

Alix  
Lefief-Delcourt

MES PETITES RECETTES

*magiques*

100%  
PAPILLOTES



*100 recettes saines et savoureuses*

POUR GARDER LA LIGNE

POCHE  
LE DUC. S



MES PETITES RECETTES

*magiques*

# 100% PAPILLOTES

Garder la ligne avec des plats variés et délicieux, le tout en quelques minutes de préparation seulement, c'est possible ! La magie des papillotes tient en effet en deux mots clés : simplicité et saveur. Alors, faites-vous plaisir sans vous compliquer la vie : disposez les ingrédients dans la papillote, fermez et faites cuire !

**Dans ce guide pratique et malin, découvrez :**

- ✓ **Les incroyables vertus minceur et santé des papillotes :** vitamines et minéraux sont au rendez-vous, le tout sans graisse ni prise de tête.
- ✓ **Toutes les astuces et les idées** pour réduire le temps de cuisson, choisir les bons ingrédients ou encore donner plus de saveur à vos mets.
- ✓ **Pour tout type de papillote :** silicone, papier sulfurisé, brick, lanières de poireau...
- ✓ **100 recettes simples et créatives** pour se régaler de l'entrée au dessert tout en prenant soin de son corps : Dorade à l'orange, Poulet à la provençale, Poires aux épices, etc.

*Mangez sain et équilibré au quotidien  
en toute simplicité !*

**Alix Lefief-Delcourt**, rédactrice pour de nombreux médias, est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Yaourts irratables* et *Soupes brûle-graisses*.

ISBN : 979-10-285-0966-8



6 euros  
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet  
photo : © Catherine Madani  
RAYON : CUISINE, SANTÉ



## DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques cétogènes*, avec Olivia Charlet, 2017

*Mince et en bonne santé grâce au fasting, c'est malin*, avec Olivia Charlet, 2017

*Cuisine de l'étudiant en 87 recettes, c'est malin*, 2017

*Mes petites recettes magiques yaourts et laits fermentés*, 2017

*Mon cahier malin : j'ose la détox !*, 2017

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

[www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt)

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0966-8

ISSN : 2427-7150

Alix  
Lefief-Delcourt

MES PETITES RECETTES

*magiques*

**100%**  
**PAPILLOTES**

**POCHE**

L E D U C . S



*À Xavier,  
mon cobaye préféré.*





# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<b>PARTIE 1</b>	
<b>Papillotes, mode d'emploi</b>	<b>11</b>
Différentes sortes de papillotes	13
L'art des papillotes	21
<b>PARTIE 2</b>	
<b>Papillotes et cuisine minceur</b>	<b>25</b>
Un mode de cuisson parfait	27
Les bons ingrédients	31
<b>PARTIE 3</b>	
<b>100 recettes</b>	<b>51</b>
Entrées et légumes	55
Poissons et fruits de mer	81
Viandes et volailles	119
Desserts	141
<b>Table des matières</b>	<b>171</b>



# Introduction

Vous voulez manger plus équilibré sans passer des heures en cuisine ? Ne cherchez plus : les papillotes sont faites pour vous. Rapides à préparer et à cuire, diététiques et délicieuses, les papillotes n'ont que des atouts... magiques !

## **Magiques... parce qu'elles sont super-pratiques !**

On aime tous se régaler de bons petits plats maison, mais on n'a pas toujours le temps (ou l'envie) de se mettre aux fourneaux. Les papillotes réconcilient ces deux exigences : le fait-maison et le vite-fait-bien-fait. Il suffit en effet de disposer les aliments dans la papillote, de la refermer et de la mettre à cuire au four ou au micro-ondes. Pas de préparation compliquée : même les débutants peuvent y arriver. Et pour ceux et celles qui veulent y passer encore moins de temps, en évitant

les étapes épluchage et découpe des légumes frais par exemple, il suffit d'utiliser des produits surgelés (fruits et légumes, poissons et viandes...). Temps de préparation : 1 minute maxi par papillote. Qui dit mieux ?

