

1 aliment = 6 recettes



Flammarion





Les recettes suivies de ce logo sont végétariennes.

Département Pratique Éditrice : Élise Bigot

Préparation et correction des textes : Sandrine Decroix

Illustrations : ©Freepik

Création graphique et mise en page : Maud Warg Fabrication : Louisa Hanifi-Morard et Julie Hautecourt

Tous droits réservés.

© Flammarion, Paris, 2024

82, rue Saint-Lazare, CS 10124, 75009 Paris

https://editions.flammarion.com/

ISBN : 978-2-0804-3976-5 N° d'édition : 621382

Myriam Moussier



1 aliment = 6 recettes



Flammarion

Sommaire

Introduction		6
La méthode du code couleur		8
Modes de cuisson et astuces		12
LÉGUMES		
LEGOMES	*	
Asperge Asperge		30
Aubergine		38
P Brocoli		46
Butternut		54
Carotte		62
Champignon de Paris		70
Chou-fleur		78
Courgette		86
Endive		94
Épinard		102
Poireau		110
Poivron		118
Tomate		126

FRUITS

	banane									130
*	Fraise									144
	Mandarine									152
	Melon								*	160
	Pomme									168
PR	OTÉINES									
	Bœuf/veau									178
80	Blanc de poule	t								186
	OT f									10.4
	Œuf									194
5	Porc									202
	Cabillaud									210
	Cabillada									2.0
	Saumon									218
· Alle	Lentilles									226
900										00.4
	Pois chiche									234
4	Tofu ferme									242
								4		
Saiso	onnalité des pr	oduits								250
Table	e des recettes	1								251
Inde	x des produits									254



La méthode du code couleur

Pour un corps en pleine santé, il est primordial d'adopter une alimentation équilibrée !

Pour vous aider à y parvenir facilement, sans avoir à compter les calories, tout en comprenant ce qui est apporté en nutriments tout au long de la journée, j'ai créé ma méthode du code couleur. Une méthode ludique qui permet de visualiser rapidement l'équilibre d'un repas.

Qu'est-ce que le code couleur?

J'ai classé les aliments dans différentes familles, chacune représentant le nutriment qui est le plus présent dans les aliments qui composent cette famille. J'ai associé une couleur à chaque famille de manière à les différencier pour avoir un rendu plus visuel.

La fleur avec ses pétales colorés représente toutes les familles d'aliments :

Rouge : la famille des protéines

Orange: la famille des glucides complexes

Jaune : la famille des lipides

Vert : la famille des fibres, vitamines et minéraux

Bleu: la famille calcique

Violet : la famille des sucres, sucreries et alcools

Noir: la famille des aides culinaires

Les différentes familles d'aliments

La famille des protéines comprend :

- Les protéines animales avec toutes les viandes, les poissons, les œufs, les mollusques et les crustacés
- Les protéines végétales avec les légumineuses (soja, lentilles, pois chiches, etc.), certains produits élaborés comme le tofu, le tempeh, le seitan, etc.

La famille des glucides complexes comprend :

- Le pain et ses dérivés (biscottes, gressins, etc.)
- Les céréales (blé, riz, maïs, etc.) et leurs dérivés (farine, pâtes, semoule, etc.)
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.)
- Les tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc, etc.)

La famille des lipides comprend :

- Les matières grasses végétales (toutes les huiles végétales, les fruits et les graines oléagineux, les margarines et les crèmes végétales)
- Les matières grasses animales (le beurre, les crèmes laitières, le saindoux, etc.)

