



Aubergines farcies

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 aubergines
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 g de fromage de brebis
- ½ bouquet de persil plat
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 180-200°.

Epluchez l'oignon et l'all. Lavez les légumes. Coupez les aubergines en longueur, évidez soigneusement la chair avec une cuillère à café et badigeonnez d'huile d'olive. Coupez tous les autres ingrédients (y compris la chair d'aubergine) en petits cubes. Dans un grand saladier, mélangez bien les ingrédients de la farce et assaisonnez avec du sel et du poivre. Remplissez les moitiés d'aubergine avec la garniture.

2

3

Mettez le tout au four et faites cuire pendant environ 40 minutes.

Bon appétit !



Salade d'endives

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4-5 endives
- 2 oranges
- 2 pommes
- 2 c. à s. de raisins secs
- 2 c. à s. de pignons de pin
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- ½ c. à c. de moutarde
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Lavez les endives et coupez-les en petits morceaux. Pelez les oranges et les pommes, et coupez-les en cubes. Mettez les endives, les fruits et les raisins secs dans un grand saladier. Pour la vinaigrette, mélangez le vinaigre, l'huile d'olive, le miel, la moutarde et assaisonnez le tout avec du sel et du poivre.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien. Laissez reposer la salade pendant 10 à 20 minutes.

2

3

Faites sauter les pignons de pin brièvement dans une poêle sans matières grasses et ajoutez-les juste avant de servir la salade.

Bon appétit !



Soupe de fenouil

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

- 3 bulbes de fenouil
- 2 oignons ou échalotes
- 1-2 gousse(s) d'ail (facultatif)
- 500 g de tomates fraîches pelées
- 1,5 l de bouillon (p. ex. de poule)
- 4 c. à s. de fécule de maïs ou de tapioca
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

1

Rincez et découpez les bulbes de fenouil en cubes. Portez à ébullition de l'eau dans une casserole, ajoutez-y un peu de sel. Laissez-y cuire le fenouil à feu doux pendant dix minutes. Retirez, égouttez dans une passoire et rincez à l'eau froide. Réservez quelques morceaux de fenouil.

2

Epluchez et émincez les oignons, faites les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez le fenouil et saisissez-le légèrement.

3

Ajoutez ensuite les tomates fraîches pelées, l'all épluché et écrasé, puis mélangez le tout. Laissez blondir pendant 5 minutes tout en remuant.

4

Déglacez avec le bouillon et faites cuire pendant 20 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant et goûtez. Diluez la fécule de maïs dans l'eau froide et ajoutez à la soupe. Faites cuire à nouveau pendant deux minutes.

5

Goûtez et assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de fenouil réservés et servez.

Bon appétit !

www.cancer.lu



Artichauts farcis

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 5 artichauts poivrades ou bretons pas trop grands, avec tiges
- 10-15 petites pommes de terre, coupées en quartiers
- 1 citron
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- sel

Pour la farce :

- les tiges des artichauts pelées et coupées en tranches
- 3-4 tasses de chapelure
- 1/4 de tasse de câpres au sel, dessalées sous l'eau
- 12 olives vertes et 8 olives noires
- 1/3 de botte de persil
- 1 gousse d'ail

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Coupez les tiges des artichauts, pelez-les et mettez-les aussitôt dans de l'eau citronnée pour éviter toute coloration. Enlevez les deux rangées inférieures de feuilles et jetez-les.

Retournez les artichauts et pressez-les sur la planche à découper afin que les feuilles s'écartent. Puis mettez-les aussi dans l'eau citronnée. Hachez à l'aide d'un robot-mixeur tous les ingrédients de la farce, à l'exception de la chapelure.

2

3

Ajoutez la chapelure et l'huile d'olive. A partir des feuilles extérieures, insérez avec une cuillère à café une petite quantité de la farce au fond de chaque feuille, faites pivoter l'artichaut et remplissez l'artichaut jusqu'à ce que vous atteignez le centre. S'il vous reste un peu de farce, mettez-la au cœur de l'artichaut.

