Mot de Caritas Luxembourg

Depuis 6 ans, Caritas Luxembourg a rejoint le plan d'action national interministériel « Gesond lessen, mei bewegen » (GIMB). Notre projet GIMB a pour volonté de proposer aux bénéficiaires des épiceries sociales appelées « Caritas Buttek » l'opportunité d'apprendre à mieux s'alimenter grâce aux produits de base proposés dans nos épiceries. L'idée est également de proposer des menus diversifiés et équilibrés en utilisant des aliments simples, de saison et bon marché.

Les bénéficiaires des Caritas Buttek sont des personnes touchées par la pauvreté au Luxembourg. Les épiceries sociales leur permettent d'obtenir des denrées alimentaires et des produits d'usage quotidien pour une participation financière de l'ordre d'un tiers du prix du marché.

Depuis plusieurs années des recettes saines sont promues dans les Caritas Buttek et sur le site internet de Caritas Luxembourg. La collaboration avec BNP Paribas Cardif nous a incité à aller plus loin : leur engagement nous a permis d'avancer dans nos réflexions et d'élaborer ce recueil de recettes.

Galette de pommes de terre, tarte au thon, poisson accompagné de légumes, gratin de pain perdu aux poires, ... Voici quelques-unes des recettes simples, équilibrées, mais très savoureuses qui sont compilées dans ce classeur. L'idée est de réinventer les repas du quotidien grâce à de nouvelles préparations.

Je tiens à remercier le Ministère de la Santé pour la validation des recettes, le Ministère de la Famille et de la Grande Région pour leurs encouragements et BNP Paribas Cardif pour leur soutien de cette belle initiative.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter « Gudden Appetit » !

Marie-Josée Jacobs
Présidente Caritas Luxembourg

Mot du Ministre de la Famille

Bon appétit ! Ces deux mots ne sont-ils pas synonymes de plaisir et de convivialité ? Absolument ! Seulement voilà, nous savons qu'il n'est pas toujours évident de préparer des plats à la fois sains et savoureux et ce à un prix abordable.

Le recueil de recettes saines et gourmandes que vous avez entre vos mains relève un double défi : Il est conçu pour donner à des personnes qui n'en ont pas toujours les moyens ou les connaissances la possibilité et l'envie de préparer des repas équilibrés, de qualité et appétissants et d'utiliser des produits sains que l'on peut trouver pour la plupart et à des prix raisonnables dans les épiceries sociales à travers le pays.

La première éditon de ce recueil de recettes est littéralement partie comme des petits pains. Nous sommes donc heureux de pouvoir continuer à soutenir ce formidable projet, notamment en finançant la réimpression de nouveaux exemplaires. Une traduction en d'autres langues ainsi qu'en langage facile et une mise à disposition en d'autres formats devraient ainsi permettre de le rendre accessible à un public encore plus large.

Je vous invite à présent à découvrir sans attendre ces recettes appétissantes qui vous mettront l'eau à la bouche.

Bon appétit !

s. Max Hahn
Ministre de la Famille et de l'Intégration
Ministre à la Grande Région

avec le soutien du Ministère de la Famille, de l'Intégration et de la Grande Région

Sommaire

Entrées

Aubergines et courgettes à la tomate....5
Velouté de poivrons au chorizo....7
Soupe au fenouil et à la courgette....9
Salade de riz au thon....11
Chicons en gratin....13
Tortilla au maïs et au poivron....15
Velouté à l'ail et au safran....17
Fondue de poireaux, carottes et pommes de terre....19
Chicons caramélisés....21
Soupe de carottes à l'orange....23
Courgettes farcies aux légumes méditerranéens....25
Salade tiède de pommes de terre et de cornichons....27

Plats

Aubergines farcies au fromage de chèvre....29
Quiche aux légumes....31
Galettes de pommes de terre au jambon....33
Epinards aux oeufs en gratin....35
Tarte au thon, tomates et moutarde....37
Poulet au curry et riz aux légumes....39
Roulade de boeuf aux champignons....41
Tomates farcies à la viande et semoule de blé....43
Poisson accompagné de légumes colorés....45
Poisson à la grecque....47
Cabillaud à la crème de curry....49
Cuisses de poulet au citron au four....51
Carré de porc gourmand....53
Ailes de poulet au miel....55

Desserts

Crumble aux kiwis....57
Crème de citron et miel....59
Gratin de pain perdu aux poires....61
Verrines de mousse à la banane....63
Banana cake....65
Muffins moelleux au citron....67
Pommes au four....69