La famille des fibres, vitamines et minéraux comprend :

• Tous les légumes et les fruits

La famille calcique comprend :

- Le lait de vache et toutes les boissons végétales enrichies en calcium
- Les yaourts et autres produits laitiers natures (fromage blanc, skyr, petits-suisses)
- Les yaourts végétaux (à base de soja, d'amande, de lait de coco)
- Ainsi que leurs versions sucrées ou les desserts élaborés (flan, crème dessert, etc.)
- Tous les fromages

La famille des sucres, sucreries et alcools comprend :

- Les sucres (blanc, complet)
- Le miel, les confitures et gelées, le chocolat, les sirops, les bonbons
- Les boissons sucrées (soda, eaux aromatisées sucrées, nectars, etc.)
- Tous les alcools (vin, champagne, cocktail, digestif, etc.)

La famille des aides culinaires comprend :

- Tous les aromates, les épices, les condiments
- Les édulcorants

Une journée équilibrée avec le code couleur

Il est important de consommer dans la journée les différentes familles d'aliments¹ comme présenté ci-après. Car aucune famille d'aliments n'est capable d'apporter à l'organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. C'est seulement dans l'équilibre et dans la variété que les besoins nutritionnels seront comblés et que le corps sera en bonne santé.

1 Si vous souhaitez en savoir plus, retrouvez en détail les différentes familles et la méthode du code couleur dans mon livre *L'Équilibre dans l'assiette*, aux éditions Flammarion.

LES APPORTS JOURNALIERS

TOUT EN COULEUR

Fibres, vitamines et minéraux

Légumes crus ou cuits : à volonté

Fruits crus ou cuits: 2 - 3 portions/jour

Lipides

Matières grasses ajoutées

Végétales ou animales : varier les sources et contrôler les quantités utilisées et consommées

Fruits oléagineux et graines :

1 petite poignée/jour

Glucides

À chaque repas principal

Pain ou dérivés : en fonction des besoins

Féculents : en fonction des besoins

Calcium

2 à 3 par jour Yaourt nature laitier ou végétal

Fromage
(1 portion max/jour)



Eau

Entre 1,5 et 2 l en fonction des besoins

Sucres ajoutés, sucreries et alcool

Non indispensable Modérer et contrôler les quantités utilisées et consommées

Protéines

Variable en fonction des besoins

Viande

Rouge:

500 g max/semaine

Charcuterie:

150 g max/semaine

Poisson

Gras:
1 portion/semaine

Maigre :

1 portion/semaine

Volaille

Œufs

Légumineuses

2 fois/semaine

Alternatives végétales

Tofu, tempeh, seitan

aide culinaire en fonction des goûts

Aromates et épices : à volonté

Édulcorants: modérer leur consommation

Grâce au code couleur, il est facile de visualiser rapidement la composition de son assiette.

Aux repas principaux, on fera attention qu'elle contienne au moins la famille : des protéines, des glucides complexes, des lipides, des fibres, des vitamines et des minéraux.

La famille calcique sera répartie en fonction des besoins et des envies au petit déjeuner, et/ou aux repas ou en collation.

La famille des sucres et sucreries devra être utilisée de façon modérée et adaptée en fonction des besoins.

La famille des aides culinaires pourra être utilisée pour agrémenter ses repas.

Dans ce livre, vous verrez que la liste des ingrédients de chaque recette est présentée avec le code couleur.

Ainsi, en un coup d'œil, vous pouvez voir la composition en nutriments du plat. Ce qui vous permettra d'équilibrer votre repas en ajoutant si besoin les familles manquantes à votre menu.

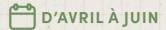
Chacune de mes recettes a été élaborée en tenant compte des besoins moyens pour la famille des protéines et des glucides. Elles contiennent juste ce qu'il faut en lipides et en sucres ou sucreries par portion, pour des recettes plus légères que des recettes traditionnelles.

La famille calcique, quand elle est présente, correspond aux quantités recommandées.

La famille des fibres, vitamines et minéraux est représentée dans les portions minimales à consommer, les quantités de légumes pouvant être augmentées si besoin.

Il est tout à fait possible d'adapter les quantités globalement si vous avez des besoins plus importants.

