



MAÏA D'ICHI  
&  
LILLEURS

# 15 recettes simples & saines

Auteur  
Sérine Brahimi



# Tajine tunisien

**Ingrédients** Un oignon  
2 grosses pommes de terre  
Du persil  
Une boîte de thon  
8 œufs  
1 càc de curcuma  
Sel, poivre

**Recette** Couper les pommes de terre en dés, les faire cuire à la vapeur, puis saler.  
Hacher le persil.  
Hacher finement les oignons.  
Battre les œufs.  
Dans un grand récipient, ajouter les pommes de terre, le persil, les oignons, le thon et les œufs.  
Bien mélanger.  
Saler, poivrer, puis ajouter le curcuma.  
Verser dans un plat à gratin.  
Enfourner 30 mn à 180°C.





# Nouilles sautées aux crevettes

**Ingrédients** 100g de nouilles de riz ou nouilles soba  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
150g de crevettes roses décortiquées  
20g de beurre de cacahuète  
30mL de sauce soja salé  
150g de poivrons  
2 carottes  
2 càs d'huile de coco  
Une càc de paprika  
Une càc de gingembre  
Persil  
Sel, poivre  
Oignons nouveaux (facultatifs)

**Recette** Hacher finement l'ail et l'oignon puis les faire dorer dans l'huile  
Couper les poivrons en julienne, et les carottes en petit dés.  
Les ajouter aux oignons.  
En parallèle, faire cuire les nouilles dans l'eau salée et les égoutter.  
Préparer la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, la sauce soja et les épices, et un peu d'eau pour diluer la sauce.  
Une fois les légumes cuits et craquants, ajouter les nouilles et les crevettes. Saler, poivrer.  
Verser la sauce sur la préparation.  
Faire revenir quelques minutes à feu doux.  
Au moment de servir, parsemer d'oignons nouveaux.





# Velouté de lentilles corails



**Ingrédients** 280g de lentilles corails  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
Une carotte  
Une tomate  
Une càc de concentré de tomate  
3 càc d'huile d'olive  
Un cube de bouillon de volaille  
(ou légumes)  
2L d'eau bouillante  
Une càc de paprika  
1/2 càc de curcuma  
Une càc de cumin  
1/4 càc de cannelle  
Sel, poivre



**Recette** Hacher finement l'oignon et l'ail puis les faire dorer dans l'huile.  
Ajouter les épices et faire revenir à feu moyen.  
Ajouter les légumes préalablement coupés en petits morceaux, le cube de bouillon et le concentré de tomate.  
Faire revenir le tout.  
Rincer les lentilles et les égoutter.  
Les incorporer à la préparation.  
Ajouter l'eau chaude et mélanger.  
Laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes à feu doux puis mixer le tout.  
Arroser d'un filet d'huile d'olive et de piment doux au moment de servir.

# Chakchouka



- Ingrédients**
- Un oignon
  - Un poivron vert
  - Un poivron rouge
  - 3 tomates
  - 2 gousses d'ail
  - Une càs de concentré de tomate
  - 2 càs d'huile d'olive
  - Une càc de piment doux
  - Une càc de cumin
  - 4 oeufs
  - Sel, poivre
  - Coriandre ou persil

- Recette**
- Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante puis les plonger dans l'eau froide afin d'en retirer la peau.
- Emincer les oignons en julienne et les faire dorer à feux moyen pendant quelques minutes avec l'ail.
- En parallèle, tailler également les poivrons en julienne.
- Une fois les oignons translucides, ajouter les poivrons et laisser mijoter quelques minutes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Pendant ce temps, couper les tomates en cubes puis les ajouter à la préparation.
- Ajouter le concentré de tomate, les épices et un fond d'eau bouillante pour homogénéiser la préparation.
- Laisser mijoter pendant 10 minutes.
- Au moment de servir, creuser des puits pour y casser les oeufs et laisser cuire jusqu'à obtention du blanc bien cuit et du jaune coulant ou cuit selon les goûts.
- Ajouter de la coriandre ou du persil.



# Fish & chips healthy

**Ingrédients** 2 filets de cabillaud  
2 oeufs  
4 càs d'huile d'olive  
De la chapelure  
500g de patate douce  
Un blanc d'oeuf  
Une càc de paprika fumé  
(ou paprika classique)  
Une càc d'ail en poudre  
Sel, poivre



**Recette** Eplucher et tailler les patates douces en frites.  
Dans un saladier, ajouter les frites, les épices, le blanc d'oeuf et 2 càc d'huile d'olive.  
Bien mélanger pour que les frites s'imprègnent du mélange.  
Les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, bien éloignées les unes des autres si possible, pour obtenir des frites croustillantes.  
Enfourner 40 minutes à 200 degrés en les retournant à mi-cuisson.  
En parallèle, dans un premier bol, battre les 2 oeufs, et dans un second bol mélanger la chapelure avec un peu d'ail en poudre.  
Tremper les filets de cabillaud dans les oeufs puis dans la chapelure.  
Les saisir à la poêle avec 2 càs d'huile d'olive.  
Servir avec une sauce au fromage blanc, échalote et ciboulette.



