Carrés moelleux à la banane

& À L'AVOINE



4 PERSONNES



35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 bananes bien mûres (issues du commerce équitable)
- 150 g de yaourt nature, sans sucre ajouté
- 2 œufs
- 125 g de flocons d'avoine
- ½ sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Dans un grand saladier, écrasez 2 bananes à la fourchette.
- 3 Ajoutez les œufs et le yaourt, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.
- 4 Incorporez les flocons d'avoine, la levure chimique et mélangez soigneusement.
- 5 Versez la pâte dans un moule carré (environ 20 x 20 cm), chemisé de papier cuisson ou légèrement huilé.
- 6 Coupez une banane en rondelles et disposez-les sur le dessus.
- 7 Enfourez pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et qu'un couteau planté au centre ressorte propre.
- 8 Laissez tiédir avant de découper en carrés et de servir.



Crêpes à la compote de poires



4 PERSONNES



20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 4 poires bio
- 3 oranges bio (2 pour le zeste et le jus, 1 pour les tranches)
- 1 pincée de cannelle
- 1 œuf
- 200 ml de lait ou boisson végétale, sans sucre ajouté et enrichie en calcium
- 100 g de farine complète
- 1 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

La compote de poires

- 1 Pelez les poires, coupez-les en quartiers, retirez le cœur, puis coupez-les en petits morceaux.
- 2 Prélevez le zeste de 2 oranges et pressez-les. Conservez le zeste et versez le jus dans une casserole. Ajoutez les morceaux de poire et la cannelle, puis faites cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Les crêpes

- 1 Dans un saladier, mélangez l'œuf et le lait (ou la boisson végétale) à l'aide d'un batteur électrique. Incorporez ensuite progressivement la farine et le zeste d'orange réservé, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 2 Badigeonnez une poêle d'un peu d'huile d'olive et faites-la chauffer. À l'aide d'une louche, versez une portion de pâte dans la poêle.
- 3 Attendez que des bulles se forment à la surface de la crêpe avant de la retourner (comptez environ 1 à 2 minutes). Faites cuire l'autre côté pendant une minute, puis déposez la crêpe sur une assiette. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 4 Servez les crêpes encore chaudes, accompagnées de la compote de poires et des tranches d'orange.



Smoothie aux myrtilles



1 PERSONNE



5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait ou boisson végétale, sans sucre ajouté et enrichie en calcium
- 125 g de myrtilles bio
- 2 c. à s. de flocons d'avoine

PRÉPARATION

- 1 Lavez les myrtilles et séchez-les.
- 2 Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez pendant 2 minutes à vitesse maximale.
- 3 Versez le smoothie dans un verre et dégustez immédiatement.





Collation

Les collations jouent un rôle essentiel dans le rythme alimentaire, en complétant les apports de la journée et en limitant les fringales. Lorsqu'elles sont bien structurées, elles contribuent à l'équilibre nutritionnel global.

Les idées de collations présentées ici remplacent avantageusement les biscuits industriels, viennoiseries ou encas trop sucrés, pauvres en vitamines, minéraux et fibres.

Préparer soi-même ces encas à partir d'ingrédients simples et peu transformés permet de mieux maîtriser la qualité et la quantité des ingrédients, sans oublier le plaisir de manger.

26 DIP DE FROMAGE BLANC
À LA MENTHE

28 PUDDING DE CHIA
AUX FRAISES & AU YAOURT

30 BANANA BREAD
À LA FRAMBOISE
& COMPOTE DE POMMES

Dip de fromage blanc à la menthe

& BÂTONNETS DE LÉGUMES



4 PERSONNES



10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 brins de menthe fraîche
- 200 g de fromage blanc
- 1 petite gousse d'ail, finement hachée
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron bio
- sel et poivre, selon votre goût
- 2 carottes
- 2 branches de céleri

PRÉPARATION

- 1 Lavez, séchez et ciselez finement les feuilles de menthe.
- 2 Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec la menthe, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Placez au frais au moins 30 minutes pour laisser les saveurs se développer.
- 3 Lavez et épluchez les carottes et coupez-les ainsi que les branches de céleri en bâtonnets. Servez-les avec le dip.

