



Pierre Fabre  
Pharma



## **POUR ÉVITER LA CARENCE EN FER**

*De délicieuses recettes riches en fer*

[www.carence-fer.ch](http://www.carence-fer.ch)



Pour 2 personnes

**INGRÉDIENTS:**

- 150 g de bresaola
- 10 olives noires dénoyautées
- 1 à 2 cornichons
- 1 petite échalote
- ½ bouquet de persil plat
- 50 g de demi-crème acidulée (I)
- 30 g de moutarde à l'ancienne
- 100 g de lentilles Beluga
- 1 carotte
- ½ petit fenouil
- 50 g de demi-crème acidulée (II)
- 2 CS de pépins de grenade
- Quelques gouttes de jus de citron vert
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- 50 g de doucette, lavée & préparée
- 20 g de graines de courge, grillées

Dinner for two -

**DUO DE TARTARE ET SALADE DE DOUCETTE**

**Préparation:**

- Couper la bresaola en tranches très fines
- Émincer finement les olives et les cornichons
- Peler l'échalote et la couper en dés fins
- Hacher le persil finement
- Incorporer le tout à la demi-crème acidulée (I) et à la moutarde, saler et poivrer
- Cuire les lentilles dans l'eau pendant env. 30 minutes à feu doux
- Couper la carotte et le fenouil en brunoise, les ajouter aux lentilles 5 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et laisser refroidir
- Incorporer la demi-crème acidulée (II) et les graines de grenade aux lentilles refroidies, saler et poivrer
- Pour la sauce vinaigrette, mélanger quelques gouttes de jus de citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, saler, poivrer, verser sur la salade et parsemer de graines de courge grillées
- Servir le tartare accompagné de la salade

Teneur en fer: env. 25 mg



Comme sur la Côte d'Azur –

## SOCCA DE NICE ET TARTINADE DE SARDINES

### Préparation:

- Mélanger la farine, le sel, 2 CS d'huile d'olive et 6 dl d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, laisser reposer 30 minutes
- Peler l'oignon, le couper en deux puis en rondelles fines
- Hacher le persil grossièrement
- Pour la pâte de sardines, mélanger les sardines, le zeste de citron vert, quelques gouttes de citron vert, l'ail et l'huile (I) dans le robot pour obtenir une pâte. Poivrer
- Préchauffer le four à 200 °C
- Huiler généreusement (II) 2 plaques rondes, mélanger une nouvelle fois la pâte et la verser sur les deux plaques, parsemer de rondelles d'oignon
- Faire dorer 7 à 10 minutes dans le four préchauffé. Le cas échéant, passer en fin de cuisson les 2 plaques sous le gril quelques secondes
- Tartiner la socca d'un peu de pâte de sardine, saupoudrer de persil et des rondelles d'oignon restantes, servir sans attendre

### ASTUCE:

- Passer les sardines sous l'eau et les éponger avant de les préparer, elles seront moins salées
- La socca peut aussi être cuite dans une poêle bien graissée

Teneur en fer: env. 25 mg

### Pour 2 plaques rondes

#### INGRÉDIENTS:

300 g de farine de pois chiches

1 pincée de sel

2 CS d'huile d'olive

1 oignon rouge

½ bouquet de persil

2 boîtes de sardines à l'huile d'olive, égoutées (180 g)

1 citron vert, zeste et jus

env. 1 dl d'huile d'olive (I)

1 gousse d'ail, pelée et hachée grossièrement

Poivre du moulin

3 à 4 CS d'huile d'olive (II)



Pour 2 personnes

**INGRÉDIENTS:**

100 g de pois chiches

100 g de quinoa rouge

1 betterave rouge, cuite

1 pomme

1 poire

½ bouquet de menthe poivrée (I)

40 g d'amandes

1 dl de jus de pomme

½ dl de lait de coco

½ bouquet de menthe poivrée (II)

Jus d'un ½ citron vert

Sel, poivre

## Lunch végétarien –

### POWER SALAD DANS UN VERRE

**Préparation:**

- Faire tremper les pois chiches dans l'eau toute la nuit. Les égoutter et les cuire dans l'eau pendant 1 heure env. Les égoutter et les laisser refroidir
- Passer le quinoa sous l'eau froide, le cuire dans le double de son volume d'eau. Réduire le feu, laisser mijoter 15 minutes. Retirer du feu et laisser gonfler encore 10 minutes. Laisser refroidir
- Couper la betterave en petits dés
- Laver et couper en petits dés la pomme et la poire
- Émincer les feuilles de menthe poivrée (I)
- Hacher les amandes
- Pour la sauce, verser le jus de pomme, le lait de coco et les feuilles de menthe poivrée (II) dans un récipient à bords hauts et réduire en purée. Saler, poivrer
- Répartir la sauce dans deux verres, ajouter le reste des ingrédients. Fermer à l'aide d'un couvercle et conserver à froid avant consommation

**ASTUCE:**

- Au lieu de pois chiches secs, utiliser des pois chiches en conserve
- Cette salade peut très bien se préparer la veille



## SELLE D'AGNEAU GRILLÉE, SALADE GRENADE QUINOA & PESTO AU PERSIL

### Préparation:

- Préchauffer le gril
- Pour la marinade, écraser dans un mortier les herbes, les graines de moutarde, le sel de mer et le poivre. Ajouter l'huile d'olive et le poivre, bien mélanger
- Badigeonner la selle d'agneau avec cette marinade
- Chauffer le gril et griller la selle d'agneau sur toutes ses faces (température à cœur 53 °C), retirer du gril, envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes
- Pour la salade, bien laver le quinoa, le faire bouillir dans le bouillon de légumes et laisser mijoter environ 15 minutes
- Retirer du feu et laisser refroidir
- Couper en deux la grenade, enlever les pépins
- Laver, sécher et ciseler le persil et la menthe
- Pour la sauce, presser l'orange, mélanger le jus à l'huile d'olive et assaisonner avec le sel de mer
- Mélanger tous les ingrédients à la sauce
- Pour le pesto, verser tous les ingrédients dans un mixeur à bords hauts et mixer brièvement pour obtenir une purée.
- Découper la selle d'agneau, la servir avec la salade de quinoa et le pesto au persil

### Pour 2 personnes

#### INGRÉDIENTS SELLE D'AGNEAU:

- 1 selle d'agneau de 400 g
- 1 gousse d'ail hachée grossièrement
- 1 branche de romarin, effeuillée
- 1 branche de thym, effeuillée
- Quelques feuilles de sauge fraîche
- ½ CC de graines de moutarde
- Gros sel de mer
- Poivre
- Huile d'olive

#### INGRÉDIENTS SALADE:

- 100 g de quinoa
- 2,5 dl de bouillon de légumes
- 1 grenade
- 2 CS de persil plat
- 2 CS de menthe poivrée
- 1 orange
- Huile d'olive
- Sel de mer

#### INGRÉDIENTS PESTO:

- 20 g de persil plat
- 2 CS d'amandes en poudre
- 3 à 4 CS d'huile d'olive
- 2 CS de parmesan
- Sel de mer
- Poivre

Teneur en fer: env. 20 mg



**Pierre Fabre**  
Pharma

Pierre Fabre Pharma SA | Hegenheimermattweg 183 | 4123 Allschwil  
[www.pierre-fabre.ch](http://www.pierre-fabre.ch) | [eisen.ch@pierre-fabre.com](mailto:eisen.ch@pierre-fabre.com)