



Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien

Livret de recettes

15 RECETTES RICHES EN VITAMINE A



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



La vitamine A (rétinol)

Quels rôles assure-t-elle ?

- ⚡ Métabolisme normal du **fer**
- ☑ Maintient des **muqueuses**
- 👁️ **Vision** normale
- 🔗 Production et synthèse des **protéines**
- 🛡️ **Système immunitaire**
- 🦴 Croissance des **os**
- 🦷 Croissance des **dents**
- 💧 **Anti-oxydante**
- 👶 Développement des organes de l'**embryon**.

Comment se traduit une carence en vitamine A ?

- 👁️ Mauvaise **vision** la nuit
- 👁️ **Assèchement** des yeux et de la peau
- 🌟 **Infections** ++
- 📉 Retard de **croissance** (chez l'enfant).

La vitamine A étant **liposoluble** : elle est mieux absorbée lorsqu'elle est **consommée avec une matière grasse** (huile végétale par exemple). 👍

Où trouver de la vitamine A ?

📖 **Matières grasses animales :**

huiles de foie de morue,
beurre cru.

👉 **Abats** : foie ++, cœur,
tripes, langue, rognons.

🐟 **Poissons** : anguille, thon
rouge, hareng, caviar.

🥚 **Jaune d'œuf**.

🧀 **Fromages à pâtes pressées
cuites** (parmesan, gruyère,
abondance, emmental) **et
non cuites** (salers, ossau
iraty, morbier).

🍎 **Fruits & légumes colorés :**

🍑 Abricot

🥭 Mangue

🌿 Aromates (persil, thym)

🥕 Carotte

🍆 Courges

🌿 Epinards

🍈 Melon

🌶️ Poivron rouge

🥗 Salade, mâche, laitue

🍅 Tomate

🥔 Patate douce (= légume
féculent).

RAMEN AU POULET & AUX OEUFS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 à 2 filets de poulet = 120 à 240g
- Nouilles chinoises ou nouilles de riz 100g crues
- 2 petites carottes = 200g
- 6 champignons = 125g
- 2 oignons nouveaux = 80g
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile végétale 4 càs
- Eau 600ml
- Sauce soja sucrée 2 càs
- Sésame 1 càc
- Bouillon de légumes ou de poulet ¼
- Coriandre fraîche

Astuces :

- Remplacer le poulet par du poisson (cabillaud ou saumon au four).
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Ajouter des épices (mélange cajun, curry, curcuma, quatre épices...).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
2. Enlever l'extrémité des oignons nouveaux (= racine), **émincer** le bulbe (partie blanche) et les tiges vertes. La moitié des tiges vertes sera pour la cuisson, l'autre moitié servira pour la décoration.
3. Éplucher les champignons et les découper en **fines lamelles**.
4. Éplucher les carottes et les découper en **fins bâtonnets**.
5. **Ciseler finement** la coriandre.
6. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser la moitié de l'huile et faire revenir l'ail, les oignons, la moitié des tiges vertes des oignons et les carottes environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter l'eau, le bouillon et les nouilles. Quand l'eau bout, poursuivre la cuisson quelques minutes (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Au dernier moment, **verser** la sauce soja et mélanger.
7. Pendant ce temps, faire cuire les **œufs mollets** 7 minutes environ dans une autre casserole d'eau frémissante. Quand ils sont cuits : les égoutter, les **écailler** (= enlever la coquille) et les **couper** en 2.
8. Dans une **poêle** sur feu **moyen** : verser l'autre moitié de l'huile et faire cuire les filets de poulet des 2 côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Quand ils sont cuits, les découper en morceaux dans le sens de la largeur.
9. **Servir** la « soupe » dans un bol, déposer les morceaux de poulet et l'œuf mollet coupé en 2. **Parsemer** de coriandre, de sésame et de l'autre moitié de tiges vertes émincées.