ASTUCE

Vous pouvez ajouter d'autres légumes comme des bâtonnets de concombre ou des fleurettes de chou-fleur.



Pudding de chia

AUX FRAISES & AU YAOURT



2 PERSONNES



4 HEURES

INGRÉDIENTS

- 100 g de fraises bio (fraîches ou surgelées)
- 250 ml de lait ou boisson végétale, sans sucre ajouté et enrichie en calcium
- 3 c. à s. de graines de chia (de préférence provenant d'Europe)
- 2 c. à s. de yaourt nature, sans sucre ajouté
- quelques fraises entières

PRÉPARATION

- 1 Lavez les fraises, coupez-les en petits morceaux et mélangez-les avec le lait ou la boisson végétale dans un bol ou un bocal. Si vous utilisez des fraises surgelées, pensez à les décongeler au préalable.
- 2 Ajoutez les graines de chia au lait aux fraises, puis mélangez soigneusement.
- 3 Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez à nouveau pour éviter que les graines ne s'agglomèrent.
- 4 Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou idéalement toute une nuit.
- 5 Au moment de servir, ajoutez 1 c. à s. de yaourt sur le dessus de chaque portion et décorez avec les fraises entières.



Banana bread à la framboise

& COMPOTE DE POMMES



6 PERSONNES



50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres (issues du commerce équitable)
- 2 œufs
- 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 120 g de farine complète
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 100 g de framboises bio (fraîches ou surgelées)
- 1 poignée d'amandes effilées (pour le dessus)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Dans un saladier, écrasez les bananes, puis ajoutez les œufs, la compote et l'huile d'olive. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3 Incorporez ensuite la farine, la poudre d'amandes, la levure chimique et la cannelle.
- 4 Ajoutez délicatement les framboises en les enrobant dans la pâte sans trop les écraser.
- 5 Versez la préparation dans un moule à cake chemisé de papier cuisson.
- 6 Saupoudrez le dessus du gâteau avec les amandes effilées.
- 7 Enfournez 40 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson en insérant la lame d'un couteau au centre : elle doit ressortir sèche.
- 8 Laissez tiédir avant de démouler, puis laissez refroidir complètement sur une grille.





Plat principal

Vous trouverez dans les pages qui suivent des recettes simples et équilibrées pour composer des plats principaux complets et savoureux.

Chaque assiette met en avant les légumes, riches en fibres, en vitamines et en couleur, ils apportent fraîcheur et vitalité.

À leurs côtés, des protéines, des féculents et de bonnes graisses viennent compléter l'équilibre nutritionnel.

- 34 CHILI AUX HARICOTS
AVEC DU QUINOA
- 36 CURRY DE CHOU-FLEUR,
POIS CHICHES & ÉPINARDS
- 38 SAUMON EN PAPILOTTE
& BROCOLI RÔTI
- 40 POISSON AU FOUR
& SES PETITS LÉGUMES
- 42 SPAGHETTIS BOLOGNAISE
AVEC DES ÉPINARDS
- 44 BROCHETTES DE POULET
& RIZ PILAF

Chili aux haricots

AVEC DU QUINOA



2 PERSONNES



45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 piment rouge, finement émincé
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de paprika fumé
- ½ c. à c. de coriandre moulue
- 200 g de haricots noirs, rincés
- 200 g de haricots rouges, rincés
- 100 g de maïs bio doux frais ou surgelé
- 400 g de tomates concassées (100 % de tomates)
- 120 ml d'eau
- sel et poivre, selon votre goût
- 100 g de quinoa
- 1 petite poignée de coriandre fraîche, grossièrement ciselée
- 2 tranches de citron vert