Placez les artichauts dans un plat à gratin. Pelez les pommes de terre et mettez-les entre les artichauts pour maintenir ces derniers en position verticale. Ajoutez un peu d'eau (¼ de tasse) au fond du plat, salez et arrosez généreusement d'huile (½ tasse). Couvrez et faites cuire pendant environ 30 minutes, selon la taille et la tendreté des légumes.

4



Gratin de panais et pommes de terre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de légumes (p. ex. panais, courges, pommes de terre, carottes)
- 50 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de fromage de brebis sec
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 gousse de vanille
- 100 g de quinoa
- 10 g de beurre
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

1

Fendez la gousse de vanille en deux et grattez l'intérieur à l'aide du dos d'un couteau afin de récupérer les graines. Chauffez le lait jusqu'aux premières ébullitions, puis retirez du feu. Ajoutez la gousse et les graines de vanille au lait et laissez infuser pendant 30 minutes à couvert.

Râpez le fromage de brebis. Lavez, pelez et coupez les légumes en fines tranches. Placez le lait sur le feu à nouveau, ajoutez le sel, le poivre et les légumes en tranches et faites cuire sur feu moyen pendant 5 minutes. Retirez les légumes, réservez 20 cl du lait que vous mélangez avec la crème fraîche.

2

3

Beurrez un plat allant au four et frottez-le avec la gousse d'ail. Couvrez le fond du moule, en alternance avec la moitié des tranches de légumes. Les tranches de légumes doivent se chevaucher. Ajoutez la moitié du mélange de lait et de crème, et saupoudrez de la moitié du fromage râpé. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Répétez ces étapes avec le reste des légumes, la crème et le fromage. Pour terminer, mettez une fine couche de quinoa.

Enfournez pour 30 minutes à environ 180-200° et faites cuire jusqu'à ce que la couche supérieure soit dorée et les légumes tendres.

4

Bon appétit !

www.cancer.lu



Choux-raves farcis aux blettes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 choux-raves de taille moyenne
- 30 g de pignons de pin
- 600 g de blettes
- ½ botte de persil plat
- 2 c. à s. de beurre
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 80 ml de fond/bouillon de légumes
- 250 g de crème fraîche
- 5 tomates séchées à l'huile
- 150 g mozzarella de bufflonne
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

1

Epluchez les choux-raves. A l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes, évidez les choux-raves et faites-les cuire environ 15 min dans de l'eau bouillante salée. Retirez et égouttez-les bien. Réservez l'eau de cuisson et les billes de choux-raves évidés.

Rincez et ciselez le persil. Faites sauter les pignons de pin dans une poêle sans matières grasses. Epluchez et émincez finement l'ail et les échalotes.

2

3

Faites fondre le beurre et faites-y revenir les échalotes et l'ail. Nettoyez les blettes et retirez les tiges. Ajoutez dans la casserole, le bouillon de légumes puis peu à peu les feuilles de blettes en remuant. Assaisonnez. Mettez les légumes dans un saladier.

Coupez la mozzarella en gros morceaux, hachez grossièrement les pignons de pin, hachez finement les tomates, ajoutez 150 g de crème fraîche et mélangez avec les légumes.

4

5

La sauce : chauffez 300 ml de l'eau de cuisson réservée, ajoutez-y les billes de choux-raves, laissez mijoter. Mixez le tout finement, ajoutez-y le reste de la crème et le persil.

Mettez les choux-raves dans un plat, remplissez-les avec les blettes, ajoutez la sauce et faites cuire au four pendant environ 10 à 20 min. à 200°.

Bon appétit !

www.cancer.lu



Salade méditerranéenne

pour 6 personnes

Ingrédients :

- 4 tasses de céleri en branches émincées
- 1 tasse d'olives vertes sans noyau et émincées
- 1/3 d'une tasse d'olives noires, dénoyautées et coupées finement
- 2 tasses de salade roquette coupée
- 1/2 tasse de persil plat haché
- 1 c. à s. de thym frais
- 2 c. à c. d'épices italiennes (basilic, origan, thym, marjolaine, sauge, romarin)
- 1/2 tasse d'abricots séchés, coupés en morceaux
- 1/2 tasse de dattes, coupées en cubes
- 1 c. à c. de poivre moulu
- 1/3 tasse d'huile d'olive vierge
- jus et zeste d'un citron

Préparation :



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

1

Mélangez tous les ingrédients (sauf l'huile, le jus et le zeste de citron) dans un grand saladier.

