

Betty Bossi

Plats colorés au quotidien



Le coup de pouce gourmand

Quiche aux légumes



Mise en place et préparation: env. 40 min

Cuisson au four: env. 25 min

Pour 4 personnes

1 abaisse ronde de pâte à gâteau (d'un Ø d'env. 33 cm) Foncer la plaque, piquer abondamment à la fourchette.

200 g de courgettes
200 g de chou-rave
100 g de carottes
1 oignon Couper les légumes et l'oignon en fines lanières, saler, incorporer le jambon et le sbrinz, répartir sur la pâte.

1 c. c. de sel
100 g de petits dés de jambon
3 c. s. de sbrinz râpé

2 oeufs
2 dl de lait
½ c. c. de sel
un peu de poivre et de paprika Bien mélanger tous les ingrédients, verser sur la quiche.

Cuisson: env. 25 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 220° C.

Portion: 386 kcal, lip 17 g, glu 40 g, pro 16 g

Salade charcutière



Mise en place et préparation: env. 20 min

Pour 4 personnes

1 c. s. d'huile	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les saucisses env. 4 min sur chaque face.
4 saucisses à rôtir paysannes (d'env. 130 g)	
1 c. s. de moutarde	Mélanger moutarde, vinaigre, huile et lait fermenté. Égoutter les pois chiches, rincer, incorporer à la sauce, saler, poivrer.
3 c. s. de vinaigre	
4 c. s. d'huile	
50g de Dessert extrafin (lait fermenté) ou de séré sans lactose	
1 boîte de pois chiches (d'env. 400 g)	
¼ de c. c. de sel	
un peu de poivre	
4 carottes (env. 400 g)	Peler les carottes, tailler en fines lanières, incorporer à la sauce avec la mâche, dresser. Écaler les œufs, couper en deux, dresser dessus avec les saucisses.
200g de mâche	
4 œufs durs	

Portion: 653 kcal, lip 49 g, glu 20 g, pro 33 g

Tagliatelles de courgette aux crevettes



Mise en place et préparation:

env. 20 min

Pour 4 personnes

1 c. s. d'huile d'olive

12 à 16 queues de crevettes crues décortiquées

2 gousses d'ail,
en lamelles

un peu de flocons de piment

½ c. c. de sel

½ dl de vin blanc
ou bouillon de légumes

2 c. s. de jus de citron

2 à 3 courgettes, coupées en
fines lanières

sel, poivre, selon goût

1 c. s. de persil plat, ciselé

tomates cerises,
selon goût

1 — Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les crevettes env. 1 min sur chaque face. Ajouter l'ail, poursuivre la cuisson env. 1 min, ajouter les flocons de piment, saler, réserver.

2 — Verser le vin et le jus de citron dans la même poêle, porter à ébullition, ajouter les courgettes, cuire doucement env. 2 min, saler et poivrer, remettre les crevettes, mélanger, parsemer de persil. Décorer de demi-tomates cerises.

Méli-mélo de légumes en pickles



Mise en place et préparation: env. 15 min

Macération: env. 2 h

Pour 4 personnes

1 carotte	Peler la carotte et le chou-rave, tailler, ainsi que la courgette, en fines lanières. Couper les petits radis en lamelles.
1 chou-rave	
1 courgette	

1 botte de petits radis

4 c. s. de sucre	Mélanger sucre, sel et vinaigre balsamique avec les légumes, laisser macérer au moins 2 h à couvert au réfrigérateur.
¾ de c. c. de sel	
5 c. s. de vinaigre balsamique blanc	

Portion: 97 kcal, lip 0 g, glu 20 g, pro 2 g

Poisson à la Parmentier



Mise en place et préparation:

env. 40 min

Pour 4 personnes

50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, hachées finement

1 tomate, hachée finement

1 gousse d'ail, hachée finement

2 c. s. de basilic, ciselé

50 g d'amandes effilées, grillées

50 g de pecorino, râpé

2 c. s. d'huile d'olive

4 filets de bar (d'env. 150 g)

½ c. c. de sel

un peu de poivre

500 g de pommes de terre à chair ferme, taillées en spaghetti

½ c. c. de sel

2 c. s. d'huile d'olive

1 — Mélanger les tomates et tous les ingrédients, huile comprise.