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 2 Ajoutez l'ail, le poivron rouge et le piment (facultatif). Laissez cuire encore 2 à 3 minutes.
- 3 Incorporez le cumin, le paprika et la coriandre. Faites cuire encore 1 minute.
- 4 Ajoutez les haricots noirs et rouges, le maïs, les tomates et l'eau. Portez à légère ébullition, puis réduisez à feu doux et mélangez de temps en temps.
- 5 Laissez mijoter à découvert pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chili épaisse. Salez et poivrez selon votre goût.
- 6 Pendant ce temps préparez le quinoa en suivant les instructions.
- 7 Servez le quinoa dans des bols garnis de chili. Parsemez de coriandre fraîche et accompagnez de tranches de citron vert.

ASTUCE

Vous pouvez congeler ce chili dans un récipient hermétique jusqu'à trois mois.



Curry de chou-fleur

POIS CHICHES & ÉPINARDS



2 PERSONNES



35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, pressées
- 3 cm de gingembre frais, râpé
- 3 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 petit chou-fleur (d'environ 700 g), séparé en fleurettes
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 200 ml de lait de coco allégé
- 100 ml d'eau
- 150 g de pois chiches en conserve, bien rincés
- 1 - 2 piment(s) rouge(s) (facultatif)
- sel et poivre, selon votre goût
- 120 g de riz complet
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 citron vert (½ pour le jus et ½ en tranches)

PRÉPARATION

- 1 Lavez bien les légumes.
- 2 Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez le curry, le cumin et la coriandre, puis mélangez. Ajoutez le chou-fleur et le poivron, mélangez et faites cuire 5 minutes.
- 3 Ajoutez le lait de coco, l'eau, les pois chiches, les piments rouges (si vous les utilisez), le sel et le poivre. Réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
- 4 Pendant ce temps, faites cuire le riz complet en suivant les instructions du paquet.
- 5 Incorporez ensuite les pousses d'épinards au curry juste avant de servir pour qu'elles tombent légèrement, et incorporez le jus d'½ citron vert.
- 6 Pour dresser l'assiette, servez le curry chaud sur le riz complet avec une tranche de citron vert.



Saumon en papillote

& BROCOLI RÔTI



2 PERSONNES



45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 200 g de pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit brocoli, séparé en fleurettes
- 2 pavés de saumon, d'environ 150 g chacun
- 1 petite échalote, finement hachée
- 1 c. à c. de câpres
- 1 citron bio, zeste et jus
- 1 poignée de persil, finement haché
- sel et poivre, selon votre goût

PRÉPARATION

- 1 Lavez bien les légumes.
- 2 Préchauffez le four à 200 °C.
- 3 Mélangez les pommes de terre avec une ½ c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez-les sur une plaque et rôtissez pendant 15 minutes.
- 4 Ajoutez le brocoli, assaisonnez légèrement et continuez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
- 5 Déposez chaque pavé de saumon sur une feuille de papier cuisson d'environ 30 cm x 30 cm. Garnissez avec l'échalote, les câpres, le jus et le zeste de citron, le persil, ½ c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre. Remontez les bords du papier cuisson autour du saumon et repliez-les sur le dessus. Serrez les côtés en les torsadant pour bien fermer le paquet.
- 6 Baissez la température du four à 180 °C et placez les papillotes sur les légumes. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le centre du saumon soit opaque.
- 7 Servez le saumon accompagné des pommes de terre et des brocolis rôtis. Arrosez avec la sauce de la papillote.



Poisson au four

& SES PETITS LÉGUMES



2 PERSONNES



50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 300 g de patates douces, pelées et coupées en cubes
- 1 c. à s. d'huile d'olive (pour la purée)
- 500 g de courge butternut, pelée et coupée en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 petit oignon, émincé
- 1 citron, zeste et jus
- 2 c. à c. d'huile d'olive (pour les légumes)
- 2 filets de poisson (aiglefin ou cabillaud, par exemple), d'environ 150 g chacun
- sel et poivre, selon votre goût
- 1 poignée de persil, finement haché
- 1 poignée de ciboulette, finement hachée

