

# Sommaire

## Les pâtes, c'est permis ! ..... 8

Faites-vous plaisir au quotidien.....	10
Al dente et complètes, elles ont tout bon !.....	12
Variiez les formes et les saveurs.....	14

## Mes pâtes gourmandes ..... 16

Mode d'emploi.....	18
--------------------	----

### Mes plats light

Minestrone aux légumes verts.....	20
Soupe de nouilles aux moules, coco et curry.....	22
Soupe pho au bœuf.....	24
Salade de vermicelles de riz, crevettes et basilic.....	26
Salade de serpentinis façon niçoise.....	28
Salade de farfalle à l'italienne.....	30
Nids de linguine au pesto de pistache.....	32
Taboulé de pâtes perles à la menthe.....	34
Spaghettis complets au pesto de betterave et cresson.....	36
Pad thai végétarien aux cacahuètes.....	38
Raviolis maison aux champignons.....	40
Gâteau de cannellonis à la purée de courge.....	42
Conchiglionis farcis aux blettes.....	44
Ravioles au chèvre, coppa et œuf poché.....	46
Conchiglionis farcis au veau.....	48
Cannellonis haddock épinards.....	50

### Mes plats zen

Cannellonis au saumon et fleurs de courgettes.....	52
Gratin de coquillettes au maquereau.....	54
Lasagnes à la bolognaise.....	56
Crozets, crème de lardons.....	58
Gratin de penne façon chili con carne.....	60
Gratin de macaronis aux brocolis et jambon.....	62
Gratin de lasagnes aux champignons et poireaux.....	64
Nouilles sautées au saumon et poireaux.....	66
Bucatini aux cèpes.....	68
Parpadelles aux brocolis.....	70
Nouilles soba aux asperges vertes.....	72

Rigatoni à la Norma.....	74
Trofie au pesto basilic-roquette.....	76
Penne à l'arrabiata et burrata.....	78
Fusilli complètes au fenouil.....	80
Farfalle aux courgettes grillées et pesto.....	82
Farfalle aux artichauts.....	84
Crozets aux chanterelles et carottes.....	86

### Mes plats gourmands

Gnocchis à la concassée de tomates.....	88
Gnocchis de carotte à la crème de chèvre.....	90
Mie goreng au tofu.....	92
Orecchiette aux deux choux et à la gremolata.....	94
Risotto de fregola sarda au potimarron.....	96
Tagliatelles complètes aux lentilles.....	98
Bucatini à la sardine et au citron confit.....	100
Linguine au thon.....	102
Parpadelles aux palourdes.....	104
Lasagnes vertes au jambon et aux tomates séchées.....	106
Spaghettis à la puttanesca.....	108
Poêlées de trofie aux crevettes.....	110
Fusilli au poulet et champignons.....	112
Spaghettis au porc haché et piment.....	114
Orecchiette au chorizo et coulis de poivron.....	116
Spaghettis carbonara «light».....	118

## Suggestions d'entrées et de desserts ..... 120

Gaspacho de concombre au lait fermenté.....	122
Œufs cocotte, légumes confits et mouillettes au jambon.....	124
Velouté de carottes au lait de coco.....	126
Bûche de fruits en gelée d'orange.....	126
Mousses au chocolat et aux zestes d'orange.....	130

## Annexes ..... 134

Tableaux de bord nutritionnels.....	136
Index des ingrédients.....	140
Remerciements.....	142
Crédits photographiques.....	144

# Cannellonis

## haddock épinards

 4 personnes

 20 minutes

 45 minutes

### Ingrédients

- 12 tubes de cannellonis secs
- 500 g d'épinards frais
- 200 g de ricotta
- 1 œuf
- 400 g de haddock émietté
- 15 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de parmesan râpé
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre du moulin

### À savoir

Si vous utilisez des pâtes sèches pour vos lasagnes ou vos cannellonis, **mieux vaut les faire précuire à l'eau** : sans être obligatoire, cette étape garantit une cuisson optimale. Si vous vous en passez, veillez à ce que votre sauce soit très fluide, pour que la pâte puisse absorber assez de liquide.



