

# Mes Menus

## Printemps



**Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste**

**Spécialisée en MicroNutrition & Naturopathie - ©**

# Préface

---

Le printemps est de retour !! Ce qui annonce la fin de notre hibernation et le retour du soleil !! Voici des menus pour vous réveiller en équilibre !!

Les fruits et légumes de saison, sont justement là pour nous apporter les vitamines et minéraux spécifique pour réveiller votre corps !

Voilà des menus pleins de pep's pour motiver le soleil à revenir plus vite !!

Les recettes sont élaborées avec des fruits et légumes de saison ainsi qu'avec les derniers légumes de la saison précédente, les arrières saisons étant de plus en plus longues. Si un légume n'est pas disponible sur les étals de vos marchés, vous pouvez l'échanger contre un autre.

Diététicienne-Nutritionniste passionnée, j'ai à cœur de vous accompagner dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

Je suis une diététicienne gourmande (non, je ne parle pas de brocolis vapeur, mais plutôt de chocolat...).

Epicurienne dans l'âme, mon objectif est d'allier plaisir et santé dans votre assiette !!

 <https://www.facebook.com/AmandineDieteticienneNutritionniste>

 [https://www.instagram.com/amandine\\_dieteticienne](https://www.instagram.com/amandine_dieteticienne)

 Site : <https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site>



# Mes 4 semaines de menus

Par Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste spécialisée en Micronutrition & Naturopathie - ©

## SEMAINE 1

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Steak Purée de pommes de terre Poêlée de poivrons Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pois chiches à la forestière* Saint Nectaire
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Escalope de dinde à la Mexicaine* Pâtes Salade de tomates Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs sur le plat Blé Haricots verts Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cabillaud Riz Julienne de légumes Saint Nectaire	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Chipolatas Pommes de terre vapeur Chou Petits suisses aromatisés
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Boulettes de viande Semoule Ratatouille Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Quiche carotte bacon* Salade vinaigrette Boursin avec du pain
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Maquereaux Salade de pommes de terre* Carottes râpées Saint Nectaire	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Blanc de poulet Pâtes Poireaux au Boursin*
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon Galette de polenta* Compotée tomates-courgettes* Yaourt nature	Soupe fraîche de concombre* Rillettes + Pain Salade verte Petits suisses aromatisés
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de porc Pommes de terre sautées Carottes Vichy* Saint Nectaire	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Wrap tomates mozzarella* Salade à la betterave*

### Nos conseils pour cette semaine :

- Pensez à utiliser des matières grasses de cuisson et/ou d'assaisonnement pour agréments les repas,
- Une entrée de légumes représente le volume de votre poing (environ 150g)
- Pensez à bien vous hydrater avec de l'eau plate ou gazeuse (faiblement minéralisée).

## SEMAINE 2

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes Poulet au curry Blé Aubergines grillés* Fromage blanc nature	Quiche courgettes oignons Salade verte Yaourt aromatisé
Entrée de légumes Côte de porc Purée pommes de terre - navet Chèvre frais	Entrée de légumes Escalope de dinde Pâtes Champignons Bleu d'Auvergne
Entrée de légumes Chipolatas Riz Concombres à la crème Fromage blanc nature	Entrée de légumes Jambon Salade de lentilles* Bleu d'Auvergne
Entrée de légumes Paupiette Semoule Epinards Yaourt aromatisé	Entrée de légumes Veau Marengo Riz Légumes du Marengo Chèvre frais
Entrée de légumes Galette de poisson* Salade vinaigrette Bleu d'auvergne avec du pain	Entrée de légumes Allumettes de bacon Taboulé de quinoa* Fromage blanc nature Crumble rhubarbe*
Œufs durs Salade de Pommes de terre Et Haricots verts Yaourt aromatisé	Entrée de légumes Emincés de poulet Tartine aux poivrons Chèvre frais
Saint Jacques Riz Fondue de poireaux* Fromage blanc nature Tarte à la rhubarbe*	Soupe/ gaspacho Flammekueche* Salade verte Yaourt aromatisé

### Nos conseils pour cette semaine :

- Quand le dessert contient des féculents, pensez à adapter la quantité de féculents dans l'assiette,
- Pour éviter de sucrer votre laitage, choisissez une date de péremption plus lointaine
- Les plats mijotés ne prennent pas tant de temps que l'on pourrait le penser... Anticipez la préparation à l'aide de surgelés/conserves et surtout la cuisson.

## SEMAINE 3

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Courgette farcie* Riz Poêlée de légumes du soleil* Coulommiers	Melon Fajitas* Salade verte Faisselle
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Lapin au thym* Risotto* Champignons Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho  Ragoût de poulet au lait de coco* Spaghettis Carottes-Pomme-Ananas Coulommiers
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de bœuf Pommes de terre sautées Haricots verts Faisselle	Melon Croque-Monsieur au saumon* Salade verte Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Escalope de dinde Normande* Riz Champignons Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon de Bayonne Pâtes sauce pesto* Courgettes Coulommiers
Thon Quinoa Salade de tomates Faisselle Melon	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs brouillés Tartine aux radis Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cuisses de poulet en papillote Pâtes Aubergines en papillote Coulommiers	Entrée de légumes Nems de volaille* Salade verte Faisselle
Melon Barbecue Salade de pommes de terre au curry* Salade de crudités Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Croutons à l'ail Gaspacho* Crème dessert

### Nos conseils pour cette semaine :

- Ne soyez pas effrayé par la fabrication des samossas, c'est un jeu d'enfant 😊
- Lorsqu'aucune recette n'est associée et que vous vous interrogez sur la préparation d'un plat, vous pouvez vous inspirer d'internet ou encore me poser la question.
- Pour ne pas se lasser d'un légume, il faut varier sa préparation : poêlé, comoté, au four, rôti, cuit au bouillon... Et varier également les épices associées !

## SEMAINE 4

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Salade composée : maïs, dès de jambon, tomates, concombres Tomme	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pizza maison* Salade vinaigrette
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Spaghettis aux anchois* Aubergine Tomme	Entrée de légumes Poulet aux amandes* Riz Asperges Tomme
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de porc Pommes de terre au thym Julienne de légumes Petits suisses naturels	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Roulé de veau* Pâtes Aubergines poêlées Fromage à tartiner
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Lasagnes ricotta-épinard* Nectarine	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Blanc de poulet Semoule Légumes à couscous Tomme
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Crevettes Quinoa – crudités* Fromage blanc aromatisé	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon cru Melon Pain Fromage à tartiner
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Steak haché Frites Compotée de poivrons-oignons* Petits suisses naturels	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs durs Salade de pommes de terre Haricots verts en salade Petits suisses naturels
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Filet mignon à la crème* Riz Champignons Fromage à tartiner	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Salade de pâtes à l'espagnole*

### Nos conseils pour cette semaine :

- Vous pourrez remarquer que, lorsqu'un fromage est présent au sein d'une recette, il n'y a pas de produit laitier en fin de repas.
- N'oubliez pas que le maïs est une céréale, au même titre que le blé, et donc... Un féculent !
- Prenez le temps de manger au calme et d'apprécier l'intégralité du repas !!

# Les Recettes

Par Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste spécialisée en Micronutrition & Naturopathie - ©

## Table des matières

---

Pois chiches à la forestière .....	8
Escalope à la Mexicaine .....	9
Quiche carotte bacon.....	10
Salade de pommes de terre.....	11
Poireaux au Boursin®.....	12
Galette de polenta .....	13
Compotée tomates-courgettes.....	14
Soupe fraîche de concombres .....	15
Carottes Vichy.....	16
Wrap tomates mozzarella.....	17
Salade à la betterave .....	18
Aubergines grillées.....	19
Salade de lentilles .....	20
Galette de poisson.....	21
Taboulé de quinoa .....	22
Crumble rhubarbe .....	23
Fondue de poireaux .....	24
Tarte à la rhubarbe.....	25
Flammekueche .....	26
Courgettes farcies .....	27
Poêlée de légumes du soleil .....	28
Fajitas.....	29
Lapin au thym .....	30
Risotto.....	31
Ragoût de poulet au lait de coco .....	32
Croque-Monsieur au saumon.....	33
Escalope Normande .....	34
Sauce Pesto .....	35
Œufs brouillés .....	36
Nems de volaille.....	37

Salade de pommes de terre au curry .....	38
Gaspacho.....	39
Pizza maison.....	40
Spaghettis aux anchois.....	41
Poulet aux amandes .....	42
Roulé de veau.....	43
Lasagnes ricotta-épinards .....	44
Quinoa-crudités .....	45
Compotée poivrons-oignons .....	46
Filet mignon à la crème .....	47
Salade de pâtes à l'espagnole .....	48



Photos des recettes non contractuelles  
Sources photos recettes : Personnelle, Burst, Pixabay, Gratisography, Picography, ISO Republic

# Pois chiches à la forestière

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de champignons de Paris en conserve
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 échalote
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 60 g de crème fraîche 15% MG
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Epluchez et coupez l'échalote.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir l'échalote et les champignons.
- Ajoutez la noix de muscade râpée.
- Laissez cuire 15 minutes à couvert sur feu doux.
- Ajoutez la crème et les pois chiches.
- Laissez cuire 5 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez mettre moins de pois chiches et compléter avec du riz.

# Escalope à la Mexicaine

---

## Pour 1 personne :

- 1 escalope de dinde
- ½ poivron
- ½ oignon
- Mélange d'épices Mexicaines

## Préparation :

- Lavez, épépinez et coupez le poivron en lanières.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Badigeonnez l'escalope du mélange d'épices.
- Dans une poêle anti adhésive (ou poêle avec 1 feuille de cuisson), faites revenir le poivron et l'oignon durant 3 minutes.
- Ajoutez l'escalope et laissez cuire.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser d'autres épices comme le curry pour badigeonner l'escalope.

# Quiche carotte bacon

---

## Pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 100 g de farine
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de fromage râpé
- 150 g d'allumettes de bacon
- 4 carottes
- Curry

## Préparation :

- Faites préchauffer votre four à 180°C (th 6).
- Lavez, épluchez et râpez les carottes.
- Battez les œufs avec le lait puis incorporez progressivement la farine.
- Ajoutez les carottes râpées et les allumettes de bacon.
- Ajoutez une pincée de curry (ou plus, à votre convenance).
- Disposez dans un moule chemisé avec du papier sulfurisé.
- Saupoudrez de fromage râpé.
- Laissez cuire au four 20 minutes.
- Piquez le centre de la quiche avec un couteau pointu pour vérifier la cuisson : il ne doit pas rester de pâte sur le couteau.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à congeler vos restes de quiche.

# Salade de pommes de terre

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Ciboulette ciselée

## Préparation :

- Lavez et épluchez les pommes de terre.
- Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau.
- Laissez-les refroidir.
- Pendant ce temps, épluchez et émincez l'échalote.
- Coupez les pommes de terre refroidies en rondelle.
- Ajoutez l'échalote, la vinaigrette et la ciboulette.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Variez les huiles et vinaigres pour de nouvelles saveurs.

# Poireaux au Boursin®

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de poireaux en rondelles surgelés
- 2 Boursins® ail & fines herbes (ou équivalent, environ 30 g)

## Préparation :

- Dans une poêle, faites fondre les rondelles de poireaux sur feu doux.
- Si besoin, ajoutez un fond d'eau pour éviter qu'ils n'accrochent le fond de poêle.
- Une fois fondu, ajoutez le Boursin®.
- Mélangez bien et laissez chauffer encore 2-3 minutes sur feu moyen.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des poireaux frais ou d'autres légumes.

# Galette de polenta

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de semoule de maïs (polenta)
- 25 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café de beurre

## Préparation :

- Faites bouillir 25 cl d'eau, ajoutez-y un bouillon cube de légumes.
- Ajoutez la polenta en pluie, laissez cuire 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez le beurre, remuez bien.
- Versez la polenta dans des moules ronds afin de donner la forme de galette. Laissez refroidir.
- Poêlez vos galettes pour les dorer.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez donner d'autre forme que celle de la galette.

# Compotée tomates-courgettes

---

## Pour 1 personne :

- ½ courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Ail semoule
- Origan

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Coupez la courgette en gros cubes et les tomates en quartiers.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Déposez-y les légumes.
- Faites revenir pendant 5 minutes.
- Ajoutez l'ail semoule à votre convenance et 1 c. à café d'origan.
- Laissez cuire à couvert sur feu doux durant 10 minutes en remuant de temps en temps.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à utiliser d'autres aromates, comme le basilic.

# Soupe fraîche de concombres

---

## Pour 1 personne :

- 1 concombre
- 1 avocat
- ½ citron pressé
- Menthe fraîche ciselée
- Coriandre ciselée

## Préparation :

- Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau et récupérez la chair.
- Epluchez et coupez le concombre en dés.
- Disposez tous les ingrédients dans un récipient.
- Ajoutez 300 ml d'eau.
- Mixez.
- Servez très frais



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 30 g de chèvre frais. Ne prenez pas de produit laitier en fin de repas dans ce cas.

# Carottes Vichy

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de carottes
- 1 c. à soupe de crème fraîche 15%
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Lavez et épluchez les carottes.
- Coupez-les en rondelles.
- Faites revenir les carottes dans une poêle anti adhésive.
- Ajoutez de l'eau à mi-hauteur des carottes, laissez cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau.
- Ajoutez la crème fraîche et une pincée de muscade.
- Laissez cuire 3 minutes à feu doux.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Utilisez des carottes rondelles en conserves pour une préparation express.

# Wrap tomates mozzarella

---

## Pour 1 personne :

- 2 wraps
- ½ boule de mozzarella (environ 60 g)
- 2 tomates

## Préparation :

- Coupez les tomates et la mozzarella en rondelles.
- Disposez un wrap dans une poêle sur feu doux.
- Garnissez le wrap avec les tomates et la mozzarella. Recouvrez du deuxième wrap.
- Faites chauffer à feu moyen durant 2 minutes.
- Retournez le wrap et faites chauffer à nouveau 2-3 minutes



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez du basilic si vous en aimez le goût.

