

POISSONS

Pour les étudiants, en tenant compte des difficultés de budget, d'éloignement des magasins, et de conservation (pas de congélateur), il peut être conseillé :

- de profiter des offres alimentaires en poisson des restaurations collectives sur place
- de manger du poisson frais ou surgelé le jour des courses, ou le lendemain.

▶ Nature au micro-ondes, ou au four

- avec herbes, et filet d'huile d'olive
- à la dijonnaise : 1 c à s de crème à 15% par personne, ajouter 1 c à s de moutarde et 1 pincée de sucre. Donner un tour de bouillon, verser sur le poisson.
- aux amandes : Faire dorer une c à s d'amandes effilées dans une poêle, ajouter une c à s de crème à 15%, donner un tour de bouillon, verser sur le poisson.
- arrosé d'une béchamel aux champignons
- arrosé d'une sauce tomate avec anchois ou cornichons
- en papillote de papier sulfurisé, avec tomate, oignon

▶ Frit

frit dans l'huile d'olive ou d'arachide, une fois passé dans la farine (pas plus d'une c à s d'huile)

surgelé, pané, on peut souvent le faire cuire sans rajouter de matière grasse

NB : le poisson congelé est meilleur décongelé dans un mélange d'eau et de lait, au réfrigérateur.

▶ En conserve

Tester la gamme de poissons en conserve qui a été nettement améliorée et qui offre pour le soir une alternative intéressante:

- thon au naturel,.....
- sardines à l'huile d'olive, ...
- maquereau au vin blanc, à la tomate,
- hareng à l'huile

▶ Les Fruits de Mer

Pendant les mois en « R » (car mai, juin, juillet, août sont les mois de frai des mollusques, et les fortes chaleurs augmentent les risques d'intoxication), le jour des courses, n'oubliez pas qu'une portion de moules est vite cuite avec un peu d'échalote et de persil. Ce n'est pas cher et cela peut rapporter gros ! (en protéines, en fer, en magnésium en phosphore, en calcium, en zinc, en B12,)

300 g de moules en coquillages ou 100 g de moules décortiquées apportent autant de protéines que 100 g de poisson ou de viande)

PLATS de VIANDES

vite cuits à la poêle (pour 1 pers.)

Tout d'abord, toute cuisson de viande doit être faite à l'huile d'arachide ou d'olive (et jamais au beurre, qui peut seulement être ajouté en fin de cuisson feu éteint, sans jamais noircir)

▶ Escalopes de poulet ou de dinde à la crème

Ingrédients

crème fraîche -ketchup ou moutarde ou champignons:

1 c à s rase de crème à 15%

1 c à c rase de ketchup ou de moutarde, ou 50g de champignons (rissolés ou en boîte) par escalope.

Garder l'escalope entière ou la trancher en lamelles. La cuire environ 10mn (moins pour les lamelles) dans une poêle anti-adhérente avec très peu d'huile. Ajouter la crème et l'assaisonnement choisi, donner un tour de bouillon. Servir bien chaud avec légumes ou féculents.

▶ Escalopes de poulet ou de dinde au miel et citron

Ingrédients

1 c à s de miel d'acacia,

$\frac{1}{2}$ c à c de sauce soja,

$\frac{1}{2}$ citron,

1 c à c d'huile d'arachide.

Dans une assiette creuse, délayer le miel avec la sauce soja, de citron et l'huile. Faire mariner les escalopes dans le mélange pendant 1/2 h au moins. Dans une poêle anti adhésive les saisir 1 mn de chaque côté, baisser le feu et cuire à couvert 10 mn. Ajouter le mélange, faire légèrement réduire. Servir chaud .

▶ Escalopes de poulet ou de dinde

* grillées

* à la tapenade : enduire l'escalope de tapenade, la faire cuire doucement.

PLATS de VIANDES

vite cuits à la poêle (pour 1 pers.)

Steak échalotes

Ingrédients

1 petite échalote par steak

Éplucher et ciseler une petite échalote par steak.

Dans l'huile chaude, mettre d'un côté le steak, de l'autre les échalotes ciselées.

Surveiller les deux. Quand la viande est cuite, la retirer de la poêle, finir de cuire les échalotes qui doivent légèrement dorer.

Déglacer avec 1 c à s d'eau et 1 de vinaigre de vin, donner un tour de bouillon.

Ajouter une noix de beurre, poêle éteinte.

Servir chaud avec légumes ou féculents.

Bœuf Stroganoff

Ingrédients

1 steak,

50 g de champignons,

1 c à s de crème à 15%

Laver les champignons, les faire dorer dans un peu d'huile (ou prendre des champignons en boîte). Couper le steak en lamelles et l'ajouter aux champignons. Ajouter la crème, donner un tour de bouillon. Servir chaud avec une purée ou des épinards.

Côtes de porc tomates -cornichons

Faire cuire les côtes de porc 10 mn de chaque côté dans un peu d'huile.

Enlever les côtes, ajouter 2 c à s de coulis de tomates par côte et des cornichons en lamelles à votre goût.

Donner un tour de bouillon. Remettre les côtes pour les réchauffer.

Servir chaud avec des coquillettes.

Tranches de rôti de porc ou filet mignon de porc à l'ananas et poivre vert

Faire revenir le porc et cuire 15 à 20 mn.

Ajouter autour l'ananas en morceaux et du poivre vert selon votre goût.

Mettre un peu de jus de la boîte d'ananas. Donner un tour de bouillon.

Servir chaud avec du riz ou de la graine de couscous.