

# Les recettes du concours Protéines Gourmandes d'OR – 2<sup>e</sup> édition



## Sukiyaki – de NathLy notre GAGNANTE



### **Pour 2 Bols**

- 200 g de konjac en vermicelle
- 1 bloc de tofu coupé en cubes d'un centimètre
- 400 g de boeuf (faux filet ou aloyau)
- 1 oignon ou 2 échalotes
- Des feuilles de chou chinois débarrassées de leurs nervures dures et découpées en lanières
- 50 g d'algues marines séchées 100 g de pousses de bambou
- 8 têtes de champignon noir
- 8 crevettes géantes coupées en deux dans le sens de la longueur 4 noix de Saint Jaques
- Brins de coriandre 1 jus de citron vert Gingembre frais râpé, une pointe de Wasabi
- 2 oeufs crus

### **Le jus :**

- 1/2 tasse de kombu-dashi (sauce japonaise sans huile)
- 1/2 tasse de sauce de soja 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant.

### **Préparation :**

**Découper le boeuf en tranches fines comme du papier**

**Couper le chou en lanières et débarrasser les nervures dures**

**Couper le tofu en cube Détremper les champignons**

**Cuire le konjac 1mn à l'eau bouillante**

**Réserver le tous**

**Réaliser le jus en mélangeant les ingrédients Faire bouillir et réserver**

**Chauffer un wok, et le frotter avec un gousse d'ail**

**Verser la seconde ½ tasse de Kombu dashi dans le wok.**

**Ajouter des portions de bœuf et d'oignon.**

Verser juste assez de jus pour les recouvrir.

Remuer le bœuf avec des baguettes. Ajouter dans le wok le reste des aliments donnée dans l'ordre sans les mélanger.

Ne pas mettre les œufs

Casser 1 oeuf dans chaque bol individuel, le battre légèrement

Préparer un bol individuel de vermicelle de Konjac.

Déposer le wok au centre de la table et chaque convive, à l'aide de ses baguettes ou de sa fourchette, prendra une partie des aliments cuits dans la poêle, trempera sa bouchée dans son oeuf cru

Ajouter du bouillon s'il vient à manquer dans le wok.

Sa note dukanienne : C'une une bombe pleine de saveur sur le palet  
*Le Konjac c'est un extrait d'une plante utilisée depuis des millénaires au Japon, le Konjac va devenir notre meilleur allié santé et minceur tout en restant 100 % naturel !*

Coup de cœur : Makis de Poulet à l'aigre douce – de Christianna



**Sauce :**

- ½ oignons émincé finement
- ½ ail écrasé (plus ou moins selon les goûts)
- Tomates épluchées et épépinées
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'eau tiède
- 1 à 2 cuillères à soupe d'édulcorant liquide selon les goûts
- ½ cuillère à café de maïzena diluée dans un peu d'eau (toléré)

**Makis :**

- Deux escalopes de poulet très fines
- Champignons en morceaux
- Haricots verts
- ¼ de concombre en rondelle (facultatif)

**Préparation de la sauce aigre-douce aux légumes :**

Faire revenir l'oignon et l'ail puis ajouter les tomates en morceaux.

Laisser fondre le tout 5 à 10 minutes sur feu doux.

Ajouter dans l'ordre le vinaigre, l'édulcorant, l'eau, la sauce soja et terminer par la maïzena diluée. Laisser épaissir.



**Ajouter les légumes. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient cuits.**

**Réserver.**

**Préparation des makis :**

**Étaler un peu de légumes sur les bords des escalopes, les rouler, les couper et faire cuire les makis obtenus dans le reste de sauce aigre-douce jusqu'à ce que le poulet soit doré. Servir avec les restes de légumes.**



Coup de cœur du concours: Nems dukan – de Kati



- Feuilles de brick Dukan

- crevettes
- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- champignons noirs
- ciboulette
- 1 cc sauce soja.
- salade (batavia ou laitue)
- Tremper les champignons noirs dans de l'eau chaude pendant 15 min.
- Mixer ensemble la carotte, l'oignon, la ciboulette et les champignons noirs, et la sauce soja,
- Faire revenir le mélange avec les crevettes dans une poêle anti-adhésive.
- Rouler les nems dans les feuilles de brick  
( replier un peu la feuille, mettre une cuillère de farce, rabattre les bords et rouler)
- Faire cuire un peu dans la poêle.
- Poser sur quelques feuilles de salade, et déguster.

