



RECETTE 1

POULET SAUTÉ au miel

• 4 personnes •

1. Mélangez le poulet, la sauce de soja, le miel, l'ail et le gingembre. Conservez au réfrigérateur plusieurs heures ou toute une nuit.
2. Dans un wok ou une grande poêle antiadhésive, faites dorer la viande. Réservez. Dans le même récipient, faites revenir le poivron, les haricots et le maïs. Laissez cuire 5 minutes.
3. Remettez le poulet, laissez cuire deux minutes en remuant sans cesse.
4. Servez avec des épinards par exemple.

INGRÉDIENTS

- 500 g de poulet coupé en petits morceaux
- 2 c. à soupe de soja
- 4 c. à soupe de miel
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à café de gingembre frais coupé finement
- 1 poivron rouge coupé finement
- 200 g de haricots verts coupés en morceaux de 8 cm
- 425 g de mini-épis de maïs égouttés



RECETTE 2



SAUTÉ DE VEAU au citron

• 2 personnes •

INGRÉDIENTS

- 300 g de veau en morceaux
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 c. à café de zeste de citron finement râpé
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 1 gousse d'ail écrasée

1. Faites revenir la viande dans une poêle antiadhésive. Réservez.
2. Faites revenir l'oignon, le poivron en remuant régulièrement.
3. Mélangez dans un bol le zeste de citron, le jus de citron, la sauce de soja et l'ail.
4. Versez dans la poêle ce mélange, ajoutez le veau. Faites cuire 5 à 10 minutes.
5. Servez avec des pâtes ou du riz.



RECETTE 3

BŒUF AUX POIRES

sauce à la moutarde

• 4 personnes •

1. Faites cuire les quartiers de poire dans le jus d'orange avec l'eau. Portez à ébullition. Réservez.
2. Faites revenir la viande dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive.
3. Versez la viande dans un plat et enfournez 20 minutes à Th.5. Laissez reposer la viande et tranchez-la.
4. Égouttez les poires tout en conservant le jus de cuisson. Ajoutez la moutarde. Faites chauffer 2 minutes. Ajoutez la farine, laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Disposez les tranches de viande et les morceaux de poire, nappez de sauce. Servez avec un légume vert de préférence.

INGRÉDIENTS

- 2 poires
- 600 g de bœuf
- 125 ml de jus d'orange
- 200 ml d'eau
- ½ c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à café de moutarde
- 2 c. à café de farine



RECETTE 4



INGRÉDIENTS

- 1 lapin coupé en morceaux
- 1 pot de compote de figues
- 2 oignons
- 1 dose de safran en poudre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 100 ml d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de soja crème
- Sel, poivre

LAPIN

à la compote de figues

• 4 personnes •

1. Faites revenir dans l'huile d'olive les morceaux de lapin sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.

2. Ajoutez le safran dans la poêle. Pelez et émincez finement les oignons. Ajoutez-les. Laissez-les étuver à couvert environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser.

3. Incorporez le cube de bouillon en l'émiettant entre vos doigts. Ajoutez le bouquet garni et l'eau. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Couvrez la cocotte. Laissez cuire environ 1 h sur feu doux en remuant de temps en temps. Lorsque les morceaux de lapin sont cuits et bien tendres, ajoutez la crème.

4. Mélangez délicatement. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez mijoter encore 5 minutes.

5. Servez le lapin avec une cuillère de compote de figues.



RECETTE 5

SALADE D'ORANGES ET DE KIWI à la cannelle

• 4 personnes •

1. Conservez le jus des oranges et des kiwis lors du découpage.
2. Épluchez les oranges. Découpez-les en rondelles assez fines et mettez-les dans un saladier.
3. Épluchez les kiwis, découpez-les en rondelles et ajoutez-les aux oranges.
4. Mettez le jus des oranges et des kiwis dans une casserole, ajoutez le verre de jus d'orange, la cannelle, la fleur d'oranger, le sucre et faites chauffer pour obtenir un sirop.
5. Versez le sirop sur les fruits. Laissez refroidir et mettez au frais.

INGRÉDIENTS

- 5 oranges
- 3 kiwis pas trop mûrs
- 20 cl de jus d'orange
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 1 pincée de cannelle
- 15 g de sucre



RECETTE 6



SALADE PÊCHES ET NECTARINES

• 4 personnes •

INGRÉDIENTS

- 4 pêches blanches
- 4 nectarines jaunes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre

1. Épluchez et coupez tous les fruits en morceaux.

2. Saupoudrez de sucre vanillé, de cannelle et de gingembre.
Mélangez.

3. Placez au réfrigérateur au moins 1 heure.
Servez frais.



RECETTE 7

POMMES AU FOUR

sauce à l'orange

• 4 personnes •

- 1.** Pelez et évidez les pommes. Enveloppez chaque pomme dans une feuille d'aluminium bien hermétiquement et mettez ces papillotes à four chaud pendant 45 minutes.
- 2.** Mélangez au fouet le jaune d'œuf et le jus d'orange, mettez au bain-marie et fouettez le mélange jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse.
- 3.** Sortez les pommes des papillotes, disposez-les dans des coupes individuelles et nappez-les de sauce à l'orange. Servez chaud.

INGRÉDIENTS

4 petites pommes (500 g)

150 ml de jus d'orange
non sucré

1 jaune d'œuf



RECETTE 8



GÂTEAU AUX PRUNEAUX, ABRICOTS ET BANANES

• 10 personnes •

INGRÉDIENTS

75 g d'abricots séchés

310 ml d'eau

1 banane très mûre

320 g de farine complète
à levure incorporée

30 g de sucre glace

½ c. à café de cannelle
en poudre

30 g de margarine

105 g de pruneaux dénoyautés
finement coupés

1 œuf légèrement battu

1. Huilez un moule à gâteau. Recouvrez l'intérieur de papier sulfurisé en débordant de 2 cm de chaque côté. Dans une casserole, mélangez les abricots et l'eau. Portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes, puis laissez refroidir à température ambiante. Ajoutez la banane et mixez.

2. Dans un grand bol, versez la farine, le sucre et la cannelle. Ajoutez la margarine, puis, en remuant sans cesse, les pruneaux, l'œuf et la purée de banane abricot. Versez le tout dans le moule à gâteau.

3. Faites cuire 45 minutes à four moyen jusqu'à ce que le gâteau soit ferme en son centre. Laissez refroidir, puis démoulez.



