

# RECETTES SANTÉ DES TOQUÉS :)

PROPOSÉES PAR LES ÉTUDIANTS DE L'ÉCOLE FRANÇAISE DE GASTRONOMIE  
FERRANDI PARIS ET LA FONDATION PILEJE. AVEC LA COLLABORATION DU  
Dr LAURENCE BENEDETTI, MÉDECIN NUTRITIONNISTE.

# EDITO

Ce livret de recettes est né d'une rencontre entre la Fondation PiLeJe et l'École française de Gastronomie FERRANDI Paris. Une rencontre peu banale, sur les quais d'une gare... Une rencontre pré-destinée également. La Fondation sensibilise depuis 2005 le public aux liens entre alimentation, santé et plaisir ; FERRANDI Paris forme chaque année les futurs grands chefs qui porteront haut les couleurs de la gastronomie française.

Entre septembre et octobre 2012, dans le cadre de l'événement « Bien Vivre pour bien vieillir » organisé par Trains Expo (SNCF), nous avons parcouru la France ensemble, et proposé dans notre voiture, diverses animations sur le thème de l'Alimentation Santé : *conférences, bilans nutritionnels, ateliers culinaires...* Le public a pu voir sous ses yeux se récréer un lien entre gastronomie et nutrition, plaisir et santé.

Après cette fabuleuse expérience et l'enthousiasme rencontré, nous ne souhaitions pas en rester là. La création d'un livret de recettes santé est apparue comme une évidence... Permettre à chacun de passer à la pratique, de concilier plaisir de cuisiner, bien-être et santé.

Avec les conseils avisés du Dr Laurence Benedetti, des futurs jeunes chefs de l'école française de gastronomie FERRANDI Paris et de leur professeur Éric Robert, *meilleur ouvrier de France cuisine 2000*, ce livret propose des recettes savoureuses pour être créatifs et inventifs tout au long de l'année !

La Fondation PiLeJe et FERRANDI Paris



Le Dr Laurence Benedetti est **médecin Micronutritionniste** et membre de l'équipe de la Fondation PiLeJe.

Elle est titulaire d'un DU de Nutrition (*Hôpital Bichat*), d'un DIU Alimentation Santé et Micronutrition (*Université de Bourgogne*), d'un DIU Tabacologie et sevrage tabagique (*Universités Paris XI et VI*) et d'une formation en théorie cognitive-comportementale et en hypnose.

# RECETTES SANTÉ DES TOQUÉS :)

## *Les délicieuses entrées*

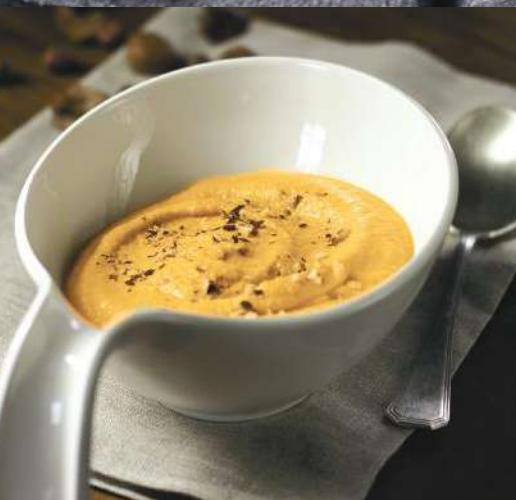
Chaud-Froid de Saint-Jacques à la pomme	6
Légumes de saison sur tartine de courgette	8
Soupe de pois cassés, chèvre frais aux noisettes	10
Millefeuille de poissons	12
Ravioles de radis	14
Velouté de potimarron à l'orange, châtaignes et noisettes croquantes	16

## *Les bons p'tits plats*

Ballotine de volaille, duxelle de champignons et soja craquant	20
Cabillaud au lait de coco et citronnelle	22
Thon juste snaké et sa salade de lentilles du Puy	24
Thon mi-cuit, pané aux céréales, salade de légumes croquants	26
Curry Thaï de volaille farcie aux fruits secs	28
Wok de sauté de poulet asiatique	30

## *Les fabuleux desserts*

Ravioles d'agrumes, jus de citronnelle et fruits de la passion	34
Figues farcies à l'émulsion de miel	36
Panna cotta au lait d'amande, coulis de figues	38
Panna cotta à la fleur d'oranger, compotée d'abricots secs et amandes	40
Sensation légère	42
Crémeux au chocolat et sa marmelade d'oranges	44



*FERRANDI Paris et la Fondation PiLeJe vous présentent*

# **LES DÉLICIEUSES ENTRÉES**

*Les 5 clés\* proposées par la Fondation PiLeJe pour cuisiner votre santé...*

*Clé n°1*

## **SE RÉGALER DE MICRONUTRIMENTS !**

► **DANS LES ALIMENTS NOUS TROUVONS :**

Des nutriments : les protides (*protéines*), lipides (*graisses*) et glucides (*sucres*) apportent de l'énergie dont l'unité de mesure est la calorie. ...Et des micronutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols, fibres, eau... Ils sont indispensables au bon fonctionnement de nos cellules et de l'organisme.

► **EN PRATIQUE**, j'invite dans mon assiette : des fruits, des légumes, des aliments non-transformés (*frais ou surgelés*) et des produits non-raffinés (*comme le riz complet, les légumineuses...*).



*Clé n°2*

## **MANGER PLUS DE POTASSIUM ET MOINS DE SEL !**

► **LES FAITS** : nous consommons trop de sel (*8 g / j au lieu des 5 g recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé*) et trop peu de potassium (*3 g / j au lieu des 8 dont nous aurions besoin*).

► **EN PRATIQUE** : je réduis ma consommation de produits très salés, j'assaisonne avec des épices et des aromates, je lis les étiquettes... Et je consomme du potassium : *oléagineux, fruits et légumes frais et secs*.

*Entrée*

# CHAUD / FROID SAINT-JACQUES

★★ POUR UNE CUISINE





# DE À LA POMME LIGHT ET RAFFINÉE ! ☆

## TARTARE DE SAINT-JACQUES

- 1- Nettoyer les noix de Saint-Jacques et les détailler en brunoise (*en petits morceaux*).
- 2- Ciseler la ciboulette, hâcher finement les câpres et tailler les pommes en dés.
- 3- Zester le citron, puis le presser.
- 4- Réunir tous les ingrédients, assaisonner avec le tabasco, l'huile d'olive, la fleur de sel et le poivre.

## SAINT-JACQUES SNACKÉES ET COULIS DE POIREAUX

- 1- Couper finement les blancs de poireaux, les plonger dans l'eau bouillante 2 mn, puis refroidir dans de l'eau glacée.
- 2- Les faire suer dans une poêle pendant 10 mn, ajouter le bouillon de légumes et le safran. Laisser mijoter 5 mn.
- 3- Ajouter la crème, cuire encore 3 mn.
- 4- Mixer, passer à la fine passoire et rectifier l'assaisonnement.
- 5- Cuire les Saint-Jacques dans une poêle bien chaude, sur les 2 faces, puis les déglaçer au vinaigre de cidre.

## DRESSAGE

- 1- Dans une assiette ronde, disposer le tartare de Saint-Jacques dans un cercle à dresser.
- 2- A côté, déposer du coulis de poireaux et disposer dessus une Saint-Jacques.

