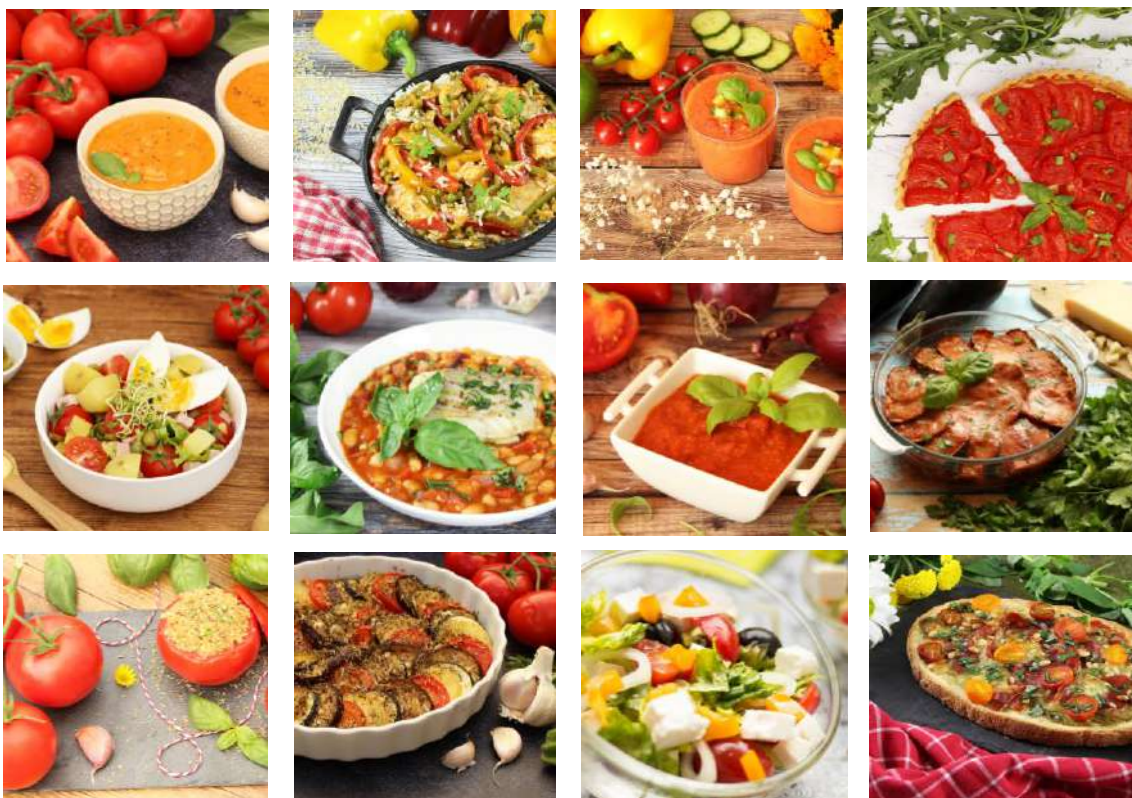




Recettes100faim  
Plaisir et santé au quotidien

## *Livret de recettes*

### 12 RECETTES AUTOUR DE LA TOMATE POUR L'ÉTÉ



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)



# SOUPE À LA TOMATE



## Ingrédients :

- 8 tomates = 1 kg
- 2 gros oignons = 250g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Eau 500 mL
- Huile d'olive 6 càs
- Sel et poivre
- Basilic frais

## Astuces :

- La réussite de cette recette dépend exclusivement de la qualité des tomates : opter pour des tomates françaises et de saison (de Mai à Septembre).
- Ajouter un peu de concentré de tomate et/ou un bouillon de légumes avant de verser l'eau pour parfumer davantage la soupe.
- Ajouter des épices : curry, mélange cajun...

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 à 30 minutes**  
**Pour 1L de soupe (= 3 à 4 personnes)**

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
2. Éplucher et **émincer** les oignons.
3. Laver les tomates, enlever les pédoncules et les couper en 6 à 8 **quartiers**.
4. **Ciseler finement** le basilic frais.
5. Dans une **casserole** sur **feu moyen**, faire chauffer l'huile d'olive.
6. Faire revenir l'ail et les oignons environ **10 minutes** en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient fondants et dorés.
7. Ajouter les tomates, le basilic, le sel et le poivre. Remuer et laisser cuire pendant **2 minutes**.
8. Verser l'eau et laisser cuire **15 minutes** (l'eau doit frémir).
9. Au dernier moment, **mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.