Signification pictogrammes

- Difficulté
- Temps de cuisson
- Coût
- Temps de réfrigération
- Temps de préparation
- Végétarien

Aubergines et courgettes à la tomate

Facile € € 15 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 aubergines*
- 6 courgettes*
- 6 oignons émincés*
- 2 boîtes de tomates pelées*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 1 branche de thym
- sel* et poivre*

Préparation :

- Laver et découper en dés de 2 cm de large les courgettes et les aubergines.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- Mettre les oignons et les courgettes à dorer dans la sauteuse pendant environ 6 à 8 minutes.
- Ajouter les aubergines et continuer la cuisson pendant 3 minutes.
- Saler et poivrer la préparation de légumes.
- Ajouter les tomates pelées et le thym.
- Laisser mijoter le tout pendant 20 minutes.

Bon appétit !

Allergènes : 0

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Velouté de poivrons au chorizo

Facile €€ 10 minutes 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poivrons rouges*
- 1 gros oignon*
- 2 pommes de terre*
- 80 gr de chorizo ou mettwurst*
- 1 cube de bouillon
- ½ litre d'eau
- poivre*

Préparation :

- Éplucher et émincer l'oignon.
- Épépiner les poivrons et les couper en dés.
- Éplucher et tailler les pommes de terre en dés.
- Cuire le tout pendant 15 minutes dans le bouillon reconstitué.
- Ajouter le chorizo ou la mettwurst coupé en petits morceaux.
- Poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes. Il faut que tous les légumes soient fondants.
- Passer au mixeur ou au blender.
- Décorer avec quelques fines tranches de chorizo ou de mettwurst.
- Déguster chaud, tiède ou froid.

Bon appétit !

Allergènes : 0
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Soupe au fenouil et à la courgette

Facile € € 10 minutes 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons*
- 1 courgette*
- 2 pommes de terre*
- 3 fenouils
- 2 portions individuelles de fromage frais (facultatif)

Préparation :

- Couper les oignons et les fenouils en petits morceaux et les faire revenir à feu doux pendant 10 minutes dans une grande casserole.
- Pendant ce temps couper la courgette et les pommes de terre épluchées en petits morceaux.
- Ajouter les morceaux de courgette et de pommes de terre, recouvrir le tout d'eau et mettre un couvercle sur la casserole.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.
- Ajouter le fromage frais puis mixer.

Petite astuce : vous pouvez remplacer le fromage frais par de la crème fraîche* au moment de servir.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Salade de riz au thon

Facile €€ 10 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 boîte de thon*
- ½ oignon*
- 2 œufs durs*
- 2 grosses tomates*
- 100 gr de champignons de Paris*
- 200 gr de maïs en boite*
- 350 gr de riz*
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 6 cuillères à soupe de vinaigre*
- 2 cuillères à soupe de moutarde*
- 1 cuillère à soupe de jus de citron*
- quelques olives noires ou vertes
- sel* et poivre*

Préparation :

- Faire cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit fondant. Egoutter le riz et le passer à l'eau froide pour le refroidir et pour qu'il ne colle pas.
- Dans un saladier mélanger le maïs, les œufs coupés en morceaux, les champignons de Paris en lamelles, les tomates coupées en dés, puis le thon émietté.
- Enfin, ajouter les olives et l'oignon coupé en fines lamelles.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et la moutarde. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Disposer le mélange à base de légumes sur le riz.
- Verser votre vinaigrette par-dessus et mélanger.

Bon appétit !

Allergènes : 3 - oeuf, 4 - poisson, 10 - moutarde
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Chicons en gratin

Facile € €€ 20 minutes 25 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 tranches de jambon cuit*
- 8 chicons*

Sauce au fromage :

- 0,5 litre de lait*
- 3 cuillères à soupe de beurre*
- 70 gr fromage râpé*
- 1 jaune d'œuf*
- 3 cuillères à soupe de farine*
- sel* et poivre*

Bon appétit !

Allergènes : 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Préparation :

- Ôter le cœur dur des chicons et les faire cuire pendant 20 minutes à couvert dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Retirer les chicons de la casserole et les faire égoutter dans une passoire.
- Appuyer sur les chicons avec une cuillère pour en extraire un maximum d'eau. Enrouler chaque chicon dans une tranche de jambon.
- Disposer ensuite les roulades dans un plat à four.

