



**Recettes saines et savoureuses**

**Non-Toxic  
No PFOA**



**Guide de cuisine**

MESURES LIQUIDES			
ONCE LIQUIDES	U.S.	IMPÉRIAL	MILLILITRE
	1 cuillère à café	1 cuillère à café	5
1/4	2 cuillères à café	1 cuillère à	10
1/2	1 cuillère à	1 cuillère à	14
1	2 cuillères à	2 cuillères à	28
2	1/4 tasse	4 cuillères à	56
4	1/2 tasse		120
5		1/4 pinte ou 1	140
6	3/4		170
8	1 tasse		240
9			250, 1/4 litre
10	1 1/4 tasses	1/2 pinte	280
12	1 1/2 tasses		340
15		3/4 pinte	420
16	2 tasses		450
18	2 1/4 tasses		500, 1/2 litre
20	2 1/2 tasses	1 pinte	560
24	3 tasses		675
25		1 1/4 pintes	700
27	3 1/2 tasses		750
30	3 3/4 tasses	1 1/2 pintes	840
32	4 tasses ou 1		900
35		1 3/4 pintes	980
36	4 1/2 tasses		100, 1 litre
40	5 tasses	2 pintes ou 1	1120

MESURES SOLIDES			
ONCES	LIVRES	GRAMMES	KILOS
1		28	
2		56	
3 1/2		100	
4	1/4	112	
5		140	
6		168	
8	1/2	225	
9		250	1/4
12	3/4	340	
16	1	450	
18		500	1/2
20	1 1/4	560	
24	1 1/2	675	
27		750	3/4
28	1 3/4	780	
32	2	900	
36	2 1/4	1000	1
40	2 1/2	1100	
48	3	1350	
54		1500	1 1/2

TABLEAU			
FAHRENH	CELSI	THERMOSTAT	DESCRIPTION
225	110	1/4	TIÈDE
250	130	1/2	
275	140	1	TRÈS DOUX
300	150	2	
325	170	3	DOUX
350	180	4	MOYEN
375	190	5	
400	200	6	CHAUD
425	220	7	
450	230	8	
475	240	9	TRÈS CHAUD
500	» <> 250	10	TRÈS TRÈS CHAUD

TABLEAU D'ÉQUIVALENCE PAR INGRÉDIENTS			
farine tout usage - farine sans	crème fleurette - crème	ciboule - oignon blanc	
gros sel - sel de cuisine	crème épaisse - crème double	farine non blanchie, farine blanche	
fécule de maïs - farine	crème légère - crème	zeste - écorce	
aubergine	haricots de Lima - fèves	courgettes	

# *Cuisiner avec Orgreenic*

*Nous vous félicitons d'avoir choisi de cuisiner avec le matériel de cuisine Orgreenic. Orgreenic utilise un revêtement en céramique reposant sur une technologie avancée qui est bon pour votre santé et celle de votre famille ; et encore meilleure pour l'environnement. Vous n'aurez désormais plus besoin d'utiliser des quantités excessives de beurre, d'huile et de graisses pour empêcher les aliments de coller ! Adieu les poêles qui se désagrègent et qui collent ! En utilisant Orgreenic, vous faites un premier pas vers la cuisine saine.*

*Les recettes contenues dans ce guide constituent la seconde étape vers un meilleur style de vie. Elles sont rapides à réaliser, authentiques et saines. Des plats venus du monde entier ont été réunis dans ce guide convivial qui associe des recettes appétissantes à la pratique de la cuisine. Que vous ayez envie d'un dîner savoureux, d'un snack rapide ou d'un succulent dessert, le livre de cuisine Orgreenic est votre meilleur atout. Parmi nos plats, nombreux sont ceux qui présentent par ailleurs un double avantage : ils se prêtent aussi bien à l'utilisation d'ingrédients naturels qu'à une faible consommation de graisses et vous font véritablement profiter de l'expérience Orgreenic.*

*Vous n'avez pas besoin d'être un chef expérimenté ou un gourmet pour manger sainement. Cuisinez en toute confiance ces recettes pour votre famille ou un dîner avec des amis et ayez la satisfaction de savoir que vous servez des repas délicieux et nourrissants faits maison ! Qui aurait pensé que cuisiner serait si simple et aussi sain ?*

## **Conseils pour une cuisine saine**

*La cuisine saine présuppose toujours d'utiliser autant que possible une faible proportion de graisses et de sel.*

*L'huile, le beurre, la crème ou la mayonnaise peuvent entrer dans vos recettes et être utilisés pour apporter du goût ou servir de liants. Mais vous pouvez les remplacer par des produits allégés, tels que la margarine, les graisses allégées en spray, l'huile d'olive, la mayonnaise allégée ou le lait demi-écrémé ou écrémé. Les ustensiles Orgreenic n'attachent pas et ne nécessitent PAS obligatoirement d'utiliser de l'huile ou du beurre pour poêler ou frire. Ils servent aussi à donner du goût à vos recettes.*

