



Menus santé : mini-cocottes, maxi plaisir

[30 avril 2013 - 12h41]



Le nombre de programmes télévisés qui lui sont dédiés l'atteste, la cuisine, c'est tendance. Un autre phénomène est à la mode, celui du *vintage*. Les mini-cocottes surfent naturellement sur cette double vague. A la fois originales et traditionnelles, elles permettent de personnaliser des plats dignes de nos grands-mères ou au contraire fondés sur des alliances de saveurs inattendues. Cette semaine, sur www.ma-cuisine-ma-sante.fr, nos chefs ont adapté leurs plus grands plats à ces tout petits récipients.

« Tout est mini dans notre vie » chantait Jacques Dutronc. Aucune raison que les cocottes dérogent à la règle. Carrées, ovales ou rondes. En céramique, en fonte, en terre cuite, en verre voire en silicone, elles sont beaucoup plus pratiques à utiliser que leurs ancêtres. Plus légères aussi.

Cependant, et contrairement aux cocottes en fonte de plusieurs kilos, la version « mini », n'est pas vraiment adaptée aux cuissons longues. Ne comptez pas laisser mijoter votre popote plusieurs heures au four... Réservez la pour des préparations courtes, comme un petit gratin dauphinois par exemple.

Attention c'est chaud !

Gros avantage des mini-cocottes, la présentation. Vos convives, servis à l'assiette, auront cette délicieuse impression d'être au restaurant. Le couvercle à soulever par chacun révélant les mystères du plat. Et pour celles et ceux qui ont conservé leur âme d'enfant, c'est un peu comme jouer à la dinette. Attention cependant. N'oubliez pas de les prévenir. Le plat, au sortir du four, sera brûlant. Attendez donc avant de servir. Surtout que, dans leur contenant fermé, vos mets conserveront plus longtemps leur chaleur.

Entrée, plat, dessert

Côté préparation, laissez aller votre imagination. Si les mini-cocottes permettent de reproduire en tout petit les classiques de la gastronomie, comme le hachis parmentier, rien ne vous empêche d'innover. Mais surtout n'oubliez pas d'adapter le temps de cuisson.

- Bien évidemment, ce mode de cuisson est idéal pour les plats principaux. Lasagnes individuelles, gratins de légumes ou pourquoi pas tajines, l'idée (ludique) est encore une fois d'adapter les gros plats familiaux à chacun. Pourquoi ne pas tenter les mini-cocottes de cabillaud, bacon et courgettes de la micronutritionniste Laurence Benedetti ?
- Enfin, ne boudez pas les desserts. Pommes au four, clafoutis et soufflés au chocolat régaleront les plus gourmands. Tout comme notre recette de bananes et ananas flambés au rhum.

Une dernière chose pour les plus récalcitrants : la vaisselle ! Eh oui, dans la mesure où la dégustation se fait directement dans le plat, finies les assiettes et la maxi cocotte à nettoyer. Ce sera d'autant plus facile si vous choisissez la version en silicone. Alors, convaincu ?

RECETTES DE LA SEMAINE

Petit Déjeuner

- Thé au jasmin
- Cocotte d'œuf au saumon fumé par Laurence Benedetti
- Pain aux céréales, lichette de beurre
- Jus d'ananas

Déjeuner

- Crème glacée avocat et coulis de poivrons rouges par Paul Blouet
- Mini cocotte de cabillaud bacon et courgettes par Laurence Benedetti
- Mini cocotte bananes et ananas flambés au rhum par Laurence Benedetti

Goûter

- Picorette de raisins secs, noisettes et amandes

Diner

- Clafouti de tomates cerise au cumin par Clémentine Oliver
- Mini cocotte de saumon au fenouil et aux carottes par Laurence Benedetti
- Mini cocotte de fruits aux épices par Laurence Benedetti

Ecrit par Vincent Roche – Edité par Emmanuel Ducreuzet

Source Le bon choix pour cuisiner, Juliette Pouyat, Thierry Souccar éditions, 167 pages 14,95 euros

/ Vous êtes journaliste ? Obtenez plus d'informations en vous abonnant sur notre site professionnel agence-destinationsante.com

© 1996-2013 Destination Santé SAS - Tous droits réservés Aucune des informations contenues dans ce serveur ne peut être reproduite ou rediffusée sans le consentement écrit et préalable de Destination Santé Tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par les articles L 122-4 et L 335-3 du Code de la Propriété intellectuelle jusqu'à deux ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende

Rubrique Nutrition