ASPERGE





à la casserole

Dans l'eau bouillante

Asperges vertes 10 à 15 minutes

Asperges blanches 15 à 20 minutes



à la poêle

Asperges vertes
12 minutes

Asperges blanches
18 minutes





à l'auto-

Asperges vertes 5 à 8 minutes Asperges blanches 10 minutes





à la vapeur

Asperges vertes 20 minutes

Asperges blanches 30 minutes



au micro-ondes

Asperges vertes
7 minutes
Asperges blanches
12 minutes



Au four
Asperges vertes
20 à 25 minutes



BIEN LES CHOISIR

Les asperges doivent être bien vertes et brillantes.
Pour les cuissons à la poêle ou au four, les
choisir fines. Pour les cuissons à l'autocuiseur
ou à l'eau, elles peuvent être plus épaisses.
Les conserver emballées dans un torchon
dans le bac à légumes du réfrigérateur.



APPORTS NUTRITIONNELS

Elle est particulièrement riche en fibres insolubles, ainsi qu'en vitamines B9 et K1.
Elle est également une bonne source de vitamine C, de potassium, de phosphore et de cuivre.



- > En rondelles
 - > Entière
- > En tronçons





MES PETITES ASTUCES

Les asperges s'épluchent à l'aide d'un économe en partant en dessous de la partie tendre, de la pointe vers la base de l'asperge.

> Anti gaspi

La partie dure à la base de l'asperge peut être retirée. Les tronçons seront utilisés dans une soupe ou dans un bouillon ou, une fois cuits et mixés, ils pourront être ajoutés à une sauce crémeuse.

ASSOCIATIONS

Herbes aromatiques et épices:

Ciboulette, estragon, coriandre, persil, thym, romarin, oignon blanc nouveau, ail, citron, gingembre, curcuma, noix de muscade, cumin

> Matières grasses:

Huile d'olive, huile de sésame, beurre ou margarine, crème fraîche laitière ou équivalent végétal (soja, avoine)

> Autres:

Parmesan, fromage blanc, miel, moutarde, sauce soia

FI

FEUILLETÉS AUX ASPERGES

Préparation 15 minutes Cuisson = 25 minutes



1 bloc de pâte feuilletée de 200 g



8 a 12 fines asperges



4 tranches de bacon







t 1 jaune t



Sel et poivre

- 1. Nettoyer les asperges, retirer la partie basse la plus dure, les réserver pour une autre recette (omelette, jardinière de légumes, soupe...).
- 2. Étaler la pâte feuilletée, la couper en 4 carrés identiques. Déposer au centre de chaque carré 1 tranche de bacon, puis 2 à 3 asperges, recouvrir de cantal râpé. Replier les 2 bords opposés qui sont perpendiculaires aux asperges l'un sur l'autre et les souder entre eux, pour former un chausson. Si besoin, utiliser un cure-dents pour les maintenir ensemble.
- 3. Badigeonner de jaune d'œuf le dessus du feuilleté à l'aide d'un pinceau.
- 4. Mettre dans un four à 200 °C pendant 25 min.

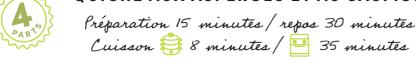
Variantes

Parsemer le dessus des feuilletés de graines de sésame ou de graines de pavot.

Batch cooking

Les feuilletés d'asperges peuvent se préparer à l'avance ; une fois refroidis, les conserver dans un récipient au réfrigérateur 2 à 3 jours. Ils peuvent être congelés une fois cuits ou crus avant d'être badigeonnés de jaune d'œuf. Ils se conserveront 2 à 3 mois au congélateur. Pour faciliter leur stockage, déposer les feuilletés sur une plaque recouverte d'un morceau de papier cuisson, après 4 heures de congélation ils pourront être transférés dans un sac de congélation. Ils seront cuits directement après leur sortie du congélateur s'ils ont été congelés crus ; il faudra les badigeonner de jaune d'œuf avant de les placer au four à 180 °C pendant 30 à 40 minutes. S'ils ont été congelés cuits, les réchauffer congelés dans un four à 180 °C pendant 20 à 30 minutes.

