

ROBERTA GRAZIANO



**Cousine naturelle.
Recettes simples et
rapides pour une
alimentation saine**



TERESA FONTAN-OLYMPIE

Roberta Graziano

**Cuisine Naturelle. Recettes Simples Et
Rapides Pour Une Alimentation Saine**

«Tektime S.r.l.s.»

Graziano R.

Cuisine Naturelle. Recettes Simples Et Rapides Pour Une Alimentation
Saine / R. Graziano — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-88-535643-6

Depuis l'Antiquité, la nourriture a toujours eu une importante valeur sociale. Si elle exprime la convivialité, le partage, elle traduit également l'appartenance sociale à un lieu. Cependant, comme le disait l'écrivain français François VI, duc de La Rochefoucauld, prince de Marcillac, "Manger est une nécessité, manger intelligemment un art", le but de ce livre étant justement de rassembler des recettes simples, toutes réalisées avec des ingrédients de la cuisine méditerranéenne, qui permettent de manger sainement sans pour autant perdre le goût de la bonne nourriture.

ISBN 978-8-88-535643-6

© Graziano R.
© Tektime S.r.l.s.

Graziano Roberta

Cuisine naturelle

Recettes simples et rapides pour une alimentation saine

Publisher:

Tektime - Traduzionelibri.it

(<http://www.traduzionelibri.it>).

Sommaire

Les « Antipasti »

Anchois au vinaigre 1

Salade de concombres 3

Salade de tomates 5

Polenta croustillante aux œufs 6

Tomates en tranches 7

Champignons marinés 9

Salade exotique 11

Salade composée 12

Aubergines grillées à l'huile d'olive 14

Olives à la sicilienne 16

Paté de jambon 17

Tomates sauce verte 18

Petites mousses au jambon 20

Œufs durs farcis au speck et aux tomates cerises 22

Les « Primi piatti »

Bavette aux maquereaux 24

Bucatini « Martine » 26

« Cannelloni » à la sorrentine 28

Crêpes à la napolitaine 30

Linguine encornets - artichauts 32

Linguine épinards - amandes 34

Pâtes traîtresses 36

Tomates farcies au riz 38

Riz méditerranéen 40

Risotto paysan 42

« Sartù » à la napolitaine 44

Spaghetti carbonara de légumes 46

Spaghetti à la sorrentine 48

Spaghetti aux courgettes et au gorgonzola 50

Spaghetti thon - champignons 52

Les « Secondi piatti »

Anchois à la pizzaiola 54

Anchois gratinés 56

Roulé aux œufs 58

Omelette au thon 60

Omelette au saucisson 61

Crevettes à l'orange 62

Rouleaux de sardines au four 64

Omelettes aux crevettes 66

Dorades aux champignons 68

Seiches farcies 70

Seiches à la casserole 72

Thon à la pizzaiola 74

Tranches de saumon gratinées 76

Courgettes farcies 78

Les « Contorni »

Barquettes au four 80

Salade Caprese 82

Salade de thon et petits pois 84

Salade niçoise 86

Rouleaux d'aubergines 88

Rouleaux de chou de Milan 90

Aubergines à la parmesane 92

Courgettes à la parmesane 94

Poivrons et jambon 96

Poivrons gratinés 97

Tomates garnies 99

Tomates au riz 101

Scarole farcie 103

Légumes au four 105

Fruits et desserts

Fraises, pommes et pêches à la centrifugeuse 106

Tarte aux fruits des bois 107

Tarte aux fraises 109

Tarte au kiwi 111

Tarte au raisin 114

Frappé melon - framboise 116

Frappé amandes - noix de coco 117

Glace au melon 118

Semifreddo à la fraise 119

Gâteau à la crème de bananes 121

Gâteau aux framboises 123

Gâteau aux pommes 125

Pizzas et quiches

Calzoni ricotta - courgettes 127

Focaccia au fromage et aux olives 129

Focaccia au jambon et au fromage 131

Pizza de pommes de terres à la pouillaise 133

Pizza rustique 135

Quiche aux épinards 137

Plats ethniques

Avocats à la cubaine 140

Champignons farcis aux crevettes et au jambon 142

Couscous aux légumes 144

Salade russe 146

Rouleaux de feuilles de vigne 148

Poisson "Plakì" 150

Poulet à l'ail 152

Riz cantonais 154

Roulé d'épinards à la juive 156

Annexe 158

Anchois au vinaigre



Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 300 g d'anchois frais
- Le jus de 2 citrons
- Huile d'olive
- Origan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez les anchois en retirant la peau et la colonne vertébrale. Disposez-les dans un plat en une seule couche.