@Recettes100faim.fr

BOEUF SAUTÉ AUX LÉGUMES CROQUANTS & SAUCE SOJA



Ingrédients :

- 2 steaks de bœuf ≈ 200 à 240g
- 1/2 oignon rouge ≈ 50g
- 1 petit poivron (rouge, jaune et/ou vert) ≈ 150g
- 1 petite carotte ≈ 100g
- Huile d'arachide (ou tournesol ou olive) pour la cuisson des légumes : 2 càs
- 1/2 citron vert (jus)
- **Facultatif** : coriandre fraîche et graines de sésame

Pour la marinade :

- Huile d'arachide (ou tournesol ou olive) 2 càs
- Sauce soja sucrée 1 càs
- Maïzena ou farine 1 càs
- Sel et poivre
- 1 grosse gousse d'ail

Pour l'accompagnement :

Nouilles chinoises ou riz 120g crus

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes | Pour 2 personnes

1. Découper les steaks en **lamelles** dans le sens de la largeur.
2. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
3. Préparer la **marinade de bœuf** : mélanger la farine (ou la maïzena), l'huile végétale, la sauce soja sucrée, le sel, le poivre et l'ail. **Ajouter** la viande et réserver **au frais au moins 30 minutes**.
4. Pendant ce temps, éplucher l'oignon et le découper en **fines lamelles**.
5. Éplucher les carottes, retirer les extrémités et les découper en **fins batônnets**.
6. Épépiner les poivrons et les découper en **fines lamelles**.
7. Dans une **poêle sur feu moyen** : verser 2 càs d'huile, ajouter les légumes (oignons, poivrons, carottes) et les faire revenir **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
8. Ajouter les morceaux de bœuf **avec** la marinade et faire **cuire quelques minutes selon la cuisson désirée** (saignante ou à point).
9. Au dernier moment, **servir** avec des nouilles chinoises ou du riz, **parsemer** de sésame et de coriandre finement ciselée et **presser** un peu de jus de citron vert.



@Recettes100faim.fr

CHAKCHOUKA DE POIS CHICHES, TOMATE & OEUF



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 petit oignon ≈ 100g
- 1 grosse gousse d'ail ≈ 4g
- Pois chiches (conserves) 200g
- 2 œufs
- Sauce tomate ou coulis de tomate 200g
- Eau 100mL
- Huile (olive ou tournesol) 4 càs
- Poivre
- Herbes aromatiques : basilic, persil, coriandre

Astuces :

- Remplacer les pois chiches par des lentilles ou des haricots rouges.
- Ajouter du chorizo. Retirer la peau, le découper en petits morceaux et les faire revenir en même temps que l'ail et l'oignon.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Égoutter la conserve de pois chiches et les **rincer** à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire **chauffer** l'huile et faire revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants (**≈ 5 minutes**).
4. **Ajouter** les pois chiches, le poivre, la sauce tomate, l'eau et faire réduire sur **feu doux** entre **5 à 10 minutes**.
5. À la fin de la cuisson : **creuser** un petit trou dans le plat, **casser** les œufs et les faire cuire OU les faire cuire dans une poêle à part.
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques et les ajouter au plat avant de servir.



@Recettes100faim.fr

SALADE DE HARENG, POMMES DE TERRE, RADIS & POMME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Hareng au naturel 2 filets (= 150g)
- Pommes de terre (pesées avec peau) 150g à 200g
- Jeunes pousses (mâche, roquette, épinard) 2 poignées = 60g
- 1 pomme Golden
- 4 radis rouges
- 1 petite échalote
- Ciboulette fraîche
- Sauce vinaigrette au citron ([recette sur le blog](#))

Astuces :

- Remplacer les harengs par du maquereaux ou des sardines.
- Les jeunes pousses et le hareng sont riches en **vitamine A** ([article sur le blog](#)).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en morceaux (3 cm de largeur). Les faire **cuire** à l'eau pendant ≈ **20 minutes**, les égoutter et les passer sous **l'eau froide**.
2. Laver la pomme, garder la peau et la couper en **cubes** ou en **lamelles**.
3. Éplucher les radis, retirer les extrémités et les couper en **fines rondelles**.
4. Éplucher et **émincer** l'échalote.
5. Couper les filets de hareng en petits morceaux ou les laisser entiers (**au choix**).
6. Laver et **ciseler finement** de la ciboulette.
7. **Laver** les feuilles de salade.
8. Préparer la sauce vinaigrette.
9. **Mélanger** tous les ingrédients (sauf la vinaigrette), réserver **au frais 1 heure**. Au dernier moment, **verser** la vinaigrette et de servir.



