

MANGER MÉDITERRANÉEN

5 RECETTES méditerranéennes

Un aperçu offert du livre premium



01 Bol de yaourt aux figues et pistaches

4 PERSONNES • PRÉP. 15 MIN • TRÈS FACILE • PETITS DÉJEUNERS

Un début de journée simple associant texture, fraîcheur et ingrédients peu transformés.



INGRÉDIENTS

- 400 g de yaourt nature
- 6 figues fraîches
- 40 g de pistaches non salées
- 4 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à café de miel
- 1 pincée de cannelle

PRÉPARATION

1. Répartissez le yaourt dans quatre bols et lissez légèrement la surface.
2. Rincez et séchez les figues. Coupez-les en quartiers, puis disposez-les sur le yaourt.
3. Ajoutez les flocons d'avoine et les pistaches grossièrement concassées.
4. Parfumez de cannelle et terminez par un très fin filet de miel. Servez immédiatement.

LE BON GESTE Ajoutez fruits frais et éléments croquants au dernier moment afin de préserver leurs textures.
REPÈRE MÉDITERRANÉEN Repères présents : céréales complètes, fruits à coque ou graines.

PAR PORTION		≈ 230 kcal	Protéines 10 g	Glucides 32 g	Lipides 9 g	Fibres 4.7 g
SAISON Été et début d'automne	À SERVIR AVEC Une boisson chaude non sucrée et un fruit frais.	CONSERVATION 2 à 3 jours au réfrigérateur, récipient fermé.				
ALLERGÈNES Gluten, lait, fruits à coque	VARIANTE Remplacez le fruit par un autre fruit de saison et gardez la même base.	ANTI-GASPILLAGE Réservez les restes en portion individuelle pour le repas suivant.				

* Vérifiez toujours les étiquettes des produits utilisés et les contaminations croisées.

13 Tartine de houmous et tomates rôties

4 PERSONNES • PRÉP. 15 MIN • CUISSON 15 MIN • TRÈS FACILE • TARTINES ET EN-CAS

Une recette conviviale qui privilégie les produits bruts, les herbes et une cuisson respectueuse des textures.



INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain au levain
- 200 g de houmous
- 300 g de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de zaatar
- roquette

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez les tomates cerises avec huile et zaatar.
2. Faites-les rôtir 15 minutes, jusqu'à légère concentration, et grillez le pain en fin de cuisson.
3. Étalez le houmous sur le pain, puis répartissez les tomates et leur jus.
4. Ajoutez la roquette juste avant de servir afin qu'elle reste fraîche.

LE BON GESTE Goûtez avant de saler : feta, olives, câpres et conserves peuvent déjà apporter beaucoup de sel.

REPÈRE MÉDITERRANÉEN Repères présents : légumes, huile d'olive.

PAR PORTION	≈ 130 kcal	Protéines 4 g	Glucides 20 g	Lipides 4 g	Fibres 2.0 g
SAISON Été et début d'automne	À SERVIR AVEC Des crudités ou une petite soupe du chapitre 5.			CONSERVATION Garniture 2 jours; assembler au dernier moment.	
ALLERGÈNES Gluten	VARIANTE Utilisez un pain complet au levain ou servez la garniture sur des rondelles de concombre.			ANTI-GASPILLAGE Transformez le pain restant en chapelure ou croûtons.	

* Vérifiez toujours les étiquettes des produits utilisés et les contaminations croisées.

39 Salade grecque aux pois chiches

4 PERSONNES • PRÉP. 20 MIN • TRÈS FACILE • SALADES COMPLÈTES

Une assiette fraîche où chaque élément garde sa texture; l'assaisonnement se fait juste avant le service.



INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches cuits
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron
- 120 g de feta
- 12 olives
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan

PRÉPARATION

1. Cuisez et refroidissez complètement la céréale, la légumineuse ou la pomme de terre prévue dans la recette.
2. Lavez, séchez et découpez les légumes. Ciselez les herbes sans les écraser.
3. Émulsionnez le citron ou le vinaigre avec l'huile d'olive, les épices et une cuillère d'eau.
4. Réunissez délicatement les ingrédients. Ajoutez la sauce au dernier moment et laissez reposer 5 minutes.

LE BON GESTE Goûtez avant de saler : feta, olives, câpres et conserves peuvent déjà apporter beaucoup de sel.