Emulsionnez l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron dans un petit bol, et versez sur la salade.

2

3

Mélangez et réservez au froid pendant au moins une heure avant de servir.

Bon appétit !



Soupe de betterave au gingembre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 grand morceau de gingembre frais
- 4-5 betteraves crues
- 1 l de bouillon de légumes
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

1

Epluchez l'oignon, émincez-le et faites blondir dans l'huile d'olive.

Pelez le gingembre (choisir la taille du morceau selon l'effet épicé désiré), coupez-le en morceaux et ajoutez-le.

2

3

Pelez les betteraves, coupez-les en gros cubes et mélangez-les avec le reste. Recouvrez du bouillon de légumes. Laissez cuire 40 minutes environ.

Mixez la soupe de betterave au mixeur plongeant, salez et poivrez.

4

Bon appétit !



Cocotte safranée de légumes racines

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de céleri-rave
- 150 g de mini-carottes ou de petites carottes
- 250 g de navets en botte
- 1 poignée de roquette
- 1 dosette de filaments de safran
- 1 gousse d'ail épluché
- 50 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille instantané
- 30 cl de crème
- épices à discrétion

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Lavez les mini-carottes. Pelez et lavez soigneusement les autres légumes.

Coupez le céleri en cubes de 1,5 cm. Gardez les navets entiers s'ils sont petits, sinon coupez-les en quatre. Dégermez et émincez l'all. Gardez les mini-carottes entières. Lavez et essorez la roquette. Préparez le bouillon de volaille instantané.

2

3

Dans une cocotte, faites fondre le beurre. Lorsqu'il mousse, ajoutez le safran, patientez 1 minute, puis ajoutez tous les légumes. Enrobez-les de beurre safrané, puis versez le bouillon de volaille. Faites cuire ces légumes à petit feu jusqu'à ce qu'ils soient tendres, encore un peu fermes. Versez alors la crème et poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et ajoutez au moment de servir la poignée de roquette grossièrement hachée.

4

Bon appétit !



Courgettes au parmesan

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 courgettes, coupées en quatre dans la longueur,
- 1 tasse de parmesan râpé
- ½ c. à c. de thym séché
- ½ c. à c. d'origan séché
- ½ c. à c. de basilic séché
- ¼ c. à c. d'ail en poudre
- sel et poivre noir fraîchement moulu
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de persil plat haché

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 180°. Recouvrez la plaque de four de papier sulfurisé.

Mélangez dans un petit bol le parmesan, le thym, l'origan, le basilic, l'ail, le sel et le poivre.

2

3

Posez les courgettes sur la plaque, arrosez d'huile d'olive et parsemez du mélange parmesan-herbes-épices. Mettre au four et laissez cuire environ 15 minutes.

Mettez en marche la fonction barbecue du four et laissez griller pendant 2-3 minutes les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement dorées. Parsemez de persil et servez aussitôt.

4

Bon appétit !



Pois chiches et aubergine à l'indienne

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

- 1 aubergine coupée en morceaux
- 1 oignon pelé et émincé
- 4 gousses d'ail pelées et hachées
- 1 piment rouge coupé en deux, épépiné et haché
- les feuilles de 4 branches de menthe (facultative)
- 4 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de graines de moutarde
- 400 g de tomates en conserve
- 2 c. à s. de pâte de tamarin
- 2 c. à s. de miel liquide
- 400 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 200°C. Dans un petit plat à gratin, tournez les morceaux d'aubergine dans 3 cuillères à soupe d'huile. Faites cuire 15 minutes au four jusqu'à ce que les morceaux d'aubergine soient tendres et dorés.

