



## RECETTES

### No. 6

Webinar 24 février 2014

---

Smoothie  
Arachides et fraises

Smoothie  
Shaklee Tropical



---

Tian de courgettes

Sauté aux légumes  
au sésame

Artichauts rôtis aux  
tomates





## Arachides et fraises

2 mesures Smoothie Fraise  
8 oz lait d'amande non sucrée  
1 c. à table beurre d'arachides  
1 tasse fraises congelées

## Shaklee Tropical

2 mesures Smoothie Vanille  
8 oz lait de noix de coco non sucrée  
½ tasse ananas congelées  
¾ tasse mangues congelées



# Tian de courgettes



## Ingrédients

- 4 courgettes de couleurs variées (jaunes et vertes), coupées en tranches d'environ ½ cm (¼ po) d'épaisseur
- 6 petites tomates italiennes, coupées en rondelles d'environ 1cm (½ po) d'épaisseur
- 3 oignons, hachés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment fort broyés
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1 ml (¼ c. à thé) d'herbes de Provence
- Sel et poivre

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Sur une plaque, étaler les courgettes et les tomates. Saler. Laisser dégorger environ 5 minutes. Bien éponger à l'aide de papier absorbant.
3. Entre-temps, dans une casserole, attendrir les oignons, le poivron et l'ail avec les flocons de piment dans la moitié de l'huile. Ajouter la pâte de tomates, les herbes de Provence et poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Saler et poivrer. Répartir dans un plat de cuisson carré de 25 cm (10 po).
4. Dans le plat de cuisson, superposer les tranches de courgettes et de tomates en alternant les couleurs et en les faisant se chevaucher de façon à créer quatre rangées en sens contraire. Arroser avec le reste de l'huile d'olive.
5. Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer légèrement. Servir en accompagnement d'une viande grillée, dans un panini ou en entrée avec du fromage de chèvre émietté.

### **NOTE**

*Un tian, à la base, n'est pas une recette, mais un plat de cuisson en terre cuite qui résiste bien à la chaleur du four. Par extension, on appelle tian tout ce qui cuit dans ce récipient. Le tian provençal est certainement le plus connu : il est composé de légumes, souvent de courgette, de tomate et d'aubergine.*



## Sauté aux légumes au sésame

### Ingrédients

- 1 paquet (1/2 lb ou 225 g) de champignons , tranchés
- 3 branches de céleri (1/2 lb ou 225 g), coupées en tranches de 1/2 po en diagonale
- 3 c. à soupe de vinaigrette Asiatique au sésame Kraft
- 1 c. à soupe de sauce soya légère
- 2 tasses de pois mangetout
- 1 c. à soupe de graines de sésame rôties

### **VARIANTE**

*Remplacer les pois mange-tout par 1/2 lb (225 g) d'asperges fraîches, coupées en morceaux de 2-1/2 po, et augmenter le temps de cuisson de la dernière étape à 3 à 5 min (ou cuire jusqu'à ce que les asperges soient à peine tendres).*

### Préparation

1. Faire sauter les champignons dans une grande poêle vaporisée d'un enduit à cuisson, à feu mi-vif, pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres.
2. Ajouter le céleri, la vinaigrette et la sauce soya ; faire sauter 2 min. Ajouter les pois mange-tout ; cuire en remuant de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres.

# Artichauts rôtis aux tomates

## Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) de vin rosé ou blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 5 gros cœurs d'artichaut, parés et coupés en 8 quartiers chacun
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 tomate, épépinée et coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de pacanes concassées grillées
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon frais, ciselé (facultatif)
- Sel et poivre

## Préparation

Dans une grande poêle, porter à ébullition l'huile, le vin et le vinaigre avec les artichauts. Laisser réduire presque à sec et laisser dorer à feu moyen à doux environ 10 minutes en remuant fréquemment. Saler et poivrer.

Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter la tomate, les pacanes et l'estragon. Réchauffer et rectifier l'assaisonnement. Servir sur des pâtes ou avec une viande rôtie.



## **NOTE**

*Pour avoir le goût puissant et enivrant des artichauts, il faut les rôtir.*