

Soufflé à l'avocat et au sésame (hiver) - 4 parts

2 gros avocats, 3 jaunes d'œufs, 4 blancs d'œufs, 30 cl de lait ½ écrémé, 50 g de maïzena, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (pour le moule), 2 cuillères à soupe de graines de sésame, sel, poivre.

Mélanger les jaunes d'œufs et la maïzena dans une petite casserole puis délayer en versant progressivement le lait sans cesser de remuer. Porter doucement à ébullition et faire cuire 3 ou 4 minutes, en remuant toujours, pour que le mélange épaississe. Retirer du feu et laisser refroidir.

Couper les avocats en deux, les dénoyauter et les éplucher. Les mixer rapidement ou les écraser avec une fourchette pour obtenir une purée. Les mélanger à la crème aux œufs précédemment préparée. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 200° (th 6/7) et huiler un moule à soufflé.

Battre les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement à la préparation à l'avocat, en soulevant bien la masse pour ne pas les briser. Verser dans un moule et parsemer les graines de sésame en surface.

Enfourner et faire cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le soufflé soit bien gonflé ; servir sans attendre.

Info +

L'avocat est un fruit oléagineux, qui contient des graisses insaturées proches de celles que l'on trouve dans l'huile d'olive. Il est également riche en fibres (> 6g/100g) et en antioxydants, des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.

Crumble de saumon au chou (hiver) - 4 parts

400 g de saumon sans peau, 1 chou vert, 1 oignon haché, 60 g de farine complète, 60 g de beurre, 1 cuillère à soupe de graines de sésame, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de crème soja.

Couper le chou en quatre, retirer le trognon et les premières feuilles. Détailler le chou en fines lanières puis les laver. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant quelques minutes puis ajouter le chou, le cumin, le sel et laisser cuire 45 minutes. Incorporer la crème soja en fin de cuisson.

Dans un saladier, mettre la farine, le beurre et le sésame, ajouter une pincée de sel et poivrer. Mélanger du bout des doigts pour obtenir un mélange granuleux.

Découper le saumon en lanières épaisses de ½ cm, saler et poivrer.

Dans un plat à four, disposer le chou en couche régulière. Recouvrir avec les lanières de saumon et répartir la pâte à crumble sur le dessus. Enfourner Th 6 (180°), pour 20 minutes.

Conseil +

Pour garantir un maximum de croquant, vous pouvez faire cuire séparément la pâte sur une plaque que vous enfournerez lorsque les autres composants du plat seront presque cuits ; reste à assembler les deux parties au moment de servir.

Salade de fruits de Noël (hiver) - 4 parts

1 petit ananas, 2 mandarines, 1 kiwi, gingembre confit, baies de canneberge confites, 1 gousse de vanille, 2 yaourts brassés, 60 ml de crème entière liquide, 1 cuillère à soupe de sucre roux, 40 g de chocolat noir.

Après avoir éplucher les fruits, couper le kiwi et l'ananas en dés, et séparer les quartiers de mandarines. Émincer un peu de gingembre confit. Mélanger le tout et ajoutez les baies de canneberge. Répartir l'ensemble des fruits dans les verrines.

Mettre la crème au congélateur 5 minutes pour qu'elle soit bien froide. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines à l'aide d'un couteau. Fouetter le yaourt avec la vanille.

Monter la crème en chantilly, l'ajouter au yaourt à la vanille. Remuer doucement en ajoutant le sucre roux. Répartir la mousse dans les verrines puis réservez au frais.

Au moment de servir, faire fondre le chocolat au bain marie et le répartir en filet sur la mousse.

Infos +

La présence des fruits et l'utilisation du yaourt mélangé à la crème permet de réaliser un dessert de Noël allégé qui séduira aussi bien les petits que les grands.

La canneberge est une plante vivace originaire d'Amérique du Nord. Ses baies, à la saveur acidulée, sont remplies d'antioxydants, des molécules qui s'opposent à l'apparition de nombreuses maladies (infections urinaires en l'occurrence).

Recettes élaborées par Laure DESBOUILLONS, diététicienne libérale
Contact : 02 51 77 13 97 - 06 19 10 07 22
contact@dietenat.fr - www.dietenat.fr