

# Parlons de LA CARENCE EN FER

## 10 recettes savoureuses et riches en fer



### Duo de tartare et salade de doucette.

*Pour 2 personnes*

#### **Ingrédients**

150 g de bresaola  
10 olives noires dénoyautées  
1 à 2 cornichons  
1 petite échalote  
½ bouquet de persil plat  
50 g de demi-crème acidulée (I)  
30 g de moutarde à l'ancienne  
100 g de lentilles Beluga  
1 carotte  
½ petit fenouil  
50 g de demi-crème acidulée (II)  
2 CS de pépins de grenade  
Quelques gouttes de jus de citron vert Vinaigre balsamique  
Huile d'olive Sel & poivre  
50 g de doucette, lavée & préparée  
20 g de graines de courge, grillées



## Préparation

- Couper la bresaola en tranches très fines.
- Émincer finement les olives et les cornichons
- Peler l'échalote et la couper en dés fins
- Hacher le persil finement
- Incorporer le tout à la demi-crème acidulée (I) et à la moutarde, saler et poivrer
- Cuire les lentilles dans l'eau pendant env. 30 minutes à feu doux
- Couper la carotte et le fenouil en brunoise, les ajouter aux lentilles 5 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et laisser refroidir
- Incorporer la demi-crème acidulée (II) et les graines de grenade aux lentilles refroidies, saler et poivrer
- Pour la sauce vinaigrette, mélanger quelques gouttes de jus de citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, saler, poivrer, verser sur la salade et parsemer de graines de courge grillées
- Servir le tartare accompagné de la salade



## Brochettes de viande grillée à la turque et tzatziki

*Pour 4 portions*

Un grand classique de la cuisine turque facilement réalisable à la maison. Tout le plaisir d'une viande maigre et le plein de légumes dans cette variante légère et pauvre en calories.

### Ingrédients

- 2 rumsteaks (300 g)
- 2 steaks de porc (300 g)
- 1 gros oignon rouge
- 1 gros poivron rouge
- 1 petite courgette
- 2-3 c. s. d'huile d'olive
- 2 c. c. d'épices Gyros sel, poivre
- 200 g de yaourt à la grecque
- 1 gousse d'ail
- quelques brins de persil frais
- 4 à 8 pics à brochette en bois poêle grill

### Préparation

Peler l'oignon, le couper en deux et en détacher chaque couche. Laver le poivron et la courgette. Couper le poivron en deux et en retirer les pépins et les membranes blanches, le couper en quartiers puis en gros carrés. Couper la courgette en rondelles. Couper la viande en bandes. Piquer les ingrédients sur une brochette en alternant le type de viande et en ajoutant courgettes, poivrons et oignons. Mélanger l'huile dans un petit bol avec le sel, le poivre et les épices Gyros. Badigeonner cette marinade sur chaque côté des brochettes. Saler le yaourt et y presser la gousse d'ail. Laver et hacher le persil et l'ajouter au yaourt. Faire chauffer une grande poêle grill et y faire cuire les brochettes de viande environ 12 minutes en les retournant régulièrement, d'abord à feu vif, puis à feu moyen. Servir les brochettes de viande grillée avec le tzatziki.



## Curry de lentilles aux courgettes et yaourt aux herbes

*Pour 4 portions*

**Ce délicieux curry se prépare en un tournemain et constitue un repas parfait et léger. Les lentilles corail sont des lentilles débarrassées de leur enveloppe qui présentent un noyau orangé. Elles rassasient bien et sont une source précieuse de protéines d'origine végétale et de fer. Le mélange indien d'épices donne à ce plat élémentaire qui réchauffe une saveur aromatique inédite.**

**Végétarien, sans gluten, pauvre en calories, rapide à préparer**

### Ingrédients

350 g de lentilles corail  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 c. s. d'huile  
1 c. c. de Garam Masala (mélange indien d'épices)  
1 c. c. de curry  
Sel et poivre  
750 g de courgettes  
600-800 ml de bouillon de légumes  
150 g de yaourt au lait entier 3,5 % de matière grasse  
Persil ou ciboulette



## Préparation

Laver les lentilles dans une passoire.

Peler l'oignon et le couper en dés fins. Peler et presser la gousse d'ail. Laver les courgettes, couper les deux extrémités puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Extraire les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Couper les moitiés de courgettes en dés d'env. 1 cm.