Arrosez-les avec le jus des citrons. Couvrez d'un film plastique et laissez reposer au frais pendant 24 heures, sans oublier de retourner les anchois au bout de 12 heures. Avant de servir, déplacez les anchois dans un plat, assaisonnez-les avec du sel, de l'origan, du poivre et un filet d'huile d'olive.

Salade de concombres

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients:

- 500 g de concombres
- 3 dl d'eau
- ½ verre d'huile d'olive
- Une côte de céleri
- Un petit oignon
- Une feuille de laurier
- ½ cube de bouillon de viande
- 4 grains de poivre
- Thym
- Une pincée de fenouil
- 2 grains de coriandre moulus
- Une cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillerée à soupe de vinaigre
- Une pincée de sel

Préparation :

Après avoir épluché les concombres, coupez-les en petits morceaux. Dans une casserole, mettez l'eau, l'huile, le céleri, l'oignon, le laurier, le bouillon cube, les grains de poivre et de coriandre, la poudre de fenouil, un peu de thym, le sucre, le vinaigre et le sel, et portez le tout à ébullition petit à petit.

Laissez bouillir quelques minutes, puis ajoutez les concombres et faites-les cuire pendant 10 minutes. Retirez-les ensuite de l'eau avec une louche et mettez-les dans un bol.

Le bouillon doit rester sur le feu jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié ; il faut alors le verser sur les concombres et laisser refroidir. Réservez les concombres au frigo pendant quelques heures avant de servir, en prenant soin de bien les recouvrir de jus.

Salade de tomates

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 grosses tomates
- Basilic
- Origan en abondance
- Huile d'olive
- Poivre en grains
- Sel

Préparation :

Après avoir bien lavé les tomates, coupez-les en deux dans le sens de la largeur, enlevez les pépins et égouttez-les. Puis disposez-les dans un plat.

Hachez le basilic, ajoutez-y l'origan, et parsemez-en les tomates. Assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre moulu sur le moment, et servez.

Polenta croustillante aux œufs

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 2 tranches de polenta
- 2 oeufs
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 3 olives vertes
- Beurre
- Poivre en grains
- Sel

Préparation :

Coupez deux tranches assez épaisses d'une polenta bien solide et rôtissez-les au four ou au gril.

Dans une poêle, brouillez les œufs avec le beurre, le sel et le poivre moulu.

Recouvrez d'œuf les tranches de polenta et garnissez-les avec les anchois préalablement égouttés et coupés en morceaux, puis avec les olives dénoyautées et coupées en rondelles.

Tomates en tranches

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 6 tomates rondes
- Un poivron jaune
- Un demi-poivron vert

- Une demi-tomate
- Une carote
- Céleri
- La partie blanche d'un poireau
- Basilic
- Quelques branchettes de persil
- 2 œufs durs
- 3 filets d'anchois dessalés
- Une cuillerée de câpres
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Sel

Préparation :

Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Disposez-les dans une assiette et salez-les modérément.

Lavez les autres légumes, essuyez-les et hachez-les avec le basilic et le céleri.

Dans un autre récipient, coupez les œufs durs et les anchois en petits morceaux.

Mélangez les deux préparations et ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Mouillez les tranches de tomate avec la sauce obtenue. Ajoutez les câpres entiers et laissez reposer au frigo pendant 30 minutes avant de servir.

Champignons marinés

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients:

- 600 g de champignons cultivés
- Une cuillerée de persil haché
- Une gousse d'ail
- Une feuille de laurier
- 2 citrons
- Un petit morceau de cannelle
- Huile d'olive
- Poivre en grains
- Sel

Préparation:

Mettez de l'eau dans une casserole et versez-y le jus de citron que vous aurez pressé. Nettoyez les champignons, pelez-les, lavez-les et mettez-les dans l'eau.

Portez l'eau à ébullition en ajoutant le laurier et la cannelle, égouttez-les au bout de 5 minutes et coupez-les en deux.

Dans une poêle anti-adhérente, mettez 6 cuillères d'huile, le jus de citron, le sel et le poivre; ajoutez les champignons et faites-les cuire pendant 15 minutes. Ensuite, laissez-les refroidir, saupoudrez-les de persil haché et servez.