## **Magiques... parce qu'elles permettent de cuisiner sain et light**

Quand on surveille sa ligne, on opte généralement pour la cuisson vapeur ou la cuisson à l'eau. La première est savoureuse mais un peu longue : il faut faire chauffer l'eau, surveiller la cuisson ou alors avoir un matériel de pro, à savoir le cuit-vapeur multifonctions qui prend toute la place dans la cuisine. Quant à la seconde : idem, il faut un temps de préparation. De plus, ce n'est pas le top côté goût : les légumes deviennent tout mous ! Sans oublier qu'une grande part des vitamines et minéraux contenus dans les légumes fuit dans l'eau de cuisson. L'avantage des papillotes est qu'elles permettent une cuisson savoureuse même sans matières grasses. Oui, on peut se régaler en mangeant light ! Grâce à cette méthode, on préserve aussi toutes les vitamines des aliments. Enfin, avis aux becs sucrés : on peut même préparer de vrais desserts gourmands et légers.

*À lire aussi* : Les 10 atouts minceur des papillotes (p. 28).

# **Partie 1**

## **Papillotes, mode d'emploi**



# Différentes sortes de papillotes

En matière de papillotes, vous avez le choix entre différentes options. Chacune présente ses avantages et ses inconvénients. Voici un petit récapitulatif pour vous aider à faire le bon choix.

## **La papillote en papier sulfurisé**

Le papier sulfurisé, aussi appelé papier cuisson, est l'une des options les plus pratiques et les plus avantageuses pour préparer des papillotes. C'est le parfait allié de votre cuisine de tous les jours !

### ☺ **Les avantages**

- ✓ Vous pouvez adapter la taille de votre papillote à celle de votre préparation, et donc réaliser des papillotes individuelles (pour une personne), des papillotes familiales ou même des papillotes géantes (pour un poisson entier par exemple).
- ✓ Dans l'assiette, le résultat est plutôt assez joli... Vous pouvez servir les papillotes individuelles directement dans les assiettes, ou bien présenter la papillote familiale à table.

### ☹ **Les inconvénients**

- ✗ Le papier peut se colorer – voire noircir ou brûler – lors de la cuisson, surtout si vous optez pour la cuisson au four et que la température est trop élevée.
- ✗ Pas facile de faire une papillote parfaitement hermétique ! C'est tout un art, qui nécessite un petit apprentissage... La technique la plus simple consiste à fermer les deux extrémités à l'aide de ficelle de cuisine (comme un bonbon). Si vous le souhaitez, vous pouvez ensuite vous perfectionner dans l'art du pliage : vous trouverez de nombreux conseils, tutos et vidéos sur Internet.
- ✗ Si vous optez pour des aliments riches en eau ou si vous ajoutez des liquides dans votre papillote, celle-ci peut être détremée lors de la sortie du four. Avec, à la clé, des risques de fuites et de déchirements.



## La papillote en silicone

Elle combine le côté pratique et l'aspect esthétique. Pour votre information, la silicone est un caoutchouc synthétique contenant un alliage d'oxygène et de silicium, matière naturelle dérivée du quartz. Aujourd'hui, on en trouve dans un grand nombre de produits du quotidien : résines, joints, colles, revêtements antiadhérents, lubrifiants, implants mammaires, moules pour pâtisserie et autres accessoires de cuisine, notamment les papillotes.

### ☺ **Les avantages**

- ✓ Elles sont pratiques et faciles à utiliser : vous remplissez, vous refermez, vous mettez au four. Pas besoin de pliage compliqué.
- ✓ Elles passent sans problème du four à la table.
- ✓ Elles existent en différents formats, pour s'adapter à vos besoins et à vos envies. Vous les trouverez en version individuelle (pour une personne) ou en version familiale (jusqu'à quatre personnes). L'idéal : avoir en réserve deux modèles individuels pour les dîners en solo ou en amoureux, et un grand modèle pour les dîners en famille ou entre amis.
- ✓ Leur entretien est facile : un coup d'éponge avec de l'eau chaude et du produit vaisselle, et elles sont prêtes à resservir. N'utilisez pas d'éponge grattante ni de crème à récurer (de toute façon, vous n'en aurez pas l'utilité car ce matériau n'accroche pas). Vous pouvez aussi passer vos papillotes en silicone au lave-vaisselle... même si ce n'est pas forcément recommandé si vous voulez les garder longtemps. Avant la première utilisation, pensez à les rincer à l'eau tiède, éventuellement additionnée d'un peu de

produit vaisselle. Il est également conseillé des les graisser avant le premier usage : utilisez un papier absorbant imbibé de quelques gouttes d'huile d'olive. Passez-le sur toute la surface de la papillote (intérieur et extérieur) et laissez sécher.