## TARTARE DE SAINT-JACQUES

- 5 Noix de Saint-Jacques
- 10 g de baies roses
- 1 botte de ciboulette
- 20 g de câpres
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 citron vert
- 1 càc de tabasco
- 2 pommes reinettes
- Fleur de sel, poivre

## SAINT-JACQUES SNACKÉES

- 4 noix de Saint-Jacques
- 4 càc d'huile d'olive extra vierge
- 200 g de poireaux
- 25 g de margarine
- 1 g de safran
- 15 ml de crème de soja
- 150 ml de bouillon de légumes
- 2 càc de vinaigre de cidre

## MATÉRIEL

Mixeur, passoire, poêle



## ASTUCES DE CHEFS

par Mélanie Meyer  
et Thibaut Marlin

- Faire ouvrir les Saint-Jacques par votre poissonnier.
- Bien égoutter la ciboulette.

## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Pauvre en calories, riche en protéines, la noix de Saint-Jacques est l'aliment de prédilection pour une cuisine light, express et savoureuse.



*Entrée*

# LÉGUMES DE SUR TARTINE VITAMINES ET LIGNE





# SAISON DE COURGETTE

## GORUMANDE ★★★

### TARTINES

**1-** Tailler la courgette en 4 tranches, dans le sens de la longueur.

**2-** Dans une poêle, les faire colorer côté plat avec l'huile d'olive, puis les laisser cuire doucement à couvert. Elles doivent rester croquantes.

### MARINADE

Mélanger le miso brun, le mirin, le vinaigre de riz et l'huile de sésame.

### GARNITURE

**1-** Laver, préparer, éplucher les légumes.

**2-** À la mandoline, tailler de très fines tranches de betterave chioggia, de carotte, fenouil et de céleri.

**3-** Tailler dans les tranches de céleri des triangles d'environ 4 cm de côté.

**4-** Couper des sommités (*fleurs*) de chou-fleur.

**5-** Sur une plaque, disposer les légumes et verser la marinade. Laisser mariner 10 mn.

**6-** Torréfier (*chauffer à sec*) les pignons de pin à la poêle.

### DRESSAGE

**1-** Disposer harmonieusement les petits légumes et la roquette sur les tartines de courgette en donnant du volume. Saupoudrez de pignons de pin.

**2-** Verser un trait de marinade sur l'ensemble.



L'intestin est un acteur clé de la santé. Apprenez à le chouchouter avec du miso. Cette pâte fermentée de soja est très riche en **probiotiques, bactéries qui vont prêter mains fortes à la flore intestinale**. Attention, le miso est déjà salé, il est donc inutile de rajouter du sel.

### TARTINE DE COURGETTE

- 1 courgette
- 1 càs d'huile d'olive

### MARINADE

- 1 càs de miso brun
- 1 càs de mirin (*variété de saké*)
- 5 càs de vinaigre de riz
- 4 càs d'huile de sésame

### GARNITURE

- 50 g de betterave chioggia
- 50 g de carotte
- 50 g de fenouil
- 50 g de choux fleur
- 50 g de céleri rave
- 25 g de pignons de pin
- salade de roquette

### MATÉRIEL

Mandoline, poêle



### ASTUCE DE CHEF

par Maxime Juchereau

- Pour avoir des légumes volumineux, faites-les tremper dans de l'eau avec des glaçons.

### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

*Entrée*

# SOUPE DE POIS CASSÉS ET CHÈVRE FRAIS AUX ★★ DES PROTÉINES VÉGÉTALES





# NOISETTES DANS L'ASSIETTE ☆

## SOUPE DE POIS CASSÉS

- 1- Faire tremper les pois cassés 1 h dans l'eau froide. Les rincer et les mettre dans une casserole avec l'oignon coupé en 2, la carotte et le jambon sec coupés en morceaux. Mouiller avec 5 fois le volume d'eau.
- 2- Porter à ébullition, puis cuire doucement à couvert pendant 40 mn environ. Saler à mi-cuisson. Lorsque les pois cassés sont cuits, les égoutter en conservant le jus de cuisson.
- 3- Mixer en ajoutant au fur et à mesure le jus de cuisson et le lait de soja, jusqu'à obtenir la consistance d'une soupe. Passer la préparation au chinois étamine afin d'obtenir une purée lisse.
- 4- Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud.

## TARTINE DE CHÈVRE FRAIS

- 1- Travailler à la spatule le chèvre frais afin de le ramollir légèrement.
- 2- Conserver quelques noisettes pour la décoration et hâcher grossièrement le reste.
- 3- Mélanger le fromage de chèvre frais avec les noisettes et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).
- 4- Tailler le pain en rectangle (*conserver un morceau de croûte*) et le faire griller à la poêle avec de l'huile de colza.

## DRESSAGE

- 1- Dresser la soupe de pois cassés dans une verrine, ajouter dessus une fine lamelle de noisette.
- 2- Poser sur la verrine un toast de pain complet sur lequel vous aurez disposé un trait de chèvre frais à la noisette, décoré de lamelles de noisettes.

## SOUPE

- 110 g de pois cassés
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 tranche de jambon sec
- 50 ml de lait de soja
- Sel et poivre

## TARTINES

- 4 tranches de pain complet
- 60 g de chèvre frais
- 30 g de noisettes
- 1 cùs d'huile de colza
- Sel et poivre

## MATÉRIEL

Casserole, chinois étamine (*passoire très fine*), mixeur, poêle, poche avec douille de 10



## ASTUCES DE CHEF

par Mayeul Robin

- Toujours saler les légumes secs à mi-cuisson afin d'éviter qu'ils ne durcissent.
- Si le chèvre est trop ferme, ajouter quelques gouttes d'huile de colza pour l'assouplir.



Tout comme leurs cousines légumineuses, les lentilles, les pois cassés sont riches en minéraux, protéines végétales et fibres. Al dente ou en purée, ils sont encore plus digestes.

## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

*Entrée*

# MILLEFEUILLE

★ POUR UN CERVEAU



# DE POISSONS

## BIEN HUILÉ ☆☆

### MILLEFEUILLE

- 1- Blanchir les feuilles de chou avec l'eau de Vichy portée à ébullition. Les refroidir une fois qu'elles sont cuites.
- 2- Tailler les pétoncles et les pavés de saumon en fines tranches ; les assaisonner avec du sel et du poivre.

### VINAIGRETTE

- 1- Torréfier les noisettes à la poêle.
- 2- Mélanger l'huile de noisette, le vinaigre de Xérès et le poivre.
- 3- Ajouter l'aneth hachée et les noisettes concassées.

### DRESSAGE

- 1- Réaliser le montage des différentes couches en alternant : une feuille de chou, une tranche de saumon, des tranches de pétoncles, une feuille de chou. Pour maintenir les différentes couches, disposer un peu de tartare d'algues entre elles.
- 2- Nourrir le millefeuille avec la vinaigrette.

### BASE

- 200 g de pétoncles
- 200 g de pavé de saumon
- 100 g de tartare d'algues
- Sel et poivre

### VINAIGRETTE

- 6 càc d'huile de noisette
- 2 càs de vinaigre de Xérès
- Poivre
- 1 botte d'aneth fraîche

### GARNITURE

- 1 chou vert
- 2 l d'eau de Vichy *Saint-Yorre*
- 50 g de noisettes entières

### MATÉRIEL

Casserole, poêle



### ASTUCE DE CHEF

par Arnaud Domette

- Il est possible de faire varier cette recette à volonté avec différents produits de la mer, comme des St Jacques, de la dorade...