Sa note dukanienne: Faire les feuilles juste avant, sinon elles durcissent.  
Rouler les nems sur un linge propre, en faisant attention, les feuilles se déchirent rapidement.

## Wok de bœuf aux 3 poivrons - de DelphineTika



### *Pour 4 personnes*

- 4 steaks hachés à 5% de MG
- 2 échalotes
- 600 g de poivrons surgelés 3 couleurs
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz (ou autre vinaigre)
- Gingembre en poudre
- Mélange 4 épices
- Sauce de soja
- Ail et fines herbes (frais ou en pot)
- Sel, poivre

Passer un sopalin légèrement huilé dans le fond du wok.

Faire revenir les steaks hachés. Au cours de la cuisson les diviser en morceaux. Une fois cuits, ajouter les échalotes.

Déglacer avec le vinaigre de riz. Tourner et ajouter quelques gouttes de sauce de soja, une pincée de gingembre, une pincée de 4 épices, l'ail et les fines herbes. Saler légèrement (sauce soja déjà salée), poivrer et mélanger.

Verser les poivrons encore surgelés sur la viande et bien faire revenir le tout dans le wok.

Laisser réduire jusqu'à ce que l'eau rendue par les poivrons soit évaporée.

Rajouter de nouveau quelques gouttes de sauce de soja juste avant la fin de cuisson. Servir aussitôt.

**Sa note dukanienne:** Vous pouvez décorer de persil ou de coriandre fraîche.

Hummm, on s'est régalé ce midi, mon homme a adoré!

J'ai utilisé du steak haché à 5% pour montrer qu'on peut se régaler avec un steak haché mais on peut très bien prendre du rumsteck ou de la bavette.

## Glace au jasmin sans sorbetiere - de Fabio



**25 cl de lait écrémé  
25 cl de crème liquide à 4%  
1 gousse de vanille  
20 à 25 fleurs de jasmin  
édulcorant selon votre goût  
4 jaunes d'œufs**

**Porter le lait à ébullition avec l'édulcorant, le jasmin et la gousse de vanille fendue et grattée. Filtrer et verser doucement sur les jaunes d'œufs en tournant régulièrement. Remettre la casserole à feu doux, remuer cette crème avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle nappe le dos de votre cuillère mais sans la faire bouillir. Retirer du feu et remuer encore un peu, puis laisser refroidir à température ambiante avant de mettre dans un bac passant au congélateur et de le mettre 2h au réfrigérateur.**

**Mettre ensuite au congélateur et tourner cette future glace tous les 1/4h pendant 2h. Lorsque cela devient trop dur, vous pouvez mixer. Le but étant de mélanger et de permettre à la glace de prendre de façon homogène et non en paillettes. Puis laisser finir de congeler au moins une demi-journée.**

## Creme coco-choco – de NathLy



### **Pour 8 ramequins**

- 9 jaunes d'œufs (gardés de mes [pains](#))
- 1 œuf entier
- 75 cl litre de lait écrémé (environs les  $\frac{3}{4}$  de litre)
- 1 yaourt 0% saveur noix de coco
- 3 CS d'hermesthas
- 4 CS de lait en poudre
- 1 gousse de vanille Arome vanille ( 5/6 gouttes)
- Arome rhum (j'ai mis les gouttes au pif et en gouttant)
- Environs 20 gouttes arôme noix de coco

**Faire bouillir le lait liquide avec la gousse de vanille**

**Mélanger les jaunes d'œufs avec tous les autres ingrédients.**

**Verser le lait chaud sur la préparation œufs goûter et ajuster les arômes et sucre selon vos goûts**

**Mettre les crèmes dans des ramequins et faire cuire au four Bain marie environs 30 à 40 minutes Th 180%**

**En fin de cuisson saupoudrer les crèmes d'un filet de cacao (facultatif) et mettre au four position grill 5 minutes laisser refroidir à température ambiante et mettre au frais 24 heures. Déguster**

## choushi, flocon, marikiki - de Cari



- **feuilles de nori**
- **choux fleur ( cuit)**
- **1oeuf dur +1 oeuf frais**
- **1morceau de concombre**
- **quelques crevettes et surimis ( qui se déroulent)**
- **1petit morceau de saumon ( frais ou fume comme vous voulez)**
- **carré frais ail et fine herbe ( ou nature)**

### confection marikiki

détailler votre saumon frais en bâtonnet et faire mariner quelques minute avec du jus de citron et de la sauce soja ( étape pas obligatoire mais je n'aime pas trop le poisson cru)

