



Recettes  
faciles

en solo



# Menu

\* **Septembre** \*

Tian de légumes du soleil et mozzarella

\* **Octobre** \*

Les chicons au gratin de Mamie Françoise

\* **Novembre** \*

Filet de poulet, panais au four  
et compote de pommes à la marmelade

\* **Décembre** \*

Gratin de patate douce, quinoa et chèvre

\* **Janvier** \*

Pâtes au brocoli et pignons de pin

\* **Février** \*

\* **Mars** \*

\* **Avril** \*

\* **Mai** \*

\* **Juin** \*

\* **Juillet** \*

\* **Août** \*





# Tian de légumes du soleil & mozzarella



Le mois de septembre s'installe doucement. Entre fin d'été et début d'automne, on peut à la fois profiter des légumes du soleil et réaliser des plats typiques automnaux. Quoi de mieux que de bonnes tartes, gratins ou d'un bon tian pour accommoder délicieusement ces légumes méditerranéens ? Le tian est une spécialité culinaire provençale qui consiste à cuire des légumes, du poisson, de la viande, des œufs ou toutes sortes de plantes aromatiques en gratin au four avec de l'huile d'olive. Nous vous proposons donc un plat haut en couleurs et qui sent bon les vacances dans le Sud pour finir cet été en beauté et aborder la rentrée en forme et de bonne humeur !

## Les principaux légumes de la saison

Artichaud, aubergine, betterave rouge, brocoli, carotte, champignon, tous les types de choux, concombre, courgette, céleri, épinard, fenouil, haricot, navet, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, salade, tétragone et tomate.





## ⇒ Ingrédients ⇐

Pour une personne :

- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 tomate
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boule de mozzarella
- origan
- thym
- sel & poivre
- huile

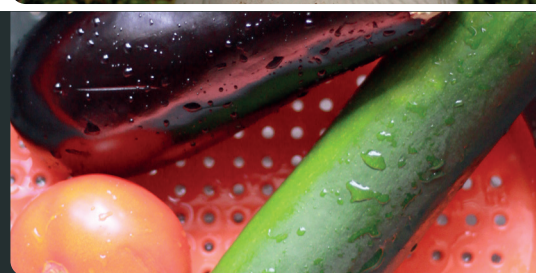


1 heure

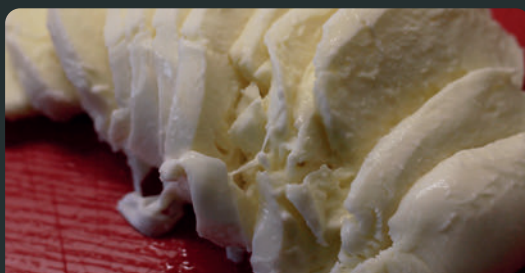


Avant de commencer à préparer, préchauffez le four à 180° C

- Lavez les légumes et coupez-les en très fines rondelles.
- Coupez la mozzarella de la même manière.
- Faites revenir l'ail et l'oignon avec un peu d'huile d'olive jusqu'à que l'oignon soit translucide.
- Étalez cette préparation dans un plat à gratin.
- Disposez les légumes par-dessus en alternant une rondelle d'aubergine, de courgette, de tomate et de mozzarella.
- Parsemez d'huile d'olive, de thym, d'origan, de sel et poivre.
- Enfournez pour 30 minutes de cuisson dans le four.



N'hésitez pas à accompagner ce plat d'une bonne tranche de pain grillé ou de riz !



### ⇒ Astuce recette ⇐

Pour épicer, n'oubliez pas que les légumes verts, telle la courgette, peuvent très bien s'accompagner de curry, cumin, paprika ou estragon.

### ⇒ Astuce récup' ⇐

La moitié de courgette restante peut être cuisinée en chips de courgettes. Préchauffez le four à 110° C. Coupez également en fines tranches, étalez-les sur du papier cuisson, vaporisez les courgettes d'huile d'olive et saupoudrez-les avec les épices que vous aimez (paprika, curry, thym, piment de Cayenne, etc.). Enfournez pour 45 à 55 minutes de cuisson. Une fois les courgettes bien cuites et déshydratées, laissez refroidir dans le four éteint.

### ⇒ Le saviez-vous ? ⇐

La tomate et l'aubergine font partie de la même famille botanique : les Solanacées. On y trouve d'autres légumes importants dans notre alimentation comme la pomme de terre et le piment mais aussi la plante de tabac !