Sauce au fromage :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine.
- Ajouter le lait petit à petit en mélangeant pour qu'il n'y ait pas de grumeaux.
- Laisser mijoter jusqu'à obtention d'une sauce bien épaisse.
- Intégrer ensuite ⅓ du fromage râpé dans la sauce et assaisonner de sel et de poivre.
- Verser la sauce au fromage sur les roulades.
- Parsemer avec le reste du fromage râpé et faire dorer quelques minutes au four sous le grill.

Tortilla au maïs et au poivron

Facile € € 10 minutes 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 petits oignons émincés*
- 200 gr de maïs doux*
- 150 gr de poivron rouge coupé en lanières*
- 4 œufs battus légèrement*
- 125 gr de fromage râpé*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- salade verte
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un poêlon puis faire revenir les oignons, le maïs et les lanières de poivron pendant
  2 minutes.
- Ajouter les œufs, le fromage râpé, le sel et le poivre.
- Faire cuire 4 à 5 minutes à feu moyen
  jusqu'à ce que le dessous soit pris.
- Retirer le poêlon du feu et le glisser 3 à 4 minutes sous le grill du four jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Couper la tortilla en morceaux et servir
  aussitôt accompagnée d'une salade verte.

Bon appétit !

Allergènes : 3 - oeuf
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Velouté à l'ail et au safran

Facile €€ 15 minutes 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 7 à 8 gousses d'ail*
- 25 cl de lait demi-écrémé*
- 25 cl de crème liquide*
- 1 capsule de safran
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 8 cuillères à soupe de maïs en grains*
- 4 cuillères à café d'huile d'olive*
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- quelques brins de ciboulette
- sel* et poivre*

Préparation :

- Eplucher les gousses d'ail et enlever le germe, puis les écraser.
- Mélanger le lait et la crème liquide avec l'ail et porter le tout à ébullition.
- Ajouter le safran.
- Mélanger la Maïzena avec une cuillère à café d'eau froide, incorporer le tout à la préparation.
- Saler et poivrer.
- Fouetter le tout, puis laisser bouillir à nouveau.
- Laisser infuser pendant 15 minutes et passer au chinois.
- Verser 2 cuillères à soupe de maïs au fond de chaque assiette, recouvrir avec la crème veloutée.
- Ajouter 1 cuillère à café d'huile d'olive et ½ cuillère à café de vinaigre balsamique.
- Décorer de ciboulette ciselée.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Fondue de poireaux, carottes et pommes de terre

Facile € € 15 minutes 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon*
- 4 blancs de poireaux*
- 4 carottes*
- 4 pommes de terre*
- ¼ de litre d'eau
- crème fraîche*
- sel* et poivre*
- beurre*

Préparation :

- Eplucher et laver les légumes et les découper en cubes.
- Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre.
- Faire revenir l'oignon et les poireaux. Ajouter ensuite les carottes et les pommes de terre.
- Saisir les légumes pendant 5 minutes dans la poêle.
- Ajouter l'eau et laisser cuire à couvert en remuant de temps en temps.
- Une fois l'eau absorbée, ajouter un filet de crème fraîche.
- Saler et poivrer.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Chicons caramélisés

Facile € € 10 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de chicons*
- 200 gr de lardons*
- 30 gr de sucre en poudre*
- 10 cl de crème fraîche liquide*
- 20 gr de beurre*
- sel* et poivre*

Bon appétit !

Préparation :

- Laver les chicons et les couper en deux dans la longueur.
- Porter l'eau à ébullition et y faire cuire les chicons pendant 10 minutes.
- Egoutter les chicons et les mettre de côté.
- Dans une casserole, verser le sucre et le laisser fondre à feu doux, jusqu'à avoir un caramel doré.
- Ajouter le beurre dans la casserole et laisser fondre en mélangeant bien.
- Ajouter les chicons et les enrober délicatement de caramel.
- Ajouter les lardons et les cuire pendant 5 minutes.
- Verser la crème fraîche liquide, saler et poivrer.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- Dans une assiette, déposer les chicons et mettre par-dessus la sauce aux lardons.

Petite astuce : peut servir d'accompagnement d'un poisson ou d'une viande.