*Les durées de cuisson peuvent varier pour les plats de viande, de volaille et de poisson. Assurez-vous de cuire suffisamment la viande, la volaille et le poisson de manière à éviter un cœur rose en son centre et des profusions de jus au moment de manger.*

## **Cuisinez bien !**



# *Recettes saines et savoureuses*

## *Tortilla de patata*

*Il s'agit d'une délicieuse mise en bouche espagnole qui entre dans la catégorie des « tapas ». Convient à toutes les fringales ; à servir en snack dans la journée ou comme hors d'œuvre.*

### *Ingrédients :*

*3 pommes de terre pelées et coupées en deux*

*1 oignon, finement émincé*

*1/2 piment de Cayenne coupé en dés*

*1 cuillère à soupe d'huile*

*d'olive (facultatif) 6 œufs*

*Sel et poivre pour assaisonner*

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6). Cuisez les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égouttez-les bien.
- Laissez les refroidir et coupez-les en fines tranches.
- Mettez les tranches de pommes de terre, les oignons et le piment dans une poêle à frire Orgreenic de taille moyenne, (ajoutez l'huile si vous en utilisez) et laissez rissoler pendant 8 minutes jusqu'à ce que l'ensemble soit tendre et doré.
- Battez les œufs dans un grand saladier avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les pommes de terre, les oignons et le piment dans le saladier.
- Mélangez jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien recouvertes d'œuf.
- Versez à nouveau dans la poêle.
- Laissez cuire la tortilla à feux doux pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre.
- Mettez la poêle au four et patientez jusqu'à ce que les œufs soient parfaitement cuits (environ 10 à 15 minutes).
- Servez chaud ou froid.

*Pour 4 personnes.*

# *Croque Madame*

*Un sandwich généreux fleurant bon l'Europe.*

## ***Ingrédients :***

*8 tranches de pain de mie légèrement grillées (type de pain que vous voulez)  
40 g de beurre non salé (à température ambiante) ou de margarine  
225 g de gruyère en tranche allégé  
335 g de jambon fumé coupé en fines tranches et allégé en sel,  
4 œufs de belle taille  
sel de mer pour assaisonner  
poivre fraîchement moulu pour assaisonner*

Voici **comment** constituer les sandwiches :

- Beurrez, si vous le souhaitez, un côté de la tranche de pain.
- Mettez la moitié des tranches de pain beurrés, en présentant la face beurrée face à vous, et recouvrez avec les tranches de fromage.
- Mettez 3 ou 4 tranches de jambon sur la couche de fromage et recouvrez avec une tranche de pain beurrée sur l'intérieur.
- Faites griller les sandwiches dans la poêle à fond cannelé ou la poêle à frire Orgreenic.
- Déposez-les ensuite sur des assiettes et conservez au chaud.
- Cassez deux œufs dans deux bols séparés.
- Faites les glisser délicatement dans une poêle à frire Orgreenic, sur feu moyen, en prenant soin de ne pas casser les jaunes.
- Ajoutez 4 cuillères à café d'eau dans la poêle, saupoudrez les œufs de sel et de poivre et couvrez la poêle avec un couvercle.
- Faites cuire les œufs pendant 3 minutes, pour obtenir un œuf moelleux et 5 à 6 minutes si vous préférez les œufs plus fermes. Centrez les œufs sur les sandwiches grillés et saupoudrez de poivre.

*Pour 4 personnes.*

# *Pommes de terre sautées*

*Vous pouvez réduire la graisse de ce plat familial puisque la surface Orgreenic empêche les ingrédients de coller.  
Plus besoin de laisser tremper, le nettoyage est un jeu d'enfant !*

## *Ingrédients :*

*8 pommes de terre coupées en fines tranches  
450 g de cheddar vieux râpé  
56 ml de lait écrémé  
280 ml de crème aigre (vous pouvez utiliser de la crème allégée)  
120 g d'oignons émincés  
1/2 cuillère à café de sel  
poivre  
4 tranches de bacon croustillant, émietté ( vous pouvez utiliser de la dinde ou vous passer de bacon)  
225 g de croutons de pain frais grossièrement coupés (pain au blé complet ou aux graines, de préférence)*

- Faites bouillir les pommes de terre pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et égouttez-les.
- Faites fondre le cheddar à feu doux dans une casserole Orgreenic.
- Mélangez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Retirez du feu et mélangez avec la crème aigre, l'oignon, le sel, le poivre et le bacon.
- Réalisez une couche de pomme de terre dans une grande poêle à frire Orgreenic, en commençant par la sauce puis une couche de pommes de terre, puis une autre couche, jusqu'à épuisement des ingrédients. (la dernière couche doit être une couche de sauce).
- Parsemez de croutons de pain.
- Il est possible de préparer cette recette à l'avance et de la mettre au réfrigérateur (laissez refroidir le plat à température ambiante avant de le mettre au four ou de le cuire davantage).
- Mettez au four entre 45 minutes et 60 minutes à 180°C (thermostat 4), ou attendez que ce soit bien chaud et que la préparation se colore légèrement en surface.