Salade exotique

Personnes : 2

Difficulté : facile

Temps: 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients:

- 80 g d'avocat
- 80 g de cœurs de palmier
- 80 g d'emmenthal
- Huile d'olive vierge-extra
- Poivre en grains
- Sel

Préparation :

Coupez l'avocat, les cœurs de palmier et l'emmenthal en petits cubes et mélangez-les dans un saladier avec un peu d'huile.

Ajoutez du sel et le poivre moulu et mélangez de nouveau.

Laissez reposer pendant 30 minutes et servez.

Salade composée

Personnes : 4

Difficulté: facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients:

- 800 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- 2 poivrons rouges
- 200 g d'anchois au sel
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- Une cuillerée de persil haché
- 2 cuillères à soupe de basilic haché
- Un demi-verre d'huile d'olive
- 2 cuillerées de vinaigre
- Sel

Préparation :

Coupez les poivrons en deux et enlevez les graines ; mettez-les à four chaud pendant 20 minutes, puis coupez-les en bandes.

Pendant ce temps cuisez les carottes et les pommes de terre dans l'eau bouillante et, une fois refroidies, coupez-les en petits cubes.

Coupez les tomates en quartiers et saupoudrez-les de persil après avoir retiré les pépins.

Nettoyez les anchois, en éliminant les arêtes, et lavez-les.

Mettez les pommes de terre et les carottes dans un saladier et assaisonnez-les avec le sel, l'huile, le vinaigre, le persil, les tomates, les anchois et les poivrons ; mélangez le tout et servez.

Aubergines grillées à l'huile d'olive

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- Aubergines
- Basilic
- Origan
- Ail
- Huile d'olive

- Vinaigre balsamique
- Poivre
- Sel

Préparation :

Commencez par essuyer et couper les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur ; mettez-les dans une assiette, salez et poivrez. Laissez-les sécher pendant 2 heures, puis cuisez-les au gril des deux côtés. Laissez refroidir.

Dans un récipient, mettez une couche d'aubergines et recouvrez-la avec l'origan, l'ail, le basilic haché, le vinaigre et le citron.

Fermez bien le récipient et laissez mariner au frigo.

Olives à la sicilienne

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 300 g d'olives vertes
- Un petit bouquet de basilic frais
- Un petit bouquet d'origan
- Quelques branches de romarin
- Un piment fort
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

Égouttez les olives, rincez-les et laissez-les sécher.

Dans un bol, mettez les feuilles de basilic haché, l'origan, le romarin et l'ail émincé, le piment, le sel et l'huile. Ajoutez au tout les olives et laissez-les mariner pendant 2 heures environ avant de servir.

Pâté de jambon



Personnes : 4

Difficulté : facile

Tempo : 15 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de jambon cuit
- 200 g de ricotta
- Le jus d'un citron
- 2 pincées de sel

Préparation :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez-les. Étalez la pâte obtenue sur des tranches de pain et servez.

Tomates sauce verte

Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 10 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 8 tomates
- Une gousse d'ail
- 4 cuillerées de pain sec râpé
- Persil
- Basilic
- 2 cuillères à soupe de fromage de brebis râpé
- Une cuillerée de parmesan râpé
- Un peu d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

Lavez les tomates et coupez leur chapeau. Enlevez les graines et la pulpe des tomates, sans la jeter, et saupoudrez-les de sel à l'intérieur.

Retournez-les sur le plan de travail, de façon à égoutter toute l'eau contenue à l'intérieur.

Passez l'ail, le persil, le basilic et la pulpe de tomate au mixeur et versez le mélange obtenu dans un bol.

Ajoutez le fromage de brebis et le parmesan râpés, le pain sec, 3 cuillères à soupe d'huile et le poivre.

Remplissez de farce les tomates égouttées et mettez-les dans un plat à four huilé.

Mouillez-les avec un peu d'huile et enfournez pendant 30 minutes.

Petites mousses au jambon



Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : moyen

Ingrédients :

- 150 g de jambon cuit
- 100 de ricotta
- 100 g de mascarpone
- Le jus d'un citron
- 5-6 feuilles de laitue
- Sel

Préparation :

Dans le blender, mettez le jambon, la ricotta, le mascarpone, quelques gouttes de citron, du sel, et mixez le tout, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ensuite, laissez reposer au frigo pendant 1 ou 2 heures.