Faites chauffer le reste d'huile dans une cocotte à fond épais puis faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit fondant et doré. Ajoutez l'ail, le piment, le gingembre, le curcuma, le cumin et les graines de moutarde. Remuez soigneusement. Faites chauffer 3 minutes à feu moyen.

2

3

Ajoutez les tomates, 200 ml d'eau, du sel et du poivre. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 5 minutes. Ajoutez le tamarin, le miel, les dés d'aubergine et les pois chiches. Faites cuire à feu doux pendant environ 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement puis ajoutez les feuilles de menthe (facultatif).

Bon appétit !



Potiron rôti à l'ail et au thym

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de potiron ou de courge
- environ 12 brins de thym
- 6 gousses d'ail pelées et émincées finement
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 25 g de beurre doux
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez le potiron en deux puis retirez les graines et la partie fibreuse. Taillez des quartiers d'environ 2,5 cm de large. Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle. Disposez les morceaux de potiron (ou de courge) dans un plat à rôtir, avec les brins de thym. Arrosez avec l'huile et le beurre fondu. Remuez le tout avec les doigts pour bien enrober le potiron. Salez et poivrez.

2

3

Enfournez le potiron pendant 35 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien fondant et légèrement caramélisé. Arrosez de temps en temps les quartiers avec le jus de cuisson. Parsemez d'ail 10 minutes avant la fin de la cuisson. Servez aussitôt.

Bon appétit !



Purée céleri-pommes de terre et oignons de printemps grillés

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 céleris-raves
- 2 grosses pommes de terre farineuses pelées
- 16 oignons de printemps parés
- 80 ml de lait entier
- 50 g de beurre
- 2 c. à s. de crème aigre ou de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- huile d'olive, pour badigeonner les oignons
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Coupez les céleris-raves et les pommes de terre en morceaux puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Egouttez-les.

Faites chauffer le lait. Ecrasez les céleris-raves et les pommes de terre avec le beurre. Incorporez le lait chaud et la crème aigre (ou la crème fraîche). Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Couvrez pour maintenir au chaud.

2

3

Badigeonnez les oignons de printemps d'huile d'olive. Faites chauffer une poêle grill et faites-y griller les oignons de printemps en les retournant. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient tendres et mous. Transvasez la purée dans un récipient chaud, disposez les oignons par-dessus et servez.

Bon appétit !



Purée de patates douces aux oignons frits

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 grosses patates douces (environ 1 kg)
- 2 gros oignons pelés et émincés très finement
- 1 piment rouge coupé en deux, épépiné et émincé finement
- le jus d'1/2 citron
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- ¼ c. à c. de cannelle en poudre
- 50 g de beurre
- ½ c. à s. de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 190°C. Posez les patates sur une plaque de cuisson en métal et enfournez jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Comptez entre 40 minutes et 1 heure de cuisson (si les patates sont particulièrement grosses).

Quand les patates sont presque prêtes, préparez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à frire. Quand l'huile est bien chaude, faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés et presque secs. Salez-les seulement en toute fin de cuisson, sans quoi ils perdrait de l'eau et sueraient plutôt qu'ils ne friraient. Poivrez généreusement. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la cannelle et le piment.

2

3

Sortez les patates de four et pelez-les en utilisant une fourchette et un couteau. Mettez la chair dans un bol chaud au fur et à mesure puis écrasez-la en lui incorporant le beurre, la moutarde, du sel, du poivre et du jus de citron à volonté. Déposez les oignons frits sur la purée et servez aussitôt.