Bonne dégustation !





OCTOBRE



# Chicons au gratin de Mamie Françoise



Un plat facile à réaliser, dénué d'amertume et qui fait un bien fou quand il fait frisquet





## ⇒ Ingrédients ⇐

- 2 chicons
  - 2 tranches de jambon
  - 1 échalote/oignon
  - 1 cube de bouillon de volaille
  - ½ litre d'eau
  - fromage rapé
  - poivre
  - huile
  - quelques pommes de terre
- ### Béchamel
- 20 g de beurre
  - 1 grosse c à s de farine
  - ¼ litre de lait
  - sel
  - noix de muscade



1 heure



- Épluchez l'échalote et l'ail et coupez-les en tranches.
- Nettoyez les chicons, coupez le pied et enlevez les feuilles extérieures .
- Faites fondre l'échalote doucement dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les chicons. Laissez-les colorer 3 à 5 minutes en les retournant.
- Ajoutez l'ail, le cube de bouillon ainsi que l'eau et poivrez généreusement. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.



Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et cuisez-les dans une casserole d'eau durant 15 à 20 minutes, selon la variété. Il faut alors les égoutter et les mettre de côté.

- Préchauffez le four à 180° C.

### Béchamel

- Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez le tout à l'aide d'un fouet afin d'obtenir un roux.
- Versez le lait petit à petit en mélangeant constamment, c'est la partie la plus sportive de la recette ! La consistance doit être crémeuse. Salez, mais pas trop, et ajoutez 3 à 4 pincées de noix de muscade.
- Ajoutez une partie du jus de cuisson des chicons.
- Enroulez chaque chicon dans une tranche de jambon et placez-les dans votre plat. Complétez avec vos pommes de terre et versez la béchamel par-dessus.
- Y'a plus qu'à parsemer votre plat de fromage râpé et le passer au four pendant 15 à 20 minutes, le temps que votre fromage prenne une jolie couleur.



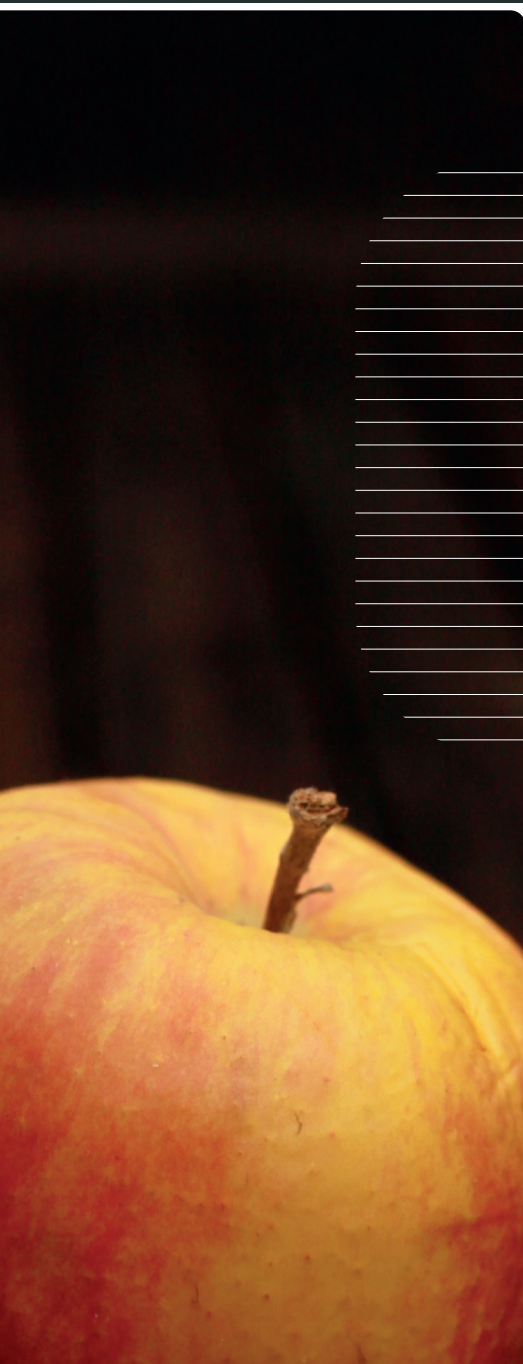




## ➤ Astuces recette ⇐

Pour ceux qui ne sont pas friands de l'amertume, nous vous conseillons de creuser dans le pied du chicon. Attention aux doigts !