Souvent utilisées dans la cuisine japonaise, les algues sont des concentrés naturels d'iode, de zinc, de vitamines B12, et d'antioxydants (pro-vitamine A et fucoxanthine). Il faut, en revanche, éviter de les cueillir et préférer acheter des algues de qualité qui ont une teneur en métaux lourds contrôlée.

### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

*Entrée*

# RAVIOLES

## UN ALLIÉ DÉTOX



# DE RADIS

## FRAÎCHEUR ★★☆

### PRÉPARATION DES RADIS

- 1- Couper avec un couteau des tranches très fines du radis daïkon. A l'aide d'un cercle en inox, détailler des cercles dans la tranche de radis.
- 2- Cuire les ronds de radis dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- 3- Réserver les fanes de radis rose et tailler les radis en petits dés.
- 4- Les faire sauter dans une poêle avec l'huile d'olive. Quand la poêle est chaude, verser le vinaigre de riz : le radis deviendra translucide. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les petits dés de radis soient cuits et croquants.

### COULIS DE FANES

- 1- Faire cuire les fanes de radis roses dans de l'eau salée très peu de temps.
- 2- Les refroidir dans la glace et mixer pour obtenir un coulis.

### VINAIGRETTE DE FIGUES

- 1- Poêler la figue dans un peu de beurre, laisser cuire à couvert et mixer.
- 2- Ajouter un petit peu de sel et de citron. Monter à la fourchette, avec l'huile de colza.

### DRESSAGE

- 1- Assaisonner les petits cubes de radis rose avec la vinaigrette de figues.
- 2- Les placer entre deux tranches de radis daïkon.
- 3- Faire des petits points sur la raviole avec le coulis de fanes.

### RADIS

- 100 g de radis roses
- 100 g de radis daïkon (japonais)
- Sel et poivre
- 1 cès d'huile d'olive
- 1 cès de vinaigre de riz

### VINAIGRETTE

- 1 figue fraîche
- 1 cès d'huile de colza
- 1 citron jaune
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel

### MATÉRIEL

Cercle en inox,  
casserole, poêle,  
mixeur



### ASTUCE DE CHEF par Camille Senouf

- Toujours utiliser les fanes de radis : cuites elles ont très bon goût (*comme la plupart des épluchures de légumes*) ; il serait dommage de les jeter.



### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Légumes « détox » par excellence, les radis stimulent le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Leurs substances soufrées (glucosinolates) sont reconnues pour leur impact protecteur sur le cancer.

*Entrée*

# VELOUTÉ DE POTIMARRON CHÂTAIGNES ET NOISETTES

★ UN LÉGUME À NE PLUS OUBLIER ★



# À L'ORANGE CROQUANTES



## VELOUTÉ

- 1- Laver le potimarron, le couper en deux, le vider et le couper en gros morceaux.
- 2- Éplucher et couper la pomme de terre et l'oignon en gros morceaux.
- 3- Dans un grand faitout, faire suer les morceaux d'oignon et le potimarron avec de l'huile de noisette.
- 4- Presser l'orange, ajouter le jus dans le faitout et laisser réduire.
- 5- Mouiller avec le lait d'amande et le fond de volaille.
- 6- Lorsque tous les éléments sont cuits, mixer avec un mixeur plongeant.

## GARNITURE

- 1- Torréfier les noisettes entières et les concasser.
- 2- Cuire les châtaignes au four à 200°C pendant 20 mn environ ; les décortiquer et les hâcher.

## DRESSAGE

- 1- Déposer les châtaignes au fond d'une verrine ou d'une assiette creuse.
- 2- Verser le velouté bien chaud.
- 3- Décorer avec les noisettes hachées.



Et oui, longtemps oublié, le potimarron, ce légume ancien, contient deux fois plus de **béta-carotène** que la carotte ainsi que d'autres **caroténoides** (lutéine, xanthine...) qui lui confèrent un très fort pouvoir antioxydant. C'est un aliment de prédilection pour la **santé de la peau** et pour prévenir la **dégénérescence visuelle**. Laissons-nous séduire par son petit goût subtil de noisette et de châtaigne !

## VELOUTÉ

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 1/2 l de lait d'amande
- 1/2 l de fond blanc de volaille
- 2 cùs d'huile de noisette
- 1 orange
- Gros sel de Guérande
- Poivre gris

## GARNITURE

- 4 noisettes
- 4 châtaignes

## MATÉRIEL

Faitout, mixeur plongeant, poêle, verrines



## ASTUCE DE CHEF

- Faire une croix sur la face bombée des châtaignes pour que la cuisson soit plus rapide.

## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI



*FERRANDI Paris et la Fondation PiLeJe vous présentent*

# **LES BONS P'TITS PLATS**

*Les 5 clés\* proposées par la Fondation PiLeJe pour cuisiner votre santé...*

*Clé n°3*

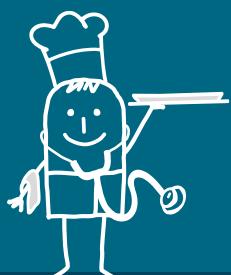
## **ASSOCIER LES ALIMENTS POUR UN BON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE !**

- **LES FAITS** : notre alimentation est souvent « acidifiante ». Nous consommons trop d'aliments qui exercent une action acidifiante sur l'organisme, ce qui peut favoriser la « fuite » des minéraux dont notre corps à besoin.
- **EN PRATIQUE**, pour contrebalancer cet effet, à chaque repas, je combine aliments « acidifiants » et aliments « alcalinisants ». *Ex : fromage sur salade verte, avec raisins secs ou abricots secs.*

*Clé n°4*

## **BIEN CHOISIR SES HUILES**

- **LES FAITS** : pour améliorer notre santé cardiovasculaire, il existe un geste très simple : choisir des huiles riches en oméga-3, un acide gras essentiel pour la santé du cœur et du cerveau, que notre corps ne sait pas fabriquer.
- **EN PRATIQUE** : 2 à 3 càs / jour d'huile de colza ou de noix ou un mélange équilibré d'huiles olive/colza.



\* Extrait du guide « Je me sens bien dans mon assiette ».

Disponible gratuitement, sur simple demande à [contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)

*Plat*

# BALLOTINE DE VOLAILLE, CHAMPIGNONS ET SOJA

★ POUR CROQUER LA VIE DANS SON





# DUXELLE DE CROQUANT

## ASSIETTE ★★

### FARCE : CHAMPIGNONS, POIREAU ET SOJA

- 1- Laver et couper les champignons en quartiers, puis les cuire avec l'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Incorporer les échalotes finement hachées.
- 2- Hâcher finement les champignons, ajouter la crème de soja et le persil haché. Mélanger dans un cul de poule et réserver la préparation.
- 3- Laver le poireau. Tailler dans la partie blanche des tronçons de 10 cm et les ficeler ensemble pour la cuisson dans l'eau bouillante salée. Les laisser refroidir, puis découper des lèches (*tranches très fines*).
- 4- Cuire le soja dans une poêle chaude avec de l'huile, puis le déglaçer avec le vinaigre de riz et la sauce soja.

### BALLOTINE DE VOLAILLE

- 1- Ouvrir le suprême de volaille en 2 dans le sens de la longueur. Le placer sur un film plastique et l'aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
- 2- Étaler les champignons sur la totalité du suprême. Au dessus, déposer un peu de soja et mettre une lèche de poireau au centre.
- 3- Rouler le tout avec le film et bien serrer.
- 4- Cuire 15 mn les ballotines à la vapeur. À la fin de la cuisson, percer le film et enlever l'eau.