*Pour 4 personnes.*

# *Soupe de poulet de maïs doux*

*Essayez notre soupe chinoise crémeuse pleine de saveurs !*

## ***Ingrédients :***

*225 g de blanc de poulet, coupé en fines lamelles*

*1 cuillère à café de sel*

*2 blancs d'œuf*

*750 ml de bouillon de volaille*

*240 g de maïs doux*

*1 cuillère à soupe de fécule de maïs*

*2 cuillères à café de sauce soja*

*2 oignons de printemps (coupés en diagonale)*

- Mettez le poulet dans un saladier et salez.
- Battez légèrement les blancs d'œuf jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse ; disposez ensuite délicatement les blancs sur les lamelles de poulet.
- Couvrez et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Portez à ébullition le bouillon de volaille dans le wok ou une poêle à frire Orgreenic et ajoutez le maïs.
- Mélangez la fécule de maïs avec une petite quantité d'eau pour former une pâte.
- Ajoutez cette préparation à la soupe et remuez sans arrêt jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- Réduisez le feu et sortez le poulet de la marinade. Ajoutez-le à la soupe.
- Mélangez.
- Faites chauffer la soupe à feu vif pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Assaisonnez avec de la sauce soja et parsemez d'oignons de printemps.

*Pour 4 personnes.*

# ***Ratatouille***

*Un généreux ragoût paysan venant de France qui vous réchauffera en attendant les beaux jours !*

## ***Ingrédients :***

*450 g de tomates fermes et mures*

*450 g d'aubergines, épluchées et coupées en longues tranches un peu épaisses*

*450 g de courgettes coupées en rondelles (ne pas les éplucher)*

*4 cuillères à soupe d'huile d'olive (facultatif, pour le goût)*

*225 g d'oignons jaunes découpés en rondelles*

*1 poivron, coupé en tranches*

*2 gousses d'ail, écrasées*

*Sel et poivre pour assaisonner*

*3 cuillères à soupe (45 g) d'herbes aromatiques fraîches hachées : romarin, sarriette, persil thym et lavande.*

- Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes.
- Retirez-les de l'eau, pelez-les et épépinez-les.
- Coupez les tomates en petits morceaux et réservez.
- Faites revenir l'aubergine et la courgette avec de l'huile d'olive (si vous en utilisez) sur feu moyen vif dans une grande poêle à frire Orgreenic, pendant environ 10 minutes.
- Sortez-les de la poêle et réservez.
- Faites cuire les oignons et le poivron dans la même poêle pendant 10 minutes à feu doux.
- Incorporez l'ail et ajoutez sel et poivre. Ajoutez les tomates sur les oignons dans la poêle.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- Parsemez le mélange tomates/oignons d'une cuillère à soupe d'herbes fraîches.
- Ajoutez maintenant l'aubergine et la courgette aux tomates.
- Parsemez à nouveau d'une autre cuillère à soupe d'herbes.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Ajoutez du sel et du poivre si nécessaire, et le reste des herbes.
- Laissez cuire pendant encore 20 minutes à découvert.

*Pour 4 personnes.*

# *Chili aux trois haricots*

*Le plat réconfortant par excellence, plus particulièrement en hiver.  
Se prête parfaitement à une soirée en petit ou grand comité.*

## ***Ingrédients :***

*85 g de haricots rouges secs  
85 g de petits haricots blancs secs  
85 g de haricots noirs secs  
2,5 litres d'eau froide, à répartir en plusieurs fois  
1 oignon de moyenne taille, émincé  
1 petit poivron vert émincé  
2 cuillères à café d'épices à chili  
1/2 cuillère à café de cumin moulu  
1 feuille de laurier  
420 g de tomates au piment coupées en cubes, non  
égouttées  
1 cuillère à café de sel  
85 g de concentré de tomate  
Cheddar râpé, crème aigre, oignons rouges émincés (facultatif ou remplacer par de la crème  
allégée)*

