

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

VOLAILLE MARINÉE, CROUSTILLANTS DE CHAMPIGNONS ET PURÉE PATATE DOUCE-LENTILLES



Réconfort gourmand assuré !

Pour 4 à 6 personnes

- Coût moyen : 23 €
- Temps de préparation : 45 minutes
- Temps de cuisson : 1h45
- Repos au frais : 1h minimum

Ingrédients

Volaille marinée

- 2 cuisses de dinde (ou 4 suprêmes de volaille au choix)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 gousses d'ail (hachées ou écrasées)
- 0,5 c. à soupe de romarin séché
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 c. à soupe de miel

Les + nutrition gourmande

- Volaille : riche en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine (hormone du bien-être).
- Patate douce, lentilles corail, champignons : sources de magnésium, de vitamines B et de minéraux essentiels à l'équilibre nerveux.
- Sauce verte à base de jeunes pousses d'épinards, ciboulette et persil : un concentré de vitamines et d'antioxydants.

Croustillant de champignons

- 150 g de champignons de Paris (ou autre variété)
- 2 feuilles de pâte filo
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Purée patate douce – lentilles corail

- 500 g de patate douce (env. 3 moyennes)
- 150 g de lentilles corail (poids cru)
- 1 bouillon de légumes (cube)
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 40 g de purée de sésame (tahini)
- Sel, poivre

Sauce verte

- 1/2 botte de ciboulette
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 1/4 de botte de persil
- 4 c. à soupe de mélange 4 huiles (ou huile de colza)
- 6 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de sauce soja

Préparation

Les marinades

Mixer l'huile d'olive, la moutarde, le vinaigre de cidre, l'ail, le romarin, le sel et le poivre. Séparer cette marinade en deux parts égales.

Marinade pour les champignons : on la garde telle quelle.

Marinade pour la volaille : on ajoute 1/2 c. à soupe de miel pour caraméliser légèrement pendant la cuisson.

La volaille

Badigeonner les cuisses de dinde avec la marinade miellée et laisser reposer minimum 1 heure au réfrigérateur. Cuire à 180°C pendant environ 1h10 (40-45 min pour des suprêmes) jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur.

Croustillants de champignons

Émincer les champignons en lamelles, puis les mélanger avec la marinade. Couper les feuilles de pâte filo en deux, puis replier chaque demi-feuille sur elle-même pour les renforcer. Déposer 2 c. à soupe de champignons marinés au bord, puis rouler la feuille pour former des petits rouleaux. Badigeonner légèrement d'huile d'olive pour un effet croustillant. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuire à 170 °C pendant 30 min.

Purée patate douce – lentilles corail

Éplucher la patate douce et la couper en gros morceaux. Émincer grossièrement l'ail. Dans une cocotte, placer la patate douce, les lentilles corail, l'ail, la feuille de laurier et le cube de bouillon de légumes. Couvrir d'eau et cuire à feu moyen pendant 20 min (jusqu'à ce que tout soit tendre). Retirer la feuille de laurier et égoutter. Mixer avec un mixeur plongeant ou un blender, puis ajouter la purée de sésame. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Sauce verte :

Laver et égoutter la ciboulette, les pousses d'épinards et le persil. Les déposer dans un contenant à bord haut avec l'huile, l'eau et la sauce soja, puis mixer au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce homogène et onctueuse.

Astuce pour varier les saveurs :

Remplacer la ciboulette et le persil par du basilic, de la roquette pour changer d'arômes sans perdre les bienfaits nutritionnels.