### DRESSAGE

- 1- Disposer un lit de soja dans les assiettes.
- 2- Couper des rondelles de ballotine de volaille et les placer sur le soja.
- 3- Déposer une tige de ciboulette pour la décoration.

### FARCE

- 300 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 100 ml de crème de soja
- 1 botte de persil
- 1 poireau
- 300 g de soja frais
- 4 càc de vinaigre de riz
- 75 ml de sauce soja
- Sel, 2 càs d'huile d'olive

### BALLOTINE DE VOLAILLE

- 2 suprêmes de volaille
- 1 botte de ciboulette

### MATÉRIEL

- 2 poêles, 1 cul de poule, ficelle, 2 casseroles, 1 rouleau de film plastique, 1 rouleau à pâtisserie, 1 mixeur, 1 cuiseur vapeur



### ASTUCE DE CHEF

par Damien Merle

- Pour avoir une viande bien ronde, la rouler dans un film et bien serrer.



### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Profitons des champignons et du soja croquant : ils sont pauvres en sodium, riches en oligoéléments et minéraux, ils contiennent des fibres « en-veux-tu-en-voilà » et sont très discrets sur le plan énergétique (15 kcal/100 g) !

*Plat*

# CABILLAUD AU LAIT CITRONNELLE

★ UN PETIT DÉLICE EXOTIQUE





# DE COCO ET



## CABILLAUD

- 1- Mettre le lait de coco, l'eau, les 2 bâtons de citronnelle écrasés et quelques graines de poivre dans une casserole et porter à frémissement pendant 2 à 3 min. Filtrer et refroidir.
- 2- Placer les portions de cabillaud dans une casserole basse. Verser le court-bouillon à hauteur et porter la température doucement jusqu'à 70°C ; maintenir à cette température pendant 12 à 15 mn puis débarrasser au chaud.

## SOUPE DE CHAMPIGNONS

- 1- Porter l'eau à ébullition. Pendant ce temps, récupérer le jus d'un citron, écraser une gousse d'ail, émincer l'échalote et râper le gingembre.
- 2- Mettre l'ensemble dans l'eau en ajoutant un bâton de citronnelle écrasé et un cube de bouillon.
- 3- Laisser mijoter 20 mn à feu doux. Pendant ce temps, laver et émincer les champignons.
- 4- Filtrer le bouillon, ajouter le lait de coco et les champignons émincés crus. Terminer en parsemant la soupe de coriandre ciselée.

## TAGLIATELLES DE POIREAUX

- 1- Dans la longueur des blancs de poireaux, récolter à l'économie de fines lamelles de poireaux.
- 2- Porter à ébullition l'eau de Vichy parfumée au thé citron. Cuire 2 mn les tagliatelles.

## DRESSAGE :

- 1- Déposer un fond de soupe de champignons, puis le pavé de cabillaud.
- 2- Parsemer l'ensemble de l'assiette de tagliatelles et de noix pilées.
- 3- Terminer par une pincée de fleur de sel et zestes de citron vert sur le cabillaud.

## Poisson

- 4 pavés de cabillaud sans peau
- 250 ml de lait de coco
- 40 cl d'eau
- 2 bâtons de citronnelle
- 70 g de cerneaux de noix
- Fleur de sel, poivre, 1 citron vert

## SOUPE DE CHAMPIGNONS

- 1 citron
- 1 gousse d'ail, 1 échalote
- 2 càc. de gingembre râpé
- 1 bâton de citronnelle
- 1 cube de bouillon (kubOr)
- 400 g de champignons de Paris
- 250 ml de lait de coco
- 1/2 botte de coriandre fraîche

## TAGLIATELLES DE POIREAUX

- 2 blancs de poireaux
- 1,25 l d'eau de Vichy
- 3 sachets de thé citron



## MATÉRIEL

Casserole, thermomètre de cuisson, passoire, économie

## ASTUCE DE CHEF

par Marine Bertrand

- Plonger les tagliatelles dans un bac d'eau glacé permet de stopper la cuisson et de garder une belle couleur.

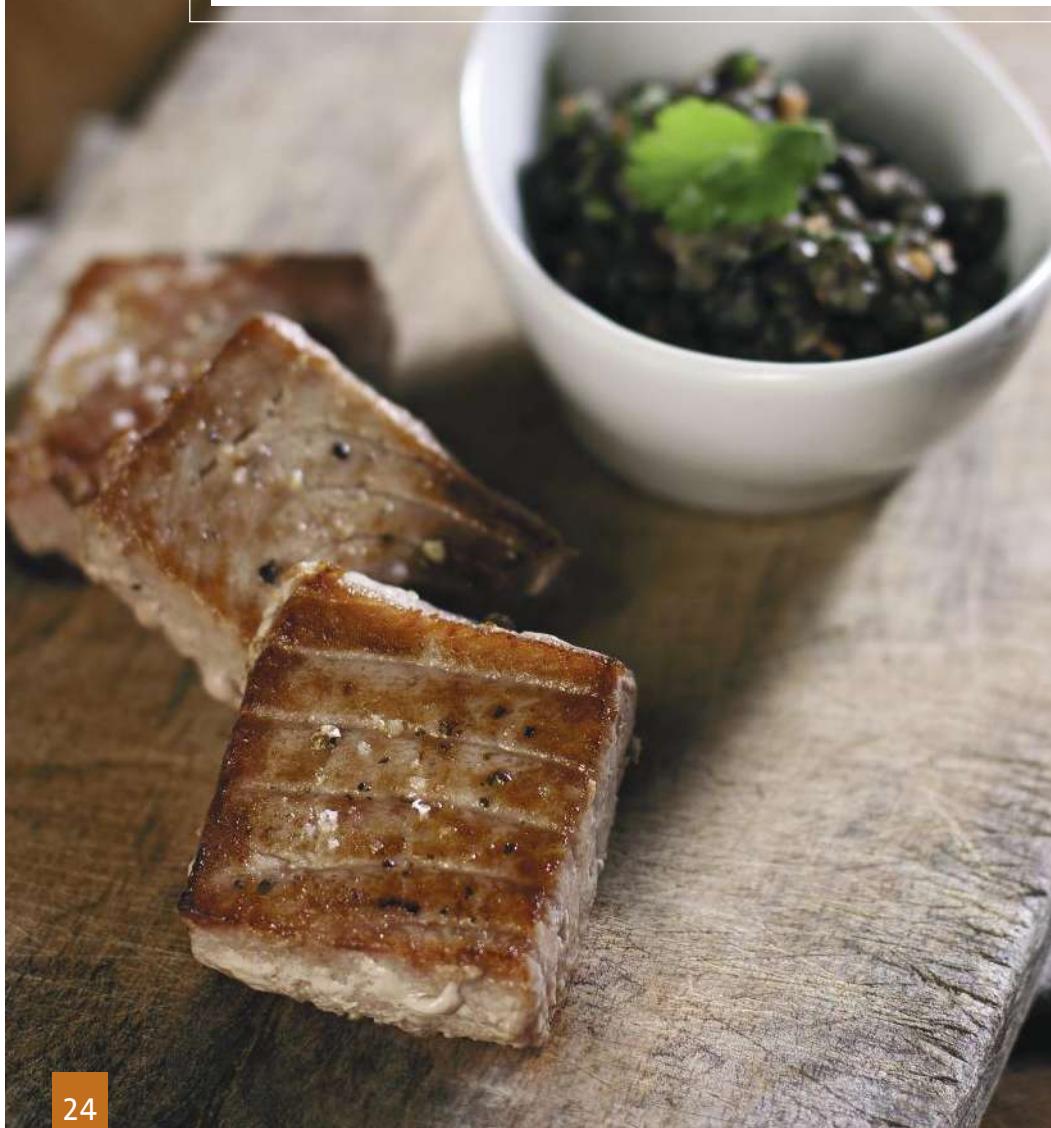
## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