@Recettes100faim.fr

SALADE CREVETTES, MANGUE & ORANGE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 10 crevettes décortiquées (= 80g environ)
- ½ mangue = 150g
- 2 poignées de jeunes pousses (épinards, mâche ou roquette ≈ 60g)
- 1 grosse orange
- Raisins secs 20g = 1 à 2 càs
- Pignons de pin 1 à 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, basilic, menthe, persil
- Vinaigrette au citron ([recette sur le blog](#))

Astuces :

- Varier les fruits en fonction des saisons.
- Remplacer les crevettes par du saumon fumé.
- La mangue et les jeunes pousses sont naturellement riches en vitamine A ([article sur le blog](#)).

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais (facultatif) : 1 heure | Pour 2 personnes

1. **Décortiquer** les crevettes si besoin.
2. **Éplucher** la mangue ([technique en vidéo sur ma chaîne YouTube](#)) et la couper en **petits cubes**.
3. Détailler des **suprêmes d'orange** ([technique en vidéo sur ma chaîne YouTube](#)) : enlever la peau de l'orange et prélever les quartiers en enlevant la pellicule blanche autour.
4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. Préparer la sauce vinaigrette.
6. **Mélanger** tous les ingrédients, parsemer d'herbes aromatiques et verser la vinaigrette avant de servir.



@Recettes100faim.fr

SALADE DE MELON, MYRTILLE, FRAMBOISE & FÊTA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1/2 melon
- Myrtilles 60g
- Framboises 60g
- Fêta 60g
- Quelques pistaches
- Feuilles de menthe
- Sauce vinaigrette

Astuces :

- Remplacer le melon par de la pastèque.
- Remplacer les myrtilles et les framboises par des fraises et/ou des cerises.
- Remplacer les pistaches par d'autres fruits oléagineux (riches en bonnes graisses) : noix, noisettes, amandes...

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1h | Pour 2 personnes

1. Décortiquer les pistaches et les **concasser grossièrement**.
2. **Ciseler finement** la menthe.
3. Couper le melon en quartiers, enlever les pépins et la peau et le former des **billes** à l'aide d'une cuillère parisienne ou le couper en **cubes**.
4. Laver les myrtilles et les framboises.
5. Égoutter la fêta et la couper en **cubes**.
6. Réaliser la **sauce vinaigrette**.
7. **Mélanger** le melon, les myrtilles, les framboises, la fêta, les pistaches, la menthe et la vinaigrette.
8. Réserver **au frais 1h** (facultatif) et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

SALADE SAUMON, MANGUE, CHOU KALE & RIZ



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Saumon fumé 100g
- Riz (blanc ou complet) 60 à 80g crus
- 10 amandes
- 1/2 mangue (= 150g)
- 2 branches de chou kale
- 2 càs de noix de coco fraîche
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1/2 càc

Astuces :

- Remplacer le chou kale par du brocoli cuit ou des pousses d'épinards.
- La mangue est naturellement riche en vitamine A ([article sur le blog](#)).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Dans une casserole remplie d'eau, faire **cuire le riz** en fonction du temps indiqué sur le paquet puis l'égoutter et le **rincer** sous l'eau froide.
2. Enlever la partie centrale et dure des feuilles de chou kale, bien **laver** les feuilles et les faire cuire dans de l'eau **≈ 5 minutes**. Bien les égoutter.
3. Découper la mangue en **petits cubes** ([technique en vidéo sur mon blog](#)).
4. Couper le saumon fumé en fines **fines lamelles**.
5. **Concasser grossièrement** les amandes.
6. Couper la noix de coco fraîche en 2 et **retirer** un peu de chair à l'aide d'un couteau.
7. Préparer la **vinaigrette** en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et la moutarde.
8. Réserver **au frais 30 minutes**, votre salade sera plus savoureuse.