Quand votre couteau passe facilement à travers la pomme de terre, elle est cuite !



Bon appétit !





NOVEMBRE



Filet de poulet,  
panais au four  
et compote de pommes  
à la marmelade





## ➤ Ingrédients ➤

- 1 filet de poulet
- 200 g de pommes de terre
- 125 g de panais
- 2,5 mm de gingembre
- 1 pomme
- ½ orange
- ½ càs de marmelade d'orange
- 5 g de sucre de canne
- 2 branches de thym frais
- 5 cl de fond de gibier ou de volaille
- 5 g de beurre
- huile d'olive
- poivre et sel

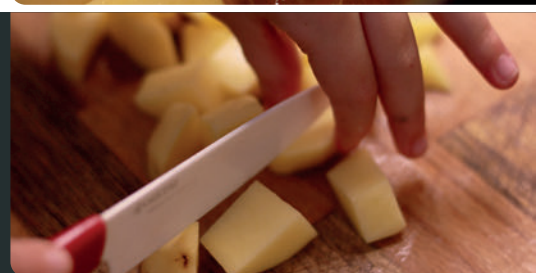


1 heure



À faire au préalable (15 min)

- Épluchez la pomme et coupez-la en 8.
- Pelez le gingembre et râpez-le.
- Pressez la demi-orange.
- Épluchez les panais et les pommes de terre, et détaillez-les en dés.
- Réservez 1 branche de thym pour la décoration et effeuillez l'autre branche.
- Préchauffez le four à 180 °C.



Préparation (45 min)

- Éparpillez les dés de panais et de pommes de terre sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez de feuilles de thym, de poivre noir et de sel. Glissez 40 minutes au four préchauffé.
- Entre-temps, mettez la pomme, le jus d'orange, la marmelade d'orange, le sucre de canne et le gingembre dans une casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez compoter 15 min. Réduire en purée.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et dorez-y le filet de poulet de chaque côté. Salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 min à feu modéré. Réservez hors de la poêle sous du papier aluminium.
- Déglacez la poêle avec le fond de gibier et détachez les sucs de cuisson avec une cuillère en bois. Faites réduire la sauce de moitié.







## ➤ Astuces recette ⇐

Disposez le filet de poulet, les panais et les pommes de terre sur les assiettes. Nappez de sauce et décorez d'une branche de thym. Proposez la compote de pommes séparément.

Pour une variante un peu plus « gastronomique », mais un peu plus chère, on peut remplacer le filet de poulet par un filet de pintade.



À vos papilles !





# Gratin de patate douce, quinoa et chèvre

Décembre, déjà ! L'hiver commence vraiment à prendre ses aises et il fait de plus en plus froid. Ce vent glacial nous pousse à rester chez nous, bien au chaud sous un plaid. Quoi de mieux comme situation pour prendre le temps de cuisiner un bon petit plat ? Les gratins semblent tout indiqués par cette saison. On peut trouver des recettes variées et ils réchauffent le cœur et l'estomac ! Nous vous proposons donc un gratin original et appétissant pour finir cette année en beauté et se préparer à accueillir l'année suivante dans les meilleures conditions.

## Les principaux légumes de la saison

Betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, céleri rave, cerfeuil, champignon, chicon, tous les types de choux, cresson, mâche, navet, oignon, panais, patate douce, pleurote, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, pourpier, radis, rutabaga, salsifis, topinambour.





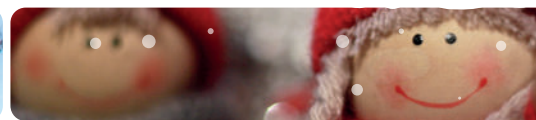
## ➤ Ingrédients ➤

Pour une personne :

- 125 g de patate douce
- 40 g de bûche de chèvre
- thym/sauge/persil
- 25 g de quinoa
- 5/10 cl de crème
- sel/poivre
- ½ oignon rouge
- fruits secs
- huile