L'eau de Vichy est notre allié santé pour blanchir et cuire les légumes en bouillon... Tout en gardant saveur et couleur ! Elle nous permet de ne pas ajouter de sel : *jetez-le plutôt par dessus l'épaule... ça porte bonheur :)*



*Plat*

# THON JUSTE SNACKÉ ET LENTILLES DU PUY LÉGUMINEUSES, POUR CONJUGUER





# SA SALADE DE

## PETITS PRIX ET SANTÉ ★★☆

### SALADE DE LENTILLES

- 1- Rincer les lentilles.
- 2- Ciseler les échalotes, tailler les carottes et le céleri en petite brunoise.
- 3- Faire suer les échalotes dans l'huile d'olive, puis ajouter les carottes et le céleri et enfin les lentilles.
- 4- Mouiller à l'eau et laisser cuire 40 mn, assaisonner au 3/4 de la cuisson, débarrasser et refroidir.
- 5- Ciseler la coriandre.

### THON SNACKÉ

- 1- Détailer le thon en cube de 4x4 cm.
- 2- Dans une poêle avec un peu d'huile, snacker le thon. Assaisonner et tenir rosé.

### DRESSAGE

- 1- Déposer les lentilles froides dans le fond d'une assiette.
- 2- Disposer 3 cubes de thon sur les lentilles.
- 3- Ajouter un peu de coriandre.

### SALADE DE LENTILLES

- 120 g de lentilles vertes du Puy
- 20 g d'échalotes
- 40 g de carottes
- 40 g de céleri-rave
- 4 cùs d'huile d'olive
- 500 cl d'eau
- 1 botte de coriandre
- Sel

### THON

- 400 g de thon Albacore
- 4 cùs d'huile d'olive

### MATÉRIEL

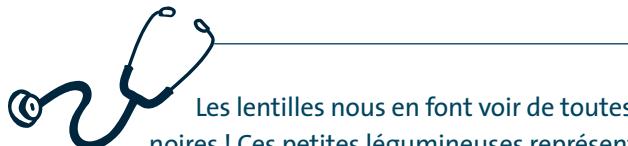
Planche à découper, poêle, casserole



### ASTUCES DE CHEF

par Benjamin Le Moal

- Ne pas saler les lentilles en début de cuisson, elles seraient dures à cuire.
- Il est possible de remplacer les lentilles par toutes autres graines et céréales.



### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Les lentilles nous en font voir de toutes les couleurs, les corails, les vertes ou les noires ! Ces petites légumineuses représentent « l'aliment santé » par excellence.

**Riches en fer, magnésium, calcium, potassium**, elles sont également une excellente source de protéines végétales. **Riches en fibres**, elles bénéficient d'une faible charge glycémique, et cerise sur le gâteau, elles sont économiques !

*Plat*

# THON MI-CUIT, PÂNÉ SALADE DE LÉGUMES

★ PETITES GRAINES POUR UNE





# AUX CÉRÉALES, CROQUANTS

## SANTÉ GOURMANDE ★★

### THON PANÉ

- 1- Couper le pavé de thon en lanières de 5 cm ; badigeonner chacune d'entre elles de moutarde.
- 2- Mélanger le sésame blanc, le noir et le pavot dans un bol ; y plonger les lamelles de thon pour les pâner.
- 3- Dans une poêle antiadhésive, faire revenir le thon avec de l'huile chaude, sur chaque côté afin de doré toutes les faces.

### LÉGUMES CROQUANTS

- 1- Passer le fenouil à la mandoline et le conserver dans l'eau glacée pendant quelques minutes.
- 2- Laver le soja, puis mélanger avec le fenouil. Assaisonner avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel.

### LA VINAIGRETTE

- 1- Couper les tomates en quatre, les épépiner, puis les détailler en petits dés.
- 2- Ciseler finement l'aneth et la ciboulette.
- 3- Mélanger les herbes avec les dés de tomates et l'huile de sésame.

### DRESSAGE

- 1- Déposer les légumes croquants dans une assiette creuse ; verser la moitié de la vinaigrette.
2. Utiliser le reste de la vinaigrette pour badigeonner les lamelles de thon. Disposer le thon au-dessus des légumes.



Le sésame est une petite graine qui cache bien son jeu : en plus d'être délicieuse, elle est **riche en fibres et en minéraux** (*mg, fer, zinc, cuivre...*). Grâce aux acides gras insaturés et aux phytostérols qu'elle contient, elle participe à la **baisse du taux de cholestérol**. Elle contribue à l'équilibre du **métabolisme hormonal féminin**. Associée au thon, particulièrement riche en oméga 3, on en fait du « poisson pâné santé ». Qui l'eut cru ?

### THON PANÉ

- 500 g de pavé de thon rouge
- 1 c.à.s de moutarde de Dijon
- 1 c.à.s de sésame blanc
- 1 c.à.s de pavot noir
- 1 c.à.s de sésame noir
- 1 c.à.s d'huile d'olive

### LÉGUMES CROQUANTS

- 1 gros fenouil bulbe
- 1 grosse poignée de soja frais
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Fleur de sel

### VINAIGRETTE

- 5 c.à.s d'huile de sésame
- 2 tomates rondes bien mûres
- 1 botte d'aneth
- 1 botte de ciboulette

### MATÉRIEL

Bol, poêle, mandoline



### ASTUCE DE CHEF par Florence Laperche

- Pour une meilleure texture en bouche, éplucher la peau des tomates, en les plongeant dans l'eau chaude quelques secondes, puis dans l'eau glacée.

### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

*Plat*

# CURRY THAÏ DE AUX FRUITS SECS

★★★ DES ÉPICES POUR





# VOLAILLE FARCI

## PIMENTER LA VIE !

### **FARCE DE FRUITS SECS**

- 1- Concasser les fruits secs.
- 2- Ajouter le miel, le sel et le poivre.

### **VOLAILLE FARCI**

- 1- Ouvrir les filets dans la longueur et étaler une fine bande de farce.
- 2- Rouler les filets en boudin à l'aide d'une feuille de papier film. Serrer et nouer chaque extrémité.
- 3- Porter à ébullition une grande casserole d'eau, y plonger les ballotines, couvrir et couper le feu. Laisser cuire 15 mn.

### **SAUCE CURRY**

- 1- Éplucher et tailler finement les légumes et les fruits et râper le gingembre.
- 2- Les faire revenir dans un faitout avec l'huile de colza (*dans l'ordre indiqué sur la liste*).
- 3- En fin de cuisson, ajouter les pâtes de curry. 3 mn plus tard, verser le lait de coco et la sauce soja. Cuire quelques minutes puis mixer.

### **GARNITURE**

- 1- Épépiner les potimarrons ; tailler en dés.
- 2- Découper les poivrons en carrés d'1 cm de côté.
- 3- Tailler les pommes en dés.
- 4- Cuire le tout dans la sauce curry.

### **DRESSAGE**

- 1- Verser les légumes dans une assiette creuse.
- 2- Couper les filets de volaille en épaisses rondelles ; les disposer autour des légumes.