@Recettes100faim.fr

SAUCE PESTO PERSIL & PISTACHES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Persil 25g
- Pistaches décortiquées 15g
- Huile d'olive 30mL
- 1 grosse gousse d'ail = 4g
- Parmesan 20g
- Poivre

Astuces :

Cette sauce est idéale pour :

- Accompagner un plat de pâtes, de la viande, du poisson
- Feuilletés, toasts
- Salades

+ de recettes de pesto sur mon blog :

- Basilic & pignons de pins
- Épinard & noix de cajou
- Roquette & noix

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 100g de sauce pesto (= 2 à 3 personnes)

1. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
2. **Décortiquer** les pistaches.
3. Laver et **égoutter** le persil.
4. **Râper** le parmesan.
5. Dans un **petit mixeur/hachoir** : mixer d'abord les pistaches et l'ail.
6. Ajouter ensuite l'huile d'olive, le persil, le parmesan et le poivre. **Mixer** de nouveau.



@Recettes100faim.fr

TAKTOUKA (TARTINADE POIVRON & TOMATE)



Ingrédients :

- 3 poivrons ≈ 450 à 500g (1 jaune, 1 rouge, 1 vert)
- 1 oignon ≈ 80g
- 3 gousses d'ail ≈ 12g
- Tomates fraîches 200g OU coulis de tomates 150g
- Huile d'olive 50 mL
- Feuilles de laurier x2
- Cumin moulu 1 càc
- Safran 1 càc
- Gingembre moulu 1 pincée, sel, poivre
- Herbes au choix : coriandre, basilic

Astuces :

- À servir chaud ou froid sur du pain en entrée (toast) ou en sauce sur un plat.
- Varier les épices et herbes aromatiques en fonction de vos goûts.
- À réaliser avec des poivrons frais ou surgelés.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1 gros bol de taktouka

1. **Laver** les tomates et les poivrons.
2. Sur une planche à découper : épépiner le poivron et le découper en **petits cubes**.
3. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
4. Si vous utilisez des **tomates fraîches** : à l'aide d'un couteau, former une croix sur la tomate. Dans une casserole d'eau bouillante, les déposer 1 minute. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Enlever la peau et les pépins puis les couper en morceaux.
5. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon **≈ 5 minutes**.
6. **Ajouter** les poivrons, les tomates, les épices et les herbes ciselées. **Remuer** et laisser cuire **≈ 20 minutes** tout en remuant de temps en temps. Si vous n'avez pas utilisé de tomates fraîches, c'est à ce moment-là qu'il faut ajouter le coulis de tomates.
7. Servir chaud ou froid.



@Recettes100faim.fr

SALADE DE LENTILLES, JEUNES POUSSÉS, ABRICOTS & POIVRONS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 poignées de jeunes pousses = 40g à 60g
- 1/2 poivron = 70g
- 4 petits abricots = 140g
- Raisins secs 2 càs
- Noix 40g
- Lentilles cuites 150g = 8 càs environ
- Fromage au choix 60g : fêta, bleu, mimolette, emmental, mozzarella
- Herbes aromatiques au choix : ciboulette, menthe, coriandre, basilic, aneth
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1/2 càc + sel + poivre

Astuces :

Hors saison, utiliser des abricots secs et des poivrons marinés en bocaux.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson Pour 2 personnes

1. Laver et égoutter les jeunes pousses.
2. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en petits **cubes**.
3. Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en **quartiers**.
4. **Concasser grossièrement** les noix.
5. Égoutter les lentilles, les **rincer** sous l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et les égoutter de nouveau.
6. Émietter le fromage ou le couper en **cubes**.
7. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
8. Réaliser la **vinaigrette au citron** en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron jaune, la moutarde, le sel et le poivre.
9. **Mélanger** tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