# Curry de pois chiches



**Ingrédients** 200g de pois chiches égouttés  
200g de coulis de tomate (ou tomate pelées)  
Un oignon  
Un demi poivron rouge (facultatif)  
2 gousses d'ail  
Une càs d'huile de coco  
20 cL de lait de coco  
Une càc de garam masala  
1/2 càc de cumin  
1/2 càc de curry  
1/2 càc de curcuma  
Un demi citron vert  
Sel, poivre  
Coriandre ou persil pour le dressage



**Recette** Hacher finement l'oignon et l'ail et les faire dorer dans l'huile de coco quelques minutes à feu moyen.  
Tailler le poivron rouge en julienne et l'ajouter aux oignons, laisser revenir quelques minutes avec un fond d'eau.  
Ajouter les épices et remuer quelques secondes toujours à feu moyen.  
A feu doux, ajouter les pois chiches, et le coulis de tomate.  
Mélanger quelques minutes.  
Ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux 10 minutes à couvert.  
Ajouter la coriandre ou persil, ainsi qu'un filet de jus de citron vert au moment du dressage.  
Servir avec une portion de riz basmati.



# Aubergines à la Parmesane



**Ingrédients** 2 aubergines  
Un oignon  
3 gousses d'ail  
400g de coulis de tomate  
(ou de tomates pelées)  
3 càs d'huile d'olive  
Du parmesan  
De la chapelure  
Des feuilles de basilic  
Une càc d'origan  
Sel, poivre



**Recette** Couper les aubergines dans le sens de la longueur, en tranches de 1 cm d'épaisseur environ.  
Les badigeonner d'huile d'olive et les précuire au four à 210°C pendant 10 mn de chaque côté.  
En parallèle, faire dorer l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen pendant quelques minutes.  
Une fois les oignons translucides, ajouter le coulis de tomate, l'origan et le basilic hâché, saler, poivrer et laisser mijoter à couvert pendant 10 mn à feu doux.  
Une fois la sauce bien épaissie, dans un plat allant au four, alterner des couches d'aubergines et de sauce tomate.  
Terminer par saupoudrer de chapelure et de parmesan.





# Poulet basquaise

- Ingrédients**
- 2 pièces de poulet au choix (cuisse, haut de cuisse ou escalope)
  - Un oignon
  - 2 gousses d'ail
  - Un poivron rouge
  - 3 càs d'huile d'olive
  - 160 mL de bouillon de volaille
  - 100g de tomate concassées
  - Un bouquet garni
  - Sel, poivre



- Recette**
- Hacher finement l'oignon et l'ail et tailler le poivron en julienne. Dans une cocotte, faire dorer le tout dans une càs d'huile d'olive pendant quelques minutes, à feu moyen.
- Ajouter les tomates, saler, poivrer et laisser mijoter à couvert pendant 20mn, à feu doux.
- En parallèle, faire revenir les morceaux de poulet dans 2 càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, et préparer le bouillon de volaille avec un cube de bouillon et de l'eau chaude.
- Ajouter le poulet, le bouillon et le bouquet garni aux légumes et laisser mijoter pendant 35 mn à feu doux.

# Falafels

**Ingrédients** 400g de pois chiches secs  
 Un oignon  
 3 gousses d'ail  
 2 càs de farine  
 2 càs d'huile d'olive  
 Sel, poivre  
 2 càc de cumin  
 Une càc de paprika  
 De la coriandre ou du persil



**Recette** La veille, mettre à tremper les pois chiches dans un saladier d'eau froide.  
 Egoutter et rincer les pois chiches.  
 Hacher finement l'ail et l'oignon.  
 Dans un mixeur, mélanger les pois chiches, l'ail, l'oignon et les épices, puis mixer jusqu'à obtention d'une semoule.  
 Ajouter le persil ou la coriandre.  
 Ajouter la farine petit à petit jusqu'à ce que la préparation soit malléable.  
 A l'aide d'une cuillère à glace, former des boules.  
 Les faire cuire à la poêle avec l'huile d'olive ou au four sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en badigeonnant les falafels d'huile d'olive au pinceau.  
 Enfourner 25 mn à 180°C en les retournant à mi-cuisson.  
 Les servir avec une sauce au fromage blanc et concombre.



# Boeuf Stroganoff

**Ingrédients** 200g de viande de boeuf  
250g de champignons de Paris  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
10 cL de crème fraîche épaisse  
(ou crème végétale)  
Une càs de concentré de tomate  
Une càs d'huile d'olive  
5 cL de bouillon de boeuf  
Une càc de paprika  
Une càc de moutarde  
Sel, poivre



**Recette** Hacher finement l'ail et l'oignon et les faire dorer dans l'huile d'olive pendant quelques minutes, à feu moyen.  
Laver et couper en morceaux les champignons, et les ajouter aux oignons une fois ceux ci translucides.  
Laisser cuire quelques minutes.  
En parallèle, faire saisir rapidement le boeuf coupé en morceaux dans une seconde poêle, puis l'ajouter aux légumes.  
Ajouter le bouillon de boeuf préparé avec un cube de bouillon et de l'eau chaude. Laisser cuire 5 mn à feu moyen.  
Ajouter la moutarde, le paprika, et le concentré de tomate et laisser mijoter quelques minutes à feu doux.  
Une fois la sauce réduite, ajouter la crème, saler et poivrer et retirer du feu.  
Servir avec une portion de pâtes complètes, parsemé de persil.