Conjuguons santé et saveurs avec les épices et faisons le plein de polyphénols, aux vertus anti-inflammatoires et anti-oxydantes !

### **CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI**

#### **ASTUCE DE CHEF**

par Félix Vescia

- Servir avec un riz thaï.



*Plat*

# WOK DE SAUTÉ ASIATIQUE

★☆☆ POUR PRÉSERVER



# DE POULET

## VITAMINES ET MINÉRAUX

### POULET

- 1- Détaillez les blancs de poulet.
- 2- Les sauter à la poêle avec un filet d'huile de sésame.
- 3- Les assaisonner au gingembre et au miel.

### LÉGUMES

- 1- Laver et découper les légumes en gros bâtonnets.
- 2- Porter l'eau de Vichy à ébullition et cuire chaque légume séparément.
- 3- Refroidir et mélanger tous les légumes ensemble.

### WOK DE POULET ET LÉGUMES SAUTÉS

- 1- Mélanger le poulet et les légumes dans une poêle.
- 2- Ajouter la sauce soja et la sauce d'huître pour les faire « sauter ».

### DRESSAGE

- 1- Verser le mélange dans une assiette creuse, de préférence.
- 2- Servir le wok chaud.

### POULET

- 600 g de blanc de poulet
- 2 cùs d'huile de sésame
- 2 pincées de gingembre moulu
- 1 pincée de poivre
- 20 g de miel

### GARNITURE

- 100 g de courgettes
- 100 g de carottes
- 80 g de poivrons rouges
- 80 g de poireaux
- 2 l d'eau de Vichy St-Yorre

### SAUCE

- 80 cl de sauce soja
- 20 cl de sauce d'huître (*condiment asiatique*)
- huile de soja
- graines de sésame

### MATÉRIEL

1 poêle, 1 casserole



### ASTUCE DE CHEF

par Arnaud Domette

- L'ajout de la sauce doit se faire dans une poêle très chaude afin de réduire la sauce rapidement et ne pas sur-cuire le légume.

### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI



La cuisson au wok, une bonne idée chinoise, vieille de 2000 ans, qui consiste à saisir les aliments à feu vif. Le plaisir est aussi au rendez-vous et la qualité nutritionnelle préservée !



FERRANDI Paris et la Fondation PiLeJe vous présentent

# LES FABULEUX DESSERTS

*Les 5 clés proposées par la Fondation PiLeJe pour cuisiner votre santé...*

*Clé n°5*

## VARIER ET DIVERSIFIER L'ASSIETTE !

- IL N'Y A PAS D'ALIMENTS MAGIQUES, on ne trouve pas de « tout » dans un seul aliment... Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments. C'est la variété, la diversité et l'équilibre de ce que nous mettons dans l'assiette qui compte.
- EN PRATIQUE, je choisis une alimentation variée et colorée (*plus de 5 couleurs par repas*), j'invente de nouveaux gestes santé, je varie les goûts, les textures, les saveurs...

*Et surtout...*

## SPORTEZ-VOUS BIEN !

À tous les âges de la vie, il est possible de pratiquer une activité physique régulière, à son rythme. **30 mn d'exercice par jour :**

- à un rythme modéré
- en pouvant parler sans être essoufflé



\* Extrait du guide « Je me sens bien dans mon assiette ».

Disponible gratuitement, sur simple demande à [contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)

*Dessert*

# RAVIOLES D'AGRUMES, CITRONNELLE, FRUITS

★ POUR PARFUMER VOTRE SANTÉ





# JUS DE DE LA PASSION



## PÂTE BLANCHE (préparer la veille)

- 1- Mélanger la farine, l'œuf, le sucre et le lait d'amande.
- 2- Malaxer la pâte obtenue en formant une boule.
- 3- Placer au frigo.

## CRÈME CITRON

- 1- Faire bouillir la crème dans la casserole, avec le jus et les zestes de citron.
- 2- Fouetter les jaunes d'œuf, le sucre et la féculle de maïs. Ajouter ensuite le liquide bouillant ; fouetter.
- 3- Remettre le tout dans la casserole et fouetter jusqu'à ébullition. Puis, réserver au frais.

## RAVIOLES

- 1- Travailler la pâte blanche pour obtenir 1 hauteur de 5 mm.
- 2- Mettre en poche la crème au citron et déposer sur les feuilles des petites noix de crème espacées de quelques cm.
- 3- Rabattre les feuilles en leur milieu et utiliser un cercle en inox pour tailler des ronds. Fermer les ravioles ainsi obtenues en pressant le bord avec les doigts. Mettre au frais, sur un tamis.
- 4- Juste avant de servir, pocher les ravioles 1 mn dans l'eau frémissante. Les égoutter, puis les poêler à feu doux sur une face ; ajouter une pincée de sucre.

## JUS CITRONNELLE-PASSION

- 1- Verser le sucre dans l'eau et faire chauffer. Infuser la citronnelle et la menthe 15 mn.
- 2- Couper en 2 les fruits de la passion, retirer la pulpe et passer au tamis.
- 3- Incorporer à froid le jus de passion au sirop de citronnelle.

## DRESSAGE

- 1- Tailler les fruits en brunoise et garnir le fond de chaque assiette.
- 2- Déposer ensuite, en éventail, cinq ravioles par personne.
- 3- Ajouter le jus et garnir avec un bouquet de menthe et quelques brins de citronnelle.

## PÂTE BLANCHE

- 1 œuf
- 1 càs de sucre en poudre
- 180 g de farine type 65
- 2 càs de lait d'amande

## CRÈME CITRON

- 1/4 litre de crème de soja
- 2 citrons pressés
- zestes d'1 citron
- 100 g de sucre
- 25 g de féculle de maïs
- 3 jaunes d'œuf

## JUS CITRONNELLE-PASSION

- 8 fruits de la passion
- 1/2 botte de citronnelle
- 150 cl d'eau
- 150 g de sucre semoule
- 1 botte de menthe

## BRUNOISE DE FRUITS

- 2 papayes
- 2 mangues
- 1 ananas
- 2 kiwis



## MATÉRIEL

Casserole, film alimentaire, cercle en inox, tamis, poêle, poche alimentaire

## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI



La citronnelle, très utilisée dans la cuisine asiatique, contient des substances végétales qui **stimulent le fonctionnement hépatique et apaisent les spasmes intestinaux**. Pour profiter de son parfum, il est préférable de l'utiliser en cuisson ou en marinade...

*Dessert*

# FIGUES FARCIES DE MIEL

★ LE MIEL, UN ALIMENT





# À L'ÉMULSION

## NATUREL ET SACRÉ ☆☆

### FARCE DES FIGUES

- 1- Couper le chapeau des figues et les vider à l'aide d'une petite cuillère. Réserver la chair.
- 2- Griller les amandes effilées à la poêle.
- 3- Éplucher les poires, les tailler en cubes d'1 cm et les réserver dans un bol avec de l'eau et du jus de citron\*.
- 4- Dans une casserole, faire chauffer le miel, ajouter les poires, puis la chair de figues.
- 5- Laisser cuire jusqu'à ce que les poires commencent à être translucides.
- 6- Ajouter les amandes grillées. En conserver une partie pour le décor.

### ÉMULSION AU MIEL

- 1- Faire chauffer le lait de soja et le miel.
- 2- Utiliser le mixeur pour obtenir une émulsion (une mousse).

