BODYSANO

Menu de Fête

ENTRÉES

Minestrone de la mer
ou
Verrines au tartare de saumon avocat et mangue

PLATS

Pintade en cocotte au four sauce miel et piment
ou
Dos de cabillaud fruits de la passion

DESSERT

Tiramisu à la mangue

ENTRÉES

Minestrone de la mer

PRÉPARATION

1| Laver, peler et découper les carottes, la courgette et le poireau.

2| Porter un demi-litre d'eau à ébullition. Faire cuire les légumes avec les tomates concassées et la tablette de bouillon de légumes pendant 30 minutes à couvert.

3| Ajouter ensuite le cocktail de fruits de mer surgelés et les coquillettes, l'huile d'olive et le basilic. Mélanger et laisser cuire à couvert à nouveau pendant 15 minutes à feu doux.

4| Saler et poivrer. Parsemer de copeaux de parmesan et servir bien chaud.

4 personnes
10' de préparation
45' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 800 g de cocktail de fruits de mer (surgelés)
- 250 g de carottes (soit environ 2 carottes entières)
- 250 g de courgette (environ 1 courgette entière)
- 150 g de poireau (environ 1 poireau entier)
- 100 g de haricots verts
- 100 g de coquillettes
- 100 g de tomates concassées
- 20 g de copeaux de parmesan
- 3 g de basilic
- 1 g de sel
- 0,50 g de poivre

Verrines au tartare de saumon avocat et mangue

PRÉPARATION

1| Allumez votre four à 180°.

2| Coupez finement 1 oignon et placez-le dans un bol. Ajoutez 1 càs d'huile d'olive et mélangez.

3| Placez la préparation sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 à 15 minutes. Les oignons doivent être bien croustillants.

4| Coupez 100g de saumon ou de truite cru en petits cubes et placez-les dans un saladier.

5| Ajoutez-y 1 avocat coupé également en petits cubes ainsi que 50g environ de mangue coupée de la même façon.

6| Ajoutez à cette préparation 1 càc d'huile d'olive, 1 càs de jus de citron, 1 càc de sauce soja salée, de l'ail en poudre, du persil frais, du sel et du poivre. Mélangez le tout et goûtez pour rectifier l'assaisonnement si besoin.

7| Répartissez la préparation dans les verrines et ajoutez sur le dessus les oignons croustillants et si vous le souhaitez, quelques graines germées et du sésame.

8| Réservez au frais.

4 personnes
pas de préparation
pas de cuisson

INGRÉDIENTS

- 100 g saumon (ou truite cru)
- 1 avocat
- 50 g de mangue fraîche (ou congelée)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 cuil. à soupe de sauce soja salée
- 0,50 g de poivre
- 1 cuil. à soupe d'ail en poudre
- 1 pincée de sel
- Poivre
- 1 brin de persil frais
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe de graines germées ou de sésame (en option)

PLATS

Pintade en cocotte au four, sauce miel et piment

PRÉPARATION

1| Mélangez le miel et la sauce Sriracha. Ajoutez les feuilles de thym.

2| Faites fondre le beurre additionné d'huile dans une cocotte. Faites dorer la pintade sur toutes ses faces (environ 2 minutes de chaque côté). Badigeonnez-la ensuite de miel parfumé et mouillez avec 150 ml de bouillon de volaille.

3| Enfournez dans un four préchauffé à 200°C pour 1h à 1h 15 de cuisson.

6 personnes
préparation → facile
1h20 de cuisson

INGRÉDIENTS

- 1 pintade
- 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 g de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce Sriracha
- 1 cuillère à café de petites feuilles de thym
- 150 ml de bouillon de volaille

Dos de cabillaud aux fruits de la passion

PRÉPARATION

Préparation de l'accompagnement :

1| Coupez la base des endives et détaillez-les en lanières (dans le sens de la longueur). Réservez.

2| Coupez 3 fruits de la passion en deux et grattez la pulpe au-dessus d'un bol en récupérant également le jus.

3| Pressez 3 oranges.

4| Versez le jus d'orange dans une sauteuse, ajoutez les lanières d'endive, le jus et la pulpe des fruits de la passion et 300 ml d'eau. Poivrez et laissez cuire sur feu doux environ 20 min.

Préparation du poisson et de sa sauce :

1| Salez et poivrez les dos de cabillaud.

2| Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire les dos de cabillaud.

3| Coupez 3 fruits de la passion en deux et grattez la pulpe au-dessus d'une casserole en récupérant également le jus. Pressez les 3 oranges restantes et ajoutez leur jus dans la casserole avec les fruits de la passion.

4| Faites chauffer ce jus. Pendant ce temps, délayez la maïzena dans un peu d'eau froide. Quand le jus de fruit bout, ajoutez-y la maïzena délayée en mélangeant. Poursuivez la cuisson quelques minutes.

Dressage :

1| Une fois tous les éléments cuits, disposez aussitôt les endives confites dans 4 assiettes et répartissez les poissons au-dessus, avec de la sauce.

2| Servez immédiatement.

4 personnes
préparation → facile
20' de cuisson

INGRÉDIENTS

Pour le poisson :
- 4 dos de cabillaud
- 3 fruits de la passion
- 3 oranges à jus
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- 1 c. à s. rase de maïzena.

Pour l'accompagnement :
- 8 endives
- 3 fruits de la passion
- 3 oranges à jus.

MÊME SANS SORTIR DE CHEZ SOI IL EST POSSIBLE DE PERDRE DU POIDS, APPELEZ VOTRE COACH QUI VOUS GUIDERA ET VOUS ACCOMPAGNERA À DISTANCE.

Trouvez votre centre bodysano sur **www.bodysano.com**

Tiramisu à la mangue

4 personnes
10' de préparation
45' de cuisson

INGRÉDIENTS

- Un petit verre de jus de pamplemousse ou d'orange (100% pur jus)
- 10 biscuits à la cuillère
- 1 belle mangue mure
- 30 ou 40 g de sucre (pour le jus d'orange ou de pamplemousse) ou de stevia en poudre
- 100 g de mascarpone
- 200 g de fromage blanc à 3,2% (20 %)
- 3 œufs frais.

PRÉPARATION

1| Posez les biscuits dans une assiette creuse et arrosez-les avec le jus de fruit (doucement car ils doivent rester un peu fermes).

2| Séparez les jaunes des blancs d'œufs.

3| Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

4| Ajoutez au mélange jaune-sucre, le mascarpone, le fromage blanc et mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse.

5| Ajoutez enfin les blancs battus en neige bien fermes et mélangez délicatement.

6| Épluchez la mangue et coupez-la en petites tranches fines ou en petits cubes.

7| Versez la moitié de la crème dans le fond de 4 verres ou verrines ou dans un plat avec bord haut.

8| Posez les biscuits, la mangue coupée (conservez quelques morceaux pour le décor), le tout réparti dans les verres puis recouvrez avec le reste de la crème.

9| Décorez le dessus des verrines avec les quelques morceaux de mangue restants.

Cette recette peut s'adapter avec d'autres fruits : pêches, fraises, kiwis ou framboises. A vous de jouer et d'innover en mariant fruits et jus.

Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg - Ne pas jeter sur la voie publique.