



**10**  
**recettes**  
**“comfort food”**  
**saines**

**TKC**

# LA COMFORT FOOD : SE FAIRE PLAISIR EN MANGEANT SAINEMENT

Soyons honnêtes, en cette saison, on a tous envie de nourriture réconfortante qui met du baume au coeur. On ne rate aucune occasion de faire des crêpes ou de faire une soirée raclette !

D'ailleurs, une enquête révèle que 82 % des français citent la consommation d'aliments gras et sucrés (autrement dit malbouffe !), parmi les activités qu'ils jugent réconfortantes.

Alors hors de question de sacrifier ce moment de plaisir. Dans cet ebook, on te partage plusieurs recettes pour alléger tes plats préférés. En remplaçant certains ingrédients par des alternatives plus saines, il est possible d'allier réconfort et plaisir. 🤔

**Bon appétit !**



# PIZZA HEALTHY AU CHOU-FLEUR & MOZZARELLA

## Pour la pâte à pizza au chou-fleur

1 petit chou-fleur  
1 œuf  
30 g parmesan  
1/2 càc romarin séché  
1/2 càc origan séché  
sel et poivre

Coupe le chou-fleur en bouquets en ne conservant que le haut des bouquets. Les mixer rapidement pour les réduire en semoule fine. Porter un grand volume d'eau à ébullition et y cuire la semoule de chou-fleur pendant 3 minutes.

Egoutte le chou-fleur et rince-le à l'eau froide pour stopper la cuisson. A l'aide d'un torchon propre, presse la semoule de chou-fleur pour en retirer le maximum d'eau et place-la dans un saladier.

Ajoute l'œuf, le parmesan et les herbes, saler et poivrer. Mélange bien puis verse dans un plat à tarte recouvert de papier cuisson en tassant bien. Fais cuire au four 20 min à 190°C.

## Pour la garniture

3 càs purée de tomates  
50 g fromage mozzarella  
5 pétales tomates séchées  
10 tranches bressaola  
1 poignée roquette  
1 brin romarin frais  
3 feuilles basilic

Cisele finement le basilic, ajoute-le à la purée de tomate et assaisonne en sel et poivre. Détaille le fromage en petits cubes.

A la sortie du four, garnis le fond de pâte au chou-fleur de sauce tomate. Répartis les tomates séchées, quelques brins de romarin, la bressaola et les dés de Merzer. Enfourne à nouveau pour une dizaine de minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et commence à dorer.

Ajoute un peu de roquette et sers immédiatement !



# RACLETTE HEALTHY

Si la manière traditionnelle de manger une raclette est de la préparer avec des pommes de terre et de la charcuterie, elle est également très bonne avec des ingrédients végétariens !

## 1. Poivrons marinés

Les poivrons se marient très bien avec le fromage. En revanche, ils mettent du temps à cuire, si tu les proposes crus, tu risques de devoir les manger ainsi ou alors d'attendre très longtemps. Prévois donc de les faire mariner un jour avant dans de l'huile d'olive et des herbes de Provence. Tu peux également les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

## 2. Oignons caramélisés

Les oignons crus sont également long à cuire avec l'appareil et moins digestes quand ils sont crus que cuits. Prévois donc de les faire cuire à l'avance en les faisant revenir à l'huile d'olive. Pour les faire caraméliser, ajoute un petit sucre roux dans la poêle une fois que les oignons ont commencé à être tendre, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.

## 3. Brocolis cuits à la vapeur

Attention, les brocolis crus ont tendance à être volumineux et s'ils sont trop près de la grille de chauffe, ils risquent de prendre feu ! Il est donc préférable de les faire cuire à la vapeur au

préalable. Mélangés aux pommes de terre et à la patate douce, le brocoli et le fromage font très bon ménage !

## 4. Tofu fumé

Le tofu fumé peut-être dégusté cru ou cuit. Préfère-le découpé en petits dés afin de l'ajouter à votre ramette de fromage et de le faire fondre sous l'appareil.

## 5. Patate douce

La patate douce peut soit remplacer la pomme de terre soit l'accompagner. Tu peux les faire cuire à la vapeur en même temps que les pommes de terre ou au four en les coupant en 2.

