

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



Infos du mois de Mars :

Fruits de mer : idées recettes faciles

Les fruits de mer sont un des grands plaisirs de notre gastronomie !

En entrée, en plat ou en amuse bouche, ils mettent un air festif sur la table.

Ils sont en plus nutritionnellement très intéressants (peu caloriques, très pauvres en graisses riches en protéines, riches en micronutriments dont certains sont très précieux car souvent insuffisants dans notre alimentation : fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, sélénium).

Citons les plus courants : les moules, les huîtres, les noix de St Jacques, les crevettes, gambas, calmars, seiches etc...

Alors pensez-y, cuisinez-les beaucoup plus souvent (pensez au produits surgelés au prix abordable).

Je vous laisse découvrir quelques recettes simples pour toute la famille.

Moules à la tomate (2 personnes)

500g de moules, ail, thym (frais ou surgelé), persil (frais ou surgelé), coriandre (frais ou surgelé), oignon émincé ou échalote, 3 tomates pelées et émincées, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 verre de vin blanc sec

Vous pouvez prendre des moules déjà nettoyées. Le nettoyage est la partie la plus longue et difficile. Faire revenir les oignons ou les échalotes dans l'huile puis mettre les tomates, laissez mijoter 10 min, ajouter les herbes sauf le persil et le coriandre que vous mettrez au dernier moment afin de garder un maximum de vit C, le poivre, l'ail et le vin blanc puis les moules. Faire cuire 5 10 min jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.

Huîtres cuites au four

Nettoyez les huîtres en les passant sous l'eau. Faites simplement cuire les huîtres au four 10 min environ. Elles s'ouvrent. Dégustez les nature avec un jus de citron.

Huîtres sur cœur d'artichaut et sa vinaigrette

Faites cuire les fonds d'artichaut à la vapeur dans une cocotte 3 5 min.

Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive et l'huile de colza, vinaigre de cidre, jus de citron, échalote émincée, ciboulette, estragon, cerfeuil, sel, poivre

Faites cuire les huîtres au four comme précédemment. Déposez sur chaque assiette les huîtres sur les fonds d'artichaut avec sa vinaigrette. Dégustez tiède.

L'huître est un met excellent et très riche en zinc (le zinc est un antioxydant essentiel, dont nous sommes souvent carencés, il agit sur le système immunitaire, sur le système reproducteur (fertilité), sur la croissance, sur la cicatrisation). Alors n'hésitez plus à consommer des huîtres plus souvent.

Seiches ou calamars à la provençale (2 pers)

- 250g de calamars ou de seiches (surgelé) - 1 poivron jaune, 1 poivron rouge et un vert - 1 échalote - 3 tomates - ail - persil - thym - coriandre - basilic - 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive. Coupez les tomates en deux et râpez les. Rajoutez-les avec l'ail, le poivre et faites cuire 10 min à feu doux. Ajoutez les calamars et les poivrons émincés. Faites cuire 15 min environ. Ajoutez le persil, le coriandre et le basilic un peu avant la fin de cuisson.

Gratin de fruits de mer (2 pers)

- cocktail de fruits de mer (surgelé) - 1 verre de vin blanc - 1 cuillère à soupe de maïzena

- 200 ml de lait - 1 échalote - 300g de champignons de paris - ail - persil ou coriandre, aneth, sel, poivre, safran ou curry - chapelure ou gruyère

Faites suer l'échalote émincée dans une sauteuse très chaude. Ajoutez les champignons et les fruits de mer et faites cuire pendant 5 min afin qu'ils perdent leur eau. Ajouter l'ail écrasé. Mettez le vin blanc et laissez cuire 5 minutes. Prenez le liquide et mettez le dans une casserole

avec les 2/3 du lait. Laissez chauffer jusqu'à ce que le liquide boue. Délayez la maïzena avec le reste de lait froid dans une tasse. Versez-le dans le liquide chaud, remuer et laissez cuire en remuant à feu doux jusqu'à épaississement. Ajuster selon la texture souhaitée. Rajoutez les herbes, les épices et les fruits de mer. Rajoutez un peu de fromage (facultatif). Mettez dans des plats individuels, saupoudrez de chapelure et passez au four 15 min environ.

Gambas ou grosses crevettes grillées (2 pers)

- 500g de gambas - ail - coriandre ou persil - sel de camargue, poivre, les 5 baies - 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faites revenir dans une poêle les gambas (surgelées, les passer sous l'eau chaude pour bien les décongeler) dans l'huile d'olive 2 3 min chaque côté. Ajoutez l'ail pressé, le sel, poivre et persil ou coriandre.