



Voici des conseils pour cuisiner aux micro-ondes aliment par aliment.  
Vous trouverez aussi 80 recettes équilibrées pour la cuisine aux micro-ondes.  
Chaque recette comporte son tableau d'équivalences pour vous aider à bien  
gérer le plan alimentaire établi en consultation.

A vos fours et bon appétit

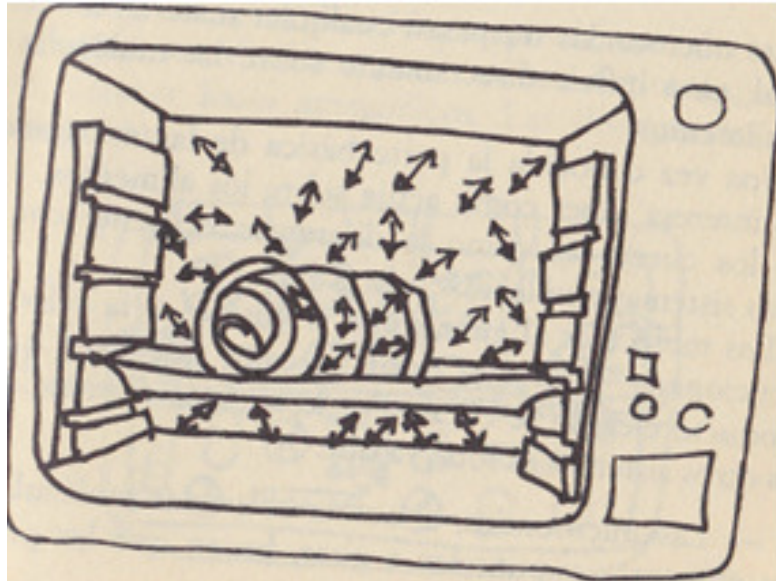
Diplômée de la faculté de médecine RENÉ DESCARTES PARIS 5

**Troubles du comportement alimentaire**

Diplômée de la faculté de médecine PAUL SABATIER TOULOUSE 3

**Nutrition appliquée au sport**

L'alimentation qui soigne :  
« Tout sur le micro-ondes »



Recettes et conseils  
aliment par aliment

Maité Martin

Diététicienne-Nutritionniste

# L'ALIMENTATION QUI SOIGNE :

La cuisine aux micro-ondes astuces, conseils et recettes

MAITE MARTIN

Mes remerciements à Janie Boulay pour sa collaboration.

# Table des matières

---

## **CHAPITRE 1 CONSEILS ET ASTUCES.....6**

### **OBJECTIFS DE L'OUVRAGE .....6**

### **USTENSILES.....7**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| PAPIERS .....                   | 7 |
| FILM ETIRABLE ALIMENTAIRE ..... | 7 |
| PAPIER FOUR .....               | 7 |
| ESSUIE-TOUT .....               | 8 |

### **ASTUCES .....8**

|  |   |
|--|---|
| COMMENT ON DOIT PLACER LES ALIMENTS AUX MICRO-ONDES? ..... | 8 |
| DESSECHER .....  | 8 |
| BLANCHIR .....   | 8 |
| RECHAUFFER .....   | 9 |

## **CHAPITRE 2 CONSEILS PAR ALIMENT..... - 10 -**

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| ALCOOL .....                 | - 10 - |
| ARTICHAUTS .....             | - 10 - |
| ASPERGES .....               | - 10 - |
| AUBERGINES .....             | - 10 - |
| AVOCAT .....                 | - 11 - |
| BETTERAVES .....             | - 11 - |
| BACON .....                  | - 11 - |
| BANANE .....                 | - 11 - |
| BLETTES .....                | - 12 - |
| BOUILLONS .....              | - 12 - |
| CABILLAUD OU MORUE .....     | - 12 - |
| CALAMARS .....               | - 12 - |
| CANARD .....                 | - 12 - |
| CELERI .....                 | - 13 - |
| CHAMPIGNONS .....            | - 13 - |
| CHOCOLAT .....               | - 13 - |
| CHOU .....                   | - 13 - |
| CHOU DE BRUXELLES .....      | - 13 - |
| CHOU-FLEUR OU BROCOLIS ..... | - 14 - |
| CHOUX ROUGE .....            | - 14 - |
| COMPOTES .....               | - 14 - |
| CONGRE .....                 | - 14 - |
| COQUELETS .....              | - 14 - |
| COQUILLAGES .....            | - 15 - |
| COURGE .....                 | - 15 - |
| COURGETTE .....              | - 15 - |
| DINDE .....                  | - 15 - |