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Soupe de carottes à l'orange

Facile € € 10 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 900 gr de carottes*
- 1 oignon*
- 1 morceau de 2 cm de gingembre (facultatif)
- 4 cuillères à café d'huile*
- 900 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de jus d'orange frais*
- sel* et poivre*
- ½ cuillère à café de paprika*

Préparation :

- Eplucher les carottes, l'oignon et le gingembre.
- Couper les légumes en petits morceaux.
- Dans une casserole, faire sauter légèrement le tout dans l'huile.
- Ajouter le bouillon et cuire pendant 20 minutes.
- Mixer la soupe et ajouter le jus d'orange frais. Faire bouillir pendant quelques minutes.
- Assaisonner de sel, poivre et paprika.

Petite astuce : avant de servir, vous pouvez décorer de carottes râpées et de persil haché.

Bon appétit !

Allergènes : 0

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Courgettes farcies aux légumes méditerranéens

Facile € € 10 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 courgettes*
- 1 gousse d'ail hachée*
- 90 gr de fromage râpé*
- 1 cuillères à soupe d'estragon haché
- 2 tomates coupées en dés*
- 8 olives
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les courgettes en 2 dans la longueur, retirer la chair des courgettes.
- Couper la chair en petits dés et mélanger à l'ail.
- Saler, poivrer.
- Ajouter à la préparation la moitié du fromage, les tomates coupées en dés, l'estragon et les olives.
- Mettre la préparation dans les courgettes.
- Verser un fond d'eau dans un plat à gratin et y déposer les courgettes.
- Saupoudrer le reste de fromage.
- Cuire pendant 20 minutes.

Petite astuce : on peut y mettre de la viande hachée porc ou bœuf.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Salade tiède de pommes de terre et de cornichons

Facile €€ 10 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 gr de pommes de terre*
- 10 cornichons*
- 8 cuillères à café de mayonnaise*
- 100 gr de jambon cuit*
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- sel* et poivre*

Préparation :

- Éplucher les pommes de terre, les laver et les cuire à l'eau pendant 20 minutes.
- Quand elles sont tièdes, les couper en dés. Couper le jambon en dés.
- Couper les cornichons en morceaux, les joindre avec la mayonnaise aux cubes de pommes de terre et ajouter les dés de jambon.
- Assaisonner et mettre cette salade encore tiède dans un récipient.
- Garnir de ciboulette hachée.

Petite astuce : peut se faire sans jambon.

Bon appétit !

Allergènes : 3 - oeuf
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Aubergines farcies au fromage de chèvre

Facile € € 20 minutes 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 aubergines*
- 4 cuillères à café d'huile d'olive*
- 2 oignons*
- 2 poivrons rouge*
- 2 gousses d'ail*
- 200 ml de crème fraîche*
- 180 gr de tomate*
- 240 gr de fromage de chèvre
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 225°C.
- Equeuter les aubergines et les couper en deux dans la longueur.
- Retirer la pulpe sans endommager la peau et la couper en dés.
- Faire revenir les oignons dans l'huile.
- Ajouter les poivrons coupés en dés, les gousses d'ail pressées et les dés d'aubergines. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Ajouter la crème.
- Farcir les aubergines de cette préparation.
- Couper les tomates en rondelles et recouvrir les aubergines.
- Cuire au four pendant 10 minutes.
- Recouvrir de rondelles de fromage de chèvre et faire gratiner quelques minutes.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Quiche aux légumes

Facile € € 25 minutes 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 gr de farine*
- 5 cuillères à café d'huile d'olive*
- 100 ml d'eau
- 400 gr de courgettes*
- 1 oignon*
- 100 gr de poireaux*
- 200 gr de tomates*
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à soupe de lait concentré
- 1 cuillère à café de paprika*
- 1 pointe de poivre blanc*
- 60 gr de fromage râpé*

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans un récipient, mélanger la farine avec 3 cuillères à café d'huile.
- Ajouter l'eau petit à petit.
- Pétrir pour obtenir une pâte ferme, l'envelopper dans un film et la réserver au froid.
- Emincer la courgette, l'oignon et le poireau.
- Faire cuire ces légumes en mélangeant au reste d'huile.
- Y ajouter les tomates coupées en morceaux, puis laisser le tout mijoter pendant 5 minutes.
- Ajouter l'origan au dernier moment.
- Mélanger le lait concentré le paprika et le poivre blanc.
- Etaler la pâte dans un moule d'environ 22 cm de diamètre couvert de papier sulfurisé.
- Y déposer le mélange de légumes.
- Saupoudrer cette tarte de fromage râpé et napper de lait concentré.
- Cuire la quiche pendant 30 minutes à mi-hauteur.

Bon appétit !

