



Orchina Hanna - Diététicienne

Réseau Santé Diabète de Bruxelles

Recettes pour petits et grands: Manger des légumes



Brochettes de concombre et tomate



Ingrédients (10 Personnes) :

- 1/2 concombre
- Une trentaine de tomates cerises
- 1 mangue
- 10 billes de mozzarella
- 30 brochettes
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation de la recette :

- Découpez la mangue et le demi-concombre en cubes réguliers.
- Lavez les tomates cerises.
- Egouttez les billes de mozzarella.
- Piquez ensuite les fruits et légumes sur les brochettes.
- Disposez les brochettes dans une assiette, assaisonnez-les avec du sel et du poivre puis arrosez-les d'huile d'olive.
- Servez.

Fromage blanc aux légumes et herbes fraîches



Ingrédients (4 personnes) :

- 500 g de fromage blanc
- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- $\frac{1}{2}$ concombre
- 1 oignon
- 1 citron
- coriandre ou autres herbes fraîches
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Laver soigneusement les légumes sous l'eau fraîche et les tailler en petits dés sans les éplucher.
- Peler l'oignon. Ciseler finement la coriandre.
- Fouetter le fromage blanc dans un grand saladier en ajoutant 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus du citron. Saler et poivrer généreusement.
- Ajouter la moitié des légumes et les herbes fraîches.
- Verser ce mélange dans 4 coupes individuelles et parsemer avec le restant des légumes et des herbes. Servir bien frais.
- La coriandre peut être remplacée par du persil, de la ciboulette ou de l'origan selon les goûts.

Galettes fromagères de chou-fleur



Ingrédients (6 personnes) :

- 200 g de chou-fleur cuit
- 1 œuf
- 150 gr de fromage frais à tartiner
- 25 g de maïzena (amidon de maïs)
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation de la recette :

- mettre le fromage et l'œuf dans un bol
 - Mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
 - Ajouter le persil, l'huile d'olive et la maïzena.
 - Mixer à nouveau afin d'obtenir un mélange homogène.
 - Hacher grossièrement le chou-fleur, à l'aide d'un couteau. L'ajouter à la pâte et bien mélanger. Saler et poivrer.
 - Faire chauffer une poêle avec un peu de matières grasses.
 - Déposer une cuillère à soupe de pâte, l'étaler un peu en lui donnant une forme ronde.
 - Cuire, à feu moyen, quelques minutes de chaque côté.
 - Renouveler jusqu'à épuisement de la pâte.
 - Vous pouvez les réaliser à l'avance et les réchauffer quelques minutes au four, juste avant de servir.
-

Croquettes de carottes



Ingrédients (4 personnes) :

- 2 carottes
- 1 oignon
- Menthe
- 100 g de feta
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Préparation de la recette :

- Peler les carottes, les râper.
- Peler et hacher finement l'oignon.
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter l'oignon et les carottes.
- Y émietter la feta, puis verser la farine, la chapelure et les herbes, le sel et le poivre.
- Mélanger pour enrober la pâte autour des carottes.
- Dans une poêle huilée, déposer cette préparation en petits tas espacés en les aplatissant avec le dos d'une cuillère.
- Faire dorer 7 à 8 min sur chaque face. Les retourner délicatement à mi-cuisson. Servir aussitôt.

Gratin de chou-fleur



Ingrédients (4 personnes) :

- 2 choux moyens
- 1 bol de sauce béchamel épaisse
- Chapelure
- 1 pot de 250 ml de crème fraîche
- 80 g de gruyère râpé.

Préparation de la recette :

- Blanchir les choux, les égoutter, puis les hacher finement.
 - Ajouter tous les ingrédients : gruyère, crème, béchamel, poivre, sel.
 - Verser dans un plat à gratin beurré. Parsemer de chapelure et de copeaux de beurre.
 - Gratiner à four moyen (th. 6), puis chaud (th. 8).
-

Clafoutis de légumes



Ingrédients :

- 1 petite courgette
- 1 tomate moyenne
- 1 boule de mozzarella
- 1 œuf
- 5 cl de crème fraîche liquide
- herbes de Provence
- sel
- poivre

Préparation de la recette :

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Lavez les légumes.
- Coupez-les en tranches fines ainsi que la mozzarella.
- Disposez les éléments en alternance dans un petit plat beurré : une tranche de tomate, une de courgette et une de mozzarella.
- Versez par-dessus l'œuf battu avec la crème.
- Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.
- Enfournez 30 minutes et servez.

