

Papillotes de patates douces au cerfeuil

Préparation et cuisson: env. 15 min
Cuisson au four: env. 1 heure

- 4 **patates douces** (d'env. 250 g) brosser sous l'eau courante, égoutter
4 feuilles **d'aluminium** (de 30 cm de longueur)
 $\frac{1}{2}$ c. à café **de sel** poser une patate sur chaque feuille d'aluminium, saler, fermer en formant un paquet

Cuisson: env. 1 heure au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Séré au cerfeuil

- 250 g **de séré maigre**
1 c. à soupe **de cerfeuil**, finement haché
 $\frac{1}{4}$ de c. à café **de sel** mélanger le tout dans un bol

Suggestion: remplacer les patates douces par 4 grosses pommes de terre farineuses ou des baked potatoes.

Par personne: lipides 2 g, protéines 13 g, hydrates de carbone 55 g, 1202 kJ (287 kcal)

► Compléter avec (par personne):

- légumes à l'étouffée (150 g) et
- salade à feuilles (50 g) ou salade de légumes (150 g) avec 2 c. à soupe de sauce à salade (p. 2).



Sauces à salade et vinaigrettes légères



Préparation: env. 10 min
Pour env. 5 dl

Sauce légère au séré

1 dl de vinaigre de vin blanc
1 dl de bouillon dégraissé, froid
½ dl d'huile de tournesol ou de colza
250 g de séré maigre
2 c. à soupe de moutarde
1 c. à café de sucre
½ c. à café d'aneth séché

selon besoin sel, poivre

bien mélanger le tout dans un gobelet gradué

assaisonner, mettre au frais dans une bouteille bien fermée

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 10 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 4 g, 585 kJ (138 kcal)

Conservation: au réfrigérateur, env. 2 semaines.

Remarque: ajouter fines herbes fraîches, ail et oignon juste avant de servir la salade.



Sauce à salade balsamico

Préparation: env. 10 min. Pour env. 6 dl

Piler finement dans un mortier 2½ dl de bouillon dégraissé avec 2 dl de vinaigre balsamique, 1 dl d'huile d'olive, 3 cs de ketchup, 1 cs de moutarde gros grains et 1 cs de basilic séché; bien mélanger dans un gobelet gradué. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

Suggestion: juste avant de servir, mélanger à la salade un peu d'ail, finement haché, et quelques feuilles de basilic, ciselées.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 17 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 7 g, 783 kJ (187 kcal)

Sauce à salade gingembre et piment

Préparation: env. 10 min. Pour env. 5 dl

Bien mélanger dans un gobelet gradué 2 dl de bouillon dégraissé avec 1½ dl de vinaigre de vin de riz, 1 dl d'huile de tournesol, 2 cs de miel liquide, 1 cs de sauce soja, 2 cs de gingembre, finement râpé, 1 piment rouge, épépiné, finement haché, et 1 cs de moutarde gros grains. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 20 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 9 g, 930 kJ (222 kcal)

Sauce à salade coco

Préparation: env. 10 min. Pour env. 5 dl

Bien mélanger dans un gobelet gradué 2 dl de bouillon dégraissé avec 2 dl de lait de coco, 2 cs de jus de limette, 2 cs de miel liquide, 1 cs de sauce soja claire (light) et 1 cs de pâte de curry verte. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 8 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 12 g, 513 kJ (123 kcal)

Vinaigrette aux herbes

Préparation: env. 10 min. Pour env. 1 dl

Mélanger dans un bol 1 cc de moutarde douce avec 1½ cs de vinaigre de vin blanc, 1 cs d'huile d'olive, 2 cs d'eau, ½ cc de bouillon dégraissé en poudre, 3 cs de fines herbes (p. ex. persil plat, estragon, ciboulette), ciselées, et ½ petit oignon, finement haché, assaisonner de sel et poivre selon besoin.

Suggestion: ajouter 1 cs de câpres, égouttées, finement hachées.

Par personne (¼): lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 0 g, 125 kJ (30 kcal)

Vinaigrette aux légumes

Préparation: env. 15 min. Pour env. 1 dl

Mélanger dans un bol 1½ cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cs d'huile d'olive, 2 cs d'eau, ½ cc de bouillon dégraissé en poudre, 1 cs de persil, finement haché, et 40 g de légumes (p. ex. betterave, céleri, courgette), en petits dés.

Suggestions

- Ajouter ½ tomate, épépinée, en petits dés.
- Utiliser 1 sachet de Brunoise classic (env. 70 g).

Par personne (¼): lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 1 g, 136 kJ (32 kcal)

Remarques

- Les sauces à salade se conservent env. 2 semaines au réfrigérateur.
- Les quantités des vinaigrettes sont prévues pour une salade pour 4 personnes. Les vinaigrettes ne se conservent pas, car elles contiennent des fines herbes, des légumes ou des oignons.



= convient pour emporter