QUICHE AUX ASPERGES ET AU SAUMON





1. Préparer la pâte brisée : dans un saladier, mettre la farine et ½ cuillerée à café de sel, mélanger, creuser un puits et verser dedans l'huile et l'eau, mélanger. Former une boule, la mettre 30 minutes au réfrigérateur avant de l'étaler.

d'eau

- 2. Nettoyer les asperges, puis les couper en rondelles, en gardant quelques pointes d'asperges. Tout cuire à la vapeur 6 à 8 min.
- 3. Dans un saladier, casser les œufs, les battre en omelette, puis ajouter le fromage blanc, saler, poivrer, puis mélanger au fouet.
- 4. Déposer la pâte étalée dans un moule, piquer le fond avec une fourchette. Répartir sur le fond de tarte le saumon coupé en petits dés et les rondelles d'asperges. Verser dessus le contenu du saladier, puis décorer avec les pointes d'asperges.
- 5. Mettre au four à 180 °C pendant 35 à 40 min.

farine T80

Variante

Remplacer le curry par du curcuma.

Batch cooking

La quiche peut se préparer à l'avance ; la laisser refroidir 2 heures puis la recouvrir d'un film alimentaire.

Elle se conservera 2 jours au réfrigérateur.

Elle peut être congelée et sera ainsi conservée 2 mois. Avant de la consommer, il faudra la laisser se décongeler au réfrigérateur, puis elle sera réchauffée dans un four à 180 °C pendant 20 minutes.



LINGUINI CARBONARA AUX ASPERGES ET AU BACON

Préparation 15 minutes

isson = 30 minutes / - 10 minutes



- 1. Laver les asperges, les découper en tronçons de 2 cm.
- 2. Dans un plat allant au four, déposer les tronçons, verser l'huile, bien mélanger, puis étaler les asperges en évitant qu'elles se chevauchent. Mettre le plat dans un four à 180 °C en chaleur tournante 30 min. Mélanger en cours de cuisson.
- 3. Pendant ce temps, dans une sauteuse très chaude, déposer le bacon, le cuire, puis le réserver. Ajouter ensuite dans la sauteuse un tout petit peu d'eau pour déglacer les sucs et y dorer l'oignon et l'ail émincé.
- 4. Mettre à cuire les linguini comme indiqué sur leur paquet.
- 5. Dans un grand saladier, battre les œufs en omelette avec le parmesan. Y ajouter le bacon, l'oignon et l'ail cuit.
- 6. Quand les linguini sont cuites, les égoutter en gardant un peu d'eau de cuisson, les ajouter au saladier, ainsi que les asperges rôties, mélanger le tout. Si besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson. Servir immédiatement.

Variante

Parsemer le bacon par du jambon.

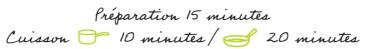
Batch cooking

Les asperges rôties peuvent se préparer à l'avance jusqu'à l'étape 2, elles se conserveront jusqu'à 4 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Le reste de la recette, à partir de l'étape 3, devra être préparé au dernier moment.

ARTS)

RISOTTO AUX ASPERGES







- 1. Séparer les pointes d'asperge de la base, faire avec les pointes des petits fagots en les attachant avec une ficelle. Découper la partie basse des asperges en fines rondelles.
- 2. Dans une casserole, mettre l'eau et le bouillon de légumes déshydraté, y plonger les pointes d'asperges, cuire à couvert 10 min. Avec la pointe du couteau, vérifier si les pointes sont cuites, réserver.
- 3. Dans une poêle, mettre l'huile d'olive, faire revenir l'oignon émincé, ajouter le riz, mélanger. Quand il est translucide, ajouter les asperges coupées en fines rondelles et une louche d'eau de cuisson des pointes d'asperges, poivrer, remuer sans cesse.
- 4. Répéter l'opération louche après louche à mesure que le riz absorbe le liquide.
- 5. Quand le riz est cuit, ajouter le parmesan râpé, mélanger et répartir dans 4 assiettes. Sur le dessus, déposer les pointes d'asperges cuites.