# Salade à la betterave

---

## Pour 1 personne :

- 2 poignées de salade verte
- ½ betterave rouge
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de vinaigre

## Préparation :

- Lavez, épluchez et faites cuire la betterave à l'autocuiseur.
- Détaillez la betterave en morceaux.
- Dans une assiette, disposez la salade verte, ajoutez la betterave en morceaux et assaisonnez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous faites cuire votre betterave de manière traditionnelle, dans une casserole d'eau bouillante, faites-la cuire la veille.

# Aubergines grillées

---

## Pour 1 personne :

- 1 aubergine
- 1 c. à soupe d'huile
- Ail semoule
- Basilic ciselé
- Origan

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez l'aubergine.
- Coupez l'aubergine en tranches dans le sens de la longueur.
- Sur une grille de cuisson, déposez les tranches d'aubergines.
- Badigeonnez d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Saupoudrez d'ail semoule, basilic et origan.
- Enfournez 15 minutes à 180°C en position grill.
- Retournez les tranches à mi-cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Utilisez d'autres légumes pour faire un mélange de légumes grillés.

# Salade de lentilles

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de lentilles sèches
- 150 g de carottes
- 1 petit oignon
- 1 c. à café de moutarde

## Préparation :

- Rincez les lentilles à l'eau froide.
- Disposez les lentilles dans une casserole d'eau (environ 3 fois le volume des lentilles en eau).
- Portez à ébullition et laissez cuire à couvert 20 minutes sur feu moyen.
- Lavez et épluchez les légumes.
- Détaillez les carottes en petits dés et émincez l'oignon.
- Ajoutez les carottes aux lentilles pour les faire cuire ensemble.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle.
- Egouttez le mélange lentilles-carottes.
- Ajoutez-y les oignons.
- Laissez refroidir.
- Assaisonnez avec 1 c. à café de moutarde.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Assaisonnez avec une vinaigrette classique pour varier.

# Galette de poisson

---

## Pour 1 personne :

- 1 filet de poisson
- 100 g de pommes de terre
- 1 petit oignon
- 1 œuf
- 1 c. à café d'huile
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Ajoutez les oignons, puis le poisson.
- Faites cuire les pommes de terre à l'eau.
- Disposez tous les ingrédients dans un saladier puis écrasez-les et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Déposez 1 c. à soupe bombée de la préparation dans une poêle chaude, puis aplatir avec le dos d'une cuillère pour former les galettes.
- Laissez cuire 3 minutes, puis retournez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser du poisson frais surgelés ou en conserve.

# Taboulé de quinoa

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de quinoa
- 1 tomate
- ¼ de concombre
- 1 petit oignon
- ½ citron vert pressé
- 1 c. à café d'huile
- Menthe fraîche ciselée.

## Préparation :

- Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante 10-15 minutes.
- Lavez et épluchez les légumes.
- Emincez l'oignon, détaillez la tomate en petits quartiers et le concombre en dés.
- Une fois le quinoa cuit, mélangez tous les ingrédients ensemble.
- Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile et la menthe ciselée.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez quelques raisins secs pour un mélange sucré salé.

# Crumble rhubarbe

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de rhubarbe
- 1 pincée de sucre
- 1 c. à café de beurre
- 4 biscuits sablés (type petit-beurre)

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Coupez la rhubarbe en dés.
- Mélangez avec une pincée de sucre.
- Disposez la rhubarbe dans un ramequin.
- Emiettez les biscuits.
- Mélangez-les avec le beurre ramolli.
- Disposez la préparation sur la rhubarbe.
- Enfournez 10 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si l'acidité de la rhubarbe ne vous dérange pas, n'ajoutez pas de sucre pendant la préparation.

# Fondue de poireaux

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de poireaux
- 1 échalote
- 1 c. à café de beurre
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Epluchez et émincez l'échalote.
- Détaillez le poireau en rondelles.
- Faites fondre le beurre dans une poêle.
- Faites-y revenir l'échalote.
- Ajoutez le poireau.
- Ajoutez 2 c. à soupe d'eau.
- Laissez cuire à couvert sur feu doux 10 minutes.
- Ajoutez la muscade râpée.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez un petit peu de crème pour plus de gourmandise.

# Tarte à la rhubarbe

---

## Pour 8 personnes :

- 1 pâte Brisée
- 600 g de rhubarbe
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche 15%
- 80 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez la rhubarbe en morceaux d'environ 2 cm.
- Disposez la pâte Brisée dans un moule à tarte.
- Enfourez 5 minutes pour précuire la pâte.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre et la crème.
- Ajoutez la vanille et mélangez.
- Disposez la préparation sur la pâte Brisée, puis ajoutez la rhubarbe.
- Enfourez 45 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez congeler les restes de tarte.

# Flammekueche

---

## Pour 1 personne :

- 50 g d'allumettes de lardons
- 1 oignon
- 1 pâte à pizza
- 100 g de fromage blanc
- 1 c. à soupe de crème fraîche 15%

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Coupez les oignons en fines lamelles et faites-les rissoler quelques minutes avec les allumettes.
- Dans un saladier, mélangez la crème fraîche et le fromage blanc.
- Déroulez la pâte et posez-la sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez la pâte à pizza du mélange crème fraîche-fromage blanc puis parsemez de lardons et d'oignons.
- Faites cuire 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des allumettes de jambon ou même de saumon !

# Courgettes farcies

---

## Pour 1 personne :

- 2 courgettes rondes
- 80 g de chair à saucisse
- 1 œuf
- 1 pincée de gruyère râpé
- ½ oignon

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Lavez la courgette et coupez le haut de la courgette de façon à créer un « chapeau ».
- Videz la courgette à l'aide d'une cuillère.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Dans un bol, mélangez l'oignon, la chair à saucisse, l'œuf et la chair de la courgette.
- Fourrez la courgette évidée de cette préparation.
- Ajoutez une pincée de gruyère râpé pour faire gratiner.
- Enfournez 20 à 30 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez également utiliser une courgette longue mais aussi n'importe quel autre légume.

# Poêlée de légumes du soleil

---

## Pour 1 personne :

- ½ aubergine
- ½ courgette
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- ½ poivron
- 1 c. à café d'huile
- Basilic
- Origan

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Coupez-les en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Faites-y revenir les légumes.
- Ajoutez le basilic et l'origan.
- Laissez cuire 10 minutes à couvert sur feu doux.
- En fin de cuisson, retirez le couvercle et laissez cuire encore 2-3 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à café de concentré de tomates.

# Fajitas

---

## Pour 1 personne :

- 2 galettes de blé ou de maïs
- 100 g de blanc de poulet émincé
- 1 petit oignon
- 1 poivron
- 2 poignées de salade verte
- Mélange d'épices pour Fajitas
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Coupez le poivron en lanières.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Faites revenir l'oignon.
- Ajoutez le poulet émincé et le mélange d'épices.
- Remuez bien. Et laissez cuire 10 minutes sur feu doux.
- Ajoutez les lanières de poivron.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Garnissez vos galettes de la préparation.
- Ajoutez 1 poignée de salade par galette ainsi que le fromage blanc.
- Roulez la galette.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour les plus gourmands, ajoutez 1 c. à café de sauce salsa ou guacamole.

# Lapin au thym

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de lapin
- 1 c. à café d'ail semoule
- 1 bouquet de thym
- 1 c. à café d'huile
- 5 cl de vin blanc

## Préparation :

- Disposez la cuisse de lapin dans un récipient, saupoudrez de thym et d'ail semoule.
- Arrosez d'1 c. à café d'huile.
- Laissez macérer 1 heure.
- Dans une poêle, faites dorer la cuisse de lapin sur toutes ses faces.
- Ajoutez le vin blanc.
- Laissez mijoter à couvert sur feu doux pendant 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser d'autres morceaux de lapin mais aussi une autre viande, par exemple une cuisse de poulet.

# Risotto

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de riz à risotto
- 10 g de parmesan râpé
- 1 oignon
- 100 g de champignons de Paris
- 150 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Emincez les champignons et l'oignon.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajoutez le riz.
- Laissez cuire quelques secondes en remuant.
- Ajoutez un fond de bouillon de légumes.
- Ajoutez les champignons.
- Ajoutez le reste de bouillon de légumes.
- Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon (environ 15 minutes).
- Ajoutez le parmesan râpé.
- Laissez reposer 5 minutes à couvert avant de servir.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour varier les saveurs, vous pouvez remplacer 50 ml de bouillon par du vin blanc.

# Ragoût de poulet au lait de coco

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de poulet
- 2 carottes
- ½ pomme
- 2 rondelles d'ananas
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à café d'huile
- Curry

## Préparation :

- Lavez les carottes et la pomme.
- Epluchez la carotte et détaillez-la en dés.
- Coupez la pomme en quartiers.
- Coupez les rondelles d'ananas en dés.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout.
- Déposez-y la cuisse de poulet côté peau.
- Laissez cuire 3 minutes puis retournez la cuisse de poulet.
- Ajoutez les carottes.
- Laissez cuire 5 minutes en remuant.
- Ajoutez le lait de coco et complétez avec de l'eau de façon à recouvrir le contenu du fait-tout.
- Ajoutez 1 c. à café de curry.
- Laissez cuire 10 minutes à couvert sur feu moyen.
- Ajoutez les pommes et l'ananas.
- Laissez cuire 30 minutes à couvert sur feu doux en remuant.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Essayez cette recette avec du poisson blanc !

# Croque-Monsieur au saumon

---

## Pour 1 personne :

- 2 tranches de pain ou de pain de mie
- ½ courgette
- ½ avocat
- ½ tomate
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 c. à soupe de fromage à tartiner
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Lavez la courgette.
- Coupez-la en fines tranches dans le sens de la longueur.
- Coupez l'avocat en fines tranches également.
- Lavez et coupez la tomate en rondelles.
- Dans une poêle, déposez les tranches de courgette.
- Ajoutez de l'eau jusqu'à hauteur. Laissez cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- Ajoutez l'huile.
- Cuisez les tranches de chaque côté environ 5 minutes.
- Tartinez une tranche de pain de mie du fromage à tartiner.
- Ajoutez ensuite l'avocat, le saumon, la courgette et les rondelles de tomates.
- Recouvrez de la deuxième tranche de pain de mie.
- Passez au gaufrier/appareil à croque-monsieur.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à café de moutarde.

# Escalope Normande

---

## Pour 1 personne :

- 1 escalope de dinde
- 1 petit oignon
- 150 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe de crème fraîche 15%
- ½ c. à café de fond de volaille.

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'oignon et les champignons.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle.
- Ajoutez les champignons.
- Ajoutez l'escalope de dinde.
- Ajoutez la crème.
- Laissez cuire à couvert 5 minutes sur feu moyen.
- Ajoutez le fond de volaille et remuez bien.
- Laissez cuire à nouveau 5-10 minutes à couvert.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter un peu de Calvados dans la sauce.

# Sauce Pesto

---

## Pour 6 personnes :

- 1 botte de basilic
- 60 ml d'huile (d'olive de préférence)
- 1 gousse d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 30 g de parmesan râpé

## Préparation :

- Dans un mixeur, mixez l'ail, les feuilles de basilic et les pignons de pin pendant quelques minutes.
- Ajoutez le parmesan, mixez à nouveau, puis ajoutez l'huile.
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Il existe également du Pesto rouge, à base de tomates séchées. Il suffit de diminuer légèrement la quantité de basilic, et d'ajouter au mélange des tomates séchées.

Le Pesto se conserve très bien au réfrigérateur quelques jours.

# Œufs brouillés

---

## Pour 1 personne :

- 2 œufs moyen
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de lait
- Noix de muscade râpée.

## Préparation :

- Cassez les œufs dans un bol.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Versez les œufs battus dans la poêle.
- Ajoutez le lait et une pincée de noix de muscade râpée.
- Laissez cuire à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Agrémentez avec de la ciboulette ciselée.

# Nems de volaille

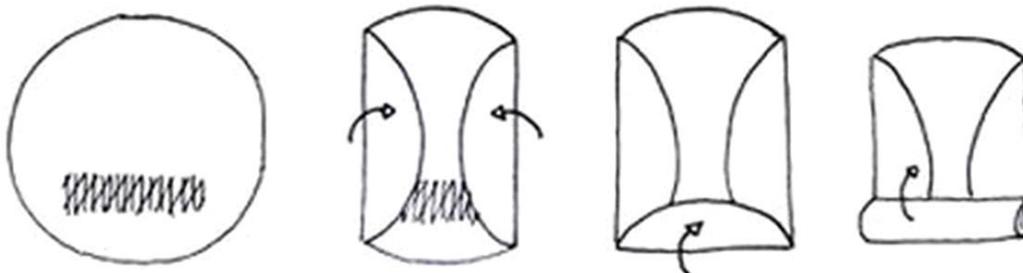
---

## Pour 1 personne :

- 100 g de blanc de poulet
- Vermicelles de riz
- 2 feuilles de riz
- 1/2 oignon haché
- 1 petite poignée de champignons noirs réhydratés
- Épices de votre choix
- Un peu de jus de citron
- Huile de cuisson
- 1 c. à café de crème fraîche 15% (facultatif)

## Préparation :

- Préchauffez votre four Th 6 (180°C).
- Coupez grossièrement le poulet.
- Dans un saladier, mélangez le jus de citron avec les épices et ajoutez-y le poulet.
- Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle.
- Faites fondre les oignons puis ajoutez-y le poulet et sa marinade.
- Passez le tout au mixeur +/- crème si la préparation est trop sèche.
- Dans un saladier, mélangez viande + vermicelles cuits + champignons.
- Roulez vos nems.
- Déposez les nems sur une feuille de papier sulfurisé.
- Avec un pinceau, badigeonnez les nems d'huile.
- Enfournez pour 20 minutes en surveillant bien la cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du bouillon de volaille dilué.

# Salade de pommes de terre au curry

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à café de mayonnaise
- 1 pincée de curry.

## Préparation :

- Lavez et épluchez les pommes de terre.
- Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau.
- Laissez les refroidir.
- Pendant ce temps, épluchez et émincez l'échalote.
- Coupez les pommes de terre refroidies en cubes.
- Mélangez le fromage blanc, la mayonnaise et le curry.
- Mélangez les pommes de terre et la sauce au curry.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Variez en remplaçant la mayonnaise par du ketchup et le curry par du paprika.