# Poisson cru à la tahitienne

**Ingrédients** 200g de thon rouge frais  
Une tomate  
Un demi oignon rouge  
Une carotte  
Un demi concombre  
Le jus d'un citron  
De la ciboulette  
20 cL de lait de coco  
Sel, poivre



**Recette** Couper le thon en cube et le faire macérer dans de l'eau salée au réfrigérateur.  
En parallèle, couper les tomates et le concombre en cube et l'oignon en julienne.  
Râper la carotte.  
Mélanger l'ensemble des crudités, saler, poivrer.  
Egoutter le thon et le mélanger au jus de citron.  
Ajouter le thon et le citron aux crudités.  
Enfin, ajouter le lait de coco et la ciboulette.



# Galettes bretonnes

**Ingrédients** Pour une dizaine de galettes:  
330g de farine de sarrasin  
75 cL d'eau froide  
Un oeuf  
10g de gros sel

Garniture classique:  
Jambon de dinde ou de poulet  
Emmental  
Un oeuf  
Sel, poivre



**Recette** Mélanger la farine et le sel.  
Ajouter l'eau petit à petit, tout en mélangeant continuellement.  
Enfin ajouter l'oeuf.  
Filmer la préparation et laisser reposer quelques heures au réfrigérateur.  
Huiler une poêle à l'aide d'un essui tout et faire cuire les galettes environ 1 mn de chaque côté.

Garnir selon les envies: garniture classique, chèvre miel, saumon fumé et fondu de poireaux, tomate mozzarella...



# Patate douce farcie

**Ingrédients** Une grosse patate douce  
Un oignon nouveau  
2 gousses d'ail  
200g de poitrine de poulet  
2 càs de fromage blanc  
Une càs d'huile d'olive  
1/2 càc de curcuma  
1/1 càc de paprika fumé  
Persil  
Sel, poivre



**Recette** Couper la patate douce en deux, et enfourner les deux moitiés à 200°C pour environ 45 mn-1h.  
Emincer la partie blanche de l'oignon nouveau et la faire dorer avec l'ail haché dans l'huile d'olive.  
Couper en très petit morceaux la poitrine de poulet et l'ajouter aux oignons.  
Faire cuire quelques minutes et réserver.  
Une fois la patate douce cuite, retirer la chair à la cuillère en veillant à ne pas abimer la peau.  
Ecraser la chair en purée à la fourchette et l'ajouter à la préparation.  
Ajouter les épices et faire revenir quelques minutes à feu doux.  
Hors du feu, ajouter du fromage blanc jusqu'à obtention d'une farce crémeuse.  
Garnir les 2 moitiés de patate douce.  
Parsemer d'emmental et faire gratiner au four quelques minutes (facultatif)  
Ajouter la partie verte de l'oignon nouveau au moment de servir.



# Salade grecque



- Ingrédients**
- Un concombre
  - Un poivron vert
  - 3-4 tomates
  - Un oignon rouge
  - 80g d'olive noire
  - 150g de feta
  - Un demi citron
  - 4 càs d'huile d'olive
  - Une càc d'origan
  - Sel, poivre



- Recette**
- Couper les concombre ainsi que les tomates en dés en retirant les pépins.
  - Vider et couper le poivron en julienne.
  - Couper l'oignon rouge en rondelles.
  - Dans un saladier, mélanger l'ensemble des crudités.
  - Ajouter la feta coupée en dés et les olives noires.
  - Préparer la sauce en mélangeant l'huile, le sel, le poivre, l'origan et le jus de citron.

# Risotto de quinoa aux champignons



- Ingrédients**
- 200g de quinoa
  - 200g de champignons (champignons de Paris et shiitakés)
  - Une échalote
  - 2 gousses d'ail
  - Quelques cerneaux de noix
  - 2 càs d'huile d'olive
  - Persil
  - Sel, poivre
  - 1L de bouillon de légumes



- Recette**
- Laver et couper les champignons. Les faire revenir quelques minutes dans une càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils perdent leur eau, et réserver.
- Hacher finement l'oignon et l'ail, puis les faire dorer dans une càs d'huile d'olive quelques minutes à feu moyen.
- Ajouter le quinoa, puis ajouter le bouillon de légumes petit à petit, louche par louche, jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. (l'équivalent d'environ 500-700mL de bouillon).
- Ajouter les champignons, les noix et le persil, saler, poivrer, et laisser revenir quelques secondes à feu très doux.
- Pour une version protéinée et végétalienne, on pourra ajouter du tofu fumé au moment de faire revenir les oignons.