PRÉPARATION

- 1 Lavez bien les légumes.
- 2 Préchauffez le four à 200 °C.
- 3 Dans un bol, mélangez les légumes, l'oignon, les 2 c. à c. d'huile d'olive, le sel, le poivre et la moitié du jus de citron. Étalez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez rôtir 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- 4 Entretemps faites cuire les patates douces dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et écrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez l'huile d'olive, et assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une purée lisse et gardez au chaud.
- 5 Réduisez la température du four à 180 °C. Assaisonnez les filets avec le sel, le poivre, le zeste de citron et les herbes. Déposez les filets sur les légumes 10 minutes avant la fin de cuisson. Faites cuire 10 à 12 minutes, selon l'épaisseur des filets, jusqu'à ce que le poisson se détache facilement à la fourchette.
- 6 Arrosez le poisson avec du jus de citron et parsemez d'herbes. Servez les filets avec les légumes et la purée de patates douces.



Spaghettis bolognaise

AVEC DES ÉPINARDS



2 PERSONNES



35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 200 g de spaghettis complets
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 petit oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, pressées
- 1 petite carotte, coupée en brunoise
- 1 branche de céleri, coupée en brunoise
- 250 g de bœuf haché (100 % bœuf, maigre)
- 200 g de tomates concassées en conserve (100 % tomates)
- 1 c. à s. de basilic frais, haché
- 1 c. à s. de persil frais, haché
- 1 pincée de flocons de piment (facultatif)
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards frais
- sel et poivre, selon votre goût

PRÉPARATION

- 1 Lavez les légumes.
- 2 Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajoutez les spaghettis complets et faites-les cuire selon les instructions du paquet. Conservez une petite tasse d'eau de cuisson et égouttez.
- 3 Dans une poêle à feu moyen, chauffez l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Ajoutez le bœuf haché, salez, poivrez et faites cuire 5 minutes en émiettant la viande.
- 4 Incorporez les tomates concassées, le basilic, le persil et les flocons de piment (si vous en utilisez). Laissez mijoter à feu doux 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 5 Ajoutez les épinards frais dans la sauce et laissez cuire 1 à 2 minutes, juste le temps de les faire tomber. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu de l'eau de cuisson des pâtes mise de côté.
- 6 Servez immédiatement, garni d'un peu de basilic frais.



Brochettes de poulet

RIZ PILAF & SAUCE TAHINI



2 PERSONNES



50 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour les brochettes de poulet

- 4 piques à brochettes
- 300 g de blanc de poulet en dés
- 1 échalote, finement hachée
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de paprika doux
- ½ c. à c. de sel et de poivre
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Pour le riz pilaf

- 125 g de riz complet
- 1 poignée de persil, haché
- 1 poignée de coriandre, hachée

- ½ poivron rouge, coupé en dés
- ½ courgette, coupée en dés
- ½ citron bio, zeste et jus
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre, selon votre goût