écrasez votre choux fleur avec un presse purée ,il doit rester un peu ferme, liquide ça marche plus... bah oui....😂

prenez votre feuille de nori, étalez votre carre frais sur toute la surface, ça va l'humidifier et ça collera mieux déroulez vos bâtonnets de surimi ( 3 ça fait juste la largeur de la feuille de nori), vous pouvez prendre aussi des tranche de jambon de la mer, mais plus épais c'es t moins facile à rouler les poser cote à cote sur la feuille de nori , en partant du

bas étaler ensuite du chou fleur, poser au milieu votre garniture, vous faites comme vous voulez, concombre/crevette, concombre oeuf dur, concombre/saumon puis roulez doucement en partant du bas et en serrant bien

gardez au frais un moment avant de découper des tronçons de 2/3 cm pour les flocons:

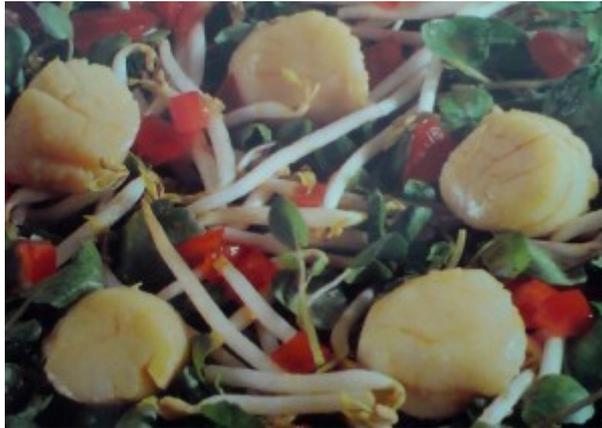
battez un oeuf avec un peu de lait et faire cuire dans une grand poêle pour avoir une omelette extra fine

procédez ensuite de la même façon que pour les marikiki

Les « choushi » (  ) c'est plus simple , une quenelle de chou faite avec 2 grosses cuillères , vous poser votre garniture et enrouler une morceau de nori d'un cm de large

Sa note dukanienne: dégustez frais avec la sauce de votre choix, dudu bien évidemment

## Salade de saint-jacques à la vapeur – de Ninou



**Pour 4 personnes :**

**12 noix de saint-jacques**

**1 botte de cresson**

**150g de germes de soja frais**

**2 tomates**

**1 gousse d'ail**

**2 cs de vinaigre de cidre**

**4 cs d'huile de paraffine**

**Sel / poivre**

**Peler et écraser l'ail. Le mélanger à l'huile et au vinaigre avec un peu de sel et de poivre.**

**Laver et éponger vos noix, puis les déposer dans une assiette creuse et les arroser de deux cuillères de la sauce faite. Recouvrir d'un film alimentaire et réserver.**

**Couper les tomates en dès et préparer vos assiettes avec cresson, soja et tomates.**

**Faire bouillir de l'eau dans un cuit vapeur. Déposer dans la partie basse, les noix et laisser cuire 5 minutes maximum.**

**Déposer ensuite les noix sur les assiettes préparées, en ajustant l'assaisonnement d'un filet de sauce et servir, c'est prêt !**

**Ma note dukanienne: C'est une salade fraîche et délicate, qui associe parfaitement exotisme et raffinement.**

## Moules au gingembre – de Ninou



**Pour 4 personnes :**

**2 kg de moules**

**2 oignons nouveaux**

**1 bouquet de coriandre**

**1 morceau de gingembre frais (2cm)**

**1 cs de sauce d'huîtres**

**3 gouttes d'huile et de l'essuie-tout**

**Poivre**

**Gratter et laver les moules, leurs retirer le byssus puis réserver.**

**Peler et hacher les oignons, éplucher et émincer le gingembre, laver et ciseler la coriandre.**

**Huiler le wok et l'essuyer au papier absorbant. Le faire chauffer puis y mettre les moules, faire revenir à feu vif 3 minutes en remuant à la spatule en bois.**

**Ajouter ensuite oignon, gingembre et sauce d'huîtres, poivrer et mélanger en laissant cuire encore 1 minute tout au plus.**

**Lorsque les moules sont ouvertes, parsemer de coriandre et servir rapidement.**

**Ma note dukanienne :Pour faire varier la recette de la Chine à la Thaïlande, c'est tout simple. Il suffit de savoir que les thaïlandais font cuire leurs moules sans sauce d'huîtres mais qu'il y ajoutent 1 bâton de citronnelle écrasé et d'un peu de nuoc-mâm. Ils remplacent la coriandre par du basilic, essayez, c'est tout aussi délicieux**

## Brouillade aux pousses de bambou – de Fabio



Pour 4 pers.