- ✓ Leur encombrement est minimal : elles peuvent être entreposées n'importe où dans vos placards, sans risque de casse.
- ✓ La silicone est un matériau très résistant. Elle passe sans risques au four classique, au four à micro-ondes, au lave-vaisselle, au réfrigérateur et au congélateur. Elle résiste à des températures extrêmes comprises entre - 40 °C et + 250 °C (même s'il est préférable de ne pas dépasser les 200 °C lors de la cuisson). Par ailleurs, elle supporte parfaitement les chocs thermiques : vous pouvez donc passer vos papillotes directement du congélateur au four. La silicone est également indéformable, inusable et incassable. Voilà pourquoi une papillote en silicone est un investissement à long terme ! La seule précaution à prendre : éviter d'utiliser fourchette et couteau pour attraper et découper des aliments directement dans la papillote.

### ☹ **Les inconvénients**

- ✗ La présentation peut apparaître comme un peu moins originale que celle réalisée avec du papier sulfurisé ou un matériau naturel...
- ✗ Si vous recevez 12 personnes, ce n'est pas vraiment le mode de cuisson idéal !

**C'est sans danger pour la santé ?**

Plusieurs autorités de santé l'affirment. La silicone ne réagit pas au contact des aliments ni à la chaleur, et ne produit « aucune vapeur nocive », selon Santé Canada, le ministère canadien de la Santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) de la Confédération suisse a également mené une étude sur le sujet en testant différents moules en silicone lors de la confection de cakes. Résultat : « Dans une utilisation normale, les valeurs de la migration de composants des moules en silicone dans des aliments sont inférieures aux limites légales de 60 mg/kg d'aliment. [...] Dans des conditions normales (env. 200 °C), les moules en silicone peuvent être utilisés sans hésitation. »

Pour éviter tout risque, suivez ces conseils :

1. La silicone doit être de bonne qualité. Pour cela, privilégiez les marques connues, et oubliez les papillotes à quelques euros que vous trouvez sur Internet ou dans des magasins à bas prix. Pour vérifier la qualité, faites ce test : pliez légèrement la silicone et enfoncez votre ongle. Si une marque blanche apparaît, c'est mauvais signe.
2. Respectez les indications de températures. Au four, ne dépassez pas les 200 °C (thermostat 7). De toute façon, il n'y a aucune raison de cuire votre papillote à plus haute température.
3. Les colorants utilisés dans la fabrication des objets en silicone doivent être stables. Si vous constatez que la papillote a « déteint » sur vos aliments, c'est le signe qu'elle ne correspond pas aux normes : jetez-la tout de suite !

## La papillote comestible

Lanières de poireau, feuilles de chou, feuilles de brick, pâtes filo... peuvent aussi être utilisées pour réaliser des papillotes originales.

### ☺ **Les avantages**

- ✓ Pas de gâchis : on mange le contenu... et l'emballage !
- ✓ La présentation est esthétique.

### **Les inconvénients**

- ✗ Ces papillotes demandent plus de dextérité et de préparation : il faut généralement blanchir les feuilles de poireau ou de chou, graisser les feuilles de brick...
- ✗ Bricks et filo sont moins diététiques, car on les badigeonne de beurre pour obtenir une jolie couleur dorée.

## Les papillotes « high-tech »

Aujourd'hui, on trouve dans les boutiques et sur les sites spécialisés de nouveaux accessoires pour papillote : film Carta Fata™ (papier cristal transparent), enveloppe QBag® (sachet cuisson avec fenêtre transparente)... Une bonne option, à condition d'avoir le budget !

### ☺ **Les avantages**

- ✓ Ces matériaux permettent de réaliser une présentation ultra-design, qui épatera à coup sûr vos invités.
- ✓ Ils peuvent être utilisés pour des cuissons au four, au micro-ondes, à la vapeur et même à la poêle ou en

friteuse. À noter : l'enveloppe QBag® ne passe pas au micro-ondes.

### ☹ **Les inconvénients**

- ✗ Ils sont assez chers : comptez environ 30 € les 10 m pour le film Carta Fata™, et 50 € environ les 50 QBag®.
- ✗ On ne les trouve que dans les boutiques spécialisées.

## La papillote en matériau naturel

Feuille de bananier, feuille de maïs, feuille de pandanus... constituent des supports ingénieux et originaux !

### 😊 **Les avantages**

- ✓ Cette solution est idéale pour apporter une note exotique à votre repas. Dans l'assiette, c'est du plus bel effet. C'est sûr, vos invités vont être impressionnés !
- ✓ C'est une option écolo !