Allergènes : 0

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Galettes de pommes de terre au jambon

Facile €€ 25 minutes 16 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 gr de pommes de terre*
- 100 gr de tranches de jambon fumé*
- 50 gr de farine*
- 1 œuf*
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- sel* et poivre*

Préparation :

- Eplucher les pommes de terre puis les râper finement.
- Mettre les pommes de terre râpées dans un saladier puis ajouter le jambon coupé en dés, la farine et l'œuf, saler, poivrer. Mélanger bien le tout.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive puis façonner à la main des galettes de 1 cm d'épaisseur et les faire cuire pendant environ 8 minutes de chaque côté.

Petite astuce : peut se faire sans jambon.
Servir avec une salade pour un repas léger.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 3 - oeuf
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Epinards aux oeufs en gratin

Facile € 10 minutes 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 900 gr d'épinards surgelés*
- 4 œufs*
- chapelure

Pour la béchamel

- 500 cl de lait*
- 40 gr de beurre*
- 40 gr de farine*

Préparation :

- Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Une fois cuit, les laisser refroidir.
- Pendant ce temps, mettre les épinards surgelés dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes.
- Egoutter les épinards.

Pour la béchamel

- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feux doux. Saupoudrer ensuite de farine et mélanger doucement pendant 2 minutes. Ajouter le lait froid et mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer.
- Dans un plat allant au four, mettre les épinards essorés et les mélanger à la béchamel.
- Eplucher les œufs durs et les couper en 2.
- Poser sur le plat les 8 demi-œufs, le jaune vers l'extérieur.
- Saupoudrer de chapelure.
- Faire gratiner au four pendant 8 à 10 minutes.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Tarte au thon, tomates et moutarde

Facile € €€ 15 minutes 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 3 boîtes de thon*
- 3 tomates*
- 4 à 5 cuillères à soupe de moutarde*
- 3 œufs entiers*
- 30 cl de crème fraîche liquide*
- 4 à 5 cuillères à soupe de lait*
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Etaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer le fond de la pâte, puis recouvrir le fond avec la moutarde.
- Emietter le thon et le répartir sur le fond de la pâte.
- Laver les tomates et les essuyer, puis les couper en rondelles moyennes, et les disposer sur le thon.
- Battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche puis le lait.
- Saler et poivrer.
- Verser ce mélange sur le thon et les tomates.
- Mettre au four pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que la tarte soit dorée sans être trop brunie.

Petite astuce : se mange aussi bien chaude que froide. Peut servir de plat unique ou être accompagnée d'une salade.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 2 - poisson, 3 - oeuf, 7 - lait, 10- moutarde
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Poulet au curry et riz aux légumes

Facile €€ 10 minutes 40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 blancs de poulet*
- 20 cl de crème fraîche*
- 4 branches de persil
- 250 gr champignons de Paris*
- 2 carottes*
- 1 courgette*
- 1 à 2 oignons*
- 4 cuillères à soupe de curry en poudre*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- gingembre en poudre
- sel* et poivre*

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Préparation :

- Emincer les oignons et couper les blancs de poulet en dés.
- Faire revenir légèrement les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter le poulet à feu vif et le laisser cuire ensuite pendant 20 à 30 minutes à feu doux.
- Saler, poivrer et ajouter les champignons en lamelles.
- En fin de cuisson, ajouter le curry en poudre et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires à feu doux.
- Ajouter la crème fraîche. Mélanger la sauce sans laisser bouillir.
- Eteindre le feu et saupoudrer de persil.
- Râper les carottes et la courgette.
- Faire revenir les légumes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter le gingembre et le riz.
- Lorsque le riz devient transparent, couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à évaporation de l'eau.

Petite astuce : pour une recette plus légère, couper la crème fraîche avec du lait.

Roulade de boeuf aux champignons

Facile €€ 20 minutes 60 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 roulades de boeuf*
- 4 tranches de lard*
- 250 gr de champignons*
- 2 échalotes*
- 1 tête d'ail*
- ½ botte de persil
- des brins de ciboulette
- 2 cubes de bouillon de viande
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*

Préparation :

- Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
- Faire rôtir les roulades afin de leur donner une jolie couleur ambrée.
- Couper les tranches de lard en petits morceaux, les oignons, l'ail et les champignons.
- Rajouter ces ingrédients aux roulades.
- Ajouter 2 cubes de bouillon, saler et poivrer puis couvrir les roulades d'eau.
- Laisser les roulades mijoter à feu doux pendant 45 minutes à 1 heure.
- En fin de cuisson, ajouter le persil et les brins de ciboulette.