@Recettes100faim.fr



# POULET AUX LÉGUMES, SAUCE VIN BLANC & TOMATE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 2 filets de poulet ≈ 250g à 300g
- 1 petite gousse d'ail
- 2 échalotes ≈ 30g
- Petits pois surgelés 50g
- Haricots verts surgelés 50g
- Poivrons frais (ou surgelés)  
= 1/2 unité (selon la taille) ou 100g
- Vin blanc sec de cuisine 100 mL
- 1/2 petit pot de concentré de tomate ≈ 35g
- Huile d'olive 2 càs
- Crème fraîche épaisse entière 1 càs bombée ≈ 15 à 20g
- Poivre
- 1/4 de bouillon de légumes
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre

## Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Version sans alcool ? Remplacer le vin blanc par de l'eau.
- Encore meilleur le lendemain !
- Remplacer les échalotes par des oignons (rouges si possible).

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 2 personnes**

1. **Retirer** les pépins et les trognons des poivrons et les découper en **fines lamelles**.
2. Faire **cuire à la vapeur** les légumes (petits pois, haricots verts et poivrons) ≈ **15 minutes** (le temps de cuisson varie selon le robot/autocuiseur).
3. Pendant ce temps, éplucher et **émincer** l'ail et les échalotes.
4. Laver et **ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. Découper les filets de poulet en **lamelles épaisses** puis en 2.
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir l'ail et les échalotes ≈ **5 minutes** (jusqu'à ce qu'ils soient fondants et légèrement dorés).
7. **Ajouter** le poulet et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit cuite (≈ **5 bonnes minutes**).
8. **Ajouter** les légumes cuits (petits pois, haricots verts et poivrons). **Verser** le vin blanc et ajouter le concentré de tomate, la crème fraîche, le poivre et le bouillon.
9. Sur **feu doux** : poursuivre la cuisson ≈ **10 minutes** en mélangeant souvent.
10. **Parsemer** d'herbes aromatiques et **servir** avec du riz ou des pâtes (+/- fraîches).





# GASPACHO DE TOMATE, POIVRON & CONCOMBRE



## Ingrédients :

- 8 belles tomates (type cœur de bœuf) = 800g
- 1 concombre = 400g
- 2 poivrons = 400g
- 2 oignons = 200g
- 3 à 4 grosses gousses d'ail = 18g à 24g
- Huile d'olive 100mL
- Vinaigre balsamique 50mL
- Basilic frais (soyez généreux)
- Sel et poivre
- Eau 300mL (ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse)

## Astuces :

- Ajouter des épices (paprika, curry) ou du tabasco.
- Opter pour des légumes origine France et de saison.
- Mixer longtemps pour une soupe bien lisse et plus savoureuse.

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1h | Pour 2L (= 4 personnes)**

1. Laver les tomates, **enlever les pédoncules** et les couper en morceaux.
2. Laver les poivrons, **enlever le trognon et les pépins** et les couper en morceaux.
3. **Éplucher** le concombre et le couper en morceaux.
4. **Éplucher** les oignons et les gousses d'ail et les couper en morceaux.
5. Laver le basilic.
6. Dans une cocotte ou un blender : **mixer longtemps** tous les ingrédients (légumes, huiles d'olive, vinaigre balsamique, basilic, sel, poivre et eau) jusqu'à obtenir une **soupe très lisse**.
7. Réserver **au frais 1h** avant de servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr



# TARTE TOMATE & MOUTARDE



## Ingrédients :

- Pâte brisée (**recettes sur le blog**) ou pâte feuilletée
- Moutarde 2 càs
- 5 belles tomates = 500g
- Huile d'olive 3 càs
- Basilic frais

## Astuces :

- Ajouter 60g de fromage sur ou sous les tomates : bleu, parmesan, mimolette, emmental ou mozzarella.
- Opter pour des tomates de saison (de Mai à Septembre) et origine France.
- Parsemer de pignons de pin au dernier moment.