- Rincez soigneusement les haricots secs dans une passoire et sous l'eau fraîche courante.
- Recouvrez les haricots avec 1,25 litres d'eau.
- Laissez tremper toute une nuit.
- Égouttez les haricots.
- Ajoutez les haricots, le reste d'eau, l'oignon, le poivron vert, les épices à chili, le cumin et la feuille de laurier dans un grand fait-tout Orgreenic.
- Placez-le sur feu vif et portez le mélange à ébullition. Revenez sur un feu moyen doux ; laissez mijoter, à découvert, pendant 1 h à 1h30, en mélangeant de temps en temps.
- Retirez la feuille de laurier. Incorporez les tomates, le sel et le concentré de tomate au mélange de haricots.
- Faites bouillir sur feu vif. Revenez sur un feu moyen doux ; laissez mijoter, à découvert, pendant 15 minutes, en mélangeant de temps en temps.
- Vous pouvez, si vous le souhaitez, accompagner le plat de cheddar, crème aigre et d'oignon.

Pour 4 personnes.

# *Linguine aux 5 fromages*

*L'association de différents fromages  
pour un plat plein de saveur.*

## ***Ingrédients :***

*450 g de linguine (au blé simple ou blé complet)  
250 ml (ou 250 g) de crème épaisse ou de crème fleurette  
55 g de beurre  
110 g de Bel Paese râpé  
110 g de Mozzarella allégée coupée en morceaux  
110 g de Provolone allégé coupé en morceaux  
55 g de Pecorino râpé  
55 g de Parmesan allégé finement râpé  
poivre fraîchement moulu*

- Cuisez les pâtes dans le grand fait-tout Orgreenic en suivant les recommandations sur le paquet.
- Égouttez les pâtes, en conservant 25 cl de l'eau de cuisson dans le fait-tout.
- Remettez-les pâtes dans la cocotte. Faites revenir le beurre et la crème épaisse dans une casserole moyenne Orgreenic.
- Faites mijoter sur feu moyen, remuez régulièrement jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu.
- Incorporez petit à petit le Bel Paese, la Mozzarella, le Provolone et le Pecorino.
- Passez sur feu doux et continuez à remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Versez la sauce sur les pâtes et mélangez délicatement.
- Servez les pâtes dans un plat.
- Parsemez de poivre fraîchement moulu et de parmesan.
- Servez immédiatement pour que la sauce n'ait pas le temps d'épaissir.

*Pour 4 personnes.*

# *Biryani végétarien*

*Comment pourrait-on résister au Biryani végétarien ?  
À déguster comme plat principal ou pour accompagner un  
poulet Vindaloo (voir dans la partie Volaille de ce livre),  
le temps d'une escapade en Inde !*

## ***Ingrédients :***

*125 g de chou-fleur coupé en petits bouquets  
2 carottes moyennes coupées en fines tranches  
250 g de haricots verts longs, coupés en tronçons de 2 cm  
250 g de petits pois  
4 cuillères à soupe d'huile végétale  
1/2 cuillère à café de graines de moutarde  
2 piments verts finement émincés  
1 cuillère à café de cannelle  
1 cuillère à café de graines de carvi  
4 clous de girofle  
1/2 cuillère à café de poivre noir en poudre  
1 oignon finement émincé  
450 g de riz basmati  
850 ml d'eau  
1 pincée de sel  
3 cuillères à soupe (40 g) de fruits secs  
3 cuillères à soupe (40 g) de noix de cajou*

- Coupez tous les légumes (sauf les haricots) en petits cubes et mettez 3 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à frire Orgreenic.
- Ajoutez les petits pois et faites revenir pendant 1 minute.
- Sortez les légumes de la poêle et réservez.
- Ajoutez une cuillère à soupe d'huile dans la poêle et faites revenir les graines de moutarde, les piments verts, la cannelle, les graines de carvi, les clous de girofles et le poivre noir en poudre et mélangez pendant trente secondes.
- Ajoutez ensuite les oignons, faites les sauter pendant une minute jusqu'à ce qu'ils soient translucides et enrobés d'épices. Réservez.
- Rincez bien le riz basmati.
- Mettez-le dans une casserole Orgreenic de taille moyenne avec 850 ml d'eau et une pincée de sel.
- Incorporez 2 cuillères à soupe de fruits secs.
- Faites cuire le riz.
- Lorsqu'il est prêt, ajoutez les légumes poêlés.
- Accompagnez avec le reste des fruits secs et des feuilles de coriandre.

