

# Recettes légères de printemps – Veyriemahe-Dietetique.fr

## Parmentier de poulet et carottes



Quantité 4 Personnes

Préparation 45 min

Cuisson 40 min

### Ingrédients

- 300 g de petites pommes de terre
- 500 g de carottes
- 1 gros oignon
- 2 c. à soupe de lait
- 300 g de blanc de poulet
- 1 brin de thym
- Gruyère râpé allégé
- Sel, poivre

Pelez les carottes et les pommes de terre, coupez-les en petits cubes et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur avec l'oignon, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Réduisez les légumes en purée avec le lait.

Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur avec le brin de thym puis hachez-le en retirant le thym.

Préchauffez votre four à 210°C.

Présentez la purée en couches alternées avec le poulet haché, dans des ramequins individuels

Ajoutez du gruyère râpé sur le dessus et faites-le gratiner 5-10 minutes sous [le grill](#) du four.

Dégustez ce plat avec une salade verte et un petit sorbet à la framboise en dessert.

## Salade de riz à la betterave et au thon



Quantité 4 Personne(s)

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Repos 1 h

### Ingrédients

- 150 g de riz
- 1 betterave rouge cuite
- 1 boîte de thon au naturel (160 g)
- 2 oignons rouges
- Pour la vinaigrette :
- 2 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c à soupe d'huile de Colza (riche en oméga3)
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez-le et laissez refroidir.

Coupez la betterave en dès.

Émincez les oignons rouges.

Égouttez le thon et émiettez-le.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade.

Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Versez-la sur la salade et mélangez bien.

Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Idéal pour le soir, finissez votre repas avec une coupe de fromage blanc et fraises, quelques copeaux de chocolat...

## Bricks au cabillaud et aux asperges



Quantité 4 Personne(s)

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Repos 4 h

### Ingrédients

- 4 dos de cabillaud
- 1 kg d'asperges (en conserve ou fraîches)
- 4 feuilles de brick
- le jus d'un citron
- herbes : ciboulette, persil
- quelques tomates cerise
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- gros sel et poivre 5 baies

Disposez les dos de cabillaud dans un plat. Parsemez de gros sel. Placez au réfrigérateur 4 heures. Rincez les dos de cabillaud sous l'eau froide. Badigeonnez-les ensuite d'huile.

Egouttez les asperges et coupez-les en tronçons. Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à soupe d'huile. Ajoutez le jus de citron et laissez 2 min.

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Déposez les feuilles de brick sur une plaque. Répartissez les asperges au centre des feuilles de brick. Posez les dos de cabillaud au-dessus. Repliez les feuilles de brick mais sans les fermer complètement. Enfourez 12 min.

Ciselez le persil et la ciboulette. Répartissez après cuisson les herbes et le poivre sur les dos de cabillaud. Servez avec les tomates cerise pour décorer.

Voilà une recette de poisson simple et pleine de saveurs ! En effet, le poisson est un aliment intéressant riche en protéine avec peu de lipides. Mais sa pauvreté en lipides est généralement compensée par une sauce : ici, seuls un peu d'huile et de jus de citron sont nécessaires et limitent ainsi les calories tout en favorisant la qualité des acides gras utilisés. La consommation de graisses doit être contrôlée, certes, mais ne pas être supprimée ! Les asperges sont des légumes qui parfument également le poisson tout en apportant des fibres. A cela, ajoutez un peu de riz sauvage et votre plat sera complet tout en surveillant sa ligne !

Un yaourt et un fruit frais termineront votre repas.

## Salade de pommes de terre aux radis et concombre



Quantité 2 Personne(s)

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Repos 2 h

### Ingrédients

- 300 g de pommes de terre
- 1 botte de radis
- 1 concombre
- 1 pincée de fines herbes hachées
- Pour la sauce :
- 4 c. à soupe de fromage blanc 20%
- 1 jus de citron
- 1 c. à café de moutarde
- quelques brins de ciboulette ciselée
- sel, poivre

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre (en rondelles ou en quartiers).

Dans une casserole d'eau chaude, faites-les cuire environ 15 min (elles seront cuites lorsque la pointe d'un couteau n'accroche pas).

Placez les pommes de terre cuites dans un saladier et laissez refroidir pendant 2 h.

Épluchez et coupez le concombre en dés. Lavez les radis et coupez-les en rondelles.

Dans un saladier, mélangez les pommes de terre cuites et refroidies avec les rondelles de radis et les dés de concombre.

Dans un bol, faites une vinaigrette allégée en mélangeant le fromage blanc, le jus de citron, la moutarde et la ciboulette. Salez, poivrez.

Mélangez bien le tout et servez bien frais

## Soufflé aux épinards



Quantité 2 à 3 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

### Ingrédients

- 125 g d'épinards (conserves ou surgelés)
- 1/4 de lait écrémé
- 20 g de maïzena
- 2 œufs
- noix de muscade
- poivre et sel

### Préparation

Préchauffez le four th. 5-6 (170°C).

Préparez la béchamel : mettre la maïzena dans une casserole, verser le lait doucement en tournant, faire épaissir à feu doux sans cesser de remuer.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Mélangez bien et remettez sur le feu jusqu'à l'ébullition et faites cuire pendant 5 min. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs et la noix de muscade. Incorporez les épinards.

Salez et poivrez.

Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la béchamel. Versez la préparation (dans un moule préalablement beurré) au 3/4.

Faites cuire à four moyen. Sortez-le du four lorsqu'il est bien gonflé et légèrement bruni.

Cette recette rapide saura plaire à vos invités en entrée ou en plat, selon vos envies. Les œufs ont l'avantage d'apporter des protéines et du fer (anti-anémique) à faible coût. Les épinards allient faible teneur en calories et richesse en vitamines (dont B2 pour la peau, B9 pour les globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire ...et indispensable au cours de la grossesse)

## Salade de chou rouge mariné aux agrumes



Quantité 4 Personne(s)

Préparation 10 min

Repos 15 min

### Ingrédients

- 500 g de chou rouge
- 2 pomme
- 2 c. à soupe de vinaigre
- Pour la marinade :
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de jus d'orange
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau
- ½ c. à café de cumin
- poivre du moulin

### Préparation

Coupez le chou en quatre, retirez le trognon et émincez-le finement. Arrosez avec 2 c. à soupe de vinaigre. Laissez mariner 15 minutes en mélangeant de temps en temps. Pelez la pomme, coupez la chair en bâtonnets.

Préparez la marinade:

Mélangez le jus de citron et d'orange, le cumin, le poivre, l'huile et 2 c. à soupe d'eau.

Rincez soigneusement le chou sous l'eau tiède, égouttez et essorez-le. Mélangez le chou avec la pomme et la marinade. Servez.

Voici une entrée rafraîchissante et énergisante à goûter et faire goûter ! Le chou rouge fait parti de la famille des crucifères au même titre que le chou vert et le chou blanc ! Très peu calorique (25kcal/100g), il est riche en fibres (3 g/100g) permettant ainsi de lutter contre les paresse intestinales et de stimuler le fonctionnement des intestins ! Il est également source de nombreuses vitamines (vitamine C, provitamine A, vitamine B9), minéraux (calcium, magnésium...) et en anti-oxydants (qui auront un rôle protecteur sur l'organisme). L'utilisation des agrumes dans cette recette permet de consommer de façon originale des fruits en entrée mais également, grâce au jus des fruits et leur acidité, de rendre le chou plus digeste ! Remarque : Attention le chou rouge contient des dérivés soufrés qui peuvent être responsables d'un inconfort digestif chez certaines personnes ! Veillez à adapter les quantités en fonction de votre tolérance !