

# Table des matières

<b>Avant-propos</b>	<b>7</b>
<b>Préface</b>	<b>9</b>
<b>La recette du chef Têtedoie</b>	<b>11</b>
<b>Sommaire</b>	<b>13</b>



## **Petits mets bons** **15**

> Purée de pois chiches au citron confit	17
> Rillettes de sardines ou thon sur pain aux olives	18
> Fromage blanc aux herbes, poivre, moutarde à l'ancienne	18
> Purée de betterave, pickles d'oignons rouges	19
> Caviar d'aubergine, graines de fenouil	20
> Croque courgettes, tomates confites, mozzarella	23
> Croque-monsieur aubergine, chèvre frais, miel	24
> Fromage frais, olives noires, légumes croquants	26
> Lentilles corail, cannelle, lait de coco	28
> Purée de lentilles vertes aux épices	29



## **Coques en pâtes** **31**

> Poireaux, œuf mimosa, câpres	32
> Œuf cocotte, épinards, mimolette	35
> Œuf mollet sur une salade de mâche, céleri, noix	36
> Flan de courgettes à l'anis vert	37
> Omelette façon tortillas, légumes provençaux	39
> Œuf printanier en cloche	40
> Tarte salée à la fondue d'oignons, raisins secs et bûche de chèvre	41
> Tarte aux épinards, anis vert et fromage de chèvre	41
> Tarte aux tomates confites, courgettes et thon	43



## **Autour du végétal** **45**

> Cocos, tomates et oignons rouges, œuf poché	46
> Lentilles corail, crevettes, concombre, menthe, pois chiches	47
> Salade haricots rouges, pois chiches, feta, maïs, riz	48
> Lentilles, truite fumée, artichauts, moutarde	51
> Carottes, fenouil, vinaigrette à l'orange, boulghour	52
> Taboulé radis, légumes croquants et herbes fraîches	54
> Champignons de Paris, parmesan, estragon, pâtes	56
> Pâtes, thon, tomates séchées, olives, pesto	57

- > Pommes de terre, truite fumée, radis, ciboulette 59
- > Tomates, fromage de chèvre, tapenade 60
- > Pastèque, feta, oignons rouges 61
- > Chou émincé, foies de volaille, raisins 62
- > Gratin d'aubergines, chorizo ou saucisses 64
- > Tarte tatin tomates et fenouil 66
- > Pâtes, concassée de tomates, anchois 67
- > Croustillant de courgettes à la ricotta 67
- > Tajine de légumes au citron confit 69
- > Samoussas aubergines, oignons rouges, raisins secs et cumin 70
- > Samoussas thon, olives, anchois, oignon rouge 71



### Les velours du palais

**73**

- > Velouté de chou-fleur 74
- > Velouté de carottes au lait de coco et anis étoilé 74
- > Velouté de châtaignes à la cardamome 75
- > Velouté de panais, pomme granny, gorgonzola 76
- > Velouté de courge et pain d'épices 78
- > Velouté de pois cassés 79
- > Velouté de poireau au fenugrec 80
- > Velouté de courgettes à la menthe 81
- > Velouté de poivron jaune 82
- > Velouté de petits pois, purée d'amandes, anis vert 84
- > Soupe froide de tomates 85



### Histoires d'eaux

**87**

- > Rillettes de poisson façon hamburger 88
- > Lieu jaune, poireaux et carottes au fenouil 90
- > Truite saumonée, gingembre, sésame 91
- > Poisson en papillote 92
- > Poisson curry coco 94
- > Harengs fumés, pommes de terre tièdes à la tapenade et herbes fraîches 95
- > Poisson du marché, épinards, champignons de Paris 97
- > Filet de cabillaud, moules au curry et à l'anis étoilé 98



### À dorer mijoter

**101**

- > Filet de dinde à la moutarde douce et champignons de Paris, riz 103
- > Filet de dinde aux tomates séchées 105
- > Poulet à l'estragon, petits pois à l'anis vert 106
- > Bœuf tandoori, carottes 108



- > Bœuf mi-cuit mariné à la thaï ■ 109
- > Boulettes de bœuf haché, coulis de tomates et pâtes ■ 110
- > Agneau confit, courgettes au zeste de citron ■ ■ 111
- > Pintade rôtie et ses carottes à l'anis étoilé ■ 113
- > Volaille façon tajine, semoule, pois chiches ■ ■ 115
- > Filets de cannette en marinade, mangue fraîche et vermicelles de riz ■ ■ 116
- > Magret de canard au poivre, purée de patate douce au cumin ■ ■ 117
- > Blanquette de veau revisitée au citron confit ■ 118
- > Filet mignon de porc aux poivrons et à la moutarde ■ 119

## Caprices et délices 121

- > Smoothie au lait d'amande, aux dattes et à la banane ■ ■ 122
- > Smoothie à la crème de marron et à l'orange ■ ■ 123
- > Smoothie aux fraises ou framboises ■ ■ 124
- > Semoule, zestes d'orange, épices et raisins secs ■ ■ ■ 126
- > Riz au lait de coco, vanille et citron vert ■ ■ ■ 129
- > Chaussons aux poires et chocolat ■ 130
- > Compote de poires, raisins secs, dattes, noix caramélisées ■ ■ 131
- > Pommes au four au gingembre ■ ■ 132
- > Poêlée de fruits d'été au miel de romarin ■ ■ 134
- > Pain d'épices aux poires ■ 134
- > Verrine de fromage frais aux kiwis et aux poires, coulis de kiwis et muesli ■ 137
- > Pêches blanches rôties à la cardamome verte ■ 138
- > Poire pochée à la crème de cassis, pain d'épices ■ 139
- > Salades de fraises et d'oranges, menthe, fleur d'oranger ■ 140
- > Ananas poêlé au gingembre ■ 142
- > Mousse au chocolat et au lait concentré ■ ■ ■ 143
- > Pain perdu aux pommes caramélisées ■ 145
- > Moelleux au chocolat, sauce au Carambar ■ ■ ■ 146
- > Biscuit mirliton au citron ■ ■ ■ 147
- > Clafoutis aux fruits rouges et aux amandes ■ 148



## Code couleur et conseils de la diététicienne 151

## Remerciements 159