*Pour 4 personnes.*

# *Poulet au Marsala*

*Vous aurez l'impression que vos mains auront été guidées par un chef italien lors de la préparation de ce somptueux plat !*

## ***Ingrédients :***

*4 blancs de poulet sans peau et désossés  
Sel et poivre fraîchement moulus pour assaisonner  
2 cuillères à soupe de persil haché  
55 ml d'une huile d'olive de bonne qualité (facultatif)\*  
450 g de champignons émincés (de Paris ou Portabello)  
120 ml de vin Marsala sec*

- Aplatissez les blancs de poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé ou de film plastique à l'aide d'un attendrisseur à viande pour les aplatir.
- Mélangez bien le sel, le poivre avec le persil.
- Parsemez les blancs de poulet de ce mélange persillé.
- Faites chauffer une poêle à frire Orgreenic à feu moyen (ajoutez l'huile si vous en utilisez).
- Lorsqu'elle est chaude, faites revenir le poulet entre 2 et 3 minutes de chaque côté. Retirez le poulet et réservez-le.
- Ajoutez les champignons et faites cuire en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les champignons brunissent et que leur jus se soit évaporé.
- Ajoutez le vin Marsala et donnez un bouillon en grattant le fond de la poêle pour détacher les sucs.
- Une fois que le vin s'est réduit de moitié, salez et poivrez.
- Passez sur un feu moyen et remettez les blancs de poulet dans la poêle et continuez à cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds et que la sauce ait épaissi (entre 3 et 4 minutes).
- Servez immédiatement.

*Pour 4 personnes.*

# *Poulet aux noix de cajou*

*Le parfum des noix de cajou associé à la citronnelle dans cet irrésistible plat vietnamien !*

## ***Ingrédients :***

*2 cuillères à café d'huile végétale (facultatif)  
2 gousses d'ail, hachées  
450 g de cuisses de poulet, finement émincées  
1/2 cuillère à café de sucre de palme  
1 cuillère à soupe de sauce d'huitres  
2 cuillères à café de sauce Nuoc Mam (sauce vietnamienne au chili) \*  
56 ml de bouillon de volaille sans sel  
170 g de noix de cajou non salées grillées  
1 cuillère à soupe de citronnelle hachée  
2 échalottes, coupées en huit  
225 g de champignons shiitake  
2 petits piments secs (ou plus selon le goût)*

## ***Conseil :***

*\* Vous pouvez remplacer la sauce Nuoc Mam par de la sauce soja ou de la pâte miso que vous accompagnerez d'un ou deux piments spéciaux.*

- Faites revenir les piments jusqu'à ce qu'ils soient transparents dans le wok Orgreenic ou dans une grande poêle à frire Orgreenic. (avec quelques gouttes d'huile si vous en utilisez)
- Réservez.
- Faites revenir l'ail (avec un peu plus d'huile, si vous en utilisez), jusqu'à ce qu'il dore légèrement.
- Ajoutez le poulet, le sucre, la sauce aux huitres et la sauce Nuoc Mam et faites revenir jusqu'à ce que le poulet commence à prendre de la couleur.
- Baissez le feu et ajoutez le bouillon.
- Cuisez encore pendant quelques minutes, en remuant de temps en temps.
- Lorsque le poulet est cuit, ajoutez les noix de cajou, la citronnelle, les échalottes, les champignons et les piments, et mélangez pendant encore 3 minutes. Remuez délicatement pour que les piments restent entiers.
- Retirez du feu et servez.

*Pour 4 personnes.*

# *Steak grillé dans une sauce au vin rouge parfumée au romarin*

*Le bœuf et le vin sont deux piliers de la cuisine argentine. Avec ce fabuleux combo, laissez votre langue s'exercer au tango !*

## *Ingrédients :*

*250 ml de vin rouge*

*1 cuillère à café de sel*

*1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu*

*2 gousses d'ail, finement émincées ou pressées*

*1 branche de romarin frais*

*900 g de steaks d'une bonne épaisseur, taillés dans de la bavette d'aloyau*

- Mélangez le vin rouge avec le sel, le poivre, l'ail et le romarin dans un petit saladier.
- Laissez reposer pendant 2 à 3 h à la température de la pièce.
- Chauffez une poêle à fond cannelé ou une poêle à frire Orgreenic sur feu vif.
- Mettez les steaks dans la poêle chaude et faites cuire entre 6 et à 8 minutes au total si vous aimez la viande saignante à point, plus ou moins selon votre goût.
- Retirez les steaks de la poêle et réservez-les.
- Versez le mélange vin/romarin dans la poêle et laissez mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce se soit un peu réduite.
- Versez sur les steaks et servez.