Bon appétit !

www.cancer.lu



Soupe épicée aux lentilles et au yaourt

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon pelé et haché finement
- 1 branche de céleri hachée finement
- 3 gousses d'ail pelées et hachées finement
- 1 piment rouge coupé en deux, épépiné et haché
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de cumin en poudre
- 140 g de lentilles rouges
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 800 ml de bouillon de volaille ou d'eau
- 250 g de yaourt grec
- 2 gousses d'ail pelées et pilées
- les feuilles de 6 branches de menthe ciselées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte à fond épais et faites-y revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient fondants sans être colorés. Ajoutez l'ail, le piment et le cumin et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Ajoutez les lentilles, les tomates concassées et le bouillon (ou l'eau). Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir environ 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient en purée. Salez et poivrez puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

2

Mélangez le yaourt avec l'ail, la menthe et l'huile d'olive. Versez la soupe dans des bols chauds, déposez 1 cuillerée de yaourt et servez aussitôt.

3

Bon appétit !



Tomates et potiron rôtis

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1,7 kg de potiron
- 400 g de tomates cerises
- 3 piments rouges coupés en deux, épépinés et émincés finement
- 6 gousses d'ail pelées et émincées très finement
- 5 c. à s. d'huile d'olive pour arroser les légumes
- 175 g d'olives vertes
- les feuilles de 4 branches de menthe + quelques feuilles au moment de servir
- 85 g de feta morcelée
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- le jus d'1/2 citron
- sel et poivre

Préparation :



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 190°C. Coupez le potiron en quartiers. Retirez la peau, les graines et la partie fibreuse. Posez les morceaux de potiron dans un plat à rôtir en une seule couche et en laissant encore de la place pour les tomates. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Retournez les morceaux pour qu'ils soient bien enrobés d'huile. Faites rôtir 20 minutes au four.

Pour la salsa : dénoyautez les olives puis hachez-les finement. Déchiquetez les feuilles de menthe. Mélangez les olives et la menthe dans un bol, avec la feta, l'huile d'olive vierge extra et le jus de citron.

2

3

Sortez le plat du four et ajoutez les tomates, le piment et l'ail. Remuez le tout et enrobez les tomates d'huile. Remettez le plat au four et faites cuire encore 15 à 20 minutes. Ajoutez quelques feuilles de menthe et servez.

Bon appétit !

www.cancer.lu



Fenouil braisé

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 bulbes de fenouil moyens ou 4 petits, parés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 125 ml de vin blanc
- 3 gousses d'ail, hachées
- 60 ml de bouillon de poulet
- 100 g de bleu, émietté (genre Roquefort)
- 50 g de noix, grossièrement hachées
- 2 c. à s. de persil
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Faites bouillir les fenouils dans l'eau salée 20 minutes, puis égouttez et réservez 10 minutes. Coupez-les en tranches épaisses.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y cuire les fenouils en plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils brunissent.

2

Ajoutez le vin, 60 ml de bouillon et l'ail. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes.

3

Retirez du feu, parsemez de fromage, de noix et de persil, puis assaisonnez de sel et de poivre.

4

Bon appétit !



Soupe de potiron aux haricots blancs

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 600 g de chair de potiron, en cubes
- 1 c. à c. de romarin
- quelques feuilles de sauge, hachées
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 grosse tomate charnue
- 1 boîte de haricots blancs, 400 g
- 1 c. à s. de jus de citron
- sel, poivre, poivre de Cayenne

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Hachez l'oignon et l'ail et faire revenir dans l'huile. Ajoutez le potiron, remuez, salez, poivrez. Ajoutez le romarin et la sauge. Versez le bouillon et laissez mijoter 20 minutes.

Pelez, épépinez et coupez les tomates en dés. Ajoutez les tomates et les haricots à la soupe, laissez mijoter encore 15 minutes. Assaisonnez avec le sel, les deux poivres et le jus de citron.

2

Bon appétit !



Aubergines au four, au curry et au miel

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 ou 4 aubergines
- 1 citron confit
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de miel
- le jus d'1 citron jaune
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Allumez le four à 180°. Pelez les gousses d'ail et hachez-les. Rincez le citron confit, coupez-le en deux, éliminez l'intérieur et coupez la peau en fines lamelles ou en petits dés.

Coupez les aubergines en quatre, dans la longueur, et placez ces morceaux en une seule couche, dans un plat allant au four. Salez, poivrez, nappez de miel, de jus de citron et d'huile d'olive. Parsemez de curry, de gousses d'ail et de citron confit.