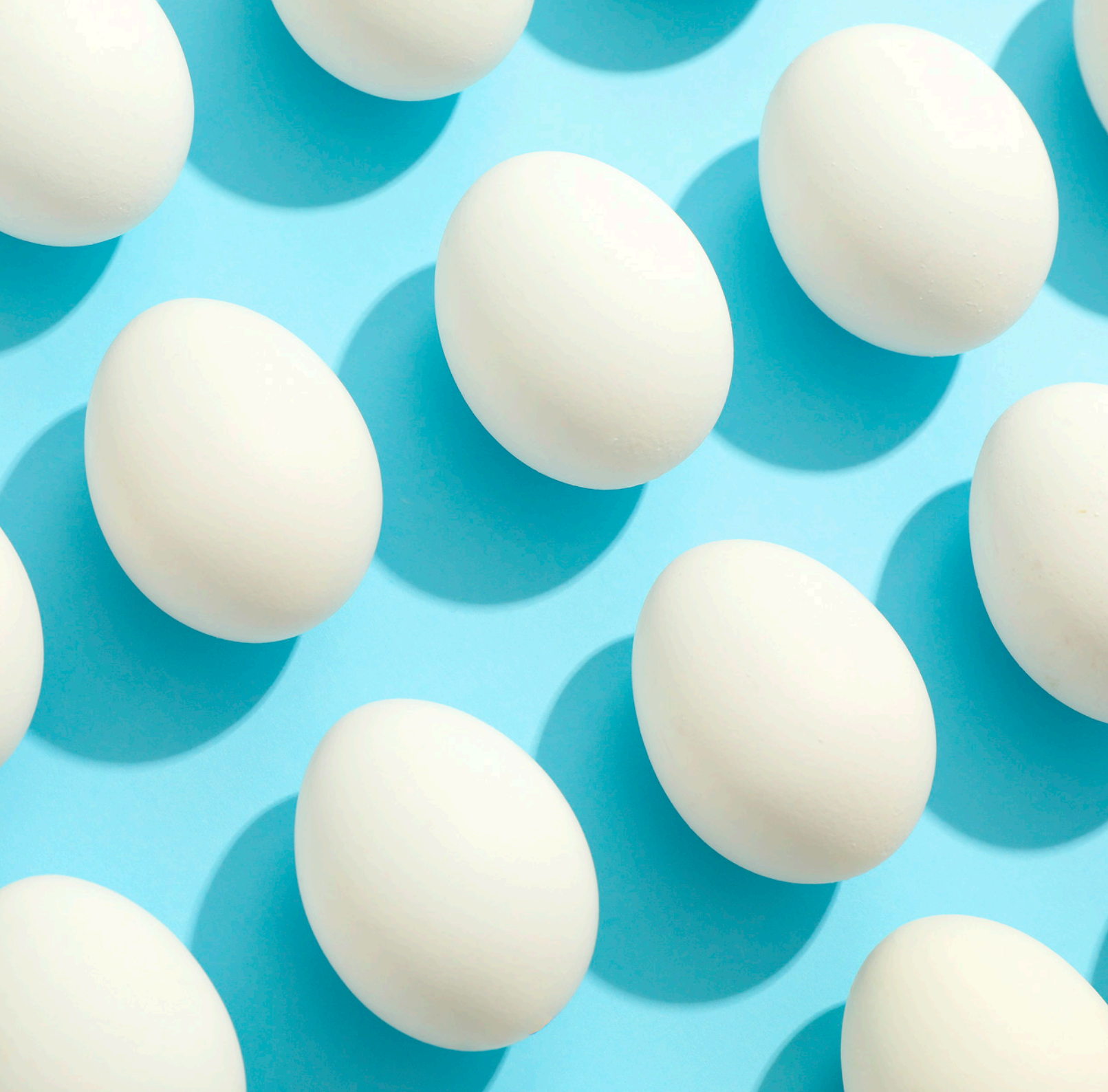
Pour la sauce tahini

- 3 c. à s. de tahini (100 % de graines de sésame broyées)
- 1 petite échalote, finement hachée
- 1 gousse d'ail, pressée
- le jus d'un demi-citron bio
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- sel et poivre, selon votre goût
- eau tiède

PRÉPARATION

- 1 Pour les brochettes, mélangez tous les ingrédients dans un bol. Laissez mariner 15 minutes à 2 heures au frais. Enfilez le poulet sur des piques à brochettes.
- 2 Faites cuire le riz complet selon les instructions du paquet.
- 3 Lavez les légumes et faites-les revenir 5 minutes avec l'huile d'olive.
- 4 Ajoutez le riz, les herbes, le zeste et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre et gardez au chaud.
- 5 Dans une poêle, faites cuire à feu moyen-vif les brochettes 10 à 12 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit à cœur.
- 6 Dans un bol, mélangez tous les ingrédients pour la sauce. Ajoutez un peu d'eau tiède progressivement jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
- 7 Servez les brochettes sur un lit de riz pilaf avec la sauce tahini.





