

Plats Mijotés

Les plats mijotés sont idéalement adaptés lorsqu'il fait froid, ce qui est le cas pendant au mois 4 à 6 mois chez nous.

Ils ont de multiples avantages :

- temps de préparation court même si le temps de cuisson peut des fois être un peu long
- permet de varier les saveurs à l'infini en fonction des ingrédients utilisés
- permet de cuisiner des légumes en leur donnant du goût et donc de mieux les apprécier et les faire apprécier
- simplicité de préparation : c'est un peu le même process à chaque recette (faire revenir la viande, faire revenir les légumes +/- épices et aromates, mouiller avec un liquide, laisser réduire, remettre la viande et laisser mijoter à feu doux)
- permet de facilement réduire la quantité de viande consommée globalement

Sur l'idée de la potée

Potée de chou vert au cumin

- 2 saucisses à l'ancienne
- 1 tendron de veau (250g)
- 3 pommes de terre moyennes (type Charlotte)
- 1 oignon jaune (ou rouge pour la couleur)
- 1 chou vert trisé (type Milan)
- 300g de carottes
- Graines de cumin (1 cuillère à café)

Faites revenir les saucisses et le tendron de veau à feu moyen dans une cocotte. Retirer la viande de la cocotte.

Faire dorer les oignons émincés avec les graines de cumin.

Ajouter le chou émincé, puis les carottes et pommes de terre coupées en gros cubes.

Laisser réduire 10 à 15 minutes. Ajouter 2 verres d'eau et la viande sur les légumes.

Laisser cuire 30 à 40 minutes en couvrant la cocotte.

Variations:

☞ Vous pouvez utiliser n'importe quel type de viande ou poisson en sachant que les temps de cuisson peuvent varier.

☞ Vous pouvez varier les légumes et l'assaisonnement selon la saison et vos goûts, vos envies.

☞ Pour mouiller vous pouvez utiliser d'autres liquides : vin, bière, cidre, jus, lait coco, ...

☞ Vous pouvez également faire cette recette sans viande.

Sur l'idée d'une tajine

Tajine express pour aller vers le printemps

- 1,5 kg de légumes (250g de carottes + 250g de navets boule d'or + 250g de navets classiques violets + 250g de céleri rave + 250g de potimarron)
- 2 oignons jaunes moyens
- 1 petite betterave rouge crue
- 150g de raisins secs
- 150g de pruneaux
- 150g d'amandes
- 1 orange non traitée
- 3 cuillères à café d'épices en graines ou poudre (cumin, carvi, fenugrec, cardamome par exemple)

Faites dorer les oignons avec les épices.

Eplucher et couper les légumes en petits cubes (environ d'1,5 cm de côté). Les ajouter dans le plat et les faire revenir. Ajouter les fruits secs et amandes (vous pouvez les couper aussi en petits morceaux), un peu de zeste de l'orange et le jus de celle-ci. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes environ.

10 minutes avant la fin de la cuisson ajouter la betterave coupée en petits morceaux (elle va donner de la couleur à votre tajine).

Variations:

☞ En fonction des légumes que vous utilisez vous pouvez les ajouter au fur et à mesure en fonction de leur temps respectif de cuisson mais aussi selon la texture que vous voulez donner à votre plat. Dans cet exemple : la betterave sera encore croquante et le potiron aura fondu et sera moelleux.

☞ Vous pouvez varier les légumes et l'assaisonnement selon la saison et vos goûts, vos envies.

☞ Vous pouvez l'accompagner avec de la semoule, du boulghour, du quinoa, du blé, des lentilles, ...

Avec ces 2 bases, vous pourrez traverser l'hiver avec plein de saveurs !

La cuisson mijotée permet de concentrer les saveurs mais également de permettre de concentrer les éléments nutritifs des aliments et de rendre plus aisée la digestion, car notre système digestif est plus « feignant » en hiver qu'en été.



Vanessa Gilbert – Cabinet Diét'éthique

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

06 82 08 80 24

www.dietethique.org