|                   |        |
|-------------------|--------|
| ENDIVES           | - 15 - |
| EPINARDS          | - 15 - |
| FARINE            | - 16 - |
| FROMAGE           | - 16 - |
| GATEAUX OU TARTES | - 16 - |
| HARICOTS VERTS    | - 16 - |
| HUITRES           | - 16 - |
| LANGUE DE VEAU    | - 16 - |
| LAPIN             | - 16 - |
| LARDON            | - 17 - |
| LEGUMES           | - 17 - |
| LEGUMES SECS      | - 17 - |
| MERLU             | - 17 - |
| MEROU             | - 17 - |
| MOUTON            | - 17 - |
| NAVET             | - 18 - |
| ŒUFS              | - 18 - |
| OIGNON            | - 18 - |
| OLEAGINEUX        | - 18 - |
| PIGEON            | - 19 - |
| POIVRON           | - 19 - |
| POIRES            | - 19 - |
| POIREAUX          | - 19 - |
| POISSON           | - 19 - |
| POMMES            | - 20 - |
| POMMES DE TERRE   | - 20 - |
| PORC              | - 20 - |
| POULARDE          | - 21 - |
| POULET            | - 21 - |
| PRUNES            | - 21 - |
| PUDDING           | - 21 - |
| RIZ               | - 21 - |
| ROAST-BEEF        | - 22 - |
| SAINT JACQUES     | - 22 - |
| SAUMON            | - 22 - |
| SEMOULE           | - 22 - |
| SEPIA             | - 22 - |
| SOLE              | - 22 - |
| TAPIOCA           | - 23 - |
| THON              | - 23 - |
| TOMATES           | - 23 - |
| TRUITES           | - 23 - |
| SUCRE             | - 23 - |
| VEAU              | - 24 - |
| VIANDES           | - 24 - |
| VOLAILLE          | - 24 - |

**CHAPITRE 3 RECETTES..... - 25 -**

**ACCOMPAGNEMENTS ..... - 26 -**

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. BETTERAVES NATURE | - 26 - |
|----------------------|--------|

|     |                                      |    |
|-----|--------------------------------------|----|
| 2.  | BLETTES FARCIES AUX LEGUMES _____    | 26 |
| 3.  | CAROTTES NATURE _____                | 27 |
| 4.  | CHOU NATURE _____                    | 27 |
| 5.  | CHOU-FLEUR A LA SAUCE MOUTARDE _____ | 28 |
| 6.  | CREME DE CHAMPIGNONS _____           | 28 |
| 7.  | CREME DE POTIRON _____               | 29 |
| 8.  | FENOUIL AU PARMESAN _____            | 29 |
| 9.  | JARDINIERE DE LEGUMES _____          | 30 |
| 10. | OIGNONS AUX POMMES _____             | 30 |
| 11. | POIVRONS FARCIS _____                | 31 |
| 12. | POMMES DE TERRE DAUPHINOISES _____   | 31 |
| 13. | POTAGE AU CRESSON _____              | 32 |
| 14. | POTAGE POIREAUX POMME DE TERRE _____ | 32 |
| 15. | SALADE DE HARICOTS VERTS _____       | 33 |
| 16. | TOMATES FARCIES _____                | 33 |

### **ŒUF.....34**

|     |                                    |    |
|-----|------------------------------------|----|
| 17. | ŒUFS AU PLAT _____                 | 34 |
| 18. | OMELETTE _____                     | 34 |
| 19. | OMELETTE AU FROMAGE _____          | 35 |
| 20. | OMELETTE AUX CHAMPIGNONS _____     | 35 |
| 21. | ŒUFS BROUILLES A LA TOMATE _____   | 36 |
| 22. | ŒUFS BROUILLES AUX CREVETTES _____ | 36 |

### **POISSON .....37**

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 23. | COLIN A LA TOMATE _____                      | 37 |
| 24. | CONGRE AU BACON _____                        | 37 |
| 25. | ESPADON AU CRESSON _____                     | 38 |
| 26. | FILETS DE SOLES ROULES _____                 | 38 |
| 27. | FLETAN A LA DIJONNAISE _____                 | 39 |
| 28. | LOTTE AUX LEGUMES _____                      | 39 |
| 29. | MERLU AU CITRON _____                        | 40 |
| 30. | MEROU EN SAUCE _____                         | 40 |
| 31. | MOUSSE DE POISSON _____                      | 41 |
| 32. | POISSON AUX MICRO-ONDES _____                | 41 |
| 33. | POISSON AUX MICRO-ONDES TRES FACILE _____    | 42 |
| 34. | POISSON ORIENTAL _____                       | 42 |
| 35. | PUDGING DE MERLU ET CREVETTES _____          | 43 |
| 36. | TRUITE AU JAMBON _____                       | 43 |
| 37. | RAIE SUR LIT DE JULIENNE DE COURGETTES _____ | 44 |
| 38. | THON AU BACON ET AUX OIGNONS _____           | 44 |

### **PLAT UNIQUE .....45**

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 39. | TOMATE FARCIE _____            | 45 |
| 40. | GATEAU D'ÉPINARDS _____        | 45 |
| 41. | MOUSSE DE JAMBON _____         | 46 |
| 42. | OIGNONS FARCIES _____          | 46 |
| 43. | FEUILLES DE CHOU FARCIES _____ | 47 |

|     |                             |    |
|-----|-----------------------------|----|
| 44. | PUDDING DE POISSON ET POMME | 47 |
| 45. | AUBERGINES FARCIES          | 48 |
| 46. | ÉPINARDS BECHAMEL AUX ŒUFS  | 48 |