REPÈRE MÉDITERRANÉEN Repères présents : légumineuses, légumes, huile d'olive.

PAR PORTION	≈ 360 kcal	Protéines 15 g	Glucides 38 g	Lipides 18 g	Fibres 10.5 g
SAISON Toute l'année	À SERVIR AVEC Un fruit de saison ou un yaourt nature.			CONSERVATION 24 à 48 h, sauce séparée si possible.	
ALLERGÈNES Lait	VARIANTE Remplacez la céréale par de l'orge, du boulgour ou du quinoa déjà cuit.			ANTI-GASPILLAGE Gardez une portion de légumineuses pour une salade du lendemain.	

* Vérifiez toujours les étiquettes des produits utilisés et les contaminations croisées.

61 Aubergines farcies aux lentilles

4 PERSONNES • PRÉP. 20 MIN • CUISSON 30 MIN • FACILE • PLATS VÉGÉTARIENS

Une recette conviviale qui privilégie les produits bruts, les herbes et une cuisson respectueuse des textures.



INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 400 g de lentilles cuites
- 3 tomates
- 1 oignon
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 195 °C. Coupez les aubergines en deux, quadrillez la chair et précuisez-les 20 minutes.
2. Prélevez une partie de la chair sans percer la peau. Faites revenir oignon, chair d'aubergine, tomates et cumin.
3. Ajoutez les lentilles cuites et laissez réduire jusqu'à obtenir une farce liée; garnissez les coques.
4. Arrosez d'huile et enfournez 20 minutes. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

LE BON GESTE Goûtez avant de saler : feta, olives, câpres et conserves peuvent déjà apporter beaucoup de sel.

REPÈRE MÉDITERRANÉEN Repères présents : légumineuses, légumes, huile d'olive.

PAR PORTION	≈ 280 kcal	Protéines 13 g	Glucides 44 g	Lipides 8 g	Fibres 18.5 g
SAISON Été et début d'automne	À SERVIR AVEC Une salade d'herbes, de tomate ou de concombre.			CONSERVATION 2 à 3 jours au réfrigérateur, récipient fermé.	
ALLERGÈNES Non identifié dans la liste écrite*	VARIANTE Ajoutez des pois chiches ou des lentilles pour transformer le plat en repas complet.			ANTI-GASPILLAGE Gardez une portion de légumineuses pour une salade du lendemain.	

* Vérifiez toujours les étiquettes des produits utilisés et les contaminations croisées.

93 Pommes rôties noix et cannelle

4 PERSONNES • PRÉP. 20 MIN • CUISSON 30 MIN • TRÈS FACILE • DESSERTS FRUITÉS

Une douceur où le fruit reste dominant, relevé par les épices et un croquant mesuré.



INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 50 g de noix
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de miel
- 1 orange
- 100 g de yaourt

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 185 °C. Évidez les pommes sans percer la base et placez-les dans un plat.
2. Mélangez noix, cannelle, miel, zeste et un peu de jus d'orange; garnissez les pommes.
3. Versez le reste du jus d'orange au fond du plat et cuisez 25 à 35 minutes selon la variété.
4. Servez tiède avec le yaourt nature et le jus de cuisson.

LE BON GESTE Goûtez les fruits avant d'ajouter miel ou sucre : leur maturité change l'équilibre du dessert.
REPÈRE MÉDITERRANÉEN Repères présents : fruits à coque ou graines.

PAR PORTION	≈ 220 kcal	Protéines 4 g	Glucides 35 g	Lipides 9 g	Fibres 6.1 g
SAISON Automne et hiver	À SERVIR AVEC Un café, un thé ou une infusion sans sucre.			CONSERVATION 2 jours au réfrigérateur; servir à bonne température.	
ALLERGÈNES Lait, fruits à coque	VARIANTE Adaptez avec le fruit mûr disponible et réduisez le miel si le fruit est très sucré.			ANTI-GASPILLAGE Congelez les zestes restants ou parfumez une carafe d'eau.	

* Vérifiez toujours les étiquettes des produits utilisés et les contaminations croisées.

Vous avez aimé cet aperçu ?

Découvrez les 100 recettes

Édition imprimable A4

Édition mobile incluse

100 photos et repères nutritionnels

VOIR LE PACK PREMIUM

MangerMediterraneen.com

