



Spéciale diabétiques

Lasagne de courgettes à la crème de camembert (pour 4 personnes)

- 6 feuilles de lasagne fraîches
- 300 g de courgettes
- 200 ml de lait 1/2 écrémé
- 50 ml de crème allégée
- 100 g de camembert « bien fait » sans croûte
- 20 g de gruyère râpé
- 1 sachet de mesclun
- Huile d'olive
- Muscade
- Poivre

1/ Lavez les courgettes non pelées et débitez-les en fines lanières. Faites-les cuire très rapidement à la vapeur. Egouttez.

2/ Préchauffez le four.

3/ Débitez le camembert en morceaux et ajoutez-le au mélange lait-crème-assaisonnement tout en chauffant. Mélangez bien pour obtenir une sauce liquide homogène. Passez au mixer si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez une pointe de muscade.

4/ Graissez un plat à four.

5/ Montez les lasagnes en alternant la feuille de pâte et les tranches de courgettes et un peu de crème de camembert. Terminez avec une feuille de pâte et versez le reste de crème de camembert chaude. Saupoudrez d'un peu de gruyère râpé.

6/ Faites cuire au four 25 minutes et ensuite passez au grill bien chaud.

7/ Servez la lasagne avec une salade verte bien vinaigrée.



Steak de saumon aux pleurotes (pour 4 personnes)

- 4 steaks de saumon (+/- 150g pièce)
- 200 g de pâtes vertes
- 1/2 bouteille de crémant brut
- 3 échalotes
- 500 g de pleurotes
- 1 càs de margarine liquide
- 100 ml de crème fraîche à 20% MG
- 1 càs de persil haché
- Huile d'olive
- Sel et poivre moulu

1/ Portez à ébullition 2l d'eau salée avec 1 à 2 càs d'huile d'olive.

2/ Hachez finement les 3 échalotes, faites-les revenir à feu doux dans 1 càs de margarine liquide.

3/ Quand elles sont transparentes, ajoutez le crémant et faites chauffer doucement.

4/ Simultanément, faites dorer les steaks de saumon dans une poêle antiadhésive dans 1 càs d'huile d'olive pendant 2 à 3' par face. Salez et poivrez.

5/ Retirez le saumon de la poêle et gardez-le au chaud. Versez le crémant et les échalotes dans la poêle. Grattez bien les sucs, portez à ébullition et faites réduire de moitié à feu vif.

6/ Pendant ce temps, faites cuire les pâtes et sauter les pleurotes nettoyées et coupées dans 1 càs d'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez du persil haché.

7/ Le crémant ayant eu le temps de réduire, ajoutez la crème fraîche, laissez mijoter et rectifiez l'assaisonnement.

8/ Remettez le saumon dans la poêle avec la sauce, donnez un coup de chaleur.

9/ Servez le saumon avec les pleurotes et des pâtes vertes cuites al dente et bien égouttées.



Soupe glacée de poires à la main et poivre long

- 4 poires bien mûres
- Le jus d'un citron
- 4 zestes de citron confit
- 2 c à s d'eau de fleur d'oranger
- 2 c à s de sucre
- 1 à 2 mesurettes d'édulcorant en poudre
- 2 gousses de vanille
- Poivre long

1/ Epluchez les poires et les couper en quartiers.

2/ Coupez les zestes de citron en fines lamelles.

3/ Grattez l'intérieur des gousses de vanille.

4/ Conservez 2 quartiers de poires.

5/ Dans un robot, mixez les poires, le sucre, les grains de vanille, l'eau de fleur d'oranger.

6/ Placez la soupe au surgélateur en mélangeant régulièrement pour éviter qu'elle ne prenne en bloc.

7/ Faites des portions et garnissez de zestes de citron et de lamelles de poires.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_lasagne-de-courgettes-a-la-creme-de-camembert?id=8248570&emissionId=5931