Bon appétit !

Allergènes : 0
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Tomates farcies à la viande et semoule de blé

Facile €€ 30 minutes 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

Tomates farcies :

- 6 tomates*
- 300 gr de viande de bœuf hachée*
- 150 gr de semoule de blé
- 1 oignon*
- 1 gousse d'ail*
- chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- sel* et poivre*

Salade de jeunes pousses :

- 300 gr de salade de blé
- 300 gr de pousses d'épinards
- 2 carottes*
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre*
- 1 cuillère à café de moutarde*
- sel* et poivre*

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 10 - moutarde

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Préparation :

- Préchauffer le four à 240°C.
- Laver les tomates, couper les chapeaux et à l'aide d'une cuillère, évider délicatement l'intérieur des tomates, en prenant soin de ne pas les percer.
- Saler, poivrer et réserver les tomates.
- Eplucher et hacher finement l'oignon et l'ail.
- Mettre une poêle sur le feu, et y faire chauffer l'huile d'olive.
- Rissoler l'oignon et l'ail hachés dans la poêle.
- Ajouter la viande hachée, puis la semoule.
- Saler, poivrer et mélanger soigneusement.
- Remplir les tomates avec le mélange viande/semoule et disposer les tomates dans un plat allant au four.
- Saupoudrer les tomates avec un peu de chapelure et replacer les chapeaux.
- Verser un fond d'eau dans le plat afin que les tomates n'accrochent pas.
- Enfourner le plat et laisser cuire les tomates pendant 30 minutes.

Salade de jeunes pousses :

- Laver la salade de blé et les pousses d'épinards dans de l'eau froide.
- Eplucher et râper les carottes.
- Mélanger les carottes avec le blé et les épinards.
- Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel, le poivre et la moutarde pour obtenir une vinaigrette. Mettre au frigo.
- Une fois les tomates farcies cuites, verser la vinaigrette sur la salade et mélanger le tout.

Poisson accompagné de légumes colorés

Facile €€ 10 minutes 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 gr de filets de poisson sans peau ni arêtes*
- 2 courgettes moyennes*
- 2 oignons*
- 10 tomates cocktail de différentes couleurs
- 2 gousses d'ail*
- 2 brins de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Couper les courgettes et les tomates en rondelles, l'ail en lamelles et émincer les oignons.
- Mélanger le tout avec la moitié de l'huile. Ajouter du sel, du poivre et du thym.
- Etaler la moitié des légumes dans un plat et ajouter les morceaux de poisson bien serrés les uns contre les autres.
- Couvrir le poisson avec le reste de légumes.
- Verser 10 cl d'eau sur le tout et napper du reste d'huile.
- Enfourner pendant 25 à 30 minutes.
- Sortir le plat du four lorsque les légumes sont tendres et croustillants sur le dessus.
- Servir chaud.

Bon appétit !

Allergènes : 4 - poisson
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Poisson à la grecque

Facile €€ 35 minutes 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cuillères à café d'huile d'olive*
- 2 échalotes*
- 2 gousses d'ail*
- 3 tomates*
- 4 filets de cabillaud*
- 40 ml de vin blanc (facultatif)
- 8 olives
- des rondelles de citron*
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 175°C.
- Graisser un plat à gratin avec un peu d'huile.
- Faire revenir l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive.
- Peler et épépiner les tomates et les couper en rondelles. Les ajouter à l'ail et l'échalote.
- Mettre les filets de cabillaud dans le plat. Recouvrir de préparation à la tomate. Saler et poivrer.
- Mouiller avec le vin, si vous n'en mettez pas, mouiller avec
  40 ml d'eau.
- Couvrir d'aluminium et mettre au four. Cuire pendant 12 minutes.
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson ajouter les olives.
- Au moment de servir décorer de rondelles de citron.

Bon appétit !

Allergènes : 4 - poisson
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Cabillaud à la crème de curry

Facile €€ 10 minutes 6 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 cuillère à café de thym haché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive*
- 4 filets de cabillaud*
- ½ orange*
- 30 gr de crème épaisse
- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de paprika*
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de curry*
- sel* et poivre*

Préparation :

- Mélanger le thym et l'huile d'olive.
- Rincer, éponger, assaisonner et enduire les filets de cabillaud d'huile au thym.
- Râper l'orange pour obtenir une pointe de couteau de zestes et presser l'orange.
- Mélanger le jus, les zestes, la crème, le curcuma, le paprika, le cumin, le curry, le sel et le poivre.
- Faire cuire le cabillaud de part et d'autre pendant 5 à 6 minutes dans une poêle et servir avec la crème de curry.