## 6. Champignons de Paris

Les champignons de Paris cuisent vite même sous l'appareil à raclette. Tu peux donc les prévoir crus préalablement épluchés et coupés en lamelles. Tu peux les faire cuire en même temps qu'une tranche de fromage ou sans.

# CHICKEN AVOCADO HEALTHY

## Pour 2 pains :

80 g de farine d'épeautre  
20 g de farine complète  
1/2 sachet de levure chimique  
Quelques pincées de piment de cayenne  
1 càc d'huile d'olive  
1 oeuf  
40 ml de lait d'avoine (ou lait classique)  
Pour badigeonner: 1 jaune + 20 ml de lait +  
Graines de sésame

Fais chauffer un four à 200°.

Dans un récipient verse les farines et la levure chimique. Mélange.

Ajoute ensuite l'œuf, l'huile d'olive, le lait d'avoine, le sel et le piment de cayenne. Mélange le tout.

Sur un plan de travail, verse un peu de farine d'épeautre. Divise la pâte en 2 (une portion = 1 pain) puis pétris quelques instants (environ 1-2 minutes).

Aplatis légèrement ta portion de pâte pétrie. Mélange le jaune d'œuf et le lait végétal, puis badigeonne ton pain. Saupoudre de graines de sésame.

Enfourne le tout pour 10 minutes.

Pendant ce temps, prépare ton poulet: découpe les escalopes de poulet en deux.

## Pour la garniture

1 tomate  
1/2 oignon rouge  
1 avocat  
40 g de tranches de cheddar  
200 g d'escalope de poulet  
1 càc d'huile d'olive  
Sel, poivre, curry, piment doux

Assaisonne avec du sel, du poivre, du curry et du paprika. Fais cuire dans une poêle en ajoutant une cuillère à café d'huile d'olive, couvre le tout et laisse cuire 4-5 minutes.

Puis pendant que le poulet cuit, prépare le reste de ta garniture : écrase l'avocat dans un récipient, ajoute du sel, du poivre et le piment doux. Mélange le tout. Puis découpe ta tomate et l'oignon rouge en rondelles.

Une fois que le pain est prêt, découpe en 2 sur la longueur.

Dépose dans l'ordre: une tranche de cheddar, 2 tranches de poulet cuit, une tranche de cheddar, la moitié de l'avocat, rondelles de tomate et rondelles d'oignon rouge.



# LASAGNES COURGETTES ET PESTO

## **Pour 4 personnes**

9 feuilles pâtes à lasagne

750 g courgettes râpées

250 g ricotta

135 g pesto bio

75 g tomates confites

Crème de soja

Parmesan râpé

Lave et hache finement les courgettes. Ensuite fais-les égoutter dans une passoire en les pressant contre les parois pour enlever l'excédent d'eau.

Verse-les dans un récipient et ajoute de la ricotta, du pesto et des tomates confites hachées. Mélange et sale si besoin.

Huile un moule à gratin et ajoute successivement des couches de feuilles de pâte à lasagne et de courgette.

Sur la dernière couche de feuilles de lasagne, ajoute un peu de courgette restante, puis de la crème et du parmesan généreusement.

Enfourne pendant 30 min à 200°C et déguste aussitôt.



# FISH AND CHIPS HEALTHY

## **Pour 2 personnes :**

2 dos de cabillaud

2 patates douces

5 càs d'huile d'olive

2 càc de paprika

1 œuf

Farine

Chapelure

Julienne de légumes

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez les patates douces et découpez-les dans le sens de la longueur en forme de frites.

Dans un saladier, arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de paprika, mélangez le tout de manière à répartir l'assaisonnement sur toutes les frites et réservez.

Dans un récipient, battez l'œuf et assaisonnez le avec un peu de poivre et de sel non raffiné.

Farinez les dos de cabillaud, trempez les dans l'œuf battu et la chapelure.

Placez une feuille de papier cuisson sur votre plaque de four et déposez les frites et les dos de cabillaud.

Enfournez 20 minutes environ en prenant soin de retourner les frites en cours de cuisson.

Pendant ce temps, vous pouvez préparer une julienne de légume pour accompagner cette recette.



# CAKE AU CHOCOLAT AUX COURGETTES

200 g de chocolat noir  
200 g de courgettes  
3 oeufs  
80 g de sucre roux  
80 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes). Retirer du feu. Râper finement la courgette.