Occasion festive

Un buffet festif peut être à la fois convivial, généreux et équilibré.

Les recettes qui suivent sont autant d'idées simples et savoureuses pour remplacer les traditionnels feuilletés, chips ou charcuteries.

Préparées à partir d'ingrédients bruts et peu transformés, elles apportent couleur, variété et plaisir tout en respectant l'équilibre nutritionnel.

48 HOUMOUS AUX POIS CHICHES,
BETTERAVE & MENTHE

50 DEMI-ŒUFS FARCIS
AUX HARICOTS BLANCS

52 WRAPS AU SAUMON,
CHOU & SAUCE AU YAOURT

54 MINI GALETTES
AUX LENTILLES CORAIL

56 BONBONS ÉNERGÉTIQUES
AUX DATTES

58 GÂTEAU AUX NOIX

60 MOUSSE AUX FRAMBOISES

Houmous aux pois chiches

BETTERAVE & MENTHE



4 PERSONNES



40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 200 g de pois chiches cuits (bien rincés et égouttés)
- 1 betterave cuite (environ 100 g)
- 1 c. à s. de tahini (purée de sésame composée à 100 % de graines de sésame)
- le jus d'un demi-citron
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 8 feuilles de menthe fraîche lavées
- 1 pincée de cumin
- sel et poivre, selon votre goût
- un peu d'eau pour ajuster la texture (1 - 2 c. à s.)

PRÉPARATION

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur : pois chiches, betterave, tahini, jus de citron, ail, huile d'olive, menthe, cumin, sel et poivre.
- 2 Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse et onctueuse. Ajoutez progressivement un peu d'eau si la consistance vous semble trop épaisse.
- 3 Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon votre préférence.
- 4 Réservez au frais au moins 30 minutes avant de servir, pour permettre aux saveurs de bien se développer.

ASTUCE

Vous pouvez le servir avec des bâtonnets de légumes ou avec du pain complet.



Demi-œufs farcis

AUX HARICOTS BLANCS



6 PERSONNES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 150 g de haricots blancs cuits (bien rincés et égouttés)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 gousse d'ail
- ¼ c. à c. de cumin moulu
- ¼ c. à c. de paprika doux
- 1 c. à s. d'herbes fraîches au choix (p. ex. ciboulette, persil, coriandre)
- graines pour la garniture (p. ex. sésame, pavot, lin)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Une fois cuits, passez-les sous l'eau froide pour les refroidir, puis écalez-les délicatement.
- 2 Coupez les œufs en deux et retirez les jaunes. Déposez ceux-ci dans un bol avec les haricots, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, l'ail, le cumin, le paprika et les herbes fraîches.
- 3 Mixez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et épaisse. Si nécessaire, ajoutez un filet d'eau pour détendre légèrement la texture.
- 4 Remplissez les blancs d'œufs à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille avec la pâte aux haricots.
- 5 Saupoudrez de graines ou de ciboulette hachée avant de servir.



Wraps au saumon

CHOU & SAUCE AU YAOURT



4 PERSONNES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 400 g de saumon frais
- 100 g de yaourt grec nature, sans sucre ajouté
- 2 c. à c. de jus de citron
- 1 gousse d'ail, pressée
- herbes fraîches au choix (p. ex. persil, ciboulette, aneth)
- 4 grandes tortillas au blé complet
- 4 feuilles de laitue lavées
- 2 poignées de chou blanc, lavé et râpé
- 1 carotte, lavée et râpée finement
- ½ concombre, lavé et coupé en fines lamelles
- sel et poivre, selon votre goût

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Arrosez les filets de saumon d'un filet d'huile d'olive et faites-les cuire au four pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits.
- 2 Ajoutez du sel et du poivre. Laissez tiédir, puis écrasez le saumon à la fourchette.
- 3 Dans un bol, mélangez le yaourt grec avec le jus de citron, l'ail et les herbes fraîches. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- 4 Étalez un peu de sauce sur chaque tortilla. Ajoutez une feuille de laitue, du chou râpé, des carottes râpées et du concombre.
- 5 Ajoutez le saumon émietté.
- 6 Roulez bien les wraps, coupez-les en deux, ou en rondelles fixés avec des cure-dents si vous les servez en apéritif.