**VIANDE.....49**

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 47. | CANARD A L'ORANGE              | 49 |
| 48. | LAPIN AUX MICRO-ONDES          | 49 |
| 49. | POULET AUX MICRO-ONDES         | 50 |
| 50. | PIGEONS A LA SAUCE TOMATE      | 50 |
| 51. | POULET AU VINAIGRE             | 51 |
| 52. | ESCALOPES AU PORTO             | 51 |
| 53. | LANGUE DE VEAU                 | 52 |
|     | PASTEL DE FOIE DE VOLAILLE     | 52 |
| 54. | POULET SAUCE ORANGE            | 53 |
| 55. | RAGOUT DE VEAU AUX MICRO-ONDES | 53 |

**DESSERT.....54**

|     |                           |    |
|-----|---------------------------|----|
| 56. | COMPOTE DE PRUNE          | 54 |
| 57. | COMPOTE DE POMMES         | 54 |
| 58. | COMPOTE DE POMMES BANANES | 55 |
| 59. | COMPOTE MIXTE             | 55 |
| 60. | CREME AUX ŒUFS            | 56 |
| 61. | CREME CATALANE            | 56 |
| 62. | FLAN DE POMMES            | 57 |
| 63. | FLAN DE POMME AUX RAISINS | 57 |
| 64. | FLAN A L'ORANGE           | 58 |
| 65. | POIRES AU CHOCOLAT        | 58 |
| 66. | PUDDING DE PAIN INTEGRAL  | 59 |
| 67. | PUDDING DE POIRES         | 59 |
| 68. | PUDDING FACILE            | 60 |
| 69. | PUDDING GRAND MERE        | 60 |
| 71. | SEMOULE AU LAIT           | 61 |

**BASIQUES .....62**

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 72. | BECHAMEL             | 62 |
| 73. | CREME ANGLAISE       | 63 |
| 74. | CREME PATISSIERE     | 63 |
| 75. | MARMELADE DE PRUNES  | 64 |
| 76. | MARMELADE DE FRAISES | 64 |
| 77. | RIZ SAUVAGE          | 65 |
| 78. | SAUCE BOLOGNAISE     | 65 |
| 79. | SAUCE AUX ASPERGES   | 66 |
| 80. | SAUCE TOMATE RAPIDE  | 66 |
| 81. | SEMOULE              | 67 |
| 82. | QUINOA               | 67 |

**INDEX DE INGREDIENTS.....68**

## A

artichauts: recette, - 25 -  
asperges, 64  
aubergines, 47

## B

bacon, 36, 43, 49, 63  
banane, 54  
béchamel, 60  
betteraves, - 25 -  
blettes, - 25 -  
bœuf haché à 5%, 44

## C

canard, 48  
carottes, - 25 -, 26, 28, 29, 38, 52, 63  
champignons, 27, 32, 34, 36, 38, 50, 63  
chocolat noir, 57  
chou, 26, 46  
chou-fleur, 27  
colin, 36  
congre, 36  
courgettes, 43  
cresson, 37  
crevettes, 35, 42

## E

épinards, - 25 -, 44, 47  
escalope, 50  
espadon, 37

## F

fenouil, 28  
figues sèches, 54, 58  
filets de poisson, 46  
flageolets, 29  
foies de volaille, 51

fraises, 62  
fromage frais, 27

## H

haricots verts, - 25 -, 29, 32

## J

jambon, 47  
jambon cru, 42  
jambon cuit, 45

## L

langue de veau, 51  
lapin, 48  
lotte, 38

## M

merlan, 41  
merlu, 39, 42  
mérrou, 39

## O

œuf, 33, 34, 35, 42  
oignons, 29  
Omelette, 33  
orange, 57

## P

pain, 45, 46, 59  
pain complet, 58  
petits pois, 29  
pigeons, 49  
poireaux, 27, 28, 31  
poires, 54, 57  
poires cuites, 58  
poisson blanc, 41

poivrons, 32  
poivrons rouges, 30  
pomme, 29, 53, 54, 56  
pomme de terre, 40  
pomme verte, 46  
pommes de terre, 29, 30, 31, 36  
pommes de terre s, 27  
potiron, 28  
Potiron, 28  
poulet, 49, 50, 52  
pruneau, 54  
prunes, 53, 62

## Q

quinoa, 65

## R

raie, 43  
raisins secs, 47, 54, 56, 58, 59  
riz, 30, 46, 63  
riz brun, 44

## S

semoule, 45, 47, 65  
sole, 37

## T

thon, 32, 43  
tomate, 32, 35, 36  
truites, 42

## V

veau à ragoût, 52  
viande de bœuf à 5%, 63  
viande hachée, 45, 46