*Pour 4 personnes.*

# *Bœuf Stroganoff*

*Vous n'arriverez pas à croire que vous mangez sainement avec cette recette de bœuf crémeuse.*

## ***Ingrédients :***

*Entre 675 g et 900 g de bifeck dans l'ailon ou dans le filet de première qualité, coupé en fines lamelles de 5 cm de long*

*1 cuillère à café de sel*

*1 cuillère à café de poivre noir moulu*

*5 g de beurre ou de margarine*

*1 cuillère à soupe d'huile d'olive*

*1 cuillère à soupe de farine*

*25 cl de bouillon de bœuf préparé faible en sel*

*3 cuillères à soupe (40 g) de crème aigre demi-écrémée ou allégée*

*675 g de pâtes ou de riz*

- Salez et poivrez la viande.
- Préparez un roux. Faites fondre 5 g de beurre dans une petite casserole Orgreenic.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Incorporez petit à petit le bouillon, mélangez et laissez cuire jusqu'à ce le mélange épaississe et soit lisse.
- Faites chauffer l'huile d'olive restante dans une poêle à frire Orgreenic sur feu moyen et faites caraméliser l'oignon. Sortez-le de la poêle et réservez. Ajoutez la viande dans la poêle et faites rapidement colorer les différents morceaux sur tous les côtés.
- Ajoutez la sauce à la viande et l'oignon.
- Mélangez.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Incorporez la crème aigre et faites chauffer sans faire bouillir. Servez sur les pâtes ou le riz.

*Pour 4 personnes.*

# *Spaghetti aux boulettes de viande*

*Jamais votre dîner du dimanche soir n'aura été aussi réussi avec cette recette Orgreenic.*

## ***Ingrédients :***

*Pour la sauce :*

*785 g de tomates pelées italiennes en boîte coupées en morceaux*

*1 gousse d'ail, émincée*

*2 à 3 feuilles de basilic*

*Pour les boulettes de viande :*

*450 g de bœuf haché*

*225 g de veau haché*

*125 g de dinde hachée*

*2 œufs légèrement battus*

*150 g de parmesan râpé*

*150 g de croutons de pain frais*

*120 ml d'eau*

*2 belles gousses d'ail, pelées et émincées*

*1/4 d'un petit oignon émincé*

*55 g de persil frais haché*

*225 g de spaghetti*

*Parmesan râpé allégé pour le goût*

- Mettez tous les ingrédients de la sauce dans la casserole Orgreenic et faites chauffer sur feu doux.
- Mettez tous les ingrédients composant les boulettes dans un grand saladier, en respectant l'ordre donné dans la liste. Mélangez délicatement tous les ingrédients jusqu'à l'obtenir d'une pâte homogène.
- Formez 8 à 10 boulettes à la main ou à l'aide d'une cuillère à glace et mettez-les sur une plaque à pâtisserie.
- Mettez ensuite délicatement chaque boulette (les unes après les autres) dans une poêle à frire Orgreenic à feu moyen.
- Laissez cuire les boulettes, retournez-les jusqu'à ce qu'elles prennent un bel aspect coloré.
- Déposez les boulettes (une à une) dans la sauce.
- Continuez à cuire, couvrez sur feu moyen pendant 60 minutes.
- Pendant ce temps, préparez les spaghettis en suivant les indications figurant sur le paquet.
- Égouttez les spaghettis, mettez-les dans un plat de service et recouvrez-les avec les boulettes de viande et un peu de sauce.
- Accompagnez de parmesan râpé.

*Pour 4 personnes.*



# *Saumon au riz sauvage*

*Un plat rustique vous apportant le meilleur de la nature sur votre table !*

## ***Ingrédients :***

*Pour le riz :*

*340 g de riz sauvage  
675 ml de bouillon de volaille ou de légume (faible en sel, si possible)  
3 cuillères à soupe de zestes d'orange fraîchement râpés  
2 cuillères à soupe de jus d'orange frais  
1 cuillère à café de sel  
5 g de beurre non salé  
110 g de noix de pecan hachées  
110 g de ciboule hachée  
110 g d'airelles séchées  
110 g de persil frais italien haché*

*Pour le saumon :*

*450 ml de jus d'orange frais  
1 anis étoilé  
1 cuillère à café de sel  
120 ml d'huile d'olive (ou d'huile d'olive parfumée à l'orange si vous en avez)  
2 gousses d'ail  
1/2 cuillère à café de cumin moulu  
4 filets de saumon (de 170 g chacun)*

*Préparez le riz :*

- Rincez le riz dans une passoire sous l'eau froide courante.
- Mélangez le riz avec le bouillon, le zeste, le jus d'orange, le sel et le beurre dans une casserole Orgreenic.
- Couvrez et laissez cuire 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
- Incorporez les noix de pécan, la ciboule, les airelles et le persil. Réservez.

