

C'est en sauce mais ce n'est pas gras-ve!

Ce n'est pas parce que l'on fait un plat en sauce qu'il va être nécessairement gras. Il suffit de limiter les graisses ajoutées et le tour est joué. Les recettes sont données pour 4 à 6 personnes en moyenne.

A noter : les plats faits avec de l'alcool (bière, vin,...) ne contiennent plus d'alcool à la fin de la cuisson lorsqu'elle est longue. En effet l'alcool s'est évaporé et vous ne risquez donc en aucun cas l'ivresse. Bon appétit!

Boeuf Bourguignon

- 600g de bœuf à Bourguignon
- 60 cL de vin rouge
- Oignons, thym, laurier, clou de girofle
- ¼ verre de vinaigre de vin
- 3 carottes + 1 oignon
- 3 c.à.s de farine
- 4 pommes de terre moyennes
- 200g de champignons de Paris

Faire mariner le bœuf dans vin + aromates + vinaigre, l'idéal étant la veille au soir.

Egouttez les morceaux de viande. Faites les revenir dans une cocotte. Retirer les morceaux.

Faire revenir les lardons avec les carottes et l'oignon coupés en très petits dés (=mirepoix). Remettre les morceaux de viande. Ajouter la farine en pluie et mélanger aux ingrédients (=faire un roux). Ajouter la marinade (filtrée de préférence) sur la viande. Ajoutez de l'eau si la viande n'est pas recouverte. Une fois que la sauce bout, ajoutez les champignons et les pommes de terre coupées en cubes. Laissez mijoter à feu moyen, cocotte fermée pendant 45 minutes à 1 heure (il faut que la viande devienne tendre).

Variations:

☞ Vous pouvez utiliser cette base de recette pour faire un coq au vin.

Pintade à la bière et au chou

- 1 pintade découpée
- 500g de chou vert
- 75 cL de bière
- Cumin, clou de girofle, laurier
- 2 oignons

Si possible, faire mariner 1 heure avant la pintade dans la bière avec des clous de girofle et du laurier.

Couper les deux oignons et les faire blondir avec un peu d'eau pour éviter qu'ils ne brûlent. Ajouter la viande et faire revenir. Enlever les morceaux de viande une fois qu'ils sont dorés.

Faire revenir les graines de cumin. Remettre les morceaux de viande. Couvrez avec la marinade (bière + condiments). Ajoutez de l'eau si la viande n'est pas recouverte.

Quand la sauce bout, ajoutez le chou coupé en quartiers et réduisez le feu.

Laissez cuire couvert à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes.

Variations:

☞ Vous pouvez varier l'assaisonnement en fonction de vos goûts.

☞ Vous pouvez remplacer le chou par un autre légume à votre convenance.

☞ Petite touche exotique : vous pouvez accompagner d'une purée d'igname ou de patate douce

Colombo de poulet

- 1 poulet découpé (ou pilons ou blancs de poulet)
- 4 pommes de terre moyennes
- 4 aubergines
- Oignons
- Le jus de 2 citrons
- 1 gousse d'ail
- Colombo (en poudre ou en pâte)

Mélanger la poudre de colombo avec de l'eau afin d'obtenir une pâte. Faire mariner le poulet avec cette pâte, l'oignon, l'ail et le jus de citron. Coupez ou piquez le poulet afin que la marinade pénètre bien la chair.

Faites revenir les morceaux de poulet dans une cocotte. Ajoutez le reste de la marinade.

Recouvrez le poulet avec de l'eau.

Attendre que l'eau bout. Ajoutez alors les aubergines coupées en cube.

Laissez cuire à feu moyen en couvrant environ 30 à 40 minutes. Ajouter les pommes de terre 15 à 20 minutes avant la fin de la cuisson.

Vous pouvez servir avec du riz ou simplement avec les légumes.

Variations:

☞ Vous pouvez remplacer le poulet par du coq, du poisson, du porc, des crevettes...

☞ Vous pouvez varier les légumes selon la saison



Vanessa Gilbert – Cabinet Diététique

188 rue Victor Hugo - Tours (également à Langeais et domiciles)

06 82 08 80 24

www.dietethique.org