Chauffer 2 c. s. d'huile dans une grande casserole, faire revenir les dés d'oignon, l'ail, le Garam Masala et le curry à feu moyen pendant environ 1 minute. Ajouter les dés de courgettes et les faire revenir pendant 3 minutes. Ajouter les lentilles aux dés de courgettes et verser 600 ml de bouillon de légumes. Couvrir et laisser mijoter env. 10 minutes à feu doux. Remuer 2 à 3 fois, ajouter le cas échéant un peu de bouillon de légumes si le liquide s'est évaporé.

Pendant ce temps, laver et hacher les herbes. Dans un bol, mélanger le yaourt et les herbes, saler et poivrer.

Lorsque les lentilles sont cuites, retirer du feu, saler et poivrer. Servir le curry accompagné du yaourt aux herbes.

## Conseil

Le curry gagne en arôme s'il a eu le temps de reposer. Il peut donc être cuisiné à l'avance et réchauffé. Dans ce cas, cuire un peu moins longtemps le curry de sorte que les lentilles ne soient pas trop cuites mais encore fermes. Vous obtiendrez ainsi la consistance parfaite une fois le curry réchauffé.



## Granola du petit déjeuner

*Pour 10 portions*

**Le granola ou les mélanges de muesli prêts à consommer coûtent généralement cher et contiennent souvent beaucoup de sucre. Alors pourquoi ne pas les faire soi-même? Cette recette se prépare en un tournemain et est riche en fer, en précieuses vitamines et en minéraux.**

### Ingrédients

50 g de flocons d'avoine (év. sans gluten)  
50 g de pignons de pin  
50 g d'amandes concassées  
50 g de graines de lin  
50 g de graines de tournesol  
50 g de graines de courge  
50 g de canneberge  
2 c. s. de miel  
2 c. s. d'huile de coco  
cannelle (selon les préférences)

Sans gluten, sans lactose, riche en fibres, peut se préparer à l'avance

### Préparation

Verser toutes les graines, noix et baies dans une poêle sans ajouter de matière grasse et laisser griller env. 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager leur parfum. Remuer alors en permanence afin que l'ensemble ne brûle pas.

Couper le feu et ajouter immédiatement l'huile de coco et le miel. Saupoudrer éventuellement le granola de cannelle, puis bien mélanger.

Laisser refroidir le granola et conserver dans un bocal ou une conserve hermétique.

### Conseil

Offrir du granola fait maison peut être une belle idée cadeau. Verser tout simplement dans un joli bocal en verre, ajouter une belle étiquette et décorer d'un ruban.



## Lunch végétarien - Power Salad dans un verre

*Pour 2 personnes*

### **Ingrédients**

100 g de pois chiches  
100 g de quinoa rouge  
1 betterave rouge, cuite  
1 pomme  
1 poire  
½ bouquet de menthe poivrée  
40 g d'amandes  
1 dl de jus de pomme  
½ dl de lait de coco  
½ bouquet de menthe poivrée  
Jus d'un ½ citron vert  
Sel, poivre

### **Préparation**

Faire tremper les pois chiches dans l'eau toute la nuit. Les égoutter et les cuire dans l'eau pendant 1 heure env. Les égoutter et les laisser refroidir. Passer le quinoa sous l'eau froide, le cuire dans le double de son volume d'eau. Réduire le feu, laisser mijoter 15 minutes. Retirer du feu et laisser gonfler encore 10 minutes. Laisser refroidir.

Couper la betterave en petits dés.

Laver et couper en petits dés la pomme et la poire Émincer les feuilles de menthe poivrée. Hacher les amandes.

Pour la sauce, verser le jus de pomme, le lait de coco et les feuilles de menthe poivrée dans un récipient à bords hauts et réduire en purée. Saler, poivrer.

Répartir la sauce dans deux verres, ajouter le reste des ingrédients. Fermer à l'aide d'un couvercle et conserver à froid avant consommation.

### **Astuce**

Au lieu de pois chiches secs, utiliser des pois chiches en conserve. Cette salade peut très bien se préparer la veille.