2 — Saler et poivrer les filets de poisson. Saler les spaghetti de pommes de terre, enrouler autour des filets de poisson. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir le poisson par portions env. 5 min sur chaque face sur feu moyen, réserver au chaud.

Portion: 520 kcal, lip 29 g, glu 21 g, pro 40 g

Spaghettis de betteraves aux noix



Mise en place et préparation:

env. 25 min

Pour 4 personnes

230 g de hachis Délicorn

1 c. s. d'huile d'olive

800 g de betteraves crues

1 c. s. d'huile d'olive

1 piment mi-fort vert

2 bouquets de persil plat

50 g de cerneaux de noix

1 dl d'huile d'olive
(non pressée à froid)

1 dl d'eau

½ c. c. de sel

1 — Faire revenir le hachis dans une poêle antiadhésive, env. 4 min dans l'huile bien chaude, retirer, réserver à couvert.

2 — Peler les betteraves, tailler en fines lanières, faire sauter env. 2 min dans l'huile chaude en remuant. Remettre le hachis, mélanger.

3 — Épépiner le piment mi-fort, mixer avec persil, cerneaux de noix, huile et eau, saler. Dresser les spaghettis avec le pesto.

Portion: 451 kcal, lip 35 g, glu 15 g, pro 16 g

Pizza aux spaghettis de légumes



Mise en place et préparation:

env. 25 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 4 personnes

-
- 1 **abaisse de pâte à pizza** (d'env. 25 × 38 cm)
 - 2 c. s. **de yogourt à la grecque nature**
 - 1 **oignon rouge**, en fines rouelles
 - 1 **citron bio**, zeste râpé et jus
 - 2 c. s. **d'huile d'olive**
 - 1 c. c. **de miel d'acacia**
 - $\frac{3}{4}$ **de c. c. de sel**
 - 1 **betterave rouge** et 1 **carotte**, taillées en spaghettis
 - un peu de roquette**
-

1 — Déposer la pâte sur la plaque avec le papier cuisson, répartir le yogourt dessus, disposer les rouelles d'oignon.

2 — Cuisson: env. 20 min tout en bas du four préchauffé à 240°C.

3 — Mélanger dans un grand bol zeste et jus de citron, huile, miel et sel. Ajouter les spaghettis de betterave et de carotte, répartir sur la pizza avec la roquette.

Portion: 368 kcal, lip 13 g, glu 51 g, pro 8 g

Spaghettis à la grecque



Mise en place et préparation:

env. 25 min

Pour 4 personnes

500 g de spaghetti
eau salée, bouillante

2 concombres à salade
(d'env. 450 g)