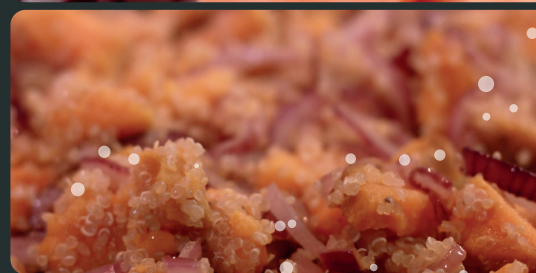
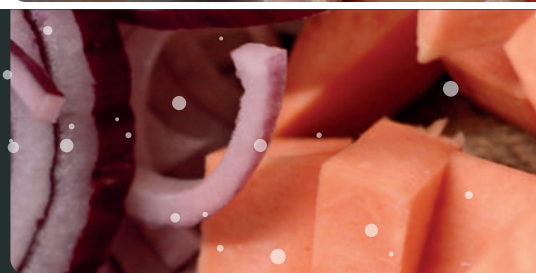


1 heure



Avant de commencer à préparer, préchauffez le four à 180°C

- Rincez bien le quinoa avant de le cuire.
- Pour faire cuire le quinoa, il vous faudra un volume d'eau équivalent à deux fois le volume de quinoa. Portez l'ensemble à ébullition, couvrez et laissez le quinoa cuire encore 10 min. Toute l'eau doit avoir été absorbée et les graines de quinoa vont donc gonfler jusqu'à deux fois leur taille initiale.
- Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes et faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes. Égouttez et mettez-les de côté pour plus tard.
- Coupez l'oignon rouge en fines lamelles et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive.
- Hors du feu, rajoutez les patates douces et le quinoa, mélangez bien.
- Rajoutez la crème liquide, du sel et du poivre.
- Versez le tout dans un petit plat à gratin ou dans un plat compatible avec votre four.
- Coupez la bûche de chèvre en tranches et déposez les morceaux sur l'ensemble du plat.
- Vous pouvez également parsemer le tout de morceaux de fruits secs concassés (noix ou mélange de fruits secs) pour rajouter un peu de croquant !
- Faites cuire 20 min à 180°C.





## ➤ Astuce recette ←

N'hésitez pas à parsemer le plat de toute herbe aromatique ou épices que vous aimez. C'est le moment de se faire plaisir ! Le persil ou la sauge sont en fin de saison en ce début de mois de décembre mais il est encore possible d'en trouver. Par contre, le thym peut se récolter toute l'année.

## ➤ Astuce récup' ←

S'il vous reste de la patate douce, vous pouvez faire des frites de patate douce et les utiliser pour l'apéro en les trempant dans un peu d'humus ou autre dips (fromage frais, tartinaade...)!

Coupez simplement la patate douce en lamelles. Mettez ces lamelles dans un plat pour le four, couvrez d'huile d'olive, salez, poivrez. Vous pouvez également rajouter du paprika.

Enfournez pour 30 à 40 min à 180°C.

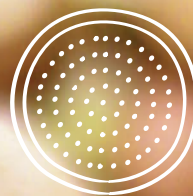
## ➤ Le saviez-vous ? ←

Le quinoa est utilisé pour remplacer les féculents traditionnellement consommés en Europe tels que le riz, les pâtes ou la semoule mais n'est pas considéré comme une céréale. En effet, la plante de quinoa est plus proche des légumes à feuilles comme les épinards ou les betteraves. Le quinoa est cultivé depuis des millénaires en Amérique du Sud mais a très peu retenu l'attention des colonisateurs de l'époque. C'est dans les années 1970 que sa consommation en Europe a commencé à se répandre. Le quinoa est maintenant reconnu pour ses nombreuses qualités nutritionnelles et peut servir d'alternatives dans une alimentation sans gluten. Des filières de production du quinoa commencent d'ailleurs à se développer en Belgique suite aux conséquences du changement climatique.



Miam !





## Pâtes au brocoli et pignons de pin



Faire des pâtes ? Quelle bonne idée ! Notre corps a besoin de glucides complexes pour constituer notre réserve d'énergie et tenir un bon moment sans avoir faim.

Seulement, respectez bien le temps de cuisson. Car si vous cuisez les pâtes trop longtemps, les glucides complexes se transforment en glucides simples – autrement dit en sucre ! – Mais qui a envie de manger une assiette de sucre ?

Et tant qu'à faire, achetez plutôt des pâtes complètes que des pâtes raffinées blanches. Vous bénéficierez de plus de fibres, de minéraux et de vitamines.