SOUPE DE PATATES DOUCES & CAROTTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Patates douce pesées sans peau 400g = **2/3**
- Carottes pesées sans peau 200g = **1/3**
- Oignon x1 ≈ 100g
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon de légumes
- Eau 700 mL
- Crème de coco 100 mL (ou version avec lactose : crème fraîche épaisse)
- Curry en poudre 1/2 càc
- Coriandre fraîche
- Poivre

Astuces :

- La patate douce et la carotte sont naturellement riches en vitamine A (**article sur le blog**).
- Le lait de coco est riche en bonnes graisses (**article sur le blog**).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 3 à 4 bols de soupe

1. **Éplucher** les patates douces, les oignons et les carottes puis les rincer à l'eau.
2. **Ciseler finement** la coriandre.
3. Couper les légumes en **morceaux** de 3 cm de largeur environ.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire cuire ≈ **30 minutes** les légumes avec l'eau, le curry, le poivre et le bouillon de légumes. L'eau doit frémir.
5. Au dernier moment, **verser** le lait de coco et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une **texture bien lisse**.
6. Parsemer de coriandre et servir.



@Recettes100faim.fr

CURRY DE LENTILLES CORAIL, PATATES DOUCES, ÉPINARDS & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lentilles corail 100g
- 1 petite patate douce = 200g
- Epinards frais 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 1 petit oignon = 100g
- Sel, poivre et curry
- Huile végétale (olive, tournesol ou coco) 2 càs
- Lait de coco 100mL
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre
- Eau 4x le volume de lentilles

Astuces :

- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.
- Remplacer les lentilles corail par des pois cassés.
- Varier les légumes en fonction des saisons.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 40 minutes environ
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Éplucher la patate douce et la découper en **petits cubes** (2 cm).
3. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et les oignons environ **10 minutes** (remuer souvent).
4. **Ajouter** les lentilles, les patates douces, le sel, le poivre, le curry et verser l'eau. Mélanger et laisser cuire environ **20 minutes**.
5. **Ajouter** les épinards et le lait de coco, mélanger et poursuivre la cuisson environ **10 minutes**.
6. Au dernier moment, **parsemer** d'herbes aromatiques ciselées et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

TARTE TATIN PÊCHES, ABRICOTS & PISTACHES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 5 pêches
- 5 gros abricots
- Sucre blanc 100g
- Eau ou jus de citron jaune 20 mL
- Feuilles de menthe
- Quelques pistaches

Astuces :

- Varier les fruits en fonction des saisons : pommes, poires, bananes, rhubarbe, fruits rouges...
- Remplacer les pistaches par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes...

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 35 minutes
Pour 1 tarte (= 6 à 8 personnes)

Option 1. Utiliser une poêle toute inox (24 à 28 cm de diamètre) pour réaliser le caramel et faire cuire la tarte au four dans cette poêle.

Option 2. Réaliser le caramel dans une poêle et faire cuire la tarte au four dans un plat (24 à 28 cm de diamètre) en verre, silicone ou métal.

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Laver les pêches et les abricots, les couper en 2, enlever les noyaux et les couper en morceaux.
3. **Ciseler finement** la menthe et **concasser grossièrement** les pistaches.
4. Dans une **poêle**, sur **feu moyen** : verser le sucre et l'eau (ou le jus de citron) et laisser **caraméliser** tout en mélangeant avec une **cuillère en bois**.
5. Quand le **caramel** commence à avoir une **couleur dorée** (et non marron!) : baisser sur **feu doux**, **ajouter d'un coup** les quartiers de fruits et remuer rapidement pour les **enrober** de caramel. Laisser cuire environ **3 minutes**.
6. **Option 1.** Dans la poêle toute inox : dérouler la pâte feuilletée, la déposer sur les fruits et rabattre les bords pour éviter que les fruits et le caramel ne débordent. **Option 2.** Transvaser les fruits dans un plat à rebords allant au four. Dérouler la pâte feuilletée, la déposer sur les fruits et rabattre les bords pour éviter que les fruits et le caramel ne débordent.
7. Enfourner **environ 30 minutes**. La pâte doit être feuilletée et dorée (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
8. À la sortie du four, **poser une grande assiette sur le plat/la poêle et le/la retourner**. La tarte tatin va se détacher facilement.
9. **Parsemer** de menthe ciselée et de pistaches et servir.