2 c. s. d'huile d'olive

2 gousses d'ail

200 g de crème fraîche
aux herbes

1 c. c. de sel
un peu de poivre

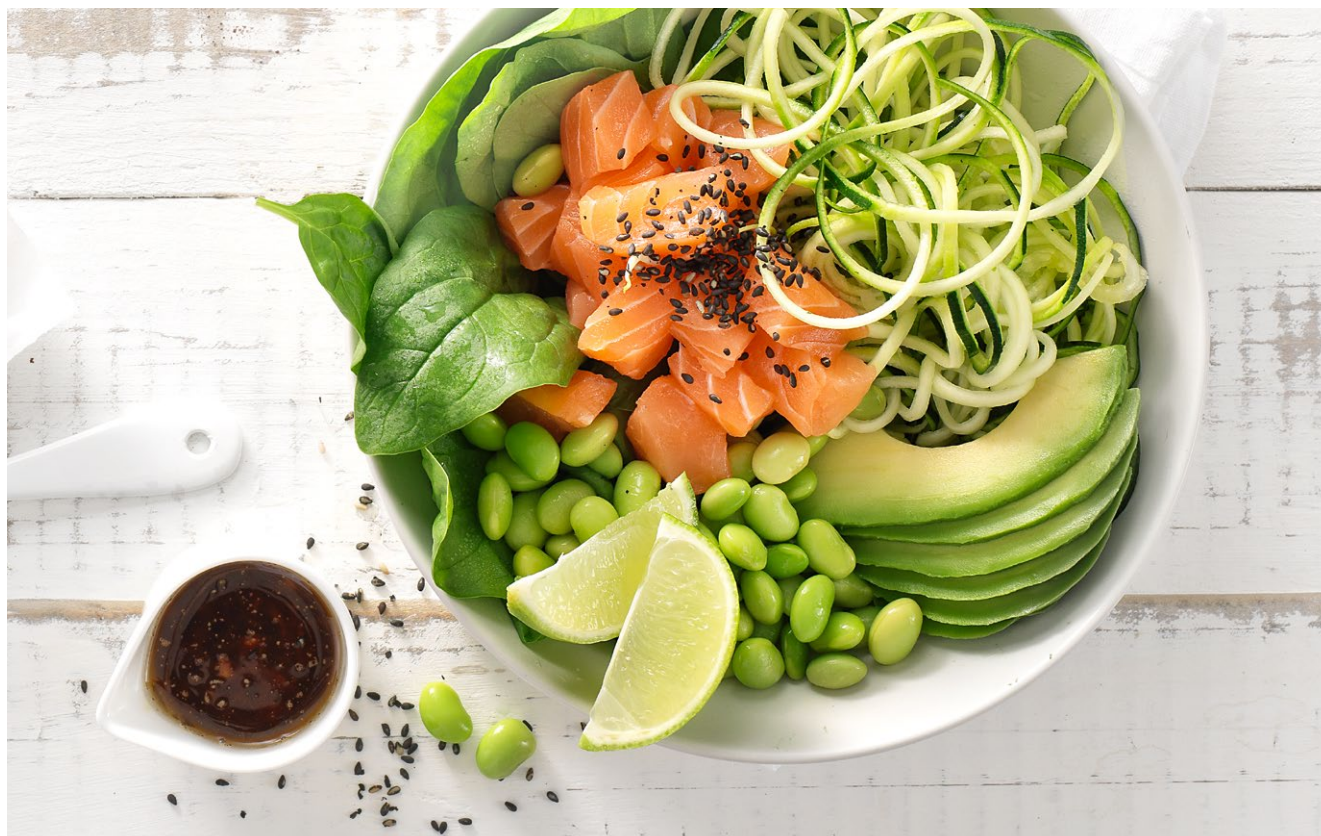
1 — Cuire les spaghetti al dente dans l'eau salée bouillante, réserver 1 dl d'eau de cuisson, égoutter les spaghetti.

2 — Tailler les concombres en fines lanières. Chauffer l'huile dans la même casserole, ajouter l'ail pressé, faire revenir, ajouter les concombres.

3 — Incorporer les spaghetti, l'eau de cuisson réservée et la crème fraîche, saler, poivrer.

Portion: 674 kcal, lip 25 g, glu 94 g, pro 20 g

Poke bowl



Mise en place et préparation:

env. 15 min

Pour 2 personnes

- 1 courgette** (d'env. 200 g), taillée en spaghettis
- 100 g de pousses d'épinards**
- 1 avocat**, en quartiers
- 180 g de coeur de filet de saumon** (pour sushi), en dés
- 120 g d'edamame écossés**
- 2 c. c. de graines de sésame noir**
- 2 c. s de sauce soja**
- 1½ c. s d'huile de sésame grillé**
- 1 c. c. de sambal oelek**
- 1 cm de gingembre**, râpé finement

1 — Dresser la courgette et tous les ingrédients, edamame compris, dans des bols. Parsemer de graines de sésame.

2 — Mélanger la sauce soja et tous les autres ingrédients, arroser en filet.

Portion: 535 kcal, lip 38 g, glu 11 g, pro 33 g

Spaghettis de courgettes



Mise en place et préparation:

env. 25 min

Pour 4 personnes

huile pour la cuisson

500 g de romsteck,
en dés d'env. 1½ cm

½ c. c. de sel
un peu de poivre

4 tomates, en morceaux

2 échalotes, en morceaux

1 gousse d'ail,
en lamelles

¾ de c. c. de sel

un peu de poivre

800 g de courgettes,
en fines lanières

½ bouquet de basilic,
coupé grossièrement

1 — Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir la viande par portions en remuant env. 2 min, retirer, saler, poivrer.

2 — Mixer les tomates avec les échalotes et l'ail, saler, poivrer, mettre dans la même poêle, laisser mijoter env. 10 min à couvert.

3 — Mettre les courgettes dans la sauce, mélanger. Incorporer la viande et le basilic, le temps de bien faire chauffer.

Portion: 259 kcal, lip 9 g, glu 9 g, pro 34 g