## **Pain pita aux falafels, salade de chou rouge et sauce curry**

*Pour 4 portions*

**Une délicieuse pita nourrissante bien garnie, riche en protéines végétales et en fer.**

### **Ingrédients**

400 g de pois chiches (1 boîte)

125 g de flocons d'avoine

1 c. c. de sel

3 c. s. d'huile d'olive

1 gousse d'ail

Poivre, cumin

3 pains pita

Quelques feuilles de salade verte

250 g de salade de chou rouge préparée (au rayon frais)

200 g de crème acidulée

1 c. c. de miel

1 c. c. de curry en poudre sel

### **Préparation**

Égoutter les pois chiches dans une passoire, puis les passer au mixeur avec les flocons d'avoine, la gousse d'ail et 2 c. s. d'huile d'olive jusqu'à obtention d'un appareil onctueux. Assaisonner: saler, poivrer et ajouter du cumin.

Faire préchauffer le four à 200 °C (chaleur traditionnelle). Recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Avec les mains humides, former de petites boules de pâte de pois chiche de taille équivalente et les déposer sur la plaque.

Badigeonner les boulettes avec l'huile d'olive restante et enfourner 35 minutes à mi-hauteur.

Déposer la salade de chou rouge dans une passoire pour la faire égoutter. Laver et essorer la salade verte. Saler la crème acidulée et la mélanger au curry et au miel pour en faire une sauce épaisse. Passer rapidement les pains pita au grille-pain.

Les boulettes de falafel sont prêtes dès qu'elles sont dorées. Les sortir alors du four et les laisser quelque peu refroidir. Ouvrir les pains pita et les garnir de salade, de chou rouge, de falafels et de sauce curry.



## Pâtes de lentilles à la sauce tomate

Pour 4 portions

***En remplaçant les pâtes classiques par des pâtes de lentilles, l'incontournable plat de pâtes tant aimé se transforme en une véritable source de protéines, de fer et de fibres.***

### Ingrédients

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 c. s. d'huile d'olive  
250 g de tomates cerises  
500 g de purée de tomates  
Sel, poivre  
1 pincée de sucre  
origan séché  
500 g de pâtes de lentilles  
75 g de parmesan entier

Végétarien, riche en fibres

### Préparation

Laver les tomates cerises et les couper en deux. Peler l'ail et l'oignon, puis les tailler en petits dés. Râper finement le parmesan.

Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée et y faire cuire les pâtes *al dente* en suivant les instructions indiquées sur le paquet (elles doivent rester fermes).

Faire chauffer 2 c. s. d'huile dans une petite casserole et y faire revenir l'ail et l'échalote.

Ajouter les demi-tomates cerises, 1 pincée de sucre et saler. Faire mijoter à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter la purée de tomate et un peu d'origan, puis laisser cuire la sauce à découvert pendant 5 minutes.

Égoutter les pâtes de lentilles, saler et poivrer la sauce et servir parsemé d'une cuillère de parmesan.

Les pâtes de lentilles se brisent très facilement lorsqu'elles sont trop cuites. Veillez à respecter le temps de cuisson indiqué !



## Potage de petits pois

*Pour 4 portions*

**Voilà de quoi raviver des souvenirs d'enfance: un plat consistant qui rappelle la cuisine de grand-mère. Même sans lardons ni saucisses, ce plat végane ne manque pas de goût! Les oignons frits relèvent le plat et apportent du croustillant à l'assiette.**

### Ingrédients

1 oignon  
1 c. s. d'huile  
1 botte de légumes à pot-au-feu  
1 carotte  
200 g de pommes de terre  
500 g de petits pois secs  
750 ml de bouillon de légumes  
Sel, poivre  
1 feuille de laurier  
Persil  
4 c. s. d'oignons frits

Végétarien, végane



## Préparation

Laver les petits pois dans une passoire. Porter à ébullition 1,5 l d'eau légèrement salée. Verser les petits pois et laisser mijoter 35 à 40 minutes. Peler et laver les légumes à pot-au-feu, la carotte et les pommes de terre. Peler l'oignon et le tailler en petits dés. Laver et hacher finement le persil ou le basilic.

Couper la carotte et les pommes de terre en dés de taille équivalente. Tailler le céleri en dés un peu plus petits. Couper le poireau en rondelles.

Faire chauffer 2 c. s. d'huile dans une grande casserole et faire suer l'oignon pendant 1 minute. Ajouter les dés de légumes et de pommes de terre et faire revenir pendant 1 minute. Verser 750 ml de bouillon de légumes, ajouter la feuille de laurier, couvrir et laisser mijoter le tout pendant 15 minutes.

Une fois les petits pois cuits, récupérer 400 à 500 ml de leur eau de cuisson et la verser avec les petits pois dans la casserole, avec les autres ingrédients. Saler et poivrer et laisser encore mijoter 10 à 15 minutes, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Assaisonner à nouveau le potage de petits pois et servir parsemé d'oignons frits et de persil.