### ☹ **Les inconvénients**

- ✗ Ces feuilles naturelles ne sont pas toujours très faciles à manier : il faut un peu de savoir-faire et d'expérience pour réussir à les transformer en papillote.
- ✗ Elles demandent un temps de préparation plus long : il faut assouplir la feuille, voire la découper pour qu'elle soit bien plate...
- ✗ Elles ne s'achètent que dans les épiceries asiatiques et les magasins spécialisés en produits exotiques. Bref, elles ne sont pas forcément évidentes à trouver...

## La papillote en aluminium

L'aluminium est le matériau classique des papillotes... Malheureusement, il présente davantage d'inconvénients que d'avantages. Voilà pourquoi il est relégué en fin de liste.

### ☺ **Les avantages**

- ✓ On a toujours en réserve un rouleau de papier aluminium dans ses placards...
- ✓ Vous pouvez adapter la taille de votre papillote à celle de votre préparation.
- ✓ La papillote en papier aluminium est super-facile à refermer : il suffit de « chiffonner » le papier, et cela tient tout seul.

### ☹ **Les inconvénients**

- ✗ L'aluminium ne doit jamais passer au four à micro-ondes ! Ce mode de préparation est donc réservé aux cuissons au four.
- ✗ L'aluminium peut avoir tendance à détériorer le goût des aliments.
- ✗ Selon certaines études scientifiques, la cuisson dans de l'aluminium est dangereuse pour la santé. Lors de la cuisson, notamment pour les aliments acides (légumes frais, jus de citron...), des particules d'aluminium migrent dans la préparation. Notre conseil : oubliez ce mode de cuisson, et tournez-vous vers l'une des autres options détaillées ci-dessus.

# L'art des papillotes

## Trucs et astuces pour les réussir

### La préparation des aliments

- ✓ Les aliments à privilégier pour la cuisson en papillote sont les fruits, les légumes, les viandes (notamment les volailles, les viandes blanches, le canard, le lapin, le bœuf...), les poissons et les fruits de mer. Pour les pâtes, le riz, les légumineuses, les céréales... ce n'est pas le mode de cuisson idéal.
- ✓ Pour donner du goût et accélérer la cuisson, n'hésitez pas à faire mariner votre viande ou votre poisson avant cuisson dans du jus de citron ou d'orange, de la sauce soja, des épices...
- ✓ Découpez vos légumes et votre viande en petits dés ou en fines lamelles. Ils rentreront mieux dans les papillotes (surtout si vous utilisez un modèle individuel) et la cuisson sera plus rapide.

- ✓ Ne tassez pas trop les aliments : l'air doit pouvoir circuler au sein de la papillote, afin de garantir une cuisson optimale.
- ✓ L'ordre des aliments est également important : mettez en premier, donc au fond de la papillote, les aliments qui rendent le plus de jus : tomates, courgettes, poireaux, endives, oignons, épinards... et terminez par la viande ou le poisson.
- ✓ Vous pouvez ajouter un peu de liquide dans la papillote (jus de citron, sauce soja, crème, lait de coco...), mais pas trop ! Dans la plupart des recettes, vous pouvez même vous en passer : en effet, les aliments cuisent dans leur propre eau de végétation, qui leur est le plus souvent suffisante.

### **La cuisson**

- ✓ La papillote doit être hermétiquement fermée, afin de garantir une cuisson uniforme et optimale. Si vous optez pour des papillotes en silicone, assurez-vous que le couvercle est bien fermé. La papillote ne doit pas déborder. Si nécessaire, enlevez quelques aliments.
- ✓ Si vous optez pour la cuisson au four traditionnel, préchauffez-le 10 minutes sur thermostat 6 (180 °C). Ainsi, il sera bien chaud quand vous enfournerez votre papillote, sur une grille à mi-hauteur de préférence.
- ✓ Pour une cuisson au micro-ondes, réglez-le sur puissance moyenne (600 à 800 W maxi).
- ✓ Les temps de cuisson au four ou au micro-ondes varient en fonction de la découpe de vos ingrédients. Il vous faudra peut-être les adapter.



- ✓ La cuisson en papillote est plus rapide qu'une cuisson traditionnelle : si vous utilisez des recettes traditionnelles, ne vous fiez pas aux temps de cuisson indiqués.
- ✓ Pour certains aliments, comme les haricots verts, oubliez le four et optez pour le micro-ondes.