# Gaspacho

---

## Pour 1 personne :

- 1 concombre
- 250 g de tomates pelées
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de vinaigre
- 1c. à café d'huile

## Préparation :

- Lavez les légumes.
- Coupez le concombre en cubes.
- Epluchez l'oignon.
- Videz le poivron.
- Emincez finement l'oignon, le poivron et l'ail.
- Disposez tous les ingrédients dans un récipient.
- Mixez.
- Servez très frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Rectifiez l'assaisonnement si besoin, un gaspacho doit être bien assaisonné.

# Pizza maison

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza
- 1 oignon rouge
- 2 poivrons (verts et/ou jaunes)
- 200 g de poulet émincé
- 50 g de chorizo
- 4 c. à soupe de coulis de tomates
- 1 boule de mozzarella (125 g)
- Origan

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Disposez la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Epluchez et émincez l'oignon rouge.
- Lavez et détaillez les poivrons en fines lanières.
- Détaillez le chorizo en rondelles.
- Coupez la mozzarella en tranches.
- Faites revenir le poulet émincé à la poêle.
- Etalez le coulis de tomate sur la pâte en laissant un espace pour les « croûtes » de la pizza.
- Garnissez la pizza des ingrédients : oignon, poulet, poivron, chorizo.
- Parsemez d'origan.
- Recouvrez de la mozzarella en tranches.
- Enfournez 20-30 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Remplacez la mozzarella par du fromage râpé ou faites moitié/moitié : ½ boule de mozzarella et 60 g de fromage râpé.

# Spaghettis aux anchois

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de spaghettis crus
- 2 tomates
- 1 petit oignon
- 100 g d'anchois à l'huile
- 1 c. à café d'huile
- Persil

## Préparation :

- Lavez les tomates et les détailler en quartiers.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Faites cuire les spaghettis selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, faites revenir l'oignon dans l'huile.
- Ajoutez les tomates.
- Laissez cuire à couvert 5 minutes sur feu doux.
- Egouttez les anchois.
- Coupez-les en morceaux.
- Mélangez les pâtes, les anchois et la préparation tomates-oignons.
- Parsemez de persil.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer les anchois par des sardines, du thon etc...

# Poulet aux amandes

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet émincé en lanières
- 50 g de riz cru
- 1 bocal de pointes d'asperges vertes
- 1 oignon rouge émincé
- 1 c. à café de farine
- 15 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Persil
- Cannelle
- 10 g d'amandes effilées

## Préparation :

- Egouttez les asperges.
- Saupoudrez les lanières de poulet de farine.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile puis faites-y dorer les lanières de poulet durant 5 minutes.
- Réservez.
- Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon quelques minutes en remuant.
- Ajoutez la cannelle et mélangez.
- Ajoutez le riz cru à l'oignon et remuez bien.
- Ajoutez le bouillon et portez à ébullition.
- Laissez cuire à couvert 20 minutes sur feu doux en remuant de temps en temps.
- Poêlez les amandes jusqu'à coloration.
- Ajoutez au riz les pointes d'asperges et une pincée de persil.
- Mélangez et servez chaud, ajoutez les amandes grillées au moment du service.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez aussi utiliser des asperges fraîches.

# Roulé de veau

---

## Pour 1 personne :

- 1 fine escalope de veau
- 1 tranche d'aubergine
- 2 pétales de tomate séchée
- 1 fine tranche de mozzarella
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez et détaillez l'aubergine en tranches.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir une tranche d'aubergine.
- Disposez l'escalope dans une assiette.
- Ajoutez la tranche d'aubergine, puis les pétales de tomates séchées, puis la tranche de mozzarella. Roulez l'escalope et fixez-la avec un cure-dent.
- Parsemez d'herbes de Provence.
- Disposez le roulé dans un plat à four.
- Enfournez 15 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez tartiner l'escalope d'1 c. à café de coulis de tomates pour remplacer la tomate séchée.

# Lasagnes ricotta-épinards

---

## Pour 1 personne :

- 100 g de champignons de Paris en conserve
- 100 g d'épinards frais
- 30 g de Ricotta
- 10 g de parmesan
- 100 g de pulpe de tomates
- Feuilles de lasagnes

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Dans une sauteuse, faites ramollir les épinards dans un fond d'eau à feu moyen, puis égouttez-les.
- Faites cuire les feuilles de lasagnes selon les instructions du paquet puis égouttez-les dans une assiette.
- Dans une casserole, faites fondre la ricotta avec la pulpe de tomates.
- Ajoutez les champignons. Laissez cuire 3 minutes sur feu doux.
- Tapissez un plat à gratin d'une première couche de feuilles de lasagnes. Recouvrez d'une couche d'épinards puis d'une couche de la préparation à la ricotta.
- Ajoutez une couche de feuilles de lasagnes. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Terminez par une couche de préparation à la ricotta.
- Parsemez du parmesan râpé.
- Enfournez 10-15 minutes pour faire gratiner.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer les épinards par du chou kale.

# Quinoa-crudités

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de quinoa
- 1 tomate
- 1 échalote
- ½ carotte
- 5-6 radis
- ½ orange pressée
- 1 c. à café d'huile
- Persil

## Préparation :

- Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
- Une fois cuit, laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps : lavez et détaillez la tomate en dés.
- Lavez et épluchez la carotte, râpez-la.
- Lavez les radis et coupez-les en rondelles.
- Epluchez et émincez l'échalote.
- Mélangez les légumes et le quinoa dans un bol.
- Assaisonnez avec l'huile de l'orange pressée.
- Parsemez de persil.
- Servez bien frais.



## **Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :**

- Si vous le préférez, assaisonnez plus simplement en remplaçant l'orange pressée par du vinaigre.

# Compotée poivrons-oignons

---

## Pour 1 personne :

- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 1 c. à café d'huile
- Origan

## Préparation :

- Lavez et videz le poivron, détaillez-le en lanières.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle puis faites-y revenir le poivron et l'oignon durant 5 minutes. Ajoutez l'origan.
- Couvrez, et laissez cuire 10 minutes sur feu doux en remuant.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous aimez relever vos plats, ajoutez une pincée de piment en poudre.

# Filet mignon à la crème

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de filet mignon
- 1 échalote
- 150 g de champignons de Paris
- 40 g de crème fraîche 15%
- 1 filet d'huile
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'échalote et les champignons.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout.
- Faites dorer l'échalote.
- Ajoutez les champignons.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Ajoutez le filet mignon coupé en rondelles.
- Faites-le dorer sur toutes les faces.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.
- Laissez mijoter 10 minutes à couvert sur feu doux.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez 1 c. à café de moutarde.

# Salade de pâtes à l'espagnole

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de pâtes
- 5 olives
- 1 poivron rouge
- 30 g de mozzarella
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, videz et émincez le poivron.
- Coupez les olives en rondelles.
- Coupez la mozzarella en petits dés.
- Mélangez les pâtes avec les poivrons, les olives et la mozzarella.
- Assaisonnez avec le vinaigre balsamique et l'huile.
- Servez bien frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez une poignée de salade verte à mélanger avec la salade de pâtes.

# MES PRODUITS DE PRINTEMPS



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES.

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



## LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



## FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



## FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.



## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



# LA TABLE DES CONVERSIONS

## VOLUMES POIDS

1 ml	1 g
1 cl	10 g
1 dl	100 g
1 L	1000 g

## CUISINER, C'EST UN PLAISIR MAIS C'EST AUSSI PARFOIS UNE SCIENCE EXACTE.

Savoir doser les ingrédients, estimer le poids, les volumes, mettre le four à la bonne température sont autant de points importants pour ne pas gâcher une préparation. Mangeurs-bougeurs, ces savoirs essentiels sont désormais à votre disposition !

## LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 CUILLÈRE À CAFÉ (RASE) DE	1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE) DE	1 TASSE DE
sucre en poudre	5 g	15 g	200 g
farine, semoule	4 g	12 g	100 g
beurre	5 g	15 g	200 g
crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
céréales du petit déjeuner			175 g
fruits frais			50 g
huile	5 ml	15 ml	
cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
café	6 g	15 g	75 g
sel	5 g	15 g	
poivre	2 g	5 g	
riz	7 g	20 g	150 g
fromage râpé	4 g	12 g	65 g

## LES POIDS DE

1 noisette de beurre	5 g
1 pincée de sel	1 g
1 œuf	55 g
1 morceau de sucre	5 g
1 pomme de terre	100 g
1 carotte	80 g
1 oignon	60 g
1 tomate	60 g

## LES TEMPÉRATURES DU FOUR

Th. 1	30° C - 59° C
Th. 2	60° C - 89° C
Th. 3	90° C - 119° C
Th. 4	120° C - 149° C
Th. 5	150° C - 179° C
Th. 6	180° C - 209° C
Th. 7	210° C - 239° C
Th. 8	240° C - 269° C
Th. 9	270° C - 299° C

Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7  $7 \times 3 = 21$ , soit 210° C ;  
220° C  $220/3 = 73$ , moins une dizaine, soit Th. 7.

# Le petit mot de la fin

---

J'espère que ces menus ainsi que les recettes vous aideront à sortir de la torpeur de l'hiver en alliant équilibre et petits plats colorés.

Savez-vous que le Printemps est une bonne saison pour faire une cure de probiotiques et remettre à flot votre flore intestinale ?

Sachez qu'il existe en tout quatre Ebook, afin de pouvoir adapter votre alimentation à chaque saison.

Essayant sans cesse d'adapter mes pratiques à mes patients, je reste à votre disposition pour répondre à vos questions.

Je vous remercie par avance de ne pas diffuser ces outils, en effet, comme vous pouvez l'imaginer, la réalisation de cet Ebook a demandé une charge de travail importante.

De plus, il ne convient pas forcément à tout le monde, je ne saurais être tenue responsable des conséquences d'une diffusion extérieure de cet Ebook à une personne souffrant d'une pathologie particulière

A très bientôt !!

*Amandine Musseau*

11 rue du Général de Gaulle

59253 LA GORGUE

**06 64 52 68 15**

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>



*Amandine*

# Mes Menus



ETE

# Préface

---

L'été pointe enfin le bout de son nez et nous voilà déjà à imaginer les barbecues et les glaces en tout genre !!

Il est important de veiller à bien vous hydrater durant cette période !!

Les recettes sont élaborées avec des fruits et légumes de saison ainsi qu'avec les derniers légumes de la saison précédente, les arrières saisons étant de plus en plus longues. Si un légume n'est pas disponible sur les étals de vos marchés, vous pouvez l'échanger contre un autre.

Diététicienne-Nutritionniste passionnée, j'ai à cœur de vous accompagner dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

Je suis une diététicienne gourmande (non, je ne parle pas de brocolis vapeur, mais plutôt de chocolat...).

Epicurienne dans l'âme, mon objectif est d'allier plaisir et santé dans votre assiette !!

En espérant que les recettes vous plairont !!

 <https://www.facebook.com/AmandineDieteticienneNutritionniste>

 [https://www.instagram.com/amandine\\_dieteticienne](https://www.instagram.com/amandine_dieteticienne)

 Site : <https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site>



# Mes 4 semaines de menu d'été

Par Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste spécialisée en Micronutrition & Naturopathie - ©

## SEMAINE 1

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Saucisse grillée Poêlée de champignons et petits légumes* Petits suisses nature Banane façon crumble*	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs durs en salade (selon vos goûts) Toasts de chèvre
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pomme de terre au four Sauce ciboulette* Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Clafoutis aux tomates cerise* Salade verte Pain + emmental
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cake au thon, poivron et courgettes* Salade verte Glace (au choix)	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Quiche Chou-fleur et tomates* Pain + emmental
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon blanc Purée de carotte et pommes de terre Petits suisses nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Saucisse grillée Poêlée d'haricots verts et pomme de terre Petits suisses nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Salade de sardines, olives et tomates* Crème dessert	Entrée de légumes Gaspacho Verde* Chèvre + pain
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Quiche Courgettes-Tomates* Petits suisses nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Salade mexicaine* Crème dessert
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Poivrons frais farcis * Salade de tomates Chèvre + pain	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Bruschettas Tomates et Avocats* Salade verte Petit suisse nature Banane flambée*

### Nos conseils pour cette semaine :

- Si vous ne digérez pas le poivron n'hésitez pas à la peler a cru avec un économe.
- Vous pouvez ajouter 1 à 2 tranches de jambon pour les repas ne contenant ni viande ni poisson, si cela vous manque.
- N'hésitez pas à congeler vos fruits en petits dés afin d'en faire de la glace minute.

## SEMAINE 2

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Salade de quinoa, féta et avocat* Fromage blanc vanillé	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cuisses de poulet et légumes du soleil rôtis au four* Saint Nectaire + pain
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Quiche chèvre épinard* Semoule/riz au lait	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Galette de courgettes râpées* Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pennes aux courgettes et tomates* Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Gaspacho d'Andalousie* Saint Nectaire gratiné sur pain
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Steak haché Haricots beurre et blé Semoule/riz au lait	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Barquette d'endives à la féta et ses légumes d'été* Saint Nectaire + pain
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Roulé Saumon – Epinard* Riz Yaourt nature	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Lasagnes de courgettes et d'aubergine* Mousse Poire Chocolat*
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Poêlée de légumes verts au poulet et croquant de cacahuètes* Saint Nectaire + pain	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Spaghettis aux lardons et épinards* Yaourt nature
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Barbecue Taboulé Coupe Glacée façon Poire Belle Hélène*	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Soupe de pois chiches au cumin Semoule/riz au lait

### Nos conseils pour cette semaine :

- Vous pouvez acheter du fromage blanc à la vanille ou du fromage blanc nature et y ajouter 1 sachet de sucre vanillé.
- N'hésitez pas à réaliser des smoothies en mixant votre portion fruit avec votre yaourt ou fromage blanc vanillé.
- Une portion de fruit doit représenter la taille de votre poing, ne grignotez pas les cerises, préparez votre portion dans un petit bol.

