



# Je mange méditerranéen

AU QUOTIDIEN



DOCTEUR  
GUY AVRIL



**120**  
**RECETTES**  
**SANTÉ**  
SUPER SIMPLES

THIERRY  
SOUCAR  
ÉDITIONS

## Croquettes de pois chiches (falafels)

**Préparation: 25 min (+ une nuit pour le trempage des pois chiches)**

• Cuisson: 1 h • Pour 4 personnes

- ⊙ 300 g de pois chiches secs (ou 1 bocal de pois chiches en conserve)
- ⊙ 2 jaunes d'œuf ⊙ 4 à 5 c. à s. de chapelure (ou de biscottes écrasées)
- ⊙ ½ bol de persil haché ⊙ ½ bol de fromage râpé (facultatif)
- ⊙ 1 oignon haché ⊙ farine pour paner ⊙ huile d'olive ⊙ sel, poivre

Faire tremper les pois chiches depuis la veille puis les rincer et les égoutter.

Les faire cuire dans un grand volume d'eau non salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Les réduire en purée en ajoutant un peu d'eau de cuisson puis

incorporer l'oignon haché, le persil, la chapelure, le fromage et les jaunes d'œuf battus. Saler et poivrer.

Façonner des croquettes longues et les passer à la farine pour les frire dans l'huile d'olive.

Servir ainsi ou avec une sauce tomate.

## Salade de tomates à la roquette et aux graines

**Préparation: 10 min • Pour 2 à 3 personnes**

- ⊙ 2 tomates coupées en quartiers ⊙ 1 bol de roquette ciselée
- ⊙ graines de sésame, de courge ou de tournesol grillées
- ⊙ 2 tiges de cébette ciselées ⊙ 2 œufs durs ⊙ 10 olives
- ⊙ 3 c. à s. d'huile d'olive ⊙ 1 c. à s. de vinaigre ⊙ 1 c. à c. de sel ⊙ poivre

Disposer les tomates coupées, la roquette, les graines grillées, la cébette et les olives dans un saladier. Saupoudrer de sel et de poivre. Déposer les œufs durs en quartiers.

Arroser d'huile parfumée (lire page 28) et de vinaigre.



# Tourte aux épinards et à la féta

**Préparation: 30 min (+ 2 h pour laisser reposer la pâte)**

**• Cuisson: 40 min • Pour 5 personnes**

**La farce** ☉ 1 kg d'épinards frais ☉ 6 à 7 c. à s. d'huile d'olive  
☉ 1 gros oignon finement haché ☉ 200 g de féta ☉ 4 à 5 œufs ☉ poivre

**La pâte** ☉ 650 à 700 g de farine de blé ☉ 5 à 6 c. à s. d'huile d'olive  
☉ 30 g de levure fraîche ☉ le jus d'1 citron ☉ 1 verre d'eau tiède

Préparer la pâte en délayant la levure dans l'eau tiède puis ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et la farine. Pétrir et laisser reposer 2 heures.

Laver les épinards. Les faire fondre avec l'oignon finement haché dans l'huile d'olive. Bien égoutter. Ajouter la féta râpée et les œufs battus. Poivrer. Étaler la moitié de la pâte en couche fine sur le fond d'un plat à four bien graissé.

Déposer la farce sur la pâte et recouvrir avec l'autre moitié de la pâte.

Badigeonner d'huile d'olive et faire cuire à four chaud jusqu'à ce que le pâté soit doré et croustillant, environ 40 minutes.

*Vous pouvez faire la même recette en remplaçant la moitié des épinards par 750 g de carottes, fenouil et poireaux sauvages, persil, aneth et menthe. Vous obtiendrez ainsi une délicieuse tourte d'épinards et de plantes sauvages.*

# Courgettes sautées au cumin et à l'ail

**Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min • Pour 4 personnes**

☉ 4 courgettes moyennes ☉ 2 c. à s. d'huile d'olive ☉ 3 gousses d'ail écrasées ☉ 1 c. à c. de cumin moulu ☉ le jus d'1 citron ☉ quelques feuilles de menthe ciselées (facultatif)

Couper les courgettes en quatre dans le sens de la longueur puis en tronçons de 4 ou 5 cm. Les mettre à sauter dans l'huile chaude. Après 3 ou 4 minutes, ajouter l'ail écrasé et le cumin, et

poursuivre la cuisson à feu vif pendant 3 minutes en remuant. Puis verser le jus de citron et saupoudrer de menthe. Poursuivre la cuisson 1 minute, et éteindre le feu. Servir.



## Sardines express au romarin

Préparation: 5 min • Cuisson: 15 min • Pour 4 personnes

- ⦿ 1 kg de sardines (ou de gros anchois)
- ⦿ 5 c. à s. d'huile d'olive
- ⦿ 1 brin de romarin
- ⦿ sel, poivre

Nettoyer les sardines. Huiler un plat allant au four et les y déposer.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de romarin. Saler et poivrer.

Mettre le plat au four à 180 °C pendant 10-15 minutes environ.

Servir et déguster les sardines accompagnées de jus de citron et d'une salade de légumes secs (lire page 76).

## Morue au four aux pommes de terre et à la tomate

Préparation: 15 min (+ 2 jours pour dessaler la morue)  
• Cuisson: 45 min • Pour 6 personnes

- ⦿ 1 kg de morue
- ⦿ 1 kg de pommes de terre
- ⦿ 2 oignons hachés
- ⦿ 3 gousses d'ail finement hachées
- ⦿ 1 tasse d'huile d'olive
- ⦿ une petite boîte de tomates concassées
- ⦿ 1,5 c. à s. d'origan
- ⦿ 1,5 tasse de persil haché
- ⦿ sel, poivre

Faire dessaler la morue deux jours auparavant, en changeant l'eau trois fois par jour. Rincer et couper la morue en tranches en enlevant les arêtes.

Mettre les oignons et une première couche de pommes de terre coupées en tranches dans un plat à four huilé.

Saupoudrer avec la moitié d'origan, de persil, de sel, de poivre et d'ail.

Déposer la morue sur les pommes de terre et saupoudrer avec l'autre moitié d'origan, de persil, de sel, de poivre et d'ail.

Recouvrir d'une couche de pommes de terre. Napper l'ensemble avec la tomate et l'huile d'olive.

Faire cuire à four moyen (180 °C) pendant 45 minutes.