- 4 jaunes d'oeuf
- 50g de jambon cuit
- 4 brins de coriandre
- 100g de pousses de bambou
- 1 cs de maggy liquide
- 1 cs de fécule de maïs
- Poivre

Hacher finement les pousses de bambou et le jambon. Dans un bol délayer la fécule à de l'eau FROIDE et y ajouter le maggy. Ciseler coriandre et réserver. Battre les oeufs, y ajouter ensuite la fécule délayée, le jambon, les pousses et la coriandre. Bien mélanger et poivrer. Dans une poêle anti-adhésive chaude, verser la préparation et faire cuire en remuant sans arrêt. Se sert très chaud !

Sa note dukanienne: se sert très bien en accompagnement des moules

## Makinator – de Sylvinator



- une feuille de nori
- deux tranches de jambon de la mer (surimi)
- un petit pot d'oeufs de lump
- une cuillère à soupe de fromage blanc
- une tranche de saumon fumé ou deux selon la grandeur

mélangez le fromage blanc avec les oeufs de lump,  
tartinez une couche fine sur la feuille de nori  
mettre le jambon de la mer, re-tartiner de mélange fromage blanc ,  
oeufs  
de lump  
étalez le saumon fumé, nouvelle couche de mélange et roulez serré  
(sur  
ma photo , pas terrible le roulage)  
coupez en tronçons

Sa note dukanienne: accompagnée d'une salade de coeurs de palmier  
légèrement vinaigré avec du vinaigre de framboise

## Sushis verts au carré frais 0% – d'Aiki



- 1 concombre
- 2 carrés frais ail et fines herbes 0%
- Sel et poivre

Lavez le concombre. Avec un rasoir à légumes, découpez de fines bandelettes sur toute la longueur jusqu'à ce que vous arriviez aux pépins. Retournez le concombre et recommencez. Réservez les bandelettes

Déroulez une bandelette, prenez un petit cube de carré frais est le posez sur le début de la bande. Roulez-le dans la bandelette dans un premier sens. Puis formez un angle pour pouvoir totalement enfermer le fromage dans le concombre en le roulant dans l'autre sens. C'est la partie la plus technique, les bandelettes sont fines alors procédez avec délicatesse...

Réserver au frais 30 min.

Sa note dukanienne: Parfait en apéro ou en entrée.

## Poulet et deux poivrons sautés au wok – d'Aiki



- 2 escalopes de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- Sauce soja
- Edulcorant en poudre

Pré cuire les escalopes au micro onde 2min et l'émincer en petits morceaux.

Lavez, coupez les poivrons en fines lamelles puis en morceaux.

Faire chauffer le wok et il déposer d'abord les morceaux de poulet, remettre le couvercle et laisser cuire 10min.

Ajoutez les poivrons et laissez cuire le tout 15min jusqu'à ce que les poivrons soit tendres. Bien remuez régulièrement pour ne pas que la préparation accroche.

Ajouter la sauce soja que vous aurez édulcorer selon votre gout en dernier durant 5min ainsi le gout sucré ne disparaîtra pas à la cuisson. Servez chaud.

## Salade asiatique – d'Emilie



- 400 g de haricots mango (soja frais )
- 4 champignons de paris frais
- 1 barquette de lamelles jambon FUME
- 1 c. à c de sauce soja
- sel et poivre et une c. à c d'ail lyophilisé ( c'est moins fort en gout pour cette recette )

Passer le soja sous l'eau et laisser le égoutter – Gratter les champignons, couper un peu le pied des champignons et couper les champignons en lamelle pas trop épaisses -

Mettre dans un wok ou une poêle un peu haute les champignons et le soja – ajouter un demi verre d'eau ( comme il n'y a pas de matières grasses, c'est pour éviter que ça brule )-ajouter la sauce soja et l'ail – Laisser cuire 10 min ( ca va beaucoup réduire ) – remuer de temps en temps- Ensuite ajouter les lamelles de jambon fumé – et continuer de cuire encore 10 min, en ajoutant de l'eau si besoin.

Sa note dukanienne: Voila, il faut prendre les lamelles volaille ou porc mais surtout il faut qu'il soit fumé, ca va donné + de goût !

Moi je prend : « comme un lardon' lamelle de jambon fumé sans gras, de fleuri Michon.