

Recettes Montignac

CS=cuillère à soupe

CC=cuillère à café

Quand les quantités ne sont pas indiquées c'est que j'ai fait au pifomètre !

Soupes

Crème de lentilles au saumon fumé

Pour 6 pers

400g lentilles du Puy

200g saumon fumé

2 blanc de poireau

4 tablettes bouillon de volaille dégraissé

1 jus de citron

2 gousse d'ail

4 branches thym

2 feuille laurier

2CS curry

20 cl crème liquide très froide

Cuire 20mn lentille+2L d'eau+bouillon+poireau en tronçons+jus de citron+ail+thym+laurier

Retirer laurier et mixer

Ajouter curry,sel,poivre

Servir avec le saumon en dés et la crème en chantilly

Crème de brocolis

Pour 4 pers

1CS huile olive

1 oignon haché

1kg brocolis

1CC basilic

25cl crème épaisse

1L bouillon poulet dégraissé

Faire revenir ds huile olive, oignon+brocolis.

Ajouter bouillon+basilic.

Cuire 20mn à feu doux

Mixer, ajouter crème et remettre 2mn sur le feu

Velouté tomates,lentilles,pois chiches

Pour 4 pers

6 à 8 tomates

200g lentilles

500g pois chiche en boîte

3 gousses d'ail

Epices couscous

1L bouillon volaille dégraissé

Crème épaisse

Faire revenir ds huile d'olive ail+lentilles+épices.

Ajouter tomates en quartier et après 3-4 mn pois-chiche+bouillon+sel+poivre.

Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20mn

Servir avec 1CS crème par assiette

Poisson

Filet de saumon à la moutarde

Pour 4 pers

500g filet de saumon

2CS jus de citron

5CS persil

1CS huile d'olive

3 oignons émincés

200ml bouillon de volaille émincé

75ml vin blanc

75ml crème épaisse

1CS moutarde

Préchauffer four à 200°

Mettre saumon+citron+3CS persil dans un plat à four

Faire revenir oignon 1mn dans l'huile d'olive

Ajouter bouillon+vin et laisser réduire 4mn

Incorporer crème, réduire 3mn

Hors du feu ajouter moutarde+reste persil+sel+poivre

Napper le saumon et enfourner 20mn.

Viandes

Pain de veau farci

Pour 4-6 pers

1 œuf battu

2 oignon émincé

1CC origan

2CC marjolaine

2 gousses d'ail pelées broyées

675g veau haché (testée avec bœuf)

1CS huile olive

750ml tomates en dés (bien égouttées)

50ml concentré tomate

1,25l épinards hachés (bien égouttés)

175ml ricotta

75ml mozzarella

Préchauffer four 180°

Mélanger œuf+origan+1cc marjolaine+sel+poivre. Ajouter veau

Faire revenir oignon+ail ds huile olive 1mn

Ajouter tomates+concentré+reste marjolaine+sel+poivre, couvrir 10mn

Mélanger épinard+ricotta+mozzarella

Ds moule à cake mettre : moitié du veau / épinard / moitié sauce tomate / reste veau
Cuire 1h au four, servir avec le reste de sauce tomate

Légumes

Crumble aux tomates

Pour 4 pers

8 tomates pelées en dés

Huile olive

Poudre de noisette

Beurre

Fromage rapé

Mozzarella

Basilic

Faire revenir tomates dans huile olive+sel+poivre puis bien égoutter dans une passoire

Préchauffer le four à 160°

Huiler des grands ramequins

Répartir tomates, recouvrir de basilic et de tranches de mozzarella

Faire une pâte à crumble avec la noisette, le beurre et le rapé et parsemer sur les ramequins

Enfourner pour 20mn

Dessert

Fond de tarte

80g poudre de noisette

80g poudre d'amande

125g fructose

3 blancs d'œuf

Monter les blancs en neige avec 25g de fructose

Incorporer tout le reste
Cuire 20mn à 180°

Clafouttis aux framboises

450g framboises

20cl crème fraîche liquide

5 œufs

40g fructose

Préchauffer le four à 180°

Mettre les framboises au fond d'un plat

Mélanger jusqu'à homogénéité tout le reste puis verser dessus.

Cuire 25mn.