Mini galettes aux lentilles

& AUX LÉGUMES



4 PERSONNES



50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 120 g de lentilles corail
- 1 petite carotte, lavée et râpée
- 1 petite courgette, lavée et râpée (bien essorée)
- 1 échalote, finement hachée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de curcuma
- herbes fraîches au choix (p. ex. persil, coriandre)
- sel et poivre, selon votre goût
- 3 - 4 c. à s. de farine complète

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Faites cuire les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante non salée pendant environ 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les soigneusement, puis laissez-les tiédir.
- 3 Dans un bol, placez les lentilles cuites avec la courgette, la carotte, l'échalote, l'ail, les épices et les herbes. Salez et poivrez, puis mixez légèrement à l'aide d'un mixeur pour obtenir une texture encore un peu granuleuse.
- 4 Ajoutez 3 c. à s. de farine pour absorber l'excès d'humidité et obtenir une pâte assez compacte et facile à façonner. Si la préparation est encore trop humide, vous pouvez ajouter un peu de farine supplémentaire.
- 5 Formez des petites galettes avec vos mains légèrement humidifiées.
- 6 Faites cuire les galettes au four environ 30 minutes à 180 °C, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés.



Bonbons énergétiques

AUX DATTES



6 PERSONNES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 175 g de dattes, grossièrement hachées
- 75 g de noix ou d'amandes
- 50 g de purée d'amandes ou de cacahuètes sans sucre ajouté
- 50 g de noix de coco râpée, divisée en deux
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, ajoutez les dattes, les noix, la purée d'amandes, 25 g de noix de coco râpée et une pincée de sel.
- 2 Mixez jusqu'à obtenir une texture sableuse et compacte.
- 3 Formez 16 petites boules et roulez-les dans le reste de noix de coco râpée.
- 4 Réservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Gâteau aux noix



6 PERSONNES



45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 œufs, blancs et jaunes séparés
- 100 g de compote de pommes, sans sucre ajouté
- 1 c. à s. de yaourt nature, sans sucre ajouté
- 50 g de farine complète
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de noix, grossièrement hachées
- 30 g de canneberges séchées, sans sucre ajouté

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la compote de pommes et le yaourt jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
- 3 Incorporez la farine, la levure chimique et une pincée de sel. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 Ajoutez les canneberges séchées et les noix à la préparation.
- 5 Montez les blancs d'œufs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement à la pâte à l'aide d'une spatule.
- 6 Versez la préparation dans un moule à cake (d'environ 22 cm) chemisé de papier cuisson.
- 7 Enfournez 30 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
- 8 Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler, puis laissez refroidir complètement sur une grille avant de couper et de servir.



Mousse aux framboises



4 PERSONNES



10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 150 g de framboises bien mûres
- 40 g de blancs d'œufs

PRÉPARATION

- 1 Lavez les framboises et écrasez-les. Puis placez-les dans un grand bol avec les blancs d'œufs.
- 2 À l'aide d'un batteur électrique, fouettez à faible vitesse pendant 1 minute. Augmentez la vitesse et fouettez encore 3 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient fermes et forment des pics.
- 3 Répartissez dans des verres et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

Vous pouvez utiliser d'autres fruits comme des fraises ou des myrtilles bien mûres, selon la saison.





Dessert

Un dessert n'a pas besoin d'être riche en sucre ou en matières grasses pour être bien gourmand.

Ici, les fruits – et même la patate douce – sont à l'honneur, dans des recettes fraîches, simples et naturelles.

Leur goût authentique, leurs couleurs variées et leur apport en fibres et vitamines offrent une belle manière de conclure un repas, tout en légèreté.