## Conseil

Ce potage peut très bien être préparé à l'avance ou congelé. Il est en effet particulièrement délicieux lorsque tous les ingrédients ont eu le temps de bien imprégner le bouillon.



## Risotto aux girolles et parmesan

Domage que la saison des girolles soit si courte, car ces petits champignons dorés sont une très bonne source végétale de fer. Heureusement, on trouve des girolles surgelées toute l'année.

*Pour 4 portions*

**I**

### **ingrédients**

300 g de riz pour risotto

1 échalote

2 c. s. d'huile d'olive

350 g de girolles fraîches ou surgelées

Sel, poivre

800 ml d'eau

2 c. c. de bouillon de légumes en poudre

100 ml de vin blanc sec

50 g de parmesan entier ciboulette fraîche ou persil frais

Sans gluten, pauvre en calories, végétarien, sans lactose



## Préparation

Nettoyer les girolles fraîches à l'aide d'un petit pinceau et d'un chiffon humide, ou faire égoutter les girolles surgelées. Éplucher l'échalote et la tailler en petits dés. Laver, sécher et ciseler la ciboulette. Ciseler également le persil. Faire chauffer l'eau et y dissoudre le bouillon. Faire chauffer 1 c. s. d'huile dans une grande casserole et faire suer les dés d'échalotes. Ajouter le riz et faire blondir légèrement le tout. Arroser de la moitié du bouillon chaud.

Laisser mijoter le risotto en remuant très régulièrement. Chaque fois que le bouillon est presque totalement absorbé, verser à nouveau du bouillon chaud et du vin blanc. Le risotto est cuit lorsque le riz est ferme (après env. 20 à 30 min).

Pendant ce temps, râper finement le parmesan.

Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir les girolles à feu vif pendant 5 minutes. Saler et poivrer.

Incorporer la moitié du parmesan au riz, puis saler et poivrer le risotto. Servir parsemé de girolles, d'herbes et de parmesan.

## Conseil:

Il est bien évidemment possible de réaliser ce risotto sans vin blanc; auquel cas, utiliser tout simplement 100 ml de bouillon supplémentaires.



## Soupe de légumes à la marocaine au pesto de pistache

**Envie d'une escapade au Maroc? Légumes frais, épices, abricots secs, pistaches... Le temps d'un repas, les saveurs de cette soupe nous transportent en plein cœur d'un marché marocain, avec toutes ses couleurs.**

*Pour 4 portions*

### **Ingrédients**

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 c. s. d'huile d'olive  
3 branches de céleri  
4 carottes  
1 poivron rouge  
2 grosses tomates  
50 g d'abricots secs  
1 boîte de pois chiches (400 g)  
1/2 c. c. d'épices harissa (mélange oriental pimenté)  
750 ml de bouillon de légumes  
Sel, poivre

Pour le pesto

1 c. s. d'huile d'olive  
1 pleine poignée de feuilles de basilic  
50 g de pistaches salées (poids net décortiquées)

Végétarien, végane, pauvre en calories



## Préparation

Laver le poivron, les carottes et les tomates. Laver le basilic et réserver afin qu'il s'égoutte. Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Peler l'ail et l'oignon, puis les tailler en petits dés. Peler les carottes, puis couper le poivron en deux, l'épépiner et les tailler eux aussi en petits dés. Retirer les extrémités du céleri-branché ainsi que quelques fils si nécessaire, puis couper les branches en fines tranches.

Couper les abricots en petits morceaux.

Faire chauffer 1 c. s. d'huile dans une grande casserole, y faire revenir l'ail et l'oignon, puis ajouter les épices harissa et faire revenir le tout un instant.

Ajouter ensuite les légumes, les abricots et les pois chiches, et laisser griller pendant 3 minutes. Verser le bouillon de légumes et laisser cuire la soupe à couvert pendant 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, éplucher les pistaches et les concasser. Les mélanger à 2 c. s. d'huile d'olive, au basilic et à 2 pincées de sel dans un récipient profond, puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un pesto lisse.

Saler et poivrer la soupe de légumes à la marocaine et servir avec une bonne cuillère de pesto de pistache.

## Conseil :

Cette soupe de légumes à la marocaine peut très bien être préparée à l'avance ou congelée. Elle est en effet particulièrement délicieuse lorsque les ingrédients ont eu le temps de bien imprégner la préparation.