## ➤ Ingrédients ➤

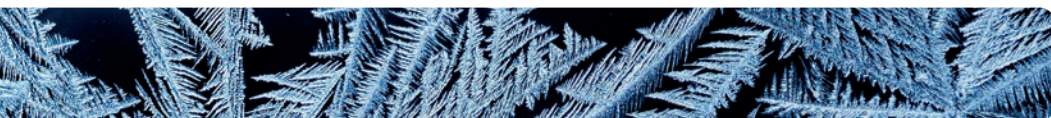


Pour une personne :

- 100 et 150 g de pâtes
- 3 CàS de pignons de pin
- 3 à 4 CàS d'huile d'olive
- ½ brocoli
- 1 gousse d'ail hachée
- sel/poivre



20 minutes



- Mettez l'eau à bouillir et laissez cuire les pâtes selon le timing recommandé et égouttez.
- Pendant ce temps :
  - Coupez le demi brocoli en petits bouquets et plonger les morceaux cinq minutes dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée. Puis égouttez.
  - Faites griller légèrement les pignons de pin. Surveillez attentivement pour éviter de les brûler.
- Faites chauffer doucement l'huile et l'ail dans une poêle. Ajoutez-y le brocoli, les pâtes, le sel, le poivre et les pignons de pin. Remuez deux minutes et c'est prêt !





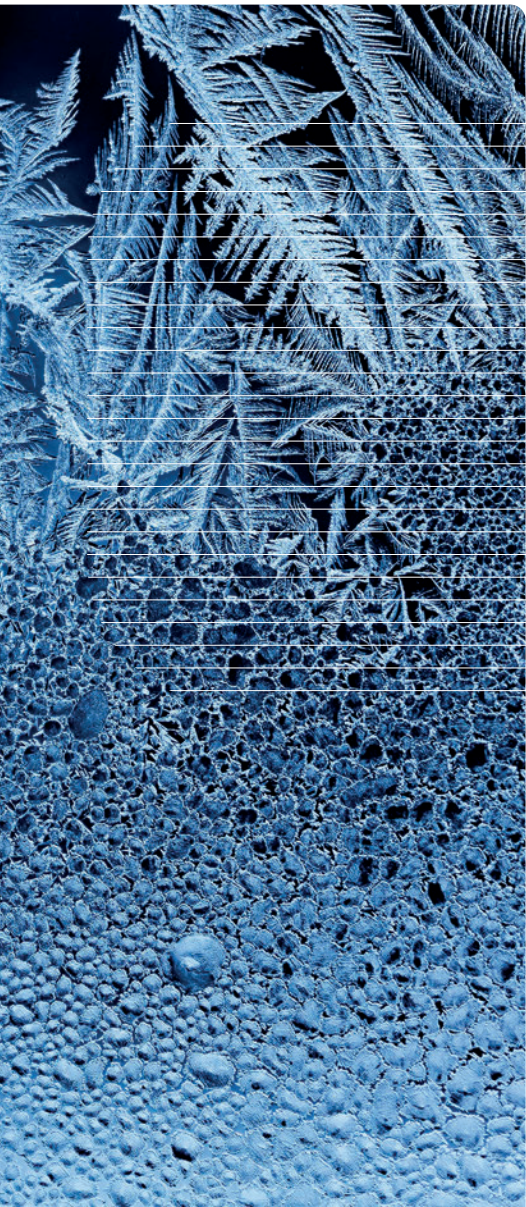


## ⇒ Astuce recap' ⇐

Que faire du demi brocoli restant ?

Un potage crémeux :

- le demi brocoli coupé grossièrement ;
  - 1 pomme de terre coupée en morceaux ;
  - 1 oignon émincé ;
  - 1 gousse d'ail ;
  - 650 ml d'eau ;
  - 1 cube de bouillon de volaille ;
  - 2 CàS de fromage crémeux ;
  - Sel, poivre.
- Dans une casserole, placez l'oignon, le brocoli, la pomme de terre, l'ail, l'eau, et le cube de bouillon.
- Amenez le tout à ébullition.
- Puis baissez le feu et poursuivez la cuisson sur feu moyen pendant 15 minutes.
- Mixez le tout avec un peu de fromage du style Maredsous ou Philadelphia ou fromage de chèvre frais. Bref un fromage qui fond facilement dans le potage.
- Assaisonnez à votre convenance.



Quand l'appétit va...