Bon appétit !

Allergènes : 4 - poisson, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Cuisses de poulet au citron au four

Facile € €€ 35 minutes 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 cuisses de poulet sans peau*
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- jus de 1 citron*
- ½ cuillère à soupe de miel*
- du thym
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol mettre l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, le thym ciselé. Saler, poivrer, puis mélanger.
- Mettre les cuisses de poulet dans un saladier puis verser le mélange au jus de citron et bien mélanger.
- Laisser mariner pendant 30 minutes au frais.
- Mettre le tout dans un plat à gratin et enfourner pendant 40 minutes.
- Peut être servi avec du riz ou des pommes de terre et une salade.

Bon appétit !

Allergènes : 0

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Carré de porc gourmand

Facile € €€ 20 minutes 90 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 carré de porc*
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 2 oignons*
- 2 gousses d'ail*
- 200 gr de tomates pelées*
- 15 cl de vin blanc (facultatif)
- 20 cl d'eau chaude
- 80 gr de beurre fondu*
- 500 gr de pommes de terre*
- 1 bouquet garni : thym, persil
- sel* et poivre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Disposer le carré de porc dans un plat allant au four.
- Badigeonner le carré de porc d'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement. Placer le carré au four pendant 30 minutes. Retourner le carré de porc de temps en temps.
- Eplucher et rincer les pommes de terre. Couper les pommes de terre en rondelles de 5 mm d'épaisseur et les mettre dans un saladier.
- Saler, poivrer et ajouter le beurre fondu.
- Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Les mélanger aux pommes de terre.
- Ajouter les tomates pelées et le bouquet garni.
- Sortir le plat du four et déglacer le carré de porc avec le vin blanc (ou de l'eau).
- Placer le mélange de pommes de terre, tomates, oignons et ail autour du carré de porc et couvrir d'eau chaude. Replacer au four pendant 1 heure.
- Servir bien chaud.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Ailes de poulet au miel

Facile €€ 10 minutes 30 minutes 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

- 10 ailes de poulet*
- 1 orange*
- 2 cuillères à soupe de miel*
- 1 gousse d'ail*
- sel* et poivre*

Préparation :

- Eplucher et presser l'ail.
- Presser l'orange.
- Mélanger le jus d'orange avec le miel et l'ail et tartiner les ailes de poulet avec ce mélange.
- Saler, poivrer et entreposer les ailes dans un plat au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Préchauffer le four à 230°C.
- Mettre les ailes de poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pendant 15 minutes.
- Ouvrir le four, retourner les ailes de poulet et faire cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Petite astuce : ajoutez un peu de piment de cayenne.

Bon appétit !

Allergènes : 0
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Crumble aux kiwis

Facile € € 10 minutes 30 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :

- 7 kiwis*
- 130 gr de farine*
- 100 gr de beurre*
- 80 gr de sucre*

Préparation :

- Préchauffer le four à 175°C.
- Mélanger dans un premier temps la farine avec le sucre, puis ajouter le beurre fondu.
- Bien mélanger le tout avec une cuillère en bois puis avec les doigts. La pâte doit garder des grumeaux. Si elle n'a pas cet aspect, ajouter un peu de farine.
- Eplucher les kiwis et les couper en demi-rondelles (chaque rondelle coupée en 2).
- Disposer les kiwis au fond d'un plat (faire au moins 2 étages).
- Recouvrir les kiwis avec la pâte.
- Enfourner pendant 30 minutes en surveillant la couleur. Dès que la pâte est bien dorée, arrêter la cuisson.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Crème de citron et miel

Facile € € 10 minutes 10 minutes 4 heures

Ingrédients pour 6 personnes :

- 10 cl de jus de citron filtré*
- 60 gr de sucre en poudre*
- 5 cl de miel*
- 60 cl de crème entière*
- 6 framboises pour décorer (facultatif)

Préparation :

- Dans une petite casserole, mélanger la crème, le miel et le sucre.
- Porter à ébullition en remuant pour que le sucre se dissolve complètement.
- Réduire ensuite le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes supplémentaires.
- Eteindre le feu et ajouter le jus de citron. Bien mélanger.
- Répartir ensuite la préparation dans 6 petits verres, en la filtrant grâce à une passoire.
- Une fois la crème refroidie, mettre les verres au réfrigérateur pendant 4 heures.
- Avant de servir, ajouter une framboise sur le dessus de chaque pot de crème, pour décorer.