- 1 Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Jetez-y les tubes de cannellonis et faites-les cuire 3 à 4 minutes, le temps qu'ils ramollissent. Égouttez-les bien et laissez-les refroidir à plat sur une assiette.
- 2 Coupez les tiges des épinards et retirez leurs nervures centrales. Rincez-les à grande eau, puis essorez-les à l'aide d'une essoreuse à salade.
- 3 Dans la cuve d'un mixeur, réunissez les épinards, la ricotta, l'œuf, la moitié du parmesan, du sel et du poivre. Mixez le tout de façon à obtenir une texture pâteuse.
- 4 Préchauffez le four à 180 °C. Versez le lait dans une petite casserole. Ajoutez 20 cl d'eau, le cube de bouillon préalablement émietté et la feuille de laurier. Portez le tout à ébullition.
- 5 Remplissez les tubes de cannellonis avec la farce aux épinards et avec les miettes de haddock puis disposez-les les uns à côté des autres dans un plat à four. Arrosez le plat avec le bouillon au lait et enfournez pour 35 minutes.
- 6 À la fin de la cuisson, parsemez du reste de parmesan et passez en mode grill. Laissez gratiner pendant 5 minutes, le temps que le fromage soit bien doré.



Je complète avec : 1 entrée Zen + 1 dessert Zen

ou : 1 entrée Gourmande

ou : 1 entrée Light + 1 dessert Gourmand

# Penne all arrabbiata et à la burrata

 4 personnes

 20 minutes

 25 minutes

## Ingrédients

- 300 g de penne rigate
- 3 belles tomates
- 1 burrata (225 gr)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de basilic
- 1 petit piment de cayenne
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

## Variante

Pour une version express, remplacez les tomates fraîches par des tomates pelées surgelées. Faites-les fondre dans 2 cuillères à soupe d'huile, ajoutez 1 gousse d'ail hachée et le piment émincé. Salez, poivrez et versez le tout sur les pâtes au dernier moment.

- 1 Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et dégermez l'ail, puis écrasez-le au presse-ail. Émincez le piment.
- 2 Lavez les tomates, plongez-les dans de l'eau bouillante, pelez-les et coupez-les en petits morceaux. Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajoutez les tomates et le piment. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
- 3 Pendant ce temps, rincez et ciselez les feuilles de basilic. Égouttez la burrata et faites-en quatre parts.
- 4 Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les penne rigate et laissez cuire à petits bouillons en suivant le temps de cuisson al dente indiqué sur l'emballage (soit 11 minutes environ).
- 5 Égouttez les pâtes et reversez-les dans la casserole. Ajoutez la sauce. Réchauffez à feu doux pendant 2 minutes en mélangeant constamment.
- 6 Répartissez les pâtes dans quatre assiettes creuses, ajoutez la burrata, parsemez de feuilles de basilic et servez sans attendre.



# Lasagnes vertes au jambon et aux tomates séchées

 4 personnes

 25 minutes

 1 heure

## Ingrédients

- 240 g (6 plaques) de lasagnes vertes sèches
- 1 belle courgette
- 200 g de jambon détaillé en lamelles
- 150 g de tomates séchées
- 100 g d'emmental râpé
- 4 feuilles de sauge
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

## Suggestion

Pour une saveur plus marquée, ajoutez **des herbes de Provence** lors de la préparation de la sauce : les tomates et les courgettes s'accrochent bien avec ces parfums. À défaut de sauge, optez pour une feuille de laurier, à retirer avant de servir.

- 1 Lavez la courgette et taillez-la en fines rondelles à la mandoline. Pelez et dégermez les gousses d'ail, puis écrasez-les au presse-ail. Égouttez la mozzarella et taillez-la en petits morceaux.
- 2 Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée dans un faitout. Plongez-y les plaques de lasagnes et les rondelles de courgettes pendant 5 minutes. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les refroidir à plat.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Une fois l'huile chaude, faites-y revenir l'ail et les feuilles de sauge à feu moyen pendant 3 minutes. Ajoutez les lamelles de jambon, salez et poivrez. Faites saisir le tout pendant 5 minutes, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois pour bien désolidariser les morceaux de jambon.
- 4 Déglacez la sauteuse avec le vinaigre. Versez les tomates séchées et 25 cl d'eau dans la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
- 5 Préchauffez le four à 180 °C. Dans le fond d'un plat à gratin, disposez deux plaques de lasagnes. Répartissez par-dessus la moitié des courgettes, puis arrosez avec la moitié de la sauce au jambon. Superposez une deuxième couche de chaque ingrédient.
- 6 Terminez par deux plaques de lasagnes et parsemez d'emmental râpé. Enfouissez pour 35 minutes. Dégustez dès la sortie du four.