*Préparez le saumon :*

- Mettez le jus d'orange et l'anis étoilé dans une casserole Orgreenic.
- Faites chauffer jusqu'au premier bouillon puis continuez à faire cuire jusqu'à ce que le liquide diminue d'un peu plus d'un quart de litre.
- Laissez refroidir à la température de la pièce. Retirez l'anis.
- Mettez le jus d'orange froid, le sel, l'huile, l'ail et le cumin dans un mixer.
- Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène pendant environ 30 secondes.
- Versez la moitié du mélange dans un sac plastique refermable et mettez le saumon dans le sac.
- Évacuez l'air se trouvant dans le sac. Refermez-le et laissez le saumon mariner au réfrigérateur entre 30 minutes et 1 heure.
- Préchauffez la poêle à fond cannelé ou la poêle à frire Orgreenic sur feu vif et mettez le saumon dedans.
- Laissez le saumon se dessécher pendant 3 minutes puis tournez-le délicatement, réduisez la chaleur en passant sur feu moyen et laissez cuire encore 3 ou 4 minutes supplémentaires.
- Servez avec le riz et accompagnez le saumon du mélange de jus d'orange que vous verserez dessus.

*Pour 4 personnes.*

# Paella

*Un spectaculaire plat de la mer de tradition espagnole auquel vos invités ne pourront que répondre par "¡Olé!"*

## **Ingrédients :**

*1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (facultatif)  
1 oignon rouge coupé en tranches  
2 cuillères à soupe de persil frais à feuilles plates, haché  
4 gousses d'ail, émincées et réparties en deux  
2 tomates en grappe, concassées (peau, pépin) à réduire en purée dans un mixer  
2 cuillères à café de paprika fumé espagnol de bonne qualité  
1 poivron rouge et 1 poivron vert, coupés en lamelles  
16 grosses crevettes, décortiquées et déveinées  
2 blancs d'encornets coupés en rondelles  
12 moules de culture fraîches  
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner  
350 g de riz espagnol de type Calasparra ou Bomba (que vous pouvez remplacer par riz long grains)  
675 ml de fumet de poisson ou de bouillon de volaille  
1 pincée de safran  
1 cuillère à café et demi de sel  
1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu  
120g de petits pois congelés, décongelés  
2 citrons coupés en quatre*

- Préparez un « sofrito » : faites chauffer (en ajoutant l'huile si vous en utilisez) l'oignon, le persil et la moitié de l'ail dans une grande poêle Orgreenic sur feu moyen, pendant 8 minutes, en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les tomates et le paprika et faites cuire jusqu'à ce que le jus des tomates se soit évaporé, et que le sofrito prenne une consistance veloutée, épaisse.
- Transférez cette préparation dans un petit saladier et réservez.
- Essuyez la poêle.
- Pendant que le sofrito repose, mettez les moules dans une casserole 3/4 Orgreenic avec 120 ml d'eau frémissante.
- Couvrez et faites cuire à la vapeur sur feu doux pendant 5 minutes.
- Retirez les moules et réservez. Mettez de côté tous les coquillages qui ne se seraient pas ouverts.
- Faites chauffer une grande poêle à frire Orgreenic sur feu moyen chaud.
- Ajoutez l'ail restant et les crevettes et faites cuire pendant une demi minute, en remuant constamment.
- Ajoutez les encornets et faites cuire une minute supplémentaire.
- Retirez les crevettes et les encornets de la poêle et assaisonnez légèrement avec du sel et du poivre.
- Couvrez et réservez.
- Ajoutez les poivrons rouges et verts et laissez cuire pendant 6 minutes, en remuant de temps en temps.
- Versez le sofrito dans la poêle avec le riz et faites cuire pendant une minute en remuant afin que chaque grain soit bien enrobé.
- Ajoutez le bouillon brûlant, le safran, le sel et le poivre et remuez pour bien mélanger.
- Faites mijoter le bouillon.
- Faites cuire pendant 10 minutes, à découvert, sans remuer.
- Baissez le feu, faites très légèrement mijoter et laissez encore cuire pendant 15 minutes sans remuer.
- Pour préparer le « socorrat », passez sur un feu moyen chaud pendant une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez l'odeur du riz grillé se dégager du fond de la poêle.  
Retirez ensuite la poêle du feu.
- Ajoutez les crevettes, les moules et les encornets dans le riz et saupoudrez de petits pois.
- Couvrez la poêle et laissez reposer la paella pendant 5 minutes.
- Servez immédiatement avec des quartiers de citron.