Lavez la laitue, essuyez-la et coupez-la en morceaux. Disposez-la dans 4 assiettes.

Retirez la mousse du frigo et versez-la dans une poche à douille ; distribuez-la en 2-3 petits tas dans chaque assiette et servez.

Œufs durs farcis au speck et aux tomates cerises



Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 4 œufs
- 4 fines tranches de speck
- 4 tomates cerises
- Fenouil sauvage
- Sel
- Poivre

Préparation :

Cuisez les œufs et, une fois durs, laissez-les refroidir. Coupez-les de façon à n'enlever qu'un seul quartier.

Coupez les tomates en quartiers.

Dans la fissure de chaque œuf, glissez une lamelle de speck enroulée et un quartier de tomate. Ajoutez du sel, du poivre et du fenouil sauvage.

Disposez les œufs sur un plateau et mettez-les au frigo jusqu'au moment de servir.

Bavette aux maquereaux



Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 1 h environ

Coût : moyen

Ingrédients :

- 320 g de bavette
- 4 filets de maquereaux frais ou à l'huile
- 200 g de pulpe de tomate
- Olives dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 1 branchette de romarin
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge-extra
- Poivre
- Sel
- Piment en poudre

Préparation :

Éliminez toutes les arêtes des filets de maquereaux et coupez-les en fines lamelles de 2 cm d'épaisseur. Mouillez-les avec un filet d'huile, saupoudrez-les de poivre et ajoutez le romarin. Couvrez d'un film plastique et laissez mariner au frigo pendant 2-3 heures.

Cuisez les pâtes “al dente” dans de l’eau salée et, pendant ce temps, mettez une cuillère à soupe d’huile dans une poêle anti-adhérente, puis les tomates cerises, un peu de sel et laissez cuire pendant 10 minutes. Ce temps écoulé, ajoutez les filets de maquereaux avec leur marinade et les olives en petits morceaux. Laissez cuire pendant 5 minutes, ajoutez le persil, mélangez bien et retirez du feu.

Égouttez les pâtes, mettez-les dans la poêle avec la préparation et laissez-les s’imprégner de sauce en mélangeant délicatement. Servez les pâtes après les avoir assaisonnées avec de l’huile et du piment.

Lorsque la saison des tomates est de retour, utilisez de préférence les tomates fraîches, épluchées et coupées en petits cubes et remplacez le persil haché par des feuilles fraîches de basilic.

Bucatini « Martine »



Personnes : 4

Difficulté : facile

Temps : 30 mn

Coût : faible

Ingrédients :

- 350 g de bucatini
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 300 g de haricots verts
- 3 tomates mûres
- 10 feuilles de basilic
- 1 gousse d’ail
- Un demi-verre d’huile d’olive vierge-extra
- Sel
- Poivre noir en grains

Préparation :

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits cubes.

Lavez et coupez les haricots verts.

Mettez à cuire les haricots verts et les pommes de terre dans de l’eau bouillante et salée, puis ajoutez les bucatini au bout de 10 à 15 minutes. Coupez les tomates et hachez le basilic.

Dans une poêle anti-adhérente, mettez une cuillère à soupe d’huile, une gousse d’ail et un peu de poivre ; laissez cuire, pendant quelques instants : l’ail ne doit pas frire.

Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les avec les légumes, mettez-les dans un plat et assaisonnez-les avec l’huile aromatisée au poivre, les tomates et le basilic.

« Cannelloni » à la sorrentine



Personnes : 6

Difficulté : facile

Temps : 3 h environ

Coût : faible

Ingrédients :

- 12 carrés de pâte fraîche à l'œuf
- Sauce bolognaise contenant 400 g de viande hachée de bœuf
- 400 g de ricotta
- 200 g de mozzarella
- Parmesan
- Basilic
- Sel

Préparation :

Hachez la viande, ajoutez-la à la ricotta dans un saladier avec un peu de sauce, la mozzarella coupée en petits cubes, le parmesan et le basilic haché, et mélangez bien le tout.

Après avoir préparé la pâte feuilletée à l'œuf, étendez-la de façon à pouvoir en découper 12 à 15 carrés (d'environ 15 cm de côté) et faites-les cuire dans de l'eau salée. Lorsqu'ils seront prêts, déposez-les sur un plan de travail humide.

Au centre de chaque carré, mettez une cuillère à soupe de farce et enroulez ensuite la pâte de façon à former ce qui s'appelle un « cannellone ».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.