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 40 minutes**  
**Pour 1 tarte (4 à 6 personnes)**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Étaler** la pâte sur un moule à tarte.
3. À l'aide d'une fourchette, **piquer** le fond de tarte. À l'aide d'un pinceau en silicone, **badigeonner** le fond de tarte de moutarde.
4. Laver les tomates et les couper en  **fines tranches**.
5. **Disposer** les rondelles de tomates sur le fond de tarte en les superposant un peu pour former une rosace.
6. À l'aide d'un pinceau en silicone, **badigeonner** l'huile d'olive sur les tomates.
7. Enfourner pendant **40 minutes**.
8. **Ciseler finement** le basilic et le déposer sur la tarte avant de servir.



@Recettes100faim.fr



# SALADE PIÉMONTAISE



## Ingrédients :

- Pommes de terre 400g (6 petites ou 2 grosses)
- 2 œufs
- Dés de jambon 100g
- Tomates cerises 200g
- Mayonnaise (**recette sur le blog**) 4 càs
- Cornichons x8
- Persil frais
- Huile d'olive 2 càs
- Moutarde 2 càc
- Sel et poivre

## Astuces :

- Sans porc ? Remplacer les dés de jambon par des dés de poulet ou de dinde.
- Parsemer de graines germées et de dés d'emmental.
- Remplacer la mayonnaise par une sauce au fromage blanc.

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

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes de 3 cm de largeur et les faire cuire dans l'eau **≈ 20 minutes**. Une fois qu'elles sont cuites, les **égoutter**.
2. Dans une casserole, faire **cuire** les œufs 12 minutes (pour obtenir des œufs durs). Quand ils sont cuits, les égoutter, les écailler et les couper en **quartiers**.
3. Couper les cornichons en **petites rondelles**.
4. **Couper** les tomates cerises en 2.
5. Faire une **mayonnaise** maison (sauf si vous utilisez une mayonnaise toute faite).
6. Laver et **ciseler finement** le persil.
7. Dans un **saladier**, **mélanger** tous les ingrédients.
8. Réserver votre salade **au frais 1h** avant de servir.



@Recettes100faim.fr



# POISSON BLANC AU CHORIZO, HARICOTS BLANCS, SAUCE TOMATE & VIN BLANC



Recettes100faim.fr

## Ingédients :

- 2 pavés de poisson blanc (cabillaud, lotte, colin, merlu) ≈ 200 à 250g
- Haricots blancs cuits (conserves) 250g égouttés
- 1 gousse d'ail = 6g
- 1/2 oignon rouge = 50g
- Coulis de tomate 100g
- Vin blanc sec 50 mL
- Huile d'olive 4 càs (2 pour la cuisson du poisson au four + 2 pour la cuisson dans la poêle)
- Poivre et basilic frais
- Facultatif : chorizo (selon votre convenance)

## Astuces :

- Remplacer le poisson blanc par du poisson gras (saumon, truite).
- Remplacer les haricots blancs par des haricots rouges ou des lentilles.
- Remplacer le vin blanc sec par la même quantité de coulis de tomate.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 mins (poêle) + 15 minutes (four) | Pour 2 personnes**

1. **Éplucher** et **émincer** la gousse d'ail et l'oignon.
2. Enlever la peau du chorizo (si besoin) et le découper en **petits cubes ou en petits morceaux** (si ce sont des fines tranches).
3. **Égoutter** la conserve d'haricots blancs et la **rincer** sous l'eau froide pour enlever l'excédent de sel/sucre.
4. **Ciseler finement** le basilic frais.
5. Dans un **plat allant au four** : déposer le poisson blanc, verser la moitié d'huile d'olive, parsemer de sel, ajouter la moitié de basilic frais et enfourner ≈ **12 à 15 minutes à 180°C** (le temps de cuisson peut varier selon les fours et l'épaisseur du poisson).
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient fondants (≈ **10 minutes**).
7. **Ajouter** le coulis de tomate et le vin blanc et faire réduire ≈ **5 minutes** (toujours sur feu moyen).
8. **Ajouter** les haricots blancs et l'autre moitié de basilic et laisser sur **feu doux** ≈ **5 minutes**.
9. A la sortie du four, servir le poisson avec la sauce haricots blancs/tomate/vin blanc et **parsemer** avec le reste de basilic.



