

Recettes pour 2 personnes

Sauce tomate

- 265 g de tomate
- basilic
- poivre du moulin
- 3 brins de persil
- 1/2 gousse d'ail
- laurier
- origan
- 1/2 oignon

Faites cuire les tomates dans l'eau ; pelez-les et épépinez-les. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Lavez et hachez persil, basilic et origan. Versez les tomates, l'ail, les oignons, le laurier et le persil dans une casserole profonde. Laissez mijoter 25 minutes à demi-couvert, en vérifiant de temps en temps qu'il y ait assez de liquide. Sinon ajoutez un peu d'eau. Passez la sauce au moulin à légumes. Ajoutez le poivre, l'origan et le basilic. Remettez la sauce à mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez l'huile juste avant d'éteindre le feu, elle ajoutera un goût particulier à la sauce.

Sauce béchamel

- 15 g de maïzena
- 1 pincée de noix de muscade
- 15 g de margarine
- poivre
- 25 cl de lait ½ écrémé

Faites fondre la margarine en morceaux dans une petite casserole. Dès qu'elle est fondue et avant coloration, ajoutez la maïzena. Amalgamez bien le tout en remuant à feu doux. Ajoutez peu à peu le lait froid tout en continuant à tourner. Poivrez, laissez mijoter une dizaine de minutes sans cesser de tourner puis ajoutez une pointe de muscade.

Sauce vinaigrette

- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de citron ou vinaigre
- estragon
- poivre

Mettez dans un petit bol le vinaigre et le citron. Ajoutez l'huile. Mélangez à l'aide d'une cuillère ou fourchette. Poivrez.

Sauce au yaourt et ciboulette

- 1 botte de ciboulette
- 1 échalote
- 1 yaourt nature
- poivre blanc

Pelez et hachez une échalote. Lavez et ciselez une botte de ciboulette. Mélangez-les à un yaourt. Poivrez. Servez en nappage avec du poisson.

Pâte à pain express (500 g)

- 20 g de levure de boulanger
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf battu
- 200 g de farine de blé type 5
- 2,5 cl de lait
- 80 g de farine de seigle
- 12 cl d'eau

Délayez la levure dans le lait tiédi. Laissez reposer une dizaine de minutes. Ajouter les farines, puis l'œuf entier. Mélangez le tout et pétrissez la pâte énergiquement pendant 10 minutes. Détaillez en petites boules d'environ 40 g, badigeonnez-les de jaune d'œuf battu. Laissez pousser la pâte à température ambiante 45 min environ. Préchauffez le four à 250 °C (th 8) puis baissez à 200 °C (th 6-7). Enfournez et laissez cuire 5 min.

Fond blanc de volaille

- 1 carcasse de poulet cru ainsi que les ailerons et autres abattis
- 1 oignon ½
- bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 1 litre d'eau

Réunissez tous les ingrédients dans une grande casserole. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter environ 2 heures sur feu doux. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si le bouillon réduit trop. Filtrez, laissez refroidir et réservez quelques heures (une nuit si possible) au réfrigérateur, puis retirez la pellicule de graisse figée à la surface.

Fumet de poisson

- 1 carotte
- 50 cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 2 échalotes
- 50 cl d'eau
- 1 oignon
- 40 g de beurre ou d'huile d'olive
- 800 g d'arêtes et de têtes de poissons crues

Epluchez, lavez et émincez les légumes. Rincez et égouttez soigneusement les arêtes et les têtes des poissons. Faites suer les légumes dans le beurre sans coloration. Ajoutez les arêtes, les têtes de poisson et le bouquet garni. Faites suer légèrement. Ajoutez le vin blanc et faites réduire quelques instants, puis mouillez à hauteur avec l'eau froide. Portez à ébullition, couvrez et faites cuire 25 à 30 min sur feu doux. Filtrez sans presser les arêtes ; votre fumet est prêt.

Jus de veau

- 1 kg d'os de veau
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 bouquet garni
- 1 carotte
- 1 tomate
- 50 cl de vin rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- 1 l de fond blanc de volaille ou d'eau

Préchauffez le four à 270 °C (th 9). Faites brunir les os au four très chaud puis éliminez la graisse. Lavez les légumes et taillez-les grossièrement. Mélangez tous les ingrédients, portez à ébullition, couvrez et faites mijoter 2 heures sur feu doux, puis filtrez et laissez refroidir. Dégraissez puis faites réduire de moitié.

Certaines recettes sont extraites du livre « Le Régime sans sel » - Editions Hachette
Dr Agnès Mouton-Gensburger, Estelle Lefèvre, Jerry Monmessin.