## SEMAINE 3

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Poulet Pâtes - Brocolis Comté	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Sardines farcies au caviar d'aubergines* Riz Fromage blanc
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Boulettes de viande Semoule Ratatouille Yaourt aromatisé	Entrée de légumes Soupe froide à la betterave* Pain Fromage à tartiner
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon Quinoa Concombre-Radis Fromage blanc	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Végé Bowl* Comté
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Rôti de porc Riz Carottes râpées Fromage à tartiner	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs durs Salade de Pâtes et haricots verts Yaourt aromatisé
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cabillaud Pommes de terre vapeur Poireaux vinaigrette Comté	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Tartines pesto jambon de Parme* Fromage blanc
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Aiguillettes de dinde Pâtes Tomates cerises Yaourt aromatisé	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Cake betterave-chèvre* Salade vinaigrette
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Entrecôte de bœuf Frites Galettes de légumes Fromage blanc	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Salade composée* Fromage à tartiner

### Nos conseils pour cette semaine :

- Ajoutez vos fruits à votre fromage blanc nature, ainsi vous n'aurez pas besoin de sucrer votre laitage.
- N'oubliez pas d'utiliser des épices et aromates pour agrémenter vos salades de crudités et éviter toute lassitude.
- Vous pouvez acheter du pesto tout fait ou encore mieux, le faire maison.

## SEMAINE 4

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Hachis Parmentier* Salade vinaigrette	Gallettes d'artichauts sauce au yaourt* Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Pain Fromage à tartiner
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Jambon de dinde Salade de pommes de terre Carottes râpées Yaourt glacé fraise*	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Boulettes de viande Semoule Concombres en salade Yaourt nature sucré
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Quiche aux courgettes* Poêlée de courgettes Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Hamburger de poisson* Salade vinaigrette
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Œufs sur le plat Pâtes Brocolis poêlés Yaourt nature sucré	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Brochette de viande Taboulé et ses petits légumes* Fromage de chèvre
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Thon et ses légumes grillés* Crème dessert	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Filet mignon Pommes de terre sautées Carottes poêlées Yaourt nature sucré
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Croustillants chèvre* Salade de tomates	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Paupiette Riz Poêlée de poivrons Crème dessert
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Grillade de porc aux figues* Ecrasé de pommes de terre Haricots verts Panna Cotta Vanillée*	Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Tagliatelles carbonara et courgettes* Yaourt nature sucré

### Nos conseils pour cette semaine :

- Il existe différents raisins, n'hésitez pas à faire des mélanges mais en gardant une portion raisonnable.
- En cas de surplus, n'hésitez pas à surgeler vos repas, cela vous permettra d'avoir un plat d'avance pour les jours où vous n'avez pas envie/le temps de cuisiner.
- Vous trouverez facilement des recettes de boulette de viande sur internet si vous souhaitez en confectionner vous-même.

# Les Recettes

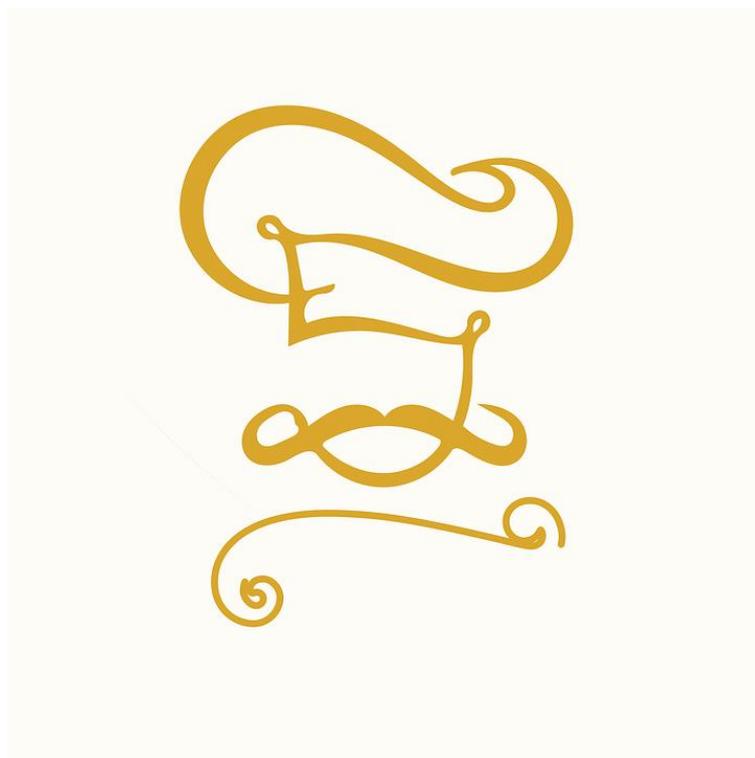
Par Amandine MUSSEAU & Lise ANNOOT – Diététiciennes Nutritionnistes - ©

## Table des matières

---

Poêlée de champignons et petits légumes.....	9
Banane façon crumble.....	10
Clafoutis aux tomates cerise.....	11
Cake au thon, poivron et courgettes.....	12
Quiche Chou-fleur et tomates.....	13
Salade de sardines, olives et tomates.....	14
Gaspacho Verde.....	15
Quiche Courgettes-Tomates.....	16
Salade mexicaine.....	17
Poivrons frais farcis.....	18
Bruschettas Tomates et Avocats.....	19
Banane flambée.....	20
Salade de quinoa, féta et avocat.....	21
Cuisse de poulet et légumes du soleil rôtis au four.....	22
Quiche chèvre épinard.....	23
Galette de courgettes râpées.....	24
Pennes aux courgettes et tomates.....	25
Gaspacho d'Andalousie.....	26
Barquette d'endives à la féta et ses légumes d'été.....	27
Roulé Saumon – Epinard.....	28
Lasagnes de courgettes et d'aubergine.....	29
Mousse Poire – Chocolat.....	30
Poêlée de légumes verts au poulet et croquant de cacahuètes.....	31
Spaghettis aux lardons et épinards.....	32
Coupe Glacée façon Poire Belle Hélène.....	33
Soupe de pois chiches au cumin.....	34
Sardines farcies, au caviar d'aubergines.....	35
Soupe froide à la betterave.....	36

Végé Bowl.....	37
Tartines pesto et jambon de Parme .....	38
Cake betteraves-chèvre.....	40
Salade composée .....	41
Hachis Parmentier .....	42
Galettes d’artichauts sauce au yaourt .....	43
Yaourt glacé fraise.....	44
Quiche aux courgettes .....	45
Hamburger de poisson.....	46
Taboulé et ses petits légumes.....	47
Thon et ses légumes grillés.....	48
Croustillants au chèvre .....	49
Grillade de porc aux figes .....	50
Panna Cotta Vanillée .....	51
Tagliatelles Carbonara et courgettes .....	52



Photos des recettes non contractuelles  
Sources photos recettes : Personnelle, Burst, Pixabay, Gratisography, Picography, ISO Republic

# Poêlée de champignons et petits légumes

---

## Pour 1 personne :

- 1 bocal de champignons mélangés (Girolles, cèpes, chanterelles...)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 petites carottes
- 1 poignée de haricots verts
- 1 petite courgette

## Préparation :

- Pelez et coupez les carottes et la courgette.
- Epluchez et hachez les gousses d'ail.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.
- Mettez les dés de carottes et courgettes à revenir avec l'ail une minute en remuant sans coloration.
- Couvrez et faites cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, rincez et égouttez les champignons.
- Ajoutez les champignons dans la sauteuse
- Poursuivez la cuisson 15 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- Servez dès la fin de la cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Goûtez la préparation avant de saler et poivrer

# Banane façon crumble

---

## Pour 1 personne :

- 1 pomme
- 1 noisette de beurre fondu
- Un peu d'huile
- 4 biscuits type Petit-Beurre® ou Spéculoos®

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Pelez et épépinez la pomme, puis coupez-la en dés.
- Répartissez-la au fond d'un ramequin très légèrement huilé.
- Mixez ou écrasez grossièrement les biscuits.
- Mélangez-les avec le beurre fondu.
- Répartissez la préparation sur les pommes.
- Enfournez pour 10 min.
- Dégustez chaud avec son fromage blanc



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour plus de gourmandise, ajoutez un petit carré de chocolat dans la préparation...

# Clafoutis aux tomates cerise

---

## Pour 1 personne :

- 1 petite courgette
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 20g de fécule de maïs (type Maïzena®)
- 30g de chèvre
- 1 cuillère à café de paprika (piment doux, tandoori, ...)
- Herbes de Provence
- Une quinzaine de tomates cerise

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez, séchez et coupez la courgette en petits cubes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir la courgette avec le paprika et les herbes de Provence pendant quelques minutes.
- Pendant ce temps, battez les œufs en omelette, délayez la maïzena dans un peu de lait puis ajoutez-la aux œufs avec le reste de lait et le chèvre et mélangez.
- Répartissez les dés de courgettes dans des ramequins puis versez la préparation liquide par-dessus
- Disposez enfin les tomates cerise coupées en deux.
- Enfournez 25 à 30 minutes.
- Dégustez chaud ou froid.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des tomates coupées en dés et même en conserve

# Cake au thon, poivron et courgettes

---

## Pour 2 personnes :

- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 courgette
- 1 poivron (vert, rouge, jaune)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Pour la pâte :

- 1 œuf
- 60 g de beurre/margarine fondue
- 80 g de farine
- 1/4 de sachet de levure chimique

## Préparation :

- Préchauffez le four th 6 (180°).
- Lavez et coupez les courgettes en fins bâtonnets.
- Lavez, épépinez et coupez le poivron en petits dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les courgettes et le poivron et faites-les revenir 10 minutes puis réservez.
- Cassez l'œuf dans une jatte et fouettez-le.
- Incorporez la farine, la levure, le beurre et le lait.
- Mélangez bien et ajoutez le mélange courgette/poivron et le thon.
- Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé et versez la pâte dedans.
- Enfournez et faites cuire 45 minutes.
- Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir propre.
- Servez tiède ou froid.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Cette recette est pour 2, n'hésitez pas à congeler le surplus

# Quiche Chou-fleur et tomates

---

## Pour 4 personnes :

### - Pour la pâte :

- 1 chou-fleur
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 c à soupe de parmesan râpé
- 2 œufs

### Pour l'appareil à quiche :

- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche 15 %
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 poignée de tomates cerise
- 1 poignée de chèvre coupé en dés

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 200°C (th 7)
- Râpez le chou-fleur dans un saladier et chauffez 5min aux micro-ondes.
- Laissez refroidir quelques minutes puis placez-le dans un torchon et pressez afin d'en extraire le jus.
- Dans un saladier, ajoutez l'huile, le parmesan et les œufs au chou-fleur.
- Mettez la pâte obtenue dans un plat à tarte et enfournez 25 min.
- Réservez et mettez le four sur 180 °C. (th 6)
- Dans un saladier, réalisez l'appareil en fouettant les œufs, la crème et les épices/aromates puis versez sur le fond de tarte.
- Ajoutez les tomates coupées en deux, la feta en dés et le fromage râpé.
- Enfournez 20 min et dégustez



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Cette quiche est pour 4 ! Coupez-la en 4 et congelez le surplus

## Salade de sardines, olives et tomates

---

### Pour 1 personne :

- 2 sardines (en boîte ou fraîches)
- 1 poignée de tomates cerise
- Quelques olives dénoyautées coupées en 2
- 1 oignon émincé
- De la salade
- Vinaigrette
- Épices et aromates de votre choix

### Préparation :

- Lavez vos légumes
- Dans un saladier, mélangez: salade + tomate + olives + oignon émincé
- Disposez les sardines sur la salade
- Ajoutez la vinaigrette et les épices
- Servez



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à ajouter des restes de légumes ou de fromage dans cette salade et pourquoi pas remplacer les sardines par du thon si vous n'en aimez pas le goût ?

# Gaspacho Verde

---

## Pour 1 personne :

- 2 courgettes rondes
- 100 g de petits pois surgelés
- 50 g d'épinards surgelés
- 30 g fromage frais ail et fines herbes
- 1 petit oignon émincé
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Menthe fraîche

## Préparation:

- Lavez les courgettes et coupez le chapeau.
- Evidez-les à la cuillère, sans abîmer la peau.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez la chair des courgettes, les épinards et les petits pois.
- Couvrez d'eau et ajoutez le bouillon
- Laissez cuire à couvert 20 minutes à petit feu, puis ajoutez le fromage frais.
- Mixez finement et versez le velouté dans les courgettes évidées.
- Réservez au frais
- Dégustez bien frais avec de la menthe fraîche ciselée



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des courgettes longues et servir dans des bols

# Quiche Courgettes-Tomates

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 200 g de râpé de jambon fumé
- 80 g de crème fraîche épaisse 15%
- 100 g de lait
- 1 grosse courgette râpée ou en rondelles
- 1 boîte de tomates concassées
- Épices et aromates de votre choix

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6)
- Mettez la pâte dans un plat et piquez-la avec une fourchette
- Mettez la pâte au four pour la blanchir
- Dans un saladier battez les œufs en omelette, ajoutez la crème, le lait et les épices/aromates
- Ajoutez la boîte de tomate concassées, les courgettes et le râpé de jambon
- Mélangez bien
- Versez le contenu de la préparation sur la pâte
- Ajoutez le fromage râpé
- Enfournez 30 min avec un papier d'aluminium ou de cuisson dessus
- Retirez le papier et continuez la cuisson 20 min



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Cette quiche est pour 4 ! Coupez-la en 4 et congelez le surplus.

# Salade mexicaine

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet émincé
- 1 poivron rouge
- 125 g de haricots rouges cuits
- 125 g de maïs cuit
- 2 tomates
- 1/2 avocat
- 1 c. à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Le jus d'1/2 citron vert
- 1 pincée de Cumin et de coriandre (facultatif)
- Épices et aromates de votre choix

## Préparation :

- Mélangez la moitié de l'huile, la moutarde, le jus de citron et les épices
- Réservez au réfrigérateur
- Faites chauffer la poêle avec un peu d'huile
- Faites cuire les escalopes en les retournant régulièrement
- Coupez l'avocat, les tomates et le poivron en petits dés
- Égouttez et rincez les haricots et le maïs
- Dans un saladier, mélangez maïs + poivron + tomates + haricots rouges + avocat et ajoutez-y la vinaigrette
- Disposez dans un plat ou une assiette
- Ajoutez les émincés de poulet
- Servez



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les haricots rouges sont des légumes secs (= féculents) riches en protéines végétales, le maïs est également un féculent.