Dans un récipient, battre les œufs et le sucre roux puis ajouter la farine et la levure tamisées. Mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Incorporer le chocolat et mélanger à nouveau. Ajouter la courgette au mélange.

Verser la pâte dans un moule et enfourner durant 30 à 35 minutes environ. C'est prêt !



## BLONDIE À LA FRAMBOISE

1 boîte de pois chiche (140 g)  
140 g de beurre de cacahuète  
2 càs de sirop d'érable  
1/2 càc de bicarbonate de soude  
1 pincée de sel de mer  
Framboises

Préchauffe le four à 180 degrés

Dans un blender, ajoute tous les ingrédients et mixe jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Dans un moule à gateaux, ajoute une feuille de papier cuisson puis verse ta pâte.

Bien étaler pour obtenir une belle couche homogène.

Ajoute quelques framboises fraîches sur le dessus.

Enfourne pour une vingtaine de minutes.

Sors ton blondie du four et laisse reposer pendant 20 à 30 minutes.

Coupe ton blondie en carrés et voilà !



# BROWNIE VEGAN À LA PATATE DOUCE

250 g de patates douces rôties (prévois environ 500g de patates crues pour être sûr)  
180 g de chocolat noir (75% minimum, ou encore mieux, fait maison)  
70 g d'huile de coco  
1 càc d'extrait de vanille  
40 g de sucre de coco  
2 càs de sirop de riz ou d'agave  
100 g de farine d'épeautre ou autre farine de ton choix  
30 g de poudre de noisettes  
1 bonne pincée de sel

Préchauffe ton four à 200 degrés.

Épluche tes patates douces, coupe-les en tranches, badigeonne-les d'un peu d'huile de coco et enfourne-les sur une plaque ou dans un plat à gratin pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que leur chair soit tendre. Sors-les, baisse la température à 180 degrés et n'éteins pas le four.

Fais fondre le chocolat, le sucre et l'huile de coco au bain-marie. Pendant ce temps, écrase à la fourchette ou mixe au robot 250g de patate douce rôtie pour obtenir une purée. Quand le mélange au chocolat est fondu, verse-le dans un saladier avec la purée de patate douce et le reste des ingrédients. Bâts le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène, crémeuse et un peu collante.

Verse la pâte dans un moule plat huilé et enfourne pour environ 20-25 minutes.

Sors le brownie du four et laisse-le reposer au moins 15-20 minutes avant de le manipuler (il sera encore tout mou). Déguste tiède, ou conserve au frigo pour qu'il se consolide plus rapidement et réchauffe-le légèrement avant de le manger, c'est encore meilleur !



## CHOCOLAT CHAUD À LA BANANE

Banane

Chocolat noir 80% minimum ou cacao amer

Lait d'avoine ou d'amande sans sucres ajoutés et enrichi en calcium

En bonus : Cannelle, extrait d'amande amère ou grains de vanille

Écrase une demie-banane bien mûre jusqu'à l'obtention d'une purée.

Place dans une casserole un carreau de chocolat noir ou 1 càs de cacao amer, 150ml de lait d'avoine, la purée de banane. Ajoute si tu le souhaites un peu de la cannelle et 1 goutte d'extrait d'amande amère ou quelques grains de vanille.

Fais chauffer le tout.

Si besoin, mixe la préparation pour la rendre bien lisse.



## PÂTE À TARTINER

250 g de purée de noisettes bien lisse et liquide  
40 g de sirop de coco (ou plus selon vos goûts) ou sirop d'agave, ou sirop d'érable  
40 g d'huile de noisettes  
20 g de cacao en poudre non sucré  
1/2 cuillère à café d'arôme vanille

Place la purée de noisettes dans un récipient. Ajoute ensuite le sirop de coco en filet, et mélange bien le tout. Ajoute ensuite le cacao et l'arôme vanille. Mélange.

Ajoute enfin l'huile de noisettes (ou l'huile de coco fondue), et mélange jusqu'à obtention d'une pâte à tartiner crémeuse. Si elle n'est pas assez liquide, verse la préparation dans ton blender, et mixe jusqu'à ce que la texture devienne liquide.

Verse la préparation dans un pot, et conserve dans un placard.

TKC