@Recettes100faim.fr



# SAUCE TOMATE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Tomates 500g
- 2 beaux oignons = 200g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Huile d'olive 30g
- Vinaigre balsamique OU sucre en poudre 2 càs
- Basilic frais (ou herbes de Provence)
- Sel, poivre

## Astuces :

- Remplacer une partie des tomates par des poivrons.
- Ajouter des olives vertes ou noires.
- Privilégier des tomates de saison et origine France.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 500g de sauce environ**

1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons.
2. Laver les tomates, enlever les pédoncules et les couper en **petits morceaux**.
3. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile d'olive, l'ail, les oignons, les tomates, le sel, le poivre et le basilic. **Remuer** de temps en temps et laisser cuire environ **30 minutes**.
4. Au dernier moment : **ajouter** le vinaigre balsamique ou le sucre et le concentré de tomate (facultatif), remuer et laisser cuire **3 minutes**.
5. **Mixer** jusqu'à obtenir la texture désirée.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr



# GRATIN D'AUBERGINE, TOMATE & PARMESAN



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 2 à 3 grosses aubergines  
= 600g à 900g
- Sauce tomate maison  
**(recette sur le blog)** ou coulis  
de tomate 400g à 600g
- 1 à 2 grosses gousses d'ail  
= 6 à 12g
- Parmesan râpé 100g
- Herbes de Provence 1 à 2  
càs + sel et poivre
- Herbes aromatiques au  
choix : basilic, persil

## Astuces :

- Remplacer le parmesan par  
un autre fromage :  
emmental, mimolette,  
mozzarella, chèvre...
- Remplacer la moitié des  
aubergines par des  
rondelles de courgettes.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 4 à 6 personnes**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
3. Laver les aubergines, enlever l'extrémité et les couper  
en  **fines rondelles**  (au couteau, à la mandoline ou au  
robot).
4. Dans un **saladier** : mélanger la sauce tomate  
maison (ou le coulis de tomate), le sel, le poivre, l'ail et  
les herbes de Provence.
5. Dans un **plat à rebord** allant au four (ici j'ai utilisé un  
plat rond de **22 cm de diamètre**) : superposer des  
rondelles d'aubergines sur toute la surface, verser une  
partie de la sauce et parsemer de parmesan  
râpé. **Répéter l'opération 2 à 3 fois** en fonction de la  
taille du plat, de la quantité de sauce et d'aubergines.
6. Enfourner pendant **30 minutes**.
7. À la sortie du four, **parsemer** d'herbes aromatiques  
finement ciselées et servir.



@Recettes100faim.fr



# TOMATE À LA PROVENÇALE



## Ingrédients :

- 4 belles tomates = 400 à 500g
- Chapelure 8 càs ≈ 40g (environ)
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Huile d'olive 4 càs
- Basilic frais
- Sel, poivre

## Astuces :

- Varier les herbes aromatiques en fonction de vos goûts : basilic, persil, herbes de Provence, coriandre.
- Il est possible de réaliser cette recette en ajoutant uniquement de la chapelure sur les tomates.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes**  
**Pour 8 demi-tomates (4 personnes environ)**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Laver les tomates et les **couper en deux** à l'horizontale.
3. Laver les feuilles de basilic et les **ciseler finement**.
4. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
5. Dans un bol : **mélanger** la chapelure, l'huile d'olive, le basilic, l'ail, le sel et le poivre.
6. Dans un **plat allant au four** : déposer les tomates (côté chair apparente sur le dessus, côté peau sur le plat).
7. Sur la surface de chaque ½ tomate, **déposer** un peu de garniture en tassant un peu si besoin.
8. Enfourner **20 à 30 minutes** (selon les fours) : la garniture doit être dorée, un peu gratinée.