@Recettes100faim.fr

VERRINE MANGUE, FRAISE, CITRON & MENTHE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 mangue = 300g
- Fraises 250g
- 1/2 citron jaune (jus et zeste)
- Vinaigre balsamique 2 càs
- Menthe fraîche

Astuces :

- Les fraises sont disponibles d'Avril à Juin.
- Privilégier les fraises françaises.
- Remplacer la mangue par de l'ananas.
- Remplacer les fraises par des framboises.
- Remplacer la menthe par du basilic.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 à 4 personnes

1. **Éplucher** la mangue et la couper en cubes.
2. **Équeuter** les fraises et les couper en morceaux.
3. Mélanger les morceaux de mangue et de fraise.
4. **Ciseler** finement les herbes aromatiques (au ciseau) et les ajouter.
5. **Zester** le citron et presser le jus.
6. Ajouter le vinaigre balsamique.
7. Mélanger le tout.
8. Facultatif : réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.



@Recettes100faim.fr

CLAFOUTIS AUX CERISES, ABRICOTS & AMANDES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Cerises 250g + abricots 250g
- Lait entier (ou 1/2 écrémé) 250mL
- 4 œufs
- Sucre blanc/roux ou cassonade 80g
- Beurre 1/2 sel ou doux OU huile de tournesol 30g
- Farine blanche (ou 1/2 complète) 120g
- Poudre d'amandes 60g
- Facultatif : arôme amande ou vanille

Astuces :

- Varier les fruits en fonction des saisons. Opter pour des fruits surgelés (sachez qu'ils vont rendre de l'eau).
- Poudre d'amandes ou noix, noisettes, pistaches.
- Lait de vache ou boisson végétale.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 6 à 8 personnes environ (= un plat à tarte)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Laver les cerises 🍒, les équeuter et les **couper en 2** pour enlever les noyaux.
3. Laver les abricots et les **couper en 2** pour enlever les noyaux. Les découper en **petits morceaux** de la taille des 1/2 cerises.
4. Faire **fondre** le beurre (cette étape n'est pas nécessaire si vous utilisez de l'huile).
5. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs et le sucre.
6. **Ajouter** le beurre fondu (ou l'huile) et le lait et fouetter.
7. Facultatif : **ajouter** l'arôme (amande ou vanille) et fouetter.
8. **Ajouter** la farine et la poudre d'amandes et fouetter.
9. **Ajouter** les fruits et mélanger à l'aide d'une spatule (vous pouvez aussi d'abord verser les fruits dans le plat et verser la préparation dessus).
10. À l'aide d'un **pinceau en silicone** : beurrer le moule.
11. **Verser** la préparation dans un **plat à tarte** (ou un plat rectangulaire) et enfourner pendant **30 minutes**. À la sortie du four, laisser refroidir avant de déguster.



@Recettes100faim.fr

QUI SUIS-JE ?



Margaux Letort

Diététicienne & blogueuse culinaire

À mon compte depuis **2015**, j'exerce en Pays de la Loire auprès de différents **partenaires** : associations, mutuelles, villes, clinique, clubs sportifs, centre de formation, ESAT, entreprises, écoles, villes et radio locale.

Consultation diététique • Atelier cuisine • Atelier de prévention
Conférence-débat • Emissions de radio & de télé • Création de contenu

J'interviens auprès d'un **public varié** allant des enfants aux seniors en passant par les sportifs, femmes enceintes et patients malades (chirurgie bariatrique, diabète, cancer...).

J'ai créé mon **blog culinaire** pour vous accompagner au quotidien à travers mes recettes simples, saines et gourmandes (en vidéos) & mes articles sur la santé.



Retrouvez toutes mes **recettes en vidéos**
sur mon blog culinaire

www.recettes100faim.fr