### DRESSAGE

- 1- Verser le mélange figues, poires, amandes dans les figues vidées.
- 2- Mettre un peu d'émulsion au-dessus.
- 3- Décorer avec quelques amandes grillées.

### GARNITURE

- 4 figues fraîches
- 4 poires
- 1 citron
- 25 g de miel
- 50 g d'amandes effilées

### ÉMULSION

- 50 ml de lait de soja
- 10 g de miel

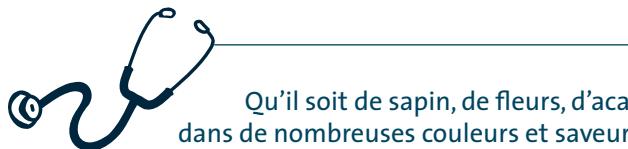
### MATÉRIEL

Casserole, poêle, mixeur, bol



### ASTUCE DE CHEF par Andréa Juillet

- \* Bien citronner les poires afin qu'elles ne noircissent pas.



### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Qu'il soit de sapin, de fleurs, d'acacia ou de montagne, le miel se décline dans de nombreuses couleurs et saveurs. Durant l'antiquité, il était considéré comme un aliment de choix et était également utilisé pour embellir la peau et cicatriser les plaies. Son pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre mais, à poids égal, il est moins riche en calories car il contient 20% d'eau. C'est bon à savoir pour sucer thé et yaourts.

*Dessert*

# PANNA COTTA AU COULIS DE FIGUES

★ DU SOLEIL ET DES FIBRES





# LAIT D'AMANDE,



## PANNA COTTA

- 1- Tremper les feuilles de gélatine dans l'eau.
- 2- Verser le lait d'amande, la crème de soja, une gousse de vanille grattée et le fructose dans une casserole. Porter le tout à ébullition.
- 3- Ajouter les feuilles réhydratées, remuer et cuire 1 mn à feu doux.
- 4- Verser la préparation dans des verrines et mettre au frigo au moins 2 h.

## FIGUES POCHÉES

- 1- Dans une casserole, verser environ 1 l d'eau, le fructose, la gousse de vanille grattée et les zestes de citron et d'orange. Porter à ébullition, puis couper la cuisson. Quand le sirop de pochage est tiède, y plonger les figues. Recouvrir et laisser pocher 20 mn.
- 2- Hacher les noisettes et les amandes. Dans une poêle, ajouter la cassonade puis les noisettes, les amandes et le miel. Laisser caraméliser.

## COULIS DE FIGUES

- 1- Tailler les figues en 8 et les faire chauffer dans une poêle ; ajouter le miel, la cassonade et le vinaigre balsamique ; cuire à feu doux 10 mn.
- 2- Verser le coulis lorsque la panna cotta est prise.

## DRESSAGE

- 1- Couper en 2 les figues pochées .
- 2- Les disposer sur les verrines et saupoudrer les noisettes et les amandes caramélisées.



Septembre est la période idéale pour des figues fraîches. Symbole de la méditerranée et gorgé de soleil, ce fruit millénaire est **un allié de choix contre la paresse intestinale**. Attention, ses petits pépins sont incompatibles avec les diverticules intestinaux.

## PANNA COTTA

- 300 ml de lait d'amande
- 250 ml de crème de soja
- 4 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 250 g de fructose

## FIGUES POCHÉES

- 100 g de fructose
- 1 gousse de vanille
- 1 citron
- 1/2 orange
- 10 figues fraîches
- 300 g de noisettes
- 300 g d'amandes fraîches
- 25 g de cassonade

## COULIS DE FIGUES

- 4 figues fraîches
- 80 g de vinaigre balsamique
- 20 g de miel
- 25 g de cassonade

## MATÉRIEL

Casserole, poêle, verrines, passoire



## ASTUCE DE CHEF

par Pauline Séné

- Utiliser du sirop d'agave pour sucer les préparations.

## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Dessert

# PANNA COTTA À LA FLEUR COMPOTÉE ABRICOTS SECS UN DESSERT ANTI-STRESS ★★☆



# D'ORANGER, - AMANDES

## COMPOTÉE ABRICOT - AMANDE

- 1- Tailler en petits cubes les abricots secs.
- 2- Dans une poêle chaude, colorer les amandes.
- 3- Porter à ébullition l'eau mélangée avec le miel. Une fois à ébullition, ajouter les cubes d'abricots secs. Couvrir et laisser cuire environ 5 mn.
- 4- Quand toute l'eau s'est évaporée, verser la préparation dans un autre récipient. Ajouter les amandes. Conserver à température ambiante.

## PANNA COTTA

- 1- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
- 2- Dans une casserole, verser la crème de soja, le lait, le miel et la fleur d'oranger. Monter le tout à ébullition.
- 3- Ajouter les feuilles de gélatine dans la casserole, remuer et cuire 1 mn à feu doux.

## DRESSAGE

- 1- Verser la panna cotta dans les verrines et les mettre au frigo au moins 2 h.
- 2- Juste avant de servir, verser la compotée de fruits secs.
- 3- Saupoudrer avec quelques amandes torréfiées.

## COMPOTÉE

- 240 g d'abricots secs
- 300 g d'eau
- 45 g de miel
- 50 g d'amandes effilées

## PANNA COTTA

- 370 g de crème de soja
- 40 g de lait de soja
- 40 g de miel
- 8 ml de fleur d'oranger
- 4 feuilles de gélatine

## MATÉRIEL

Poêle, casserole, verrines



## ASTUCES DE CHEF

par Anne-Lise Genouël

- Réaliser la panna cotta la veille.
- Les abricots peuvent être remplacés par des figues.



## CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Les fruits secs, excellentes sources de magnésium et de potassium sont de très bons alliés **anti-stress**. Par leur pouvoir « alcalinisateur », ils agissent sur l'équilibre acido-basique et préviennent la **déménéralisation osseuse et la fatigue musculaire**. N'hésitez pas à vous en régaler au goûter : ils boostent la sérotonine, « l'hormone de la sérénité ».

*Dessert*

# SENSATION

★★ POUR ALLIER





# LÉGÈRE

## PLAISIR ET SANTÉ ★

### GELÉE D'ORANGE (à réaliser en 1<sup>er</sup>)

- 1- Mettre la gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
- 2- Faire tiédir l'eau et y faire fondre la gélatine.
- 3- Fouetter l'eau avec le jus de citron et la marmelade.
- 4- Couler la gelée dans les verres et laisser prendre en biais.

### GELÉE AUX FRUITS DE LA PASSION (à réaliser en 2<sup>ème</sup>)

- 1- Mettre la gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
- 2- Fendre les fruits de la passion en 2, retirer la pulpe, le jus et les graines.
- 3- Faire tiédir l'eau et y faire fondre la gélatine.
- 4- Fouetter l'eau avec le jus de citron, les fruits de la passion, le jus d'orange et le sucre.
- 5- Couler dans les verres, en biais, à l'inverse de la gelée d'orange.

### GELÉE AU YAOURT (à réaliser en 3<sup>ème</sup>)

- 1- Mettre la gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
- 2- Faire tiédir 50 g de yaourt, puis y plonger la gélatine pour la faire fondre.
- 4- Fouetter le reste de yaourt, le sucre et le zeste de citron avec le mélange gélatine-yaourt.
- 5- Couler la gelée de yaourt dans le verre, au-dessus des 2 gelées prises.

### DRESSAGE

- 1- Disposer les verres sur un petit plateau.
- 2- Placer un petit macaron coloré au pied de chaque verre.