@Recettes100faim.fr



# TIAN DE LÉGUMES



Recettes100faim.fr

## Ingédients :

- 1 grosse aubergine = 300g
- 1 grosse courgette = 300g
- 3 pommes de terre = 300g
- 3 tomates = 300g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Huile d'olive 4 càs
- Herbes de Provence 1 càs
- Basilic frais
- Sel et poivre

## Astuces :

- Remplacer les pommes de terre par des patates douces.
- Réaliser cette recette avec les légumes de votre choix.
- Bien serrer et alterner les rondelles entre elles.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1 heure**  
**Pour 4 à 6 personnes**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
3. Éplucher les pommes de terre et les couper en  **fines rondelles** (au couteau, au robot ou à la mandoline).
4. Laver les tomates, enlever les pédoncules et les couper en fines rondelles.
5. Laver les courgettes, couper les extrémités et les couper en fines rondelles.
6. Laver les aubergines, couper les extrémités et les couper en fines rondelles (couper les rondelles en 2 si l'aubergine est trop grosse).
7. Dans un **plat à tarte ou à gratin** : disposer les rondelles en intercalant pommes de terre/tomates/courgettes/aubergines.
8. À l'aide d'un **pinceau en silicone** : badigeonner le tout d'huile d'olive.
9. **Parsemer** d'herbes de Provence et d'ail émincé.
10. Enfourner environ **1h** et parsemer de basilic ciselé avant de servir.



@Recettes100faim.fr



# SALADE GRECQUE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 10 tomates cerises
- 1/2 concombre = 200g
- 1 cœur de salade ou 2 poignées = 80g
- 1/2 oignon rouge (ou jaune) = 40g
- 1/2 poivron jaune = 70g
- Fêta 60g
- 10 olives noires (ou vertes)
- Herbes aromatiques au choix : basilic, menthe
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1 càc + sel + poivre

## Astuces :

- Remplacer la salade verte par des jeunes pousses (roquette, mâche, endives, épinards).
- Ajouter des dés de jambon ou des œufs durs.

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Pour 2 personnes**

1. **Couper** en 2 les tomates cerises.
2. Éplucher le concombre et le couper en fines **lamelles** ou en **cubes**.
3. Laver la salade, l'égoutter et la **hacher** finement.
4. Éplucher et **émincer** l'oignon.
5. Enlever le trognon du poivron, l'épépiner et le couper en **cubes**.
6. Égoutter la fêta et la couper en petits **cubes**.
7. **Dénoyauter** les olives si besoin et les couper en morceaux.
8. Réaliser la **vinaigrette au citron** : mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
9. **Mélanger** tous les ingrédients et servir.



@Recettes100faim.fr



# BRUSCHETTA AU JAMBON CRU, PESTO, TOMATE ET MOZZARELLA



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 pain à bruschetta = 100g
- Sauce pesto verde (**recette sur le blog**) 3 càs = 60g
- 1/2 boule de mozzarella = 60g
- 2 tranches de jambon cru
- 6 tomates cerises
- Pignons de pin 1 càs
- Huile d'olive 1 càs
- Basilic frais
- Poivre

## Astuces :

- Jambon cru ou blanc, lardons, bacon...ou saumon fumé.
- Base sauce pesto, sauce tomate ou crème fraîche.
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Ajouter des olives et/ou des tomates séchées.
- Varier les fromages.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes**  
**Pour 1 bruschetta de 1 à 2 personne(s)**

1. Préchauffer le four à **200°C**.
2. **Couper** les tomates cerises en 2.
3. Découper le jambon cru en **fines lamelles**.
4. Découper la mozzarella en **petits morceaux**.
5. **Ciseler finement** le basilic frais.
6. Sur toute la surface du pain à bruschetta : **étaier** la sauce pesto.
7. **Parsemer** de morceaux de mozzarella.
8. **Disposer** les lamelles de jambon cru.
9. **Déposer** les tomates cerises (face ronde sur le dessous).
10. **Parsemer** de pignons de pin.
11. **Verser** l'huile d'olive.
12. Enfourner **≈ 20 minutes**.
13. Au dernier moment : parsemer de basilic frais.



@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, 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 (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](http://www.recettes100faim.fr)**