2

3

Glissez le plat au four et, après les 10 premières minutes de cuisson, baissez la température à 150°. Arrosez avec le jus de cuisson pour éviter le dessèchement. Laissez cuire jusqu'à ce que les aubergines soient fondantes, entre 1h et 1h30.

Bon appétit !



Soupe aux champignons

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g champignons
- 2 oignons/échalotes
- persil et ½ feuille de laurier
- 1 l de bouillon (p. ex. poulet)
- 30 g de farine
- ¼ l de lait
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à s. de crème
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Lavez et hachez les champignons très finement. Faites bouillir la moitié des champignons avec les oignons (échalotes), le persil, la 1/2 feuille de laurier dans le bouillon pendant 30 minutes. Braisez le reste des champignons dans un peu de beurre pendant 20 minutes à feu doux. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Préparez une sauce béchamel à l'aide du beurre, de la farine et du lait et ajoutez-y le bouillon avec les champignons (enlevez le laurier). Mixez le tout avec un mixeur plongeant. Ajoutez les champignons braisés. Mélangez le jaune d'œuf avec la crème et incorporez ce mélange à la soupe.

2

Bon appétit !



Pizza à la betterave et au chou frisé

Pour 4 personnes

Ingrédients :

pour la pâte à pizza :

- 250 g de farine
- ½ paquet de levure sèche
- 1 pincée de sel
- 125 ml d'eau tiède
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

pour la garniture :

- 2 betteraves (précuites)
- 10 feuilles de basilic
- 350 g de chou frisé
- 200 g de mozzarella
- 200 g de fromage de chèvre
- sel et poivre

Préparation :



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour la pâte à pizza, versez la farine dans un bol et faites une fontaine au milieu. Ajoutez la levure sèche. Versez un peu d'eau tiède à la levure et mélangez le tout. Ajoutez l'huile d'olive et le sel, et pétrir en une pâte ferme. Couvrez le bol avec un torchon de cuisine et laissez reposer la pâte pendant 1 heure.

En attendant, coupez les betteraves en petits morceaux et mixez avec le basilic. Assaisonnez le pesto de betterave. Lavez le chou frisé et retirez les feuilles sans la tige dure et hachez-les. Coupez la mozzarella et le fromage de chèvre en petites tranches.

2

3

Divisez la pâte en deux parties et étalez chaque partie pour former deux pizzas. Badigeonnez-la avec le pesto de betterave et garnissez-la avec le chou frisé. Ensuite, saupoudrez de fromage de chèvre et mozzarella. Ajoutez quelques feuilles de basilic sur la pizza. Cuire la pizza pendant environ 10 minutes dans le four à 200 degrés.

Bon appétit !



Salade aux légumes grillés

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2-3 aubergines fines
- 600 g de petites courgettes
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de pignons de pin
- 1 bouquet de roquette
- 200 g de tomates cerises
- 50 g de parmesan en morceau
- 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 1-2 c. à s. de petites feuilles de basilic
- sel et poivre

Préparation :



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Lavez et coupez en longueur les courgettes et les aubergines en tranches fines de 5 mm. Retournez ces tranches dans 4 c. à s. d'huile d'olive.

Chauffez le grill ou la poêle grill. Faites griller les tranches de légumes à feu moyen pendant 5-6 minutes sur les deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Égouttez les légumes sur du papier absorbant. Salez légèrement et poivrez.

2

3

Faites revenir les pignons de pin dans une poêle sans matières grasses jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Lavez la roquette et enlevez les tiges épaisses. Lavez et coupez en deux les tomates. A l'aide d'un éplucheur coupez le parmesan en fines tranches.

Préparez une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile restante, du sel et du poivre. Mélangez délicatement cette vinaigrette avec les aubergines, courgettes, tomates, roquette, noix de pin, parmesan et basilic. Rectifiez l'assaisonnement et laissez reposer la salade quelques minutes avant de servir.

4

Bon appétit !

www.cancer.lu