### GELÉE D'ORANGE

- 2 feuilles de gélatine
- 125 ml d'eau minérale
- 125 g de marmelade d'orange
- Jus d'un citron jaune

### GELÉE AUX FRUITS DE LA PASSION

- 2,5 feuilles de gélatine
- 4 fruits de la passion
- 125 ml d'eau minérale
- 1 citron pressé
- 1 orange pressée
- 50 g de sucre en poudre

### GELÉE AU YAOURT

- 1 feuille de gélatine
- 250 g de yaourt bulgare
- 30 g de sucre en poudre
- 1/2 zeste de citron jaune

### MATÉRIEL

Casserole, verres



### ASTUCE DE CHEF

par Pauline

- Pour faire couler et prendre en biais la gelée, incliner les verres sur les alvéoles d'une boîte à œufs vide.



### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Blanc d'œuf, gélatine, yaourt, fromage blanc 20%, jus de citron... autant d'ingrédients-amis dans vos sauces et desserts pour des recettes poids-plume savoureuses.

*Dessert*

# CRÉMEUX AU CHOCOLAT MARMELADE D'ORANGES

## LE CHOCOLAT, BON POUR LE MORAL,





# ET SA

## BON POUR LA SANTÉ ★★

### CRÈME ANGLAISE

- 1- Porter à ébullition le lait d'amande avec le lait et les épices.
- 2- Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre (ne pas blanchir la préparation).
- 3- Rassembler les 2 mélanges et cuire à feu très doux (82/84°C), sans cesser de remuer délicatement avec une spatule.
- 4- Passer la crème au chinois étamine.
- 5- Si la crème est trop cuite et avec des grumeaux, la passer au batteur électrique.

### CRÉMEUX AU CHOCOLAT

- 1- Faire fondre le chocolat à feu doux.
- 2- Émulsionner la crème anglaise avec le chocolat à l'aide de la maryse, afin d'obtenir une texture lisse, brillante et élastique.
- 3- Puis, mixer le mélange avec un robot plongeant, en prenant soin de ne pas incorporer d'air et de travailler à une température supérieure à 35°C.

### DRESSAGE

- 1- Verser une 1ère couche de crèmeux au chocolat dans les verrines et laisser refroidir 1 h au frigo.
- 2- Créer la 2ème couche avec la marmelade puis terminer le remplissage de la verrine avec le crémeux.
- 3- Réserver au froid, au moins 2 h, afin que le chocolat prenne une texture onctueuse et brillante.

### CRÈME ANGLAISE

- 1/2 l de lait d'amande
- 1/2 l de lait 1/2 écrémé
- 4 jaunes d'œuf
- 75 g de sucre cassonade
- ÉPICES :
  - 1 pincée de cannelle en poudre
  - 1 pincée d'anis en poudre
  - 1 pincée de gingembre en poudre

### CRÉMEUX CHOCOLAT

- 200 g de chocolat caraïbe 66% (Valrhona)

### MARMELADE D'ORANGE

- 8 càs de marmelade d'orange

### MATÉRIEL

Mixeur plongeant, thermomètre de cuisson, chinois étamine, spatule maryse



### ASTUCE DE CHEF

par Aurélien

- Lors de la cuisson de la crème anglaise, une pellicule mousseuse va se former. Lorsqu'elle disparaît, c'est le signe que la crème est presque cuite.



### CONSEILS DU DR LAURENCE BENEDETTI

Comme tous les aliments plaisir, le chocolat permet de sécréter des endorphines, qui procurent une sensation de bien-être et de sérénité. Riche en tryptophane et en magnésium, il stimule la synthèse de la sérotonine, « l'hormone de la sérénité ». Et, cerise sur le gâteau, il contient de la phényléthylamine, véritable « hormone de l'amour » ainsi que des polyphénols, véritables « molécules du futur » aux propriétés antioxydantes.

# FERRANDI Paris

## *L'école française de gastronomie*

Fondée en 1920 par la CCI de région Paris Ile-de-France, FERRANDI PARIS, a formé des générations de chefs cuisiniers et pâtissiers, de boulanger, de traiteurs, de directeurs et managers d'établissement, de chefs d'entreprise.

En intégrant FERRANDI PARIS, on entre dans **le monde de la gastronomie, celui d'un art de vivre à la française, une école renommée en France et à l'international**.

FERRANDI PARIS offre une gamme unique de formations, **allant du CAP au Bac +5**, ainsi que plusieurs programmes courts de spécialisation et de reconversion pour adultes. Certains cursus en cuisine, boulangerie et pâtisserie sont dispensés en anglais pour un public international et le programme Bachelor, unique en France, complète le dispositif de formation.

**1200 étudiants fréquentent annuellement les programmes et 2000 professionnels viennent s'y perfectionner.** Cette amplitude de niveaux académiques, de profils, de métiers, fait la singularité de l'établissement, sa richesse professionnelle et humaine.

FERRANDI PARIS, garde toujours une longueur d'avance en adaptant ses formations aux nouveaux besoins en compétences des entreprises du secteur. **Les résultats parlent d'eux-mêmes : 97% de taux de réussite aux examens et 93% de taux d'insertion après 6 mois.**

**POUR EN SAVOIR PLUS : [www.ferrandi-paris.fr](http://www.ferrandi-paris.fr)**

*FERRANDI Paris 28, rue de l'Abbé Grégoire, 75006 PARIS  
01 49 54 28 00*

# LA FONDATION PILEJE

*Promouvoir la santé durable*

Crée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la Fondation PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, financée par des dons en mécénat.

Après 10 ans en tant que Fondation d'entreprise, elle est désormais, depuis avril 2015, sous égide de la Fondation de France.  
Un tel rattachement lui permet de bénéficier des mêmes conditions qu'une Fondation reconnue d'utilité publique.

La nouvelle Fondation PiLeJe élargit son objet à l'accessibilité et la promotion, dans les parcours de soins comme dans la vie quotidienne, des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée.

Son Comité Exécutif est présidé par le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Il est composé de 2/3 de personnalités indépendantes, qualifiées dans le domaine d'intervention de la Fondation, et d'1/3 de représentants de l'entreprise PiLeJe.

**POUR EN SAVOIR PLUS, RETROUVEZ DES REPORTAGES SUR LES CONFÉRENCES  
EN FRANCE, ARTICLES, CONSEILS ET ASTUCES:  
[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com) - [Facebook/fondation PiLeJe](https://www.facebook.com/fondationPILEJE)**

*Fondation PiLeJe 37 quai de Grenelle 75015 Paris  
[contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com)*



**MERCI AU CHEF ERIC ROBERT**, meilleur ouvrier de France 2000, professeur à l'école française de gastronomie FERRANDI Paris et à ses étudiants : Andréa, Anne-Lise, Arnaud, Aurélien, Benjamin, Camille, Damien, Félix, Florence, Marine, Maxime, Mayeul, Mélanie, Thibault, Pauline pour leurs recettes et conseils culinaires.



**MERCI AU CHEF PAUL BLOUET** qui a réalisé les recettes dans son laboratoire culinaire.



**MERCI AU DR LAURENCE BENEDETTI**, médecin nutritionniste, pour ses conseils.

**MERCI À L'ÉQUIPE DE LA FONDATION** pour la conception et rédaction de cet ouvrage.

*Rédaction : Manon Borde et Maylis de Rousiers*

*Création : Maylis de Rousiers - Photographies : Dominique Masson*

*Chef de fabrication : Marie Feuvrier - impression : FG Print*