Bon appétit !

Allergènes : 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Gratin de pain perdu aux poires

Facile € € 20 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 12 tranches de pain brioché légèrement rassis
- 6 belles poires bien mûres*
- 5 œufs*
- 30 cl de lait*
- 50 gr de sucre*
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 noix de beurre*
- des raisins secs (facultatif)

Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Peler les poires et les couper en 4.
- Retirer le cœur et couper les poires en lamelles.
- Battre les œufs en omelette avec la cannelle.
- Faire chauffer le lait avec la moitié du sucre. Lorsque le lait frémit, le retirer du feu et le verser dans une assiette.
- Beurrer un plat à gratin. Tremper les tranches de brioche dans l'œuf battu, puis dans le lait.
- Déposer les tranches de brioche dans le plat, en intercalant avec des lamelles de poire.
- Fouetter le reste de lait et le reste d'œufs battus et répartir sur la brioche et les poires.
- Enfourner pendant 15 à 20 minutes.
- Sortir du four, saupoudrer de sucre.
- Servir tiède.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Verrines de mousse à la banane

Facile € 2 minutes 2 heures 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 blancs d'oeufs*
- 1 citron*
- 30 gr de sucre*
- 25 cl de crème fraîche liquide*
- 4 bananes*

Préparation :

- Eplucher les bananes et les couper en rondelles.
- Conserver 4 rondelles de bananes et les arroser avec un peu de jus de citron.
- Mixer le reste des bananes avec le jus du citron et le sucre de façon à obtenir un mélange bien lisse.
- Fouetter la crème fraîche en chantilly.
- Monter les blancs en neige bien ferme.
- Incorporer les blancs délicatement à la crème à la banane.
- Verser la mousse dans les verrines et décorer avec une rondelle de banane.
- Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Servir frais.

Bon appétit !

Allergènes : 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Banana cake

Facile € € 15 minutes 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 ou 3 bananes*
- 1 citron*
- 4 gr de levure chimique
- 90 gr de sucre*
- 200 gr de farine*
- sel*
- 2 œufs*
- 100 gr de beurre*
- beurre et farine pour le moule

Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Beurrer et fariner le moule.
- Dans un saladier, casser 2 œufs entiers, ajouter le sucre et mélanger.
- Ajouter la levure et le sel, en même temps mélanger au fouet.
- Ajouter la farine en plusieurs fois et mélanger.
- Faire fondre le beurre au micro-ondes et ajouter à la pâte, mélanger au fouet.
- Dans un autre saladier, écraser une banane avec une fourchette et y presser la moitié d'un citron et l'ajouter à la pâte.
- Zester un peu de citron dans la pâte.
- Verser dans le moule beurré et fariné.
- Découper une banane en rondelle et déposer sur la préparation.
- Cuire pendant 40 minutes au four.
- Démouler et déposer sur une grille.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Muffins moelleux au citron

Facile € € 15 minutes 20 minutes

Ingrédients pour 12 muffins :

- 120 gr de farine*
- 4 œufs*
- 40 gr de sucre*
- 30 gr de beurre fondu*
- 50 gr de lait écrémé*
- 1 sachet de levure chimique
- jus et zeste de 2 citrons*
- sel*

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine, la levure, le zeste et le jus de citron puis mélanger bien.
- Ajouter le beurre et le lait puis mélanger à nouveau.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel, incorporer les blancs montés à la pâte et mélanger délicatement.
- Répartir la préparation dans des moules à muffins en silicone et enfourner pendant environ 20 minutes.
- Laisser les muffins au citron refroidir avant de les déguster.

Petite astuce : peut se faire aussi dans un moule à tarte.

Bon appétit !

Allergènes : 1 - blé, 3 - oeuf, 7 - lait
* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »

Pommes au four

Facile € 5 minutes 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes*
- 4 cuillères à café de sucre roux ou blanc*
- jus d'un ½ citron*
- cannelle

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver les pommes et couper le chapeau, puis enlever le trognon de la pomme à l'aide d'un couteau économe.
- Dans chaque cavité, ajouter 1 cuillère à café de sucre roux (ou blanc) et un peu de jus de citron et une pincée de cannelle
- Remettre les chapeaux.
- Enfourner les pommes pendant environ 40 minutes.

Bon appétit !

Allergènes : 0

* aliments disponibles dans les « Caritas Buttek »