Variante

Remplacer le parmesan par du Grana Padano.

Batch cooking

Le risotto aux asperges peut se préparer à l'avance, il se conservera 2 à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Il peut être congelé dans un récipient hermétique et sera conservé ainsi 2 à 3 mois.

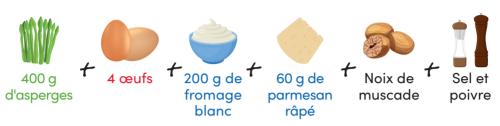
Il sera réchauffé idéalement au micro-ondes quelques minutes. Il est possible de le réchauffer dans une casserole, mais il faudra ajouter quelques cuillères de bouillon pour éviter qu'il ne sèche trop et pour qu'il reste crémeux.

MINI-FLANS AUX ASPERGES





fréparation 10 minutes Cuisson 🖰 10 minutes / 📴 30 à 40 minutes



- Nettoyer les asperges, ôter la base dure, éplucher si nécessaire la partie blanche à l'aide d'un économe.
- 2. Dans une casserole remplie d'eau, mettre les asperges et les cuire 10 min. Une fois cuites, séparer les pointes du reste de l'asperge, réserver les pointes.
- 3. Dans un blender, casser les œufs, ajouter le fromage blanc, le parmesan, un peu de noix de muscade râpée et la partie basse des asperges, poivrer, mixer. Goûter et ajouter du sel si besoin.
- 4. Dans des moules en silicone ou dans des petits ramequins, déposer sur le fond les pointes d'asperges, puis recouvrir de la préparation contenue dans le blender.
- 5. Mettre au four 30 à 40 min à 180 °C.
- 6. Laisser légèrement refroidir, puis démouler les mini-flans.

Variantes

Remplacer la noix de muscade par de la ciboulette. Il est possible de le faire dans un plat à gratin. Une sauce tomate maison pourra accompagner ces mini-flans.

Batch cooking

Les mini-flans d'asperges peuvent se préparer à l'avance, ils se conserveront jusqu'à 2 à 3 jours au réfrigérateur, recouverts d'un film alimentaire ou stockés dans un récipient hermétique.

Ils peuvent être congelés et se conserveront ainsi 2 mois, pour cela les déposer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson, déposer la plaque dans le congélateur, au bout de 4 heures les mini-flans pourront être placés dans un sac de congélation.

Ils seront décongelés au réfrigérateur avant d'être consommés froids ou réchauffés dans un four chaud à 180 °C pendant 10 minutes.



- 1. Nettoyer les asperges, puis les découper en tronçons de 2 cm.
- 2. Peler et couper les pommes de terre en morceaux et émincer l'oignon.
- 3. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec un petit peu d'eau. Puis ajouter les pommes de terre. Verser toute l'eau, saler et poivrer. Laisser mijoter 15 min puis ajouter les asperges, poursuivre la cuisson 10 minutes.
- 4. À la fin de la cuisson, verser le contenu de la cocotte dans un blender, ajouter la crème puis mixer. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 5. Répartir le velouté dans 4 bols et parsemer sur le dessus des éclats de noisettes torréfiées.

Variante

Remplacer les noisettes par des amandes effilées.

Batch cooking

Le velouté peut être préparé à l'avance, il sera conservé 2 jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Pour une conservation plus longue de 3 à 4 jours, le velouté devra être préparé sans y ajouter la crème. Celle-ci sera introduite au dernier moment, quand le velouté sera réchauffé avant d'être consommé. Le velouté peut être congelé, terminé avec la crème, dans un récipient hermétique ou un sac de congélation, il sera ainsi conservé 3 mois. Il sera réchauffé directement dans une casserole ou au micro-ondes.