# Crêpes aux fraises

*Avec ce dessert tout simple, vous aurez  
l'impression d'être dans un bistro  
français.*

## **Ingrédients :**

250 ml de lait

3 gros œufs

45 g de beurre allégé non salé fondu ou de margarine

225 g de farine tout usage

55 g de sucre

1 cuillère à café de zestes de citron

1 pincée de sel

un pot de 85 g de pâte à tartiner au chocolat aux noisettes à tartiner (facultatif)

450 g de fraises fraîches, coupées en tranches

250 ml de crème fouettée allégée ou d'un autre type de crème allégée (facultatif)

- Mettez tout d'abord le lait et les œufs dans le mixer.
- Ajoutez le beurre fondu, la farine, le sucre, les zestes et le sel. Mixez jusqu'à ce que la pâte soit homogène et crémeuse (entre 15 à 30 secondes).
- Mettez le mixer au réfrigérateur pendant environ une heure.
- Faites chauffer une poêle à frire Orgreenic sur feu moyen.
- Versez une louche de pâte à crêpe dans la poêle et répartissez rapidement sur toute la surface. (Faites une très fine couche aussi large que la poêle.)
- Lorsque le dessous de la crêpe brunit et que les bords commencent à rebiquer (une minute environ), retournez la crêpe à l'aide d'une spatule et laissez cuire encore quelques secondes pour que l'autre côté dore.
- Si vous réalisez plusieurs crêpes, empilez-les sur une assiette en les mettant dans du papier sulfurisé. Vous pouvez obtenir entre 5 et 10 crêpes en fonction de la taille de votre poêle.
- Si vous les protégez bien, vous pourrez les conserver au réfrigérateur pendant plusieurs jours.
- Dans le cas où votre pâte à tartiner aux noisettes serait trop ferme, passez-la 10 secondes au micro-ondes pour la rendre onctueuse.
- Lorsque vous êtes prêts à vous mettre à table, étalez finement une cuillère à café de cette pâte au chocolat sur toute la crêpe.
- Ajoutez les fraises coupées en tranches sur la moitié de la crêpe.
- Pliez-la en deux, puis à nouveau en deux.
- Décorez d'une bonne cuillerée de crème fouettée si vous le souhaitez.

*Pour 4 personnes.*



# *Arroz con leche (riz au lait)*

*Comment réussir à la perfection le  
riz au lait argentin avec Orgreenic.*

## ***Ingrédients :***

*675 ml de lait écrémé  
5 g de beurre (facultatif)  
225 g de riz rond (ou du riz complet ou un mélange des deux) \*  
1 jaune d'œuf légèrement battu  
110 g de crème épaisse ou de crème allégée  
110 g de sucre en poudre  
1/2 cuillère à café de cannelle  
110 g de raisins secs, réhydratés dans de l'eau*

*\* Si vous utilisez  
du riz complet, le  
temps de cuisson  
peut être plus long  
et il peut s'avérer  
nécessaire  
d'utiliser  
davantage de lait.*

- Mélangez le riz avec 250 ml de lait dans un saladier.
- Couvrez et mettez au réfrigérateur tout une nuit ou pendant 12 heures.
- Versez le riz et le lait dans une casserole moyenne Orgreenic et portez à ébullition. Ajoutez le beurre si vous en utilisez.
- Remuez le riz et passez sur feu doux. Laissez mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz ait absorbé la plupart du lait et soit cuit.
- Remuez régulièrement pendant la cuisson pour éviter que le riz n'attache.
- Le riz doit être bien cuit, tendre sous la dent et crémeux. (Si le riz s'assèche trop vite avant d'atteindre la tendresse nécessaire, ajoutez du lait en petites quantités et continuez à cuire)
- Pendant la cuisson du riz, mélangez le jaune d'œuf à la crème.
- Lorsque la cuisson est terminée, retirez la casserole du feu.
- Ajoutez immédiatement le mélange œuf/crème au riz sans vous arrêtez de remuer, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Mélangez bien le sucre, la cannelle avec les raisins.
- Servez chaud ou froid.

*Pour 4 personnes.*



# *Chocoladevla*

*Les amoureux du chocolat tomberont à vos pieds lorsque vous leur servirez cette crème au chocolat néerlandaise !*

## *Ingrédients :*

*250 ml de lait écrémé  
110 g de cacao en poudre  
8 gros jaunes d'œuf  
110 g de sucre  
25 cl de crème allégée*

- Préchauffez le four à 130°C (au thermostat le plus bas).
- Versez le lait et le cacao en poudre dans une casserole moyenne Orgreenic et portez à ébullition.
- Battez les jaunes d'œuf avec le sucre et fouettez-les avec un peu du lait chocolaté chaud. (Cela empêchera les œufs de faire des grumeaux.)
- Versez doucement les œufs dans le lait chocolaté tout en fouettant constamment le lait.
- Ajoutez la crème fouettée et retirez la casserole du feu.
- Mettez la casserole au four et laissez cuire pendant 1 heure.
- Lorsque la cuisson est terminée, remuez bien, versez dans des ramequins et conservez au frais.
- Servez frais.

*Pour 4 personnes.*

*Ajoutez ici vos recettes  
préférées...*



**POUR COMMANDER :**

France : [www.bestofshopping.tv](http://www.bestofshopping.tv)

Belgique : [www.bestofshopping.be](http://www.bestofshopping.be)