



7 versions saines de recettes de Junk Food

par Sylvie Kaye

Nuggets de poulet

Ingrédients:

600gr de poitrine de poulet

Marinade:

3 cuillères à soupe de yaourt

1càs de cumin en poudre

1càs de gingembre en poudre

1càc de sel marin

Panure:

¼ de verre de farine de riz

2 blancs d'œufs

1càs de cumin en poudre

1càs de gingembre en poudre

¼ de verre de chapelure (« pain des fleurs » mouliné si on le veut sans gluten)



Taillez les blanc de poulet en gros dés de 2cm de côté.

Fouettez le cumin, le gingembre et le sel dans le yaourt.

Frottez les dés de poulet avec ce mélange. Laissez mariner 4 heures au frais.

Préparez le matériel pour paner: une assiette de farine, une assiette de blanc d'œufs battus à la fourchette et une assiette de chapelure dans laquelle vous mélangez les épices.

Trempez les blanc de poulet dans la farine, dans les œufs et enfin dans la chapelure.

Mettez les blancs de poulet à dorer dans la poêle pendant 3 minutes.

Servez avec un quartier de citron et des crudités, ainsi qu'une mayonnaise ou un ketchup maison.

Hamburger maison

Ingrédients (par hamburger) :

- 3 rondelles d'oignon
- 1 feuille de laitue
- 75gr de bœuf haché de première qualité
- ¼ de cuillère à café de sel marin
- 3 tours de poivrier
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 petit pain blanc moelleux bio
- 1 cuillère à soupe de Mayonnaise maison
- 1 cuillère à soupe de Ketchup maison



Pelez les oignons et émincez les.

Lavez la laitue. Détachez quelques feuilles.

Préparez les steacks hachés comme suit : salez et poivrez la viande fraîchement hâchée, façonnez le steak en le moulant dans une cuillère à glace. Déposez ces burgers sur une petite assiette. Ecrasez les pour donner une forme plate.

Dans une poêle, faites fondre à feu moyen les rondelles d'oignons dans la matière grasse de votre choix. Déposez les oignons sur une assiette, chemisée de papier ménager pour éponger le surplus de graisse.

Dans la même poêle, faites revenir les steaks hachés 5 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, faites griller les moitiés de petit pain au grille pain ou au grill de votre four.

Badigeonnez une moitié de petit pain avec de la mayonnaise et l'autre de ketchup.

Montez le hamburger en couches: oignon fondu, laitue, hamburger, laitue.

Mayonnaise maison

Ingrédients :

Un jaune d'œuf,
une cuillère à café de moutarde,
un verre d'huile vierge première pression
à froid,
sel marin, poivre,
Citron.

Les ingrédients doivent être à température ambiante : sortez les au moins une heure avant la confection.

Trop froid, ils peuvent faire rater la mayonnaise.

Versez dans un bol ou une assiette à soupe un peu de sel et pour le faire fondre, une goutte de citron. Ajoutez un jaune d'œuf et la moutarde. Fouettez en une pâte homogène.

Versez l'huile en filet mince tout en fouettant énergiquement la préparation dans le même sens et en faisant de l'oxygène. Continuez avec toute l'huile.

Diminuez la vitesse en fin de course et rajoutez le filet de citron.

Si vos enfants ne l'aime pas au début, rajoutez un filet de miel et l'on retrouvera le goût des pots de la mayonnaise du commerce et ensuite petit à petit diminuer la dose.



Ketchup maison

Ingrédients:

3 oignons
1 cuillère à café de poivre noir
2 cuillères à soupe de moutarde en grains
1 clou de girofle
2 cuillères à soupe de curry
2 cuillères à soupe de beurre clarifié
1dl de vinaigre de cidre
1,5 kg de tomates pelées
150gr de sucre complet bio
1 cuillère à café de sel
1dl d'huile
Jus de 1 citron



Pelez et hachez les oignons. Concassez le poivre noir en l'écrasant sous une lourde casserole.

Faites revenir pendant 5 minutes, dans un fond de matière grasse, les oignons, avec le curry, le clou de girofle, la moutarde en grains et le poivre concassé.

Dès que les oignons ont blondi, couvrez de vinaigre et des tomates. Laissez mijoter 2 heures à couvert à très petit feu.

Toutes les 30 minutes, secouez la casserole.

Ôtez le clou de girofle. Ajoutez le sucre.

Laissez encore mijoter 10 minutes en tournant souvent. Le sucre ne doit pas caraméliser, il doit fondre. Coupez le feu, ajoutez l'huile et le jus de citron.

Rectifiez l'assaisonnement. Versez dans des pots préalablement ébouillantés comme pour la confiture. C'est ainsi que l'on peut garantir une conservation idéale.

Pate à tartiner maison

Ingrédients:

200gr de chocolat,
100gr de beurre de lait cru,
2 cuillères à soupe de purée de noisette,
2 cuillères à soupe d'huile de carthame
vierge première pression à froid ou de
graisse de coco Bio,
Sel,
Miel selon les goûts.

Placez le chocolat en petits morceaux dans
un bol avec une cuillère à café d'eau.

Faire fondre le chocolat à la vapeur ou sur feu doux.

Ne tournez pas dedans avec une cuillère sinon vous obtiendrez des grumeaux.

Déposez dans un blender, le beurre coupé en dés, l'huile et le sel marin.

Lorsque le chocolat est fondu, versez le dans le bol avec les graisses.

Moulinez au mixer.

Conservez dans un bol hermétique.

Ne gardez pas au réfrigérateur, la pâte durcirait trop.

Ajoutez si vous le souhaitez un peu de miel.



Citronnade au miel

Je vous invite à faire le test de la citronnade au miel faites avec amour et présentée dans une belle bouteille avec une étiquette où l'enfant peut écrire lui-même ce qu'il souhaite.

Après quelque fois de ce délicieux breuvage, les sodas n'auront qu'à bien se tenir !

Pressez un jus de citron dans de l'eau et fouettez y un peu de miel liquide (d'acacia par exemple, mais attention à bien choisir le miel qui sinon est bien souvent plus que du sucre).

Chaude en hiver, froide en été, cette boisson désaltérante et revigorante conviendra aux petits pour les collations par exemple sans subir les quantités de sucre et d'additifs contenus dans les sodas et autres jus de fruits.



Rochers de coco

Une autre recette incontournable des mamans qui souhaite tout doucement amener leurs enfants vers une alimentation plus saine est bien celle des rochers au coco.

Réalisée en quelques minutes, elle sera une solution rapide et facile aux biscuits industriels bourrés de sucre et d'additifs.

Pour 24 mini bouchées:

Battez à la fourchette grossièrement 2 cuillères à soupe de miel et 2 blancs d'œufs avec 125gr de noix de coco râpée et 1 cuillère à soupe de féculé de pomme de terre, de maïzena ou d'amande en poudre.

Mélangez une minute.

Moulez à la main, à la cuillère à glace ou disposez dans un moule en silicone à toutes petites coques.

Laissez cuire 10 à 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C.