64 PUDDING À LA PATATE DOUCE

66 SORBET « NICE CREAM »
À LA FRAISE & PÊCHE

68 TARTE AUX POMMES

Pudding à la patate douce



2 PERSONNES



75 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce, pelée et coupée en dés
- 50 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 125 g de yaourt nature sans sucre ajouté, et un peu plus pour la garniture
- ¼ c. à c. de cannelle

PRÉPARATION

- 1 Faites bouillir la patate douce pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Égouttez-la et laissez-la refroidir à température ambiante.
- 2 Écrasez la patate douce, ajoutez le yaourt, la compote de pommes et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- 3 Versez le pudding dans des verres et réfrigérez pendant au moins une heure avant de servir. Servez le pudding avec une cuillerée de yaourt sur le dessus.

ASTUCE

Pour un pudding plus aérien, utilisez un mixeur plongeant pour le réduire en purée.



Sorbet

« Nice Cream »

À LA FRAISE & PÊCHE



2 PERSONNES



10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 100 g de fraises bio surgelées
- 100 g de tranches de pêches bio surgelées
- 1 orange bio, zeste et jus
- ½ banane (issue du commerce équitable)

PRÉPARATION

- 1 Laissez les fruits surgelés 15 minutes à température ambiante avant de les utiliser.
- 2 Placez les fraises, les pêches, le zeste et le jus d'orange, ainsi que la banane dans un mixeur.
- 3 Mixez 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- 4 Servez immédiatement dans des verres préalablement refroidis.

ASTUCE

Vous pouvez également utiliser des fruits frais si vous le préférez. Il suffit de les éplucher, de les couper en morceaux et de les étaler à plat sur une petite assiette que vous placerez au congélateur pendant 4 à 6 heures avant de poursuivre la recette.



Tarte aux pommes



4 PERSONNES



90 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 125 g de farine complète
- 1 pincée de sel
- 40 ml d'huile d'olive
- 4 - 5 c. à s. d'eau très froide
- 6 pommes bio
- 2 dattes, finement hachées
- 2 c. à s. d'eau
- ½ c. à c. de cannelle moulue
- 1 c. à c. de jus de citron

PRÉPARATION

- 1 Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive et frottez légèrement du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- 2 Incorporez l'eau froide petit à petit jusqu'à ce que la pâte se tienne. Formez une boule aplatie, emballez-la légèrement dans du film alimentaire et laissez-la reposer 15 minutes au réfrigérateur.
- 3 Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et foncez un moule à tarte de 22 cm de diamètre. Piquez le fond à la fourchette et faites cuire 10 minutes, puis sortez du four et laissez tiédir.
- 4 Épluchez, évidez et coupez en dés, 4 pommes. Faites-les cuire doucement dans une casserole avec les dattes et l'eau pendant 10 minutes, puis réduisez-les en purée. Étalez la compote sur le fond précuit.
- 5 Épluchez, évidez et coupez en fines tranches le reste des pommes. Mélangez-les avec le jus de citron et la cannelle. Disposez-les en cercles concentriques sur la tarte.
- 6 Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées. Laissez tiédir avant de servir.

ASTUCE

Les pommes peuvent également être remplacées par des poires.





LUXE TASTE & STYLE

Réalisation Luxe Taste & Style S.à r.l.

Recettes Kirsty von Boch

Foodstyling Kirsty von Boch & Enia Haeck

Photos Enia Haeck

Layout Marc Dostert

Mise en page Enia Haeck

Relecture Charline Brainez

ISBN 978-2-49676-065-1

www.tasty.lu

En collaboration avec

Mme Dell'Aera Monteiro Sabrina
Association Nationale des Diététiciens
du Luxembourg

www.ald.lu

GIMB

Gesond iessen, Méi beweegen
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Adresse

Direction de la santé
13, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg-Hamm

Contact

gimb@ms.etat.lu

www.gimb.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé





Vous avez consulté
notre livret de recettes ?
Donnez-nous votre avis
en répondant à ce court
questionnaire !