Tian de légumes à la provençale



Ingrédients (4 personnes) :

- 4 tomates
- 2 courgettes vertes
- 2 pommes de terre
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail finement hachée
- $\frac{1}{2}$ bouquet de persil, finement ciselé
- thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Préchauffez votre four à 210°C (th.7).
- Lavez les légumes et coupez-les en fines rondelles.
- Mettez les aubergines à dégorger au gros sel pendant environ 20 min.
- Rincez pour enlever le sel et blanchissez-les rapidement à l'eau bouillante.
- Frottez un plat à gratin avec une gousse d'ail.
- Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Alternez tomate, aubergine, pomme de terre et courgette verte.
- Versez l'huile d'olive et parsemez de l'ail et des herbes.
- Salez et poivrez.
- Enfournez environ 20 min.
- Servez.

Courgettes farcies aux légumes



Ingrédients (6 personnes) :

- 8 courgettes
- 3 tomates
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 125 g de copeaux de parmesan
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

-
- Lavez tous les légumes.
 - Coupez six courgettes en deux dans la longueur. Videz-les le plus possible sans les percer. Réservez au frais.
 - Epépinez les poivrons et coupez les courgettes restantes, les aubergines, les tomates et les poivrons en petits cubes.
 - Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
 - Faites-y revenir les poivrons et les aubergines 5 min à feu moyen en remuant.
 - Ajoutez les courgettes et les tomates, salez et poivrez, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 min.
 - Préchauffez le four (180°C).
 - Posez les courgettes évidées dans un plat à four, côté évidés vers le haut.
 - Remplissez les courgettes de préparation aux légumes et enfournez.
 - Faites cuire 35 min.
 - A la sortie du four, parsemez de parmesan et servez aussitôt.
-

Tomates farcies légères au fromage frais et à la menthe



Ingrédients (4 personnes) :

- 4 tomates
- 200 g de fromage frais allégé
- 1 grosse échalote
- 1 c. à soupe de menthe ciselée
- 1 c. à soupe de fromage blanc à 0% de MG

Préparation de la recette :

- Lavez les tomates, coupez un chapeau sur chacune d'elles. Évidez-les à l'aide d'une petite cuillère.
- Épluchez, lavez et ciselez l'échalote.
- Lavez, égouttez et émincez la menthe.
- Dans un saladier, écrasez le fromage frais à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez ensuite le fromage blanc, l'échalote et la menthe.
- Salez et poivrez.
- Farcissez chaque tomate avec ce mélange et couvrez-les d'un chapeau.
- Servez bien frais.

Cocktail de jus de tomates et avocats



Ingrédients (4 personnes) :

- 1l de jus de tomates
- 2 avocats
- jus de citron
- sel
- tabasco
- 4 verres (style gros verre à vin)

Préparation de la recette :

- Epluchez et découpez les avocats en dés,
 - mettez dans chaque verre une moitié d'avocats
 - arrosez de jus de citron, de sel et de tabasco selon votre goût plus ou moins relevé,
 - versez le jus de tomates et mettez au frais pendant 1 heure.
-

Tarte à la tomate



Ingrédients (6 personnes) :

- 1 pâte brisée (250 g)
- 6 grosses tomates
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- sel
- poivre

Préparation de la recette :

- Égouttez soigneusement le fromage.
- Lavez les tomates
- Coupez-les en rondelles et salez-les pour qu'elles rendent leur eau.
- Préchauffez le four (210°C).
- Foncez un moule avec la pâte brisée.
- Étalez sur le fond de pâte une couche de moutarde, garnissez de fromage, salez et poivrez.
- Épongez les tomates sur du papier absorbant, répartissez-les sur le fromage, salez, poivrez, ajoutez les herbes de Provence et arrosez d'huile d'olive.
- Glissez au four pendant 35 min.
- Servez chaud ou tiède avec une salade verte.

Tzatziki à la menthe



Ingrédients (4 personnes) :

- 1 concombre
- 1 jus de citron
- 3 branches de menthe
- 50 cl de yaourt maigre
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Lavez le concombre, coupez les extrémités puis coupez-le en petits dès ou en fines lamelles selon votre choix.
- Hachez la gousse d'ail.
- Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration.
- Versez le yaourt dans un bol, ajoutez le jus de citron, la menthe hachée, l'ail haché, salez, poivrez et mélangez bien.
- Mettez les concombres dans un plat creux, nappez-les de sauce, mélangez et décorez avec les feuilles de menthe restantes.
- Servez très frais.

Bon Appétit !

