

## CUISINER SANS MATIÈRE GRASSE : LES VIANDES

**A la poêle :** mettre la viande dans une poêle préalablement chauffée, à revêtement anti-adhésif sans utiliser de matière grasse, à feu doux puis à feu vif pour la faire dorer ; déglacer avec un peu d'eau.  
Laisser reposer et enlever à la cuillère la graisse visible qui est remontée.

**Au four :** Supprimer la barde, remplacer la matière grasse par de l'eau.  
Ajouter des aromates et légumes autour de la viande ; saler en fin de cuisson, et laisser reposer ¼ d'heure dans le four éteint.

**En papillote :** pour toutes les viandes sèches (lapin, escalope de volaille), pour varier la présentation.  
Dans une feuille de papier alu (face brillante à l'intérieur), disposer la viande avec les aromates (thym, laurier, cerfeuil, basilic,...) et les légumes aromatiques (ail, oignon, échalote, tomate, champignon, ...)  
Fermer la papillote et cuire au four. Un aliment en papillote cuit rapidement.

**Braisées :** Pour ne pas utiliser de matière grasse, faire dorer la viande dans un récipient anti-adhésif préchauffé.  
Rajouter ensuite légumes et aromates, puis le liquide (eau + bouillon dégraissé ou un peu de vin), laisser mijoter, puis dégraisser.  
Éventuellement, lier la sauce avec de la maïzena.

Pour consommer le bouillon : le laisser refroidir et enlever la graisse en surface à l'aide d'une cuillère.

### POT AU FEU :

150g de macreuse ou de paleron ou de joue de boeuf  
4 carottes, 1 oignon, 1 branche de céleri, 4 navets, 1 poireau, 1 bouquet garni, sel, poivre, muscade, cornichons

Couper la viande en petits morceaux en la dégraissant si nécessaire. Mettre les morceaux dans une casserole, couvrir d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à petite ébullition, laisser frémir 20 mn.  
Rajouter les légumes (sauf cornichons) laisser frémir à nouveau 20 mn ; égoutter.  
Servir chaud, accompagné de moutarde, cornichons, gros sel, poivre, et du bouillon dégraissé.

## CUISINER SANS MATIÈRE GRASSE : LES POISSONS

### Au court bouillon

**Au four :** dans un plat, avec légumes, aromates, arrosés de vin blanc.

**En papillote :** dans la feuille alu (face brillante à l'intérieur), disposer le poisson + les légumes + les aromates + jus de citron + un peu de vin blanc. Fermer la papillote et cuire dans le four.

### MERLAN SAUCE TOMATE pour 2 personnes :

2 merlans de 250g chacun,  
1 oignon 1 gousse d'ail, 4 branches de persil, 1 boîte de tomates pelées.

Peler l'oignon et la gousse d'ail, couper en fines lamelles.  
Laver les poissons et les sécher dans du papier absorbant.  
Les mettre dans une poêle, avec les aromates et les tomates.  
Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau, saler, couvrir et cuire 10 mn ; retourner les poissons et cuire encore 10 mn.  
Servir chaud ou froid, accompagné de la sauce.

### POISSON VERONIQUE pour 2 personnes :

350 g de cabillaud	1 citron coupé en dés
2 cuillères à soupe de ciboulette hachée	3 cuillères à soupe de yaourt nature à 0 %
20 grains de raisins épinés	1 cuillère à soupe de parmesan râpé
1 gousse d'ail	2 cuillères à soupe de jus de citron

Mélanger le yaourt, la ciboulette et l'ail.  
Couper le poisson en dés, le mettre dans un saladier avec le jus de citron, ajouter les raisins, mélanger.  
Répartir le mélange dans un plat et napper avec le mélange au yaourt.  
Parsemer de parmesan râpé, et mettre au four 15 mn.

