

- ✓ *Soupe paysanne aux choux*
- ✓ *Dos de cabillaud sauce tartare allégée et frites de céleri rave au four*
- ✓ *Semoule au lait à la pêche*

### *Soupe paysanne aux choux*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ Un chou vert d'un kilo environ
- ✓ 3 carottes
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 2 litres d'eau
- ✓ Une cuillère à soupe d'huile
- ✓ Sel, poivre

**Préparation :**

- ✓ Laver les légumes.
- ✓ Emincer le chou vert au couteau, éplucher les carottes, les couper en rondelles.
- ✓ Préparer votre bouillon : dans la marmite faire revenir les oignons émincés dans l'huile, ajouter l'ail dégermé et écrasé entier, les choux émincés, les rondelles de carottes.
- ✓ Laisser fondre le chou quelques minutes puis verser 1 à 1,5 litres d'eau, de quoi recouvrir les légumes. Ajouter le bouquet garni et porter à ébullition puis laisser cuire une heure.
- ✓ Servir cette soupe en répartissant les légumes dans chaque assiette et couvrir de bouillon.

### *Semoule au lait à la pêche*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 100gr de semoule fine
- ✓ 1 litre de Lait demi écrémé
- ✓ 30gr de sucre
- ✓ 30gr d'amandes effilées
- ✓ Gousse de vanille
- ✓ Une boîte de pêches au sirop

**Préparation :**

- ✓ Verser dans la casserole le lait avec le bâton de vanille. Porter à ébullition, verser en pluie fine la semoule sans cesser de tourner, cuire 5 à 6 mn. En fin de cuisson ajouter le sucre.
- ✓ Dans une poêle faire dorer les amandes effilées.
- ✓ Egoutter les oreillons de pêches au sirop.
- ✓ Verser la semoule au lait dans des ramequins ou coupelles individuelles, laisser refroidir.
- ✓ Ajouter la pêche coupée en cubes et recouvrir des amandes effilées.
- ✓ Cette semoule se déguste tiède ou froide selon l'envie, la pêche en boîte peut aussi être remplacée par un fruit frais de saison.

### *Dos de Cabillaud sauce Tartare Allégée*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 dos de cabillaud 150 à 200 gr  
Ou filets de poisson épais
- ✓ Poivre
- ✓ Jus de citron

Pour la sauce tartare allégée

- ✓ 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- ✓ 1 jaune d'œuf cuit écrasé
- ✓ 1 cuillère à soupe de Vinaigre de vin
- ✓ 250 gr de fromage blanc 20 %
- ✓ 2 échalotes finement hachées
- ✓ 1 cuillère à soupe d'estragon haché
- ✓ 2 cuillères à soupe de persil haché
- ✓ 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- ✓ 6 cornichons finement hachés

**Préparation :**

- ✓ Rincer les dos de cabillaud, les essuyer, les déposer dans un plat en verre, arroser de jus de citron et poivrer.
- ✓ Mettre au four à micro-ondes recouvert d'une cloche ou une assiette, cuire 3 mn à 800 Watt et ajouter du temps de cuisson après contrôle.
- ✓ Pour la sauce tartare, mélanger les ingrédients dans l'ordre énoncé, mettre au frais avant de servir.

### *Frites de Céleri Rave au four*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1 boule de céleri rave
- ✓ (150 à 200gr net par personne)
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Thym, paprika ou cumin ....
- ✓ Poivre et sel

**Préparation :**



- ✓ Laver et éplucher le céleri. Le couper en deux, détailler chaque demi céleri en tranches de 1 cm, puis chaque tranche en frites d'1 cm.
- ✓ Mettre les frites dans un saladier, les recouvrir avec l'huile d'olive, saupoudrer de thym et paprika. Bien enrober le tout.
- ✓ Déposer les bâtonnets de céleri en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 15 minutes à 180°C puis retourner les frites et ajouter 5 à 10 minutes de cuisson.
- ✓ Sortir du four, saler et poivrer.

**Mes notes :**

## *Cuisson du poisson au micro-ondes*

### **Quelques conseils pour une cuisson réussie**

1. Préférez des pièces régulières avec une épaisseur égale sur toute la longueur. Si tel n'est pas le cas, rabattez les parties peu épaisses pour obtenir plus de volume. Sinon, il est préférable de positionner les parties les moins épaisses vers le centre de votre plat et les parties les plus épaisses vers l'extérieur.
2. Evitez d'utiliser la puissance maximale de votre micro-ondes, quitte à rallonger légèrement le temps de cuisson.
3. Utilisez des plats adaptés. Les plats en Pyrex ou des papillotes en silicone sont de bonnes solutions. Si votre plat n'a pas de couvercle, recouvrez d'un film alimentaire percé de quelques trous pour laisser s'échapper la vapeur.
4. Déjà naturellement humide le poisson n'a pas besoin de beaucoup d'eau pour cuire. N'hésitez pas à l'arroser d'un filet de vin blanc, ou ajoutez une noisette de beurre sur le dessus du poisson. Un peu de citron est également toujours le bienvenu.
5. Pour plus de parfums, ajoutez des épices et des aromates, la chair délicate du poisson en est très friande
6. Une fois le poisson cuit, laissez-le reposer de 3 à 5mn avant de le servir (vous pouvez pendant ce temps le recouvrir d'une feuille de papier aluminium). La chaleur continue de se diffuser à l'intérieur. Vous obtiendrez ainsi une température homogène pour l'ensemble de votre poisson.
7. Evitez de cuire des poissons entiers au micro-ondes. La cuisson ne serait pas totalement uniforme et certaines parties (les yeux par exemple) pourraient même exploser !

Pour les filets les plus minces	environ 1cm d'épaisseur	1mn à 900 Watts	
Pour les filets normaux	environ 2cm d'épaisseur	2mn à 900 Watts	
Pour les filets les plus épais	environ 3cm d'épaisseur	2mn30 à 900 Watts	