### **Le service**

- ✓ Après avoir retiré la papillote du four, attendez 2 à 3 minutes avant de l'ouvrir. Ainsi, votre petit plat finira tranquillement sa cuisson, et sera encore plus savoureux !
- ✓ Vous pouvez également parfumer vos plats après cuisson, en ajoutant par exemple un filet de jus de citron ou d'orange, des herbes fraîches ciselées... Pour permettre à leur parfum de se développer, refermez la papillote et laissez-la reposer ainsi pendant 2 à 3 minutes.
- ✓ Si votre préparation est destinée à être démoulée (pour certaines préparations faites dans des papillotes en silicone), attendez 10 minutes après la sortie du four avant de procéder à l'opération. Pour démouler une préparation froide ou congelée, passez la papillote quelques secondes sous un filet d'eau tiède.

### **Les précautions à prendre**

- ✓ Faites attention quand vous sortez la papillote du four : la silicone peut être très chaude, et la papillote toute molle !
- ✓ Quand vous ouvrez la papillote, faites également très attention au nuage de vapeur qui s'échappe d'un seul coup et risque de vous brûler. Petit rappel : il est

préférable de laisser reposer la papillote 5 minutes à la sortie du four avant de l'ouvrir.

- ✓ Quand vous transférez le contenu de la papillote dans une assiette ou dans un plat, les aliments ont tendance à glisser rapidement car la silicone, contrairement aux autres matières, ne les « retient » pas. Préparez-vous !
- ✓ Si vous utilisez une papillote en silicone, ne la posez pas sur la plaque du four (uniquement sur la grille), et n'utilisez jamais le gril de votre four pour faire dorer la préparation. N'employez pas non plus le chalumeau pour faire caraméliser votre préparation aux fruits (vous n'en auriez peut-être jamais eu l'idée, mais il est toujours bon de le préciser !).
- ✓ N'utilisez pas de couteau ni de fourchette dans la papillote.

# PAPILLOTE D'ARTICHAUTS À LA BARIGOULE

---

*Confort hépatique, confort digestif*

*Pour 2 papillotes individuelles ou 1 papillote familiale*

*🕒 Cuisson : 10 minutes au four  
ou 4 minutes au micro-ondes*

**Ingrédients :** 4 cœurs d'artichaut surgelés ; 150 g de champignons de Paris ; ½ citron ; 2 échalotes ; 2 gousses d'ail ; ½ bouquet de persil plat ; 10 cl de vin blanc ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Plongez les cœurs d'artichaut 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, et coupez-les en deux.
- ◆ Pelez et hachez l'ail et les échalotes.
- ◆ Lavez le persil et ciselez-le.
- ◆ Nettoyez les champignons de Paris et émincez-les. Arrosez-les d'un filet de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
- ◆ Dans la papillote, déposez les champignons de Paris, les cœurs d'artichaut, l'ail, les échalotes et le persil.
- ◆ Arrosez de vin blanc et d'huile d'olive, salez et poivrez.
- ◆ Fermez la papillote et faites cuire au four préchauffé sur thermostat 6 (180 °C) ou au micro-ondes.

# PAPILLOTE DE LÉGUMES AU FROMAGE FRAIS ET AUX HERBES

---

*Protéinée, ventre plat*

*Pour 2 papillotes individuelles ou 1 papillote familiale*

*⌚ Cuisson : 13 minutes au four  
ou 5 minutes au micro-ondes*

**Ingrédients :** 2 courgettes ; 2 carottes ; 8 champignons de Paris ; 120 g de fromage frais aux herbes (type Boursin, Tartare...) ; 2 cuillères à soupe de crème liquide allégée ; 1 oignon ; 2 gousses d'ail ; 1 branche de thym ; poivre.

- ◆ Lavez les courgettes et coupez-les en dés.
- ◆ Lavez et épluchez les carottes, détaillez-les en fins bâtonnets.
- ◆ Nettoyez les champignons de Paris et émincez-les.
- ◆ Pelez et hachez l'ail et l'oignon.
- ◆ Versez tous les légumes dans la papillote, ajoutez l'ail et l'oignon. Poivrez.
- ◆ Mélangez le fromage frais et la crème jusqu'à obtenir une consistance homogène. Versez sur les légumes et ajoutez la branche de thym.
- ◆ Refermez la papillote et faites cuire au four préchauffé sur thermostat 6 (180 °C) ou au micro-ondes.

→

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques 100%  
papillotes**  
Alix Lefief-Lecourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E