## Poivrons frais farcis

---

### Pour 1 personne :

- 1 poivron (rouge, vert ou jaune)
- 50 g de riz blanc cru
- 1 petite carotte
- 1 petite poignée de haricots verts
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

### Préparation :

- Epluchez et coupez la carotte en petits dés.
- Nettoyez, équeutez et coupez les haricots verts en petits tronçons.
- Portez à ébullition à feu moyen une casserole remplie d'eau.
- Plongez la carotte et les haricots verts et laissez cuire 10 minutes.
- Plongez le riz dans la casserole et laissez cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Egouttez le tout en fin de cuisson et laissez refroidir.
- Nettoyez et coupez en deux le poivron.
- Retirez les pépins et les parties blanches.
- Nettoyez et coupez la tomate en petits dés.
- Pelez et hachez l'ail.
- Mélangez le riz, la carotte et les haricots verts cuits et refroidis avec la tomate, l'ail et l'huile d'olive dans un saladier.
- Farcissez les demi-poivrons avec le mélange.
- Réservez au frais jusqu'au service.



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous ne digérez pas le poivron, pensez à le peler avant.

# Bruschettas Tomates et Avocats

---

## Pour 1 personne :

- 3 tartines de pain
- 1 petite tomate
- 3 feuilles de basilic
- 1 petit oignon nouveau
- 1/2 avocat
- 3 fines rondelles de Mozzarella
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez le four en grill.
- Dans un saladier, mélangez : les tomates coupées en dés, l'oignon finement émincé, la mozzarella coupée en dés, la chair de l'avocat coupé aussi en dés.
- Badigeonnez vos tartines d'huile d'olive et passez les sous le grill pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.
- Les sortir du four.
- Retournez les tranches de pain, les garnir du mélange à base de tomates et d'avocat, et passez-les de nouveau au grill pendant 4-5 min.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous êtes friands de mozzarella, n'en utilisez pas plus d' $\frac{1}{4}$  et dans ce cas, elle comptera comme votre portion de produit laitier pour ce plat.

# Banane flambée

---

## Pour 1 personne :

- 1 noisette de beurre
- 1 Banane
- 1 c. à café de rhum
- ½ sachet de sucre vanillé

## Préparation :

- Faites chauffer une poêle, faites-y fondre le beurre et ajoutez-y les bananes coupées en long, faites dorer de chaque côté.
- Saupoudrez de sucre vanillé, versez le rhum et faites flamber : lorsqu'il n'y aura plus de flammes, servez !



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter une petite pincée de cannelle.

## Salade de quinoa, fêta et avocat

---

### Pour 1 personne :

- 30 g de quinoa (rouge, blanc... ou mélangé)
- 20 g de feta
- ½ avocat
- 1 morceau de concombre
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de persil fraîchement ciselé

### Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le quinoa en suivant les instructions du paquet.
- Égouttez le tout et rincez à l'eau froide.
- Émiettez la feta.
- Coupez l'avocat, la tomate et le concombre en dés.
- Pelez puis émincez finement l'oignon rouge.
- Dans un saladier, ajoutez l'ensemble des ingrédients en terminant par la vinaigrette de votre choix.
- Mélangez bien le tout.
- Servez bien frais



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous n'aimez pas le quinoa, vous pouvez le remplacer par du blé, du boulgour ou de la semoule.

# Cuisse de poulet et légumes du soleil rôtis au four

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de poulet
- 1 petit oignon
- 1 poivron (rouge, vert, jaune ou mélangé)
- 1 grosse tomate
- Thym
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C (th 7).
- Nettoyez, épépinez et coupez le poivron en lamelles.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Nettoyez et coupez la tomate en quartiers.
- Déposez les cuisses de poulet dans un plat allant au four.
- Ajoutez les légumes et le thym sur le dessus.
- Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive puis versez un verre d'eau dans le fond du plat.
- Enfournez pendant 40 minutes en retournant les cuisses de poulet à mi-cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ce plat ne contient pas de féculent, vous pouvez manger plus de pain ou y ajouter du riz

# Quiche chèvre épinard

---

## Pour 4 personnes :

- Une pâte brisée
- 800 g d'épinards cuits en purée (tiède ou froid)
- 20 cl de crème fraîche épaisse 15% MG
- 3 œufs battus en omelette
- 1 poignée de fromage râpé
- Chèvre bûche
- Épices et aromates de votre choix

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Dans un saladier, mélangez les œufs en omelette et la crème fraîche.
- Ajoutez la purée d'épinard ainsi que les épices/aromates.
- Versez dans un moule à tarte (recouvert de papier sulfurisé au préalable).
- Parsemez de fromage râpé.
- Ajoutez quelques rondelles de chèvre.
- Enfournez 40 min au four.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez aussi réaliser cette tarte sans pâte brisée, cela sera donc un flan épinards-chèvre

# Galette de courgettes râpées

---

## Pour 1 personne :

- 100 g de courgette égouttée
- 20 g de farine
- 10 g de crème fraîche 15% MG
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 œuf
- Huile
- Épices et aromates de votre choix

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6)
- Pelez et râpez les courgettes et placez-les dans une passoire.
- Saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 1 h
- Rincez-les bien et séchez-les dans un torchon en serrant très fort
- Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf, le fromage râpé, la crème et les épices/aromates
- Mélangez bien et ajoutez-y les courgettes
- Si la consistance est très liquide, ajoutez un peu de farine.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile
- Quand la poêle est bien chaude, disposez-y des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation
- Laissez dorer puis retournez-les régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées –
- Servez chaud



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à varier le légume et le fromage

## Pennes aux courgettes et tomates

---

### Pour 1 personne :

- 50 g de penne crues
- 1 petit oignon
- 1 petite courgette
- 1 petite tomate
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Épices et aromates de votre choix

### Préparation :

- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante.
- Dans une poêle, mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'oignon haché avec les courgettes taillées en rondelles
- Ajoutez les tomates coupées en dés ainsi que les épices/aromates
- Faites cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- Servez les pâtes et mettez les légumes dessus.



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour les plus gourmand(e)s, ajoutez un peu de fromage râpé dessus (une petite poignée)

# Gaspacho d'Andalousie

---

## Pour 1 personne :

- 3 tomates bien mûres
- ½ poivron (rouge, vert jaune ou mélangé)
- ¼ de concombre
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de pain de mie
- Feuilles de basilic

## Préparation :

- Coupez les tomates, le poivron, le concombre, l'oignon et l'ail et passez le tout au mixer.
- Ajoutez le pain de mie, mixez une nouvelle fois.
- Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xeres.
- Versez le gaspacho dans un bol.
- Réservez 2h minimum au réfrigérateur.
- Parsemez de basilic ciselé avant de servir.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter une pointe de piment ou de Harissa si vous aimez les plats un peu plus relevés.

# Barquette d'endives à la féta et ses légumes d'été

---

## Pour 1 personne :

- 1 endive
- 1 tomate
- 1 morceau de concombre
- ½ avocat
- 20 g de féta

## Préparation :

- Effeuiliez les premières feuilles de l'endive et réservez-les
- Lavez et découpez les différents légumes
- Emiettez la féta
- Coupez le reste d'endive
- Mélangez tous les ingrédients
- Disposez le mélange dans les barquettes d'endives
- Réservez et servez bien frais



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ce plat ne contient pas de féculent, vous pouvez manger plus de pain ou y ajouter du riz

## Roulé Saumon – Epinard

---

### Pour 1 personne :

- 200 g d'épinards hachés
- 1 œuf
- 50 g de saumon fumé en tranches
- 50 g de fromage ail et fines herbes à température ambiante
- Épices et aromates de votre choix

### Préparation :

- Préchauffez votre four à 210°C (th 7)
- Dans un saladier, battez l'œuf en omelette.
- Ajoutez les épinards, les épices et aromates de votre choix et mélangez bien
- Versez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé
- Faites cuire 25 à 30 minutes.
- Sortez du four votre omelette:
  - 1: Installez un papier sulfurisé sur votre plan de travail
  - 2: renversez la pâte sur ce papier (le dessus du biscuit se retrouve donc en contact avec le nouveau papier sulfurisé)
- Étalez ensuite le fromage frais sur la préparation avec la spatule
- Recouvrez de tranches de saumon.
- Roulez le tout très serré et entourez d'un film alimentaire
- Mettez 3 heures au réfrigérateur



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez préparer ce roulé la veille

# Lasagnes de courgettes et d'aubergine

---

## Pour 4 personnes :

- Des feuilles de lasagnes
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 échalotes
- 100 g de mozzarella
- 1 boîte de coulis de tomates nature
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Nettoyez et coupez les courgettes et l'aubergine en fines tranches.
- Pelez et hachez les échalotes.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les courgettes, l'aubergine et les échalotes ciselées pendant 5 minutes, en remuant bien.
- Ajoutez le coulis de tomate et laissez mijoter pendant 5 minutes.
- Réservez hors du feu.
- Coupez la mozzarella en petits morceaux.
- Versez un peu de sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin.
- Recouvrez avec une couche de lasagne, une couche de sauce tomate, des tranches d'aubergine et de courgettes, un peu de mozzarella, puis une nouvelle couche de lasagne. Recommencez pour remplir votre plat.
- Terminez par de la sauce tomate et de la mozzarella.
- Enfournez pendant environ 50 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pensez à congeler le surplus de lasagne

## Mousse Poire – Chocolat

---

### Pour 1 personne :

- 1 poire
- 1 œuf
- 25g de chocolat (noir, blanc, lait... à votre convenance)

### Préparation :

- Séparez les blancs du jaune d'œuf.
- Faites ramollir le chocolat dans une casserole au bain-marie.
- Hors du feu, incorporez le jaune au chocolat fondu
- Montez les blancs en neige ferme et ajoutez-les délicatement au chocolat fondu délicatement.
- Dans une verrine, disposez la poire coupée en petits dés et recouvrez de mousse au chocolat
- Réservez au frais 1 à 2h avant de servir



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Avec ce dessert, vous consommez votre portion de fruit ni vu, ni connu.

# Poêlée de légumes verts au poulet et croquant de cacahuètes

---

## Pour 1 personne :

- 1 escalope de volaille
- 1 petit brocoli
- 150 g de petits pois
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 poignée de cacahuètes grillées **non salées**
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 oignon
- Épices et aromates de votre choix

## Préparation :

- Pelez et émincez l'oignon
- Lavez le brocoli et détachez les fleurettes.
- Coupez le poulet en gros cubes, et concassez les cacahuètes au pilon
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile et ajoutez-y l'oignon.
- Ajoutez le poulet puis le brocoli, les petits pois et les épices/aromates
- Laissez cuire 5 minutes de plus.
- Baissez le feu, ajoutez 100 ml d'eau et la sauce soja.
- Prolongez la cuisson de 10 minutes.
- Au dernier moment, ajoutez les cacahuètes.
- Mélangez quelques secondes et servez sans attendre



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des légumes surgelés, frais ou en conserve.

# Spaghettis aux lardons et épinards

---

## Pour 1 personne :

- 30 g Spaghettis
- 400 g d'épinards frais
- 50 g de lardons
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche 15%
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 Échalote

## Préparation :

- Faites cuire les spaghettis suivant les indications précisées sur l'emballage et réservez
- Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les épinards frais convenablement lavés.
- Laissez cuire 10 min.
- Égouttez-les.
- Dans une poêle, faites suer une échalote hachée finement, ajoutez les lardons dégraissés préalablement, puis ajoutez les épinards.
- Laissez cuire 10 minutes à couvert et à feu doux.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Mélangez le tout.
- Répartissez les épinards avec les spaghettis.
- Servez aussitôt en saupoudrant d'une cuillère de fromage râpé



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pensez à dégraisser les lardons en plongeant 10min dans de l'eau bouillante avant de procéder à la cuisson.

# Coupe Glacée façon Poire Belle Hélène

---

## Pour 1 personne :

- 1 poire taillée en dés
- 1 fromage blanc vanillé
- 20g de chocolat

## Préparation :

- Dans une coupe, versez une demi poire coupée en dés
- Ajoutez le fromage blanc vanillé par-dessus
- Ajoutez le reste de poire
- Réservez au congélateur 45min
- Faites fondre le chocolat au micro-ondes (ou a bain marie)
- Versez le chocolat fondu sur « la glace » juste avant de servir



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour plus de gourmandise, émiettez un biscuit sur la glace avant de la servir.

## Soupe de pois chiches au cumin

---

### Pour 1 personne :

- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en tout petits dés
- 1 boîte de pois chiches égouttés et rincés (250g)
- 1L de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 botte de coriandre

### Préparation :

- Dans une casserole, mélangez l'oignon, les carottes, les pois chiches, le bouillon, le cumin et l'ail.
- Faites cuire 20 min à découvert.
- Prélevez 2 louches de bouillon et réservez.
- Mixez le contenu de la casserole.
- Ajoutez le jus de citron et du bouillon selon la consistance désirée.
- Parsemez de coriandre ciselée.



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Évitez de saler ce plat, car même rincé, le pois chiche peut rester salé.

# Sardines farcies, au caviar d'aubergines

---

## Pour 1 personne :

- 3 sardines
- 1/2 tomate
- 1/2 citron
- 1/2 aubergine
- 1 c. à café de purée de sésame (facultatif)
- 1 c. à café d'huile
- Coriandre
- Romarin

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 200°C.
- Préparez la farce.
- Lavez et coupez la tomate en dés. Mélangez les dés de tomates avec la chair du citron, une pincée de coriandre, une pincée de romarin et l'huile d'olive. Réservez au frais.
- Préparez le caviar d'aubergines.
- Faites cuire l'aubergine au four durant 15 minutes. Coupez l'aubergine en 2 dans le sens de la longueur puis prélevez la chair. Mixez la chair d'aubergine avec la purée de sésame et une pincée de coriandre. Réservez au frais.
- Ouvrez les sardines en 2 et tartinez l'intérieur avec la farce.
- Disposez les sardines farcies dans un plat à four.
- Enfournez 5-10 minutes à 180°C.
- Servez les sardines sur le caviar d'aubergines.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- S'il vous reste trop de farce, vous pouvez la servir en accompagnement des sardines.

## Soupe froide à la betterave

---

### Pour 1 personne :

- 100 g de betteraves rouges cuites
- 1 petit oignon
- 1 pomme
- 1 c. à café de crème
- 1 c. à café d'huile

### Préparation :

- Epluchez et émincez l'oignon. Coupez la betterave et la pomme en dés.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon.
- Ajoutez la betterave et la pomme. Recouvrez de 150 mL d'eau.
- Portez à ébullition puis laissez cuire à couvert 10 minutes sur feu doux.
- Mixez le tout, puis ajoutez la crème.



### Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez le jus d'1/2 citron pressé.

# Végé Bowl

---

## Pour 1 personne :

- 100 g de riz complet cuit
- 50 g de fèves cuites
- ½ concombre
- ½ avocat
- ½ ciboule
- 1 c. à café de sésame
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de sauce soja (facultatif)

## Préparation :

- Emincez la ciboule. Epluchez et coupez en bâtonnets le concombre et l'avocat.
- Disposez le riz dans le fond d'une assiette creuse.
- Ajoutez le concombre, l'avocat et les fèves.
- Assaisonnez avec l'huile, le vinaigre et la sauce soja.
- Saupoudrez de la ciboule et du sésame.
- Servez à température ambiante ou frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la ciboule par 1 petit oignon.

# Tartines pesto et jambon de Parme

---

## Pour 1 personne :

- 2 tartines de pain complet grillé
- 2 c. à café de pesto
- 2 tranches de jambon de Parme
- 100 g de tomates cerises
- 2 poignées de salade verte
- Huile
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Basilic

## Préparation :

- Tartinez 1 tranche de pain grillé d'1 c. à café de pesto.
- Garnissez la tartine d'une tranche de jambon de Parme, puis de quelques tomates cerises coupées en 2. Décorez d'une feuille de basilic.
- Faites de même avec la deuxième tartine.
- Servez accompagné de la salade verte et du restant des tomates cerises, assaisonné avec 1 filet d'huile et 1 c. à café de vinaigre balsamique.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous en avez le temps, il est préférable de réaliser le Pesto soi-même, vous trouverez facilement la recette sur la toile.



# Cake betteraves-chèvre

---

## Pour 1 personne :

- 40 g de betteraves rouges cuites
- 1 échalote
- 40 g de chèvre frais
- 2 œufs
- 60 mL de lait
- 70 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Epluchez et émincez l'échalote. Coupez la betterave en cubes.
- Faites chauffer l'huile, faites-y revenir l'échalote 5 minutes.
- Dans un saladier, mélangez l'échalote, les betteraves, le fromage et le paprika.
- En parallèle, dans un saladier, battez l'œuf avec la farine et la levure chimique. Ajoutez progressivement le lait en mélangeant.
- Mélangez le contenu des 2 saladiers.
- Disposez dans de petits moules à cake.
- Enfournez 20 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Accompagnez d'une salade verte et de betterave râpée.

# Salade composée

---

## Pour 1 personne :

- 2 poignées de salade verte
- 100 g de chou rouge
- ½ poivron jaune
- ½ concombre
- 100 g d'émincés de poulet
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à café de vinaigre balsamique

## Préparation :

- Lavez les légumes. Emincez le chou rouge, détaillez le poivron en lanières et le concombre en cubes.
- Faites revenir les émincés de poulet dans une poêle.
- Mélangez tous les ingrédients ensemble.
- Ajoutez l'assaisonnement : huile et vinaigre.
- Servez bien frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Accompagnez de tartines de pain.

# Hachis Parmentier

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de viande hachée
- 150 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- 1 petit oignon
- 1 c. à café d'huile
- 30 g de fromage râpé

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Lavez et épluchez les légumes. Coupez les pommes de terre en 4 et les carottes en rondelles.
- Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la cocotte durant 20 minutes.
- Faites cuire les carottes à l'eau.
- Faites chauffer l'huile. Faites-y revenir l'oignon. Puis ajoutez la viande hachée. Disposez la viande hachée dans le fond d'un plat à gratin.
- Ecrasez les carottes, recouvrez la viande hachée de purée de carottes.
- Ecrasez les pommes de terre en purée, recouvrez la purée de carottes de purée de pommes de terre.
- Parsemez de fromage râpé.
- Enfournez 10 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ici, nous séparons les purées de carottes et pommes de terre, mais vous pouvez également mélanger les 2.

# Galettes d'artichauts sauce au yaourt

---

## Pour 4 personnes :

- 1 boîte de cœurs d'artichauts égouttés
- 1 échalote
- 50 g de farine
- 100 g de chapelure
- 150 mL de lait
- ½ yaourt
- 1 pincée de Paprika
- 2 c. à café d'huile

Au préalable, conservez 2 c. à soupe de liquide de conservation des cœurs d'artichaut.

## Préparation :

- Hachez les artichauts en fins morceaux. Epluchez et émincez l'échalote.
- Chauffez 1 c. à café d'huile dans une poêle, faites-y revenir l'échalote 5 minutes.
- Mélangez les cœurs d'artichaut avec les 2 c. à soupe de liquide, l'échalote et la farine.
- Formez 8 galettes.
- Versez le lait dans une assiette creuse et la chapelure dans une seconde assiette creuse. Faites tremper les galettes dans le lait puis dans la chapelure.
- Chauffez 1 c. à café d'huile dans une poêle et faites cuire les galettes 6 minutes de chaque côté de façon à ce qu'elles soient bien dorées.
- Préparez la sauce au yaourt : mélangez le yaourt avec 1 pincée de paprika et 3 brins d'aneth.
- Servez bien chaud, accompagné de sauce yaourt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Accompagnez d'une salade verte.

# Yaourt glacé fraise

---

## Pour 1 personne :

- 1 yaourt
- 150 g de fraises surgelées
- 1 c. à café de miel

## Préparation :

- Dans un récipient, mixez le yaourt, les fraises et le miel.
- Servez bien frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez une goutte d'arôme vanille.

# Quiche aux courgettes

---

## Pour 4 personnes :

- 600 g de courgettes
- 3 œufs
- 100 g de crème fraîche 15%
- 40 g de parmesan râpé
- 80 g de semoule de blé
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de thym

## Préparation :

- Lavez les courgettes et coupez-les en dés.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir les courgettes durant 10 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement.
- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Faites bouillir 800 mL d'eau. Versez l'eau bouillante sur la semoule dans un saladier. Mélangez à la fourchette pour égrainer. Une fois l'eau totalement absorbée par la semoule, mélangez avec les courgettes hors du feu.
- Battez les œufs, la crème et le parmesan. Ajoutez le thym. Mélangez avec la préparation courgettes-semoule.
- Versez la préparation dans un moule et enfournez 30 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Essayez cette recette avec d'autres légumes ou un mélange de légumes.

# Hamburger de poisson

---

## Pour 1 personne :

- 1 pain à hamburger
- 1 filet de poisson blanc (lieu, cabillaud, ...)
- 1 tomate
- 1 poignée de salade
- 10 g de parmesan râpé
- 1 blanc d'œuf
- 20 g de chapelure
- 1 c. à soupe de ketchup
- 1 pincée d'herbes de Provence

## Préparation :

- Mélangez la chapelure avec le parmesan et les herbes de Provence dans une assiette creuse.
  - En parallèle, battez le blanc d'œuf en neige molle.
  - Trempez le filet de poisson dans le blanc d'œuf, puis dans le mélange de chapelure pour le paner.
  - Faites cuire le filet à la poêle environ 5 minutes de chaque côté pour le dorer.
  - Faites chauffer le pain à hamburger côté mie à la poêle.
  - Déposez dans le pain à hamburger : la salade, le filet de poisson, les rondelles de tomate, le ketchup.
- Recouvrez de partie supérieure du pain.
- Servez chaud ou à température ambiante.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Optez pour un pain à hamburger complet.

# Taboulé et ses petits légumes

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de semoule crue
- 1 tomate
- 1 échalote
- ¼ de concombre
- ½ poivron jaune
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à café de vinaigre
- Menthe ciselée

## Préparation :

- Lavez les légumes. Epluchez l'échalote et le concombre.
- Faites cuire la semoule selon les instructions du paquet. Laissez-la refroidir.
- Détaillez la tomate, le concombre et le poivron en petits dés. Emincez finement l'échalote.
- Mélangez les légumes et la semoule.
- Assaisonnez avec l'huile et le vinaigre.
- Ajoutez la menthe.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez quelques raisins secs préalablement gonflés.

# Thon et ses légumes grillés

---

## Pour 1 personne :

- 1 pavé de thon blanc
- ½ épi de maïs frais
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- ½ citron vert en quartiers
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Coriandre

## Préparation :

- Disposez l'épi de maïs dans une sauteuse. Recouvrez d'1 verre d'eau et une pincée de sel. Laissez cuire à couvert 10 minutes sur feu moyen, retournez l'épi à mi-cuisson. Egouttez l'épi et détachez les grains de maïs.
- Lavez et coupez le poivron en dés. Epluchez et émincez l'oignon.
- Dans un saladier, mélangez le poivron, l'oignon, le maïs. Assaisonnez avec le vinaigre balsamique et la coriandre. Réservez au frais.
- Faites chauffer le four en position grill.
- Badigeonnez le thon d'1 c. à café d'huile. Faites cuire le pavé de thon 3 minutes de chaque côté.
- Servez à la sortie du four, accompagnez du mélange maïs-légumes et des quartiers de citron vert.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le maïs est une céréale, donc un féculent. Si vous souhaitez marier ce plat avec un autre féculent, comme le riz, faites moitié riz-moitié maïs !

# Croustillants au chèvre

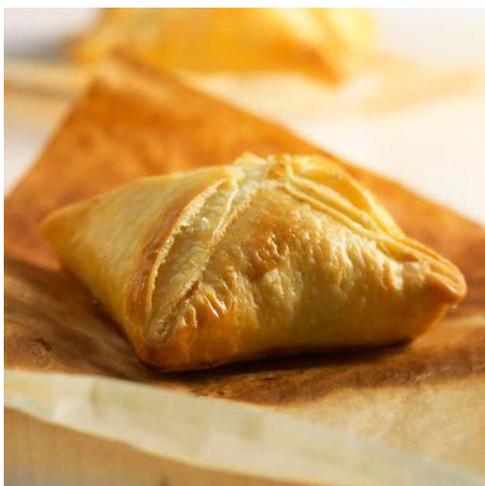
---

## Pour 1 personne :

- 2 tomates
- 4 rondelles de chèvre d'environ ½ cm d'épaisseur
- 2 feuilles de brick
- Basilic

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Lavez les tomates et détaillez-les en petits dés.
- Au centre d'une feuille de brick, disposez la moitié des dés de tomates, 2 rondelles de chèvre, parsemez de basilic.
- Refermez la feuille de brick en repliant les côtés pour former des chaussons.
- Déposez les chaussons sur une plaque. Enfourez 5-10 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez un oignon aux cubes de tomates lors de la confection des chaussons.

# Grillade de porc aux figues

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de grillade de porc en lanières
- 1 figue fraîche
- 30 ml de bouillon de bœuf
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les lanières de porc et le basilic. Laissez cuire 5 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajoutez la figue coupée en 4, faites revenir 2 minutes sur feu moyen.
- Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre et le bouillon et laissez cuire 5 minutes, jusqu'à épaissement de la sauce.
- Ajoutez la viande et la figue à la sauce, réchauffez 2 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez des abricots secs pour plus de gourmandise.

# Panna Cotta Vanillée

---

## Pour 1 personne :

- 50 ml de lait
- 30 g de crème 15%
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 pincée d'agar-agar

## Préparation :

- Dans une casserole, versez le lait, la crème, l'extrait de vanille, la vanille en poudre et l'agar-agar. Portez à ébullition pendant 1 minute en remuant constamment.
- Hors du feu, ajoutez le sirop d'agave.
- Disposez dans une verrine et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter des morceaux de fruits frais à cette recette.

# Tagliatelles Carbonara et courgettes

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de tagliatelles
- 75 g de lardons
- 30 g de crème fraîche 15%
- 1 petit oignon
- ½ courgette
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- Basilic

## Préparation :

- Lavez et épluchez la courgette. Epluchez l'oignon. Détaillez la courgette en dés et émincez d'oignon.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon et la courgette durant 10 minutes sur feu doux. Ajoutez une pincée de basilic.
- Faites cuire les tagliatelles selon les instructions du paquet.
- Ajoutez les lardons aux courgettes, laissez cuire 5 minutes sur feu moyen. Ajoutez les champignons, puis la crème. Laissez cuire 5 minutes.
- Servez les tagliatelles napées de sauce carbonara.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous préférez vos pâtes avec du fromage râpé, ajoutez alors 30 g de fromage râpé, mais ne prenez pas de laitage en fin de repas.

# MES PRODUITS D'ÉTÉ

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMME CERTAINS FROMAGES, DES AVANTAGES PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...  
Avec ce tableau de l'été, vous pourriez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

## LÉGUMES



Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

## FRUITS



Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

## FROMAGES



Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

## POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grandin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.  
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

## VOLUMES POIDS

1 ml	1 g
1 cl	10 g
1 dl	100 g
1 L	1000 g

# LA TABLE DES CONVERSIONS

## CUISINER, C'EST UN PLAISIR MAIS C'EST AUSSI PARFOIS UNE SCIENCE EXACTE.

Savoir doser les ingrédients, estimer le poids, les volumes, mettre le four à la bonne température sont autant de points importants pour ne pas gâcher une préparation. Mangeurs-bougeurs, ces savoirs essentiels sont désormais à votre disposition !

## LES POIDS DE

1 noisette de beurre	5 g
1 pincée de sel	1 g
1 œuf	55 g
1 morceau de sucre	5 g
1 pomme de terre	100 g
1 carotte	80 g
1 oignon	60 g
1 tomate	60 g

## LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 CUILLÈRE À CAFÉ (RASE) DE	1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE) DE	1 TASSE DE
sucre en poudre	5 g	15 g	200 g
farine, semoule	4 g	12 g	100 g
beurre	5 g	15 g	200 g
crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
céréales du petit déjeuner			175 g
fruits frais			50 g
huile	5 ml	15 ml	
cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
café	6 g	15 g	75 g
sel	5 g	15 g	
poivre	2 g	5 g	
riz	7 g	20 g	150 g
fromage râpé	4 g	12 g	65 g

## LES TEMPÉRATURES DU FOUR

Th. 1	30° C - 59° C
Th. 2	60° C - 89° C
Th. 3	90° C - 119° C
Th. 4	120° C - 149° C
Th. 5	150° C - 179° C
Th. 6	180° C - 209° C
Th. 7	210° C - 239° C
Th. 8	240° C - 269° C
Th. 9	270° C - 299° C

Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7  $7 \times 3 = 21$ , soit 210° C ;

220° C  $220/3 = 73$ , moins une dizaine, soit Th. 7.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ou Facebook.



# Le petit mot de la fin

---

J'espère que ces menus ainsi que les recettes vous aideront à vous rafraichir et à vous régaler tout en équilibre.

Savez-vous que la fin de l'été est une bonne saison pour faire une cure de probiotiques et remettre à flot votre flore intestinale ?

Essayant sans cesse d'adapter mes pratiques à mes patients, je reste à votre disposition pour répondre à vos questions.

Je vous remercie par avance de ne pas diffuser ces outils, en effet, comme vous pouvez l'imaginer, la réalisation de cet Ebook a demandé une charge de travail importante.

De plus, il ne convient pas forcément à tout le monde, je ne saurais être tenue responsable des conséquences d'une diffusion extérieure de cet Ebook à une personne souffrant d'une pathologie particulière.

A très bientôt !!

*Amandine Musseau*

11 rue du Général de Gaulle

59253 LA GORGUE

**06 64 52 68 15**

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>



*Amandine*

# Mes Menus



Automne

# Préface

---

L'automne est arrivé ce qui annonce pluie et début du froid !! Voilà des menus pleins de douceurs pour vous accompagner dans cette saison pluvieuse.

Il est important de continuer de bouger, sortir, profiter des derniers rayons de soleil etc...

Les fruits et légumes de saison, sont justement là pour nous apporter les vitamines et minéraux spécifique dont notre corps à besoin en cette période.

Voilà des menus pleins de gourmandises pour vous accompagner dans cette saison qui nous amène vers le froid.

Les recettes sont élaborées avec des fruits et légumes de saison ainsi qu'avec les derniers légumes de la saison précédente, les arrières saisons étant de plus en plus longues. Si un légume n'est pas disponible sur les étals de vos marchés, vous pouvez l'échanger contre un autre.

Diététicienne-Nutritionniste passionnée, j'ai à cœur de vous accompagner dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

Je suis une diététicienne gourmande (non, je ne parle pas de brocolis vapeur, mais plutôt de chocolat...).

Epicurienne dans l'âme, mon objectif est d'allier plaisir et santé dans votre assiette !!

En espérant que les recettes vous plairont !!



<https://www.facebook.com/AmandineDieteticienneNutritionniste>



[https://www.instagram.com/amandine\\_dieteticienne](https://www.instagram.com/amandine_dieteticienne)



Site : <https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site>



# Mes 4 semaines de menus

## SEMAINE 1

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes/soupe Purée de panais et pommes de terre Saucisse grillée Petits suisses naturels	Entrée de légumes Velouté épicé de courge butternut* Camembert + pain
Entrée de légumes/soupe Soupe poireaux – pommes de terre Fromage à tartiner + pain	Entrée de légumes/soupe Poêlée de salsifis et pommes de terre Steak haché Petits suisses naturels
Entrée de légumes/soupe Gratin de pâtes aux épinards et aux lardons* Crème dessert	Soupe de légumes Tarte au Fromage* Salade verte Prunes
Entrée de légumes/soupe Gratin de courge* Camembert + pain	Entrée de légumes/soupe Aubergine farcie à la saucisse* Quinoa Petit suisses naturels
Entrée de légumes/soupe Papillotes de saumon au tartare* Riz et brocoli	Entrée de légumes/soupe Purée de haricots verts – carotte, Tartines grillées + Fromage à tartiner
Soupe de légumes Burger Végétarien* Salade verte	Entrée de légumes/soupe Gratin de Crozets à la courge* Crème dessert
Entrée de légumes/soupe Blanc de poulet au curry et lait de coco* Poêlée de pommes de terre et panais Petits suisses naturels Crêpe façon Poire Belle Hélène*	Entrée de légumes/soupe Epinards et œuf dur à la béchamel Camembert + pain

### Nos conseils pour cette semaine :

- N'hésitez pas à mélanger les variétés de fruit (prunes jaune, rouge...).
- Les courges comptent de nombreuses variétés (butternut, potiron, potimarron...), n'hésitez pas à les varier.
- Pour les purées, toujours doubler la quantité de légumes par rapport aux pommes de terre.

## SEMAINE 2

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Hachis Parmentier de pommes de terre aux topinambours* Lait gélifié	Entrée de légumes/soupe Gratin de coquillettes au jambon et épinards*
Entrée de légumes/soupe Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois* Saint Nectaire +Pain	Entrée de légumes/soupe Quiche aux brocolis et au chou-fleur* Lait gélifié
Entrée de légumes/soupe Gratin de chou-fleur au jambon et au fromage* Yaourt aromatisé/aux fruits	Entrée de légumes Velouté de topinambour au curry* Saint Nectaire +Pain
Soupe de légumes Chausson au brocoli, poulet et fromage* Salade verte	Entrée de légumes/soupe Aiguillettes de poulet à la mandarine* Salade verte et riz Fromage blanc nature
Entrée de légumes/soupe Filets de poisson moutarde champignons* Boulogour et Brocoli Yaourt aromatisé/aux fruits	Entrée de légumes Soupe de chou-fleur Saint Nectaire +Pain Mandarines
Entrée de légumes/soupe Fallafels* Salade verte Lait gélifié	Entrée de légumes/soupe Chili con carne* Fromage blanc nature
Entrée de légumes/soupe Poulet aux pommes et marrons* Tarte fine aux fruits d'automne* Fromage blanc nature	Entrée de légumes Soupe de légume Toast de Saint Nectaire

### Nos conseils pour cette semaine :

- N'hésitez pas à mélanger les variétés de fruit (raisin blanc, rouge...).
- Privilégier les bouillons cube dégraissés et à teneur réduite en sel.
- Le dessert « lait gélifié » inclus tous les desserts lactés gélifiés (flan vanille, chocolat...).

### SEMAINE 3

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes/soupe Escalope de dinde au curry Pâtes Carottes à la crème au curry Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Cake comté & épinards* Salade de pousse d'épinards
Entrée de légumes/soupe Filet de lieu noir Riz Fondue de poireaux Crème dessert	Entrée de légumes Velouté de panais Tartines Mimolette
Entrée de légumes/soupe Escalope de veau Purée de pommes de terre Citrouille rôtie* Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Courge spaghetti farcie* Crème dessert
Entrée de légumes/soupe Boulette de viande Semoule Epinards Mimolette	Entrée de légumes/soupe Nouilles de riz aux légumes* Yaourt nature
Entrée de légumes/soupe Rôti de porc Flageolets Purée de carottes Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Brouillade d'œufs Riz Epinards Yaourt aux fruits
Soupe de légumes Sardines à l'huile Pain Salade de pousses d'épinards Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Wrap au jambon et mimolette* Salade de mâche vinaigrette
Entrée de légumes/soupe Poulet rôti Quinoa Poivrons surgelés / Tomates pelées Crème dessert	Entrée de légumes/soupe Jambon Pâtes Champignons Crème brûlée à la crème de châtaigne*

#### Nos conseils pour cette semaine :

- Pour varier les légumes (et consommer d'autres légumes que ceux de saison), utilisez les conserves et surgelés **natures** qui sont une bonne alternative.
- Le saviez-vous ? Les châtaignes sont riches en fibres solubles permettant de réguler le cholestérol et la glycémie, mais comptent comme un féculent.
- Pensez à varier les compotes sans sucres ajoutés pour ne pas vous lasser.

## SEMAINE 4

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Pavé de saumon Riz Julienne de légumes Faisselle au coulis de fruits	Entrée de légumes/soupe Tarte chèvre roquette* Salade de roquette-mâche
Entrée de légumes/soupe Jambon Lentilles - Carottes Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes Soupe de potiron Croutons Fromage blanc
Entrée de légumes/soupe Paupiette Pâtes Haricots verts surgelés Fromage blanc	Entrée de légumes/soupe Crêpe de sarrasin au chèvre* Salade de pousses d'épinard
Entrée de légumes/soupe Blanc de poulet Pommes de terre à l'eau + Brocolis Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes/soupe Œufs à la coque Mouillettes de pain Purée de carottes Faisselle au coulis de fruits
Entrée de légumes/soupe Crumble de poisson* Carottes râpées Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes/soupe Côte de porc au paprika Semoule Ratatouille Fromage blanc
Entrée de légumes/soupe Parmesan râpé Blé façon risotto* Champignons de Paris	Entrée de légumes/soupe Gratin de pâtes poireaux chorizo* Fromage blanc
Entrée de légumes/soupe Bifteck Frites + Salade d'endives Faisselle au coulis de fruits	Entrée de légumes/soupe Bruschetta tomate ricotta* Compotée de tomates

### Nos conseils pour cette semaine :

- Les salades de fruits sans sucre ajoutés comptent comme une portion de fruit.
- Un coulis de fruits peut être réalisé rapidement à l'aide de fruits surgelés. Sinon, préférez les coulis avec une liste d'ingrédients très courte.
- N'oubliez pas que beaucoup de préparations culinaires peuvent être congelées, un bon moyen d'éviter le gaspillage et d'avoir des provisions quand on est un peu pressé.

# Les Recettes

Par Amandine MUSSEAU- Diététicienne Nutritionniste - ©

## Table des matières

---

Velouté épicé de courge butternut .....	8
Gratin de pâtes aux épinards et aux lardons.....	9
Tarte au Fromage .....	10
Gratin de courge.....	11
Aubergine farcie à la saucisse.....	12
Papillote de saumon au tartare.....	13
Burger Végétarien .....	14
Gratin de Crozet® à la courge .....	15
Blanc de poulet au curry et lait de coco .....	16
Crêpe façon Poire Belle Hélène .....	17
Hachis Parmentier pommes de terre-topinambours .....	18
Gratin de coquillettes au jambon et épinards.....	19
Fricassée de poulet crémeuse.....	20
Quiche aux brocolis et au chou-fleur .....	21
Gratin de chou-fleur au jambon et fromage.....	22
Velouté de topinambour au curry.....	23
Chausson au brocoli, poulet et fromage .....	24
Aiguillettes de poulet à la mandarine.....	25
Filet de poisson moutarde champignons .....	26
Fallafels.....	27
Chili con carne .....	28
Poulet aux pommes et marrons .....	29
Tarte fine aux fruits d'automne .....	30
Cake comté et épinards .....	31
Citrouille rôtie.....	32
Courge spaghetti farcie .....	33
Nouilles de riz aux légumes.....	34

Crème brûlée à la crème de châtaigne .....	35
Wrap au jambon et mimolette.....	36
Tarte chèvre roquette.....	37
Crêpe de sarrasin au chèvre .....	38
Crumble de poisson .....	39
Blé façon risotto .....	40
Gratin de pâtes poireaux chorizo .....	41
Bruschetta tomate ricotta .....	42



Photos des recettes non contractuelles  
Sources photos recettes : Personnelle, Burst, Pixabay, Gratisography, Picography, ISO  
Republic

# Velouté épicé de courge butternut

---

## Pour 1 personne :

- 400 de butternut
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de harissa
- 100 ml de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche 15%
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Pelez et épépinez la courge butternut et coupez-la en gros dés.
- Placez ces dés dans un grand plat à tarte et faites rôtir 40 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que la courge soit dorée et tendre.
- Pendant ce temps, faites revenir l'ail et l'oignon avec l'huile.
- Laissez cuire à couvert quelques minutes
- Ajoutez la courge et les épices
- Mélangez
- Laissez mijoter quelques minutes puis ajoutez le bouillon.
- Laissez bouillonner 5 minutes puis coupez le feu et mixez en ajoutant la crème fraîche



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour plus de gourmandise, faites griller quelques rondelles de chorizo et intégrez-les à la soupe.

# Gratin de pâtes aux épinards et aux lardons

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de pâtes crues
- 1 petit oignon
- 25 g de lardons
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe rase de crème fraîche 15%
- 300 g d'épinards hachés

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer les épinards dans une casserole avec la crème fraîche.
- Pendant ce temps, faites revenir les lardons et l'oignon dans une poêle antiadhésive.
- Egouttez les pâtes.
- Etalez les pâtes dans le plat à gratin.
- Versez les épinards, les lardons, l'oignon et finissez avec le fromage râpé.
- Enfournez pendant 10 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous n'aimez pas les épinards, vous pouvez les remplacer par des courgettes, brocolis... ou autres légumes de votre choix.

# Tarte au Fromage

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 250 ml de lait
- 120 g de fromage râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de noix de muscade

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Réalisez une béchamel :
  - Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
  - Lorsque le beurre est fondu, versez la farine dans la casserole d'un coup sec.
  - Mélangez pour homogénéiser.
  - Versez le lait dessus petit à petit sans cesser de mélanger.
  - Laissez à feu doux, tout en mélangeant, jusqu'à ce que la consistance épaisse.
  - Retirez du feu.
  - Ajoutez 1 pincée de noix de muscade.
- Incorporez le fromage râpé, puis l'œuf.
- Répartissez la garniture sur la pâte et enfournez pour 25 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'ajoutez pas de produit laitier en fin de repas.

# Gratin de courge

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de courge
- 1 œuf
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe rase crème fraîche 15%
- 1 pincée de muscade

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).
- Après la cuisson, égouttez la courge afin qu'elle rende toute son eau.
- Mélangez l'œuf, la crème et la muscade.
- Mélangez cette préparation à la courge.
- Mixez le tout.
- Versez dans un plat à gratin et parsemez de fromage râpé.
- Faites cuire 30 minutes.
- Dégustez chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à faire cuire plus de courge, ce qui sera utile pour votre repas de samedi soir.

# Aubergine farcie à la saucisse

---

## Pour 1 personne :

- 1 œuf
- 2 pincées de cumin
- 3 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 1 saucisse coupée en rondelles
- 1 petite poignée de fromage

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Lavez, séchez et coupez les aubergines en deux dans leur longueur.
- Creusez le cœur avec une cuillère et réservez la chair récupérée.
- Pelez et dégermez l'ail.
- Mixez rapidement la chair d'aubergine, l'ail et la coriandre.
- Versez-les dans un saladier, ajoutez la saucisse, le cumin et l'œuf, et mélangez bien l'ensemble.
- Répartissez la farce dans les moitiés d'aubergine, placez-les dans un plat allant au four.
- Parsemez de fromage râpé.
- Enfournez 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous êtes gourmand de fromage, mettez-en un peu plus sur l'aubergine, il remplacera votre produit laitier de fin de repas.

# Papillote de saumon au tartare

---

## Pour 1 personne :

- 1 pavé de saumon
- 1 portion de fromage type ail et fines herbes individuel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180° C (th 6).
- Découpez 1 grande feuille de papier sulfurisé.
- Placez le saumon au centre de la feuille.
- Ajoutez le fromage sur le saumon en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
- Arrosez le tout d'un filet de citron.
- Refermez la papillote et ourlez-la pour l'empêcher de s'ouvrir pendant la cuisson.
- Placez-la dans un plat allant au four durant 15 minutes.
- Servir chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le temps de cuisson varie selon les fours, vous pouvez prolonger un peu la cuisson si vous préférez un saumon un peu plus cuit.

# Burger Végétarien

---

Pour 6 petits steaks végétariens :

- 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de farine
- Epices et aromates de votre choix
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation :

- Hachez les haricots avec l'échalote, l'ail, les épices et aromates de votre choix avec un mixeur.
- Ajoutez ensuite la farine.
- Faites des boules et aplatissez-les.
- Faites cuire dans une poêle avec un peu d'huile 3 à 4 minutes par face.
- Montez votre hamburger comme vous le désirez.



Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'oubliez pas d'être généreux sur les légumes !

# Gratin de Crozet® à la courge

---

## Pour 1 personne :

- 300 g de courge épluchée et coupée en dès
- 40 g de Crozets® crus
- 1 petite poignée de fromage râpé (type beaufort, comté...)
- 1 c. à soupe rase de crème fraîche 15%
- 1 gros oignon
- 2 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites revenir la courge avec 1 c. à café d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Mixez les morceaux de courge avec la crème fraîche.
- Réservez.
- Faites cuire les Crozets selon l'indication du paquet.
- Emincez l'oignon et faites-le revenir avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne bien translucide.
- Égouttez les Crozets® et mélangez-les à la purée de courge et à l'oignon.
- Versez le tout dans un plat à gratin.
- Saupoudrez de fromage râpé.
- Faites cuire 30 minutes.
- Servez bien chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les Crozets sont de petites pâtes alimentaires, vous pouvez bien évidemment revisiter cette recette avec d'autres pâtes ou des pommes de terre par exemple.

# Blanc de poulet au curry et lait de coco

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet
- 100 ml de lait de coco
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon

## Préparation :

- Coupez le poulet en morceaux.
- Dans un saladier, mettez le poulet, le curry et le gingembre, mélangez bien.
- Laissez mariner le poulet 30 minutes minimum.
- Emincez l'oignon.
- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents (ils ne doivent pas colorer).
- Ajoutez ensuite le poulet et faites revenir encore 5 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, mélangez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous trouverez le lait de coco au rayon « Saveurs du Monde » de votre supermarché.

# Crêpe façon Poire Belle Hélène

---

## Pour 4 crêpes :

- 1 œuf
- 160 ml de liquide (lait, bière, jus végétal)
- 80 g de farine
- 1 cuillère à café d'huile (pour la poêle)
- 4 poires
- 8 carrés de chocolat (noir, lait, blanc...)

## Préparation :

- Battez l'œuf.
- Ajoutez le liquide.
- Ajoutez progressivement la farine en fouettant vigoureusement pour éviter les grumeaux.
- Pelez et coupez les poires en fines lamelles
- Cassez les carrés de chocolat et coupez-les grossièrement avec un éminceur.
- Huilez une poêle à l'aide d'un pinceau ou d'un papier essuie-tout.
- Faites cuire la crêpe et retournez-la.
- Pendant que l'autre côté de la crêpe cuit, disposez sur la crêpe les morceaux de chocolat.
- Servez la crêpe dans une assiette, ajoutez la poire et refermez votre crêpe.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la poire par n'importe quel autre fruit de votre choix.

# Hachis Parmentier pommes de terre-topinambours

---

## Pour 1 personne :

- 1 steak haché
- 200 g de topinambours
- 100 g de pommes de terre
- 1 petit oignon
- 1 c. à café d'huile
- 1 petite poignée de fromage râpé

## Préparation :

- Pelez et émincez finement l'oignon.
- Dans une sauteuse, faites suer l'oignon avec l'huile.
- Ajoutez la viande hachée et laissez cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement puis réservez.
- Pelez et coupez les pommes de terre et les topinambours en morceaux et faites cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- A la fin de cuisson, égouttez-les et écrasez-les au presse-purée.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Placez le mélange oignon-viande dans le fond d'un plat allant au four.
- Recouvrez avec la purée pommes de terre-topinambours en lissant bien la surface avec une fourchette.
- Recouvrez de fromage râpé.
- Enfournez pendant 15 à 20 minutes.
- Servez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la pomme de terre par de la patate douce.

# Gratin de coquillettes au jambon et épinards

---

## Pour 1 personne :

- 30 g de fromage type ail et fines herbes
- 100 g de râpé de jambon fumé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 40 g de coquillettes crues
- 200 g d'épinards surgelés

## Préparation :

- Faites cuire séparément les épinards et les coquillettes selon les indications du paquet.
- Mélangez les épinards cuits avec le fromage à tartiner et la noix de muscade.
- Dans un petit plat à gratin, mettez les épinards puis les coquillettes.
- Saupoudrez de fromage râpé et passez au gril pendant 8 minutes jusqu'à coloration.
- Dégustez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Voici un plat complet qui comprend également votre portion de produit laitier.

# Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois

---

## Pour 1 personne :

- 1 cuisse de poulet
- 200 g de petits pois rincés et égouttés
- 1 petit oignon
- 1 petit verre de vin blanc
- 50 ml de bouillon de volaille reconstitué
- 2 c. à soupe de crème fraîche 15%
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Saisissez à feu vif pendant 5 à 10 minutes la cuisse de poulet avec l'huile.
- Emincez les oignons et faites-les fondre dans la cocotte avec le poulet.
- Une fois bien fondus, versez le vin blanc et laissez réduire de moitié.
- Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire 20 minutes à couvert en remuant de temps en temps.
- Retirez les morceaux de poulet et ajoutez la crème dans la sauteuse.
- Faites réduire sur feu vif pendant 5 minutes en fouettant.
- Remettez les petits pois et le poulet dans la sauteuse, et laissez mijoter quelques minutes avant de servir.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des petits pois frais ou surgelés, en veillant à les faire cuire au préalable.

# Quiche aux brocolis et au chou-fleur

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 250 g de brocolis
- 1 oignon
- 2 œufs
- 2 poignées de fromage râpé
- 100 g de crème fraîche 15 %
- 200 g de lait

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Etalez la pâte dans votre moule et réservez-la au frais.
- Lavez le brocoli et le chou-fleur et partagez-les en bouquets.
- Faites les blanchir pendant 4 minutes dans de l'eau bouillante.
- Hachez finement l'oignon.
- Mélangez le chou-fleur, le brocoli et l'oignon dans un saladier.
- Ajoutez les œufs puis la crème aux légumes en mélangeant bien.
- Disposez tout sur la pâte et laissez cuire pendant 45 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des légumes surgelés ou frais.

# Gratin de chou-fleur au jambon et fromage

---

## Pour 1 personne :

- 100 ml de béchamel
- 250 g de chou-fleur
- 150 g de pommes de terre
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 poignée de fromage râpé

## Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau et coupez-les en rondelles épaisses.
- Détachez les bouquets de chou-fleur, rincez-les puis faites-les cuire 15 minutes à la vapeur.
- Préchauffez le four à 210°C (th.7).
- Détaillez le jambon en lanières.
- Disposez les bouquets de chou-fleur dans un plat à gratin, ajoutez les pommes de terre, le fromage râpé et le jambon et recouvrez avec la sauce béchamel.
- Enfournez et laissez gratiner 15 à 20 minutes.
- Servez bien chaud.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à utiliser de la béchamel prête à l'emploi.

# Velouté de topinambour au curry

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de crème liquide 15%
- 250 g de topinambours
- 1 c. à café d'huile
- 100 ml de bouillon de volaille reconstitué
- 1 pincée de curry
- 1 pincée d'herbes de Provinces
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire (facultatif)

## Préparation :

- Lavez les topinambours non pelés, puis coupez-les en petits dés.
- Chauffez l'huile dans une cocotte et ajoutez les topinambours, faites suer 2 minutes, puis ajoutez le curry.
- Mouillez avec le bouillon
- Portez à ébullition et versez la crème.
- Laissez cuire à frémissement 30 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le bicarbonate est facultatif mais il a le pouvoir, entre autres, de limiter les flatulences éventuelles, dues aux topinambours.

# Chausson au brocoli, poulet et fromage

---

## Pour 2 personnes :

- 1 brocoli
- 2 blancs de poulet
- 60 g de Saint Nectaire
- 1 pâte feuilletée
- 20 g de crème fraîche 15 %
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites bouillir de l'eau et plongez-y les fleurs de brocoli.
- Laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce que vous puissiez planter la pointe d'un couteau facilement dedans.
- Coupez les blancs de poulet en petits dés et faites-les revenir à feu vif dans une poêle avec l'huile.
- Laissez colorer et retirez du feu.
- Étalez la pâte feuilletée, mettez les blancs de poulet sur une moitié puis ajoutez le brocoli, la crème et le fromage.
- Mouillez les bords de la pâte avec de l'eau à l'aide d'un pinceau puis rabattez la deuxième moitié sur celle qui est garnie.
- Collez minutieusement les pâtes entre elles puis rabattez légèrement la pâte sur elle-même (pour faire un ourlet).
- Enfournez 20 à 25 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser un fromage plus doux type mozzarella en quantité équivalente.

# Aiguillettes de poulet à la mandarine

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet
- 2 mandarines bio de préférence
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 50 g de crème fraîche 15%
- 1 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Coupez le poulet en morceaux.
- Récupérez le jus d'une mandarine.
- Pour la 2<sup>ème</sup> mandarine, récupérez le zeste et les suprêmes.
- Dans une poêle antiadhésive, faites griller les pignons de pin quelques minutes à feu vif.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive.
- Faites cuire le poulet quelques minutes à feu doux et ajoutez le jus et les zestes de mandarine.
- Faites réduire et laissez cuire 5 minutes environ.
- Retirez le poulet du feu et déglacez la poêle avec la crème liquide.
- Servez chaud avec les suprêmes de mandarines et nappez de crème.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les suprêmes sont les quartiers de fruits débarrassés de toutes les petites peaux.

# Filet de poisson moutarde champignons

---

## Pour 1 personne :

- 1 filet de cabillaud
- 200 g de champignons rincés et égouttés
- 1 petit verre de vin blanc sec
- 1 c. à café de moutarde
- 1 petite échalote

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Dans un plat à gratin, répartissez les champignons avec l'échalote hachée et arrosez-les de vin blanc.
- Recouvrez le filet de poisson de moutarde, et posez-le sur la garniture.
- Enfournez 15 minutes et arrosez à mi-cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez réaliser cette recette avec un autre poisson.

# Fallafels

---

## Pour 1 personne :

- 70 g de pois chiches rincés et égouttés
- 1 petit oignon
- 1 c. à soupe de farine
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika
- Herbes de Provence
- Huile d'olive

## Préparation :

- Mélangez dans le bol du mixeur les pois chiches avec l'oignon, l'ail, la farine, le sel et les épices.
- Mixez en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une consistance proche de la semoule.
- Laissez reposer 1 heure.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6) et huilez une plaque de four à rebords.
- Formez des boules un peu aplaties de la taille d'une noix et disposez-les sur la plaque.
- Badigeonnez d'huile avec un pinceau et faites cuire 20 à 25 minutes en retournant à mi-parcours, jusqu'à ce que les fallafels soient dorés.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Les pois chiches sont des légumes secs et sont donc apparentés à la famille des féculents. Ils sont riches en protéines végétales.

# Chili con carne

---

## Pour 1 personne :

- 1 noisette de beurre
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 steak haché
- 1 pincée de chili en poudre
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 petite boîte de tomates concassées (ou 2 tomates coupées en dés)
- ¼ de boîte de haricots rouges rincés et égouttés
- 500 ml de bouillon de bœuf reconstitué

## Préparation :

- Hachez l'oignon et l'ail.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre, et ensuite dorez doucement l'oignon et l'ail.
- Incorporez le steak haché émietté et laissez cuire doucement 10 minutes.
- Mélangez le chili, le cumin, les tomates, et incorporez le tout au bœuf.
- Ajoutez les haricots et le bouillon.
- Couvrez et laissez cuire 25 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous ne trouvez pas de Chili, vous pouvez utiliser une pincée de poivre de Cayenne.

# Poulet aux pommes et marrons

---

## Pour 1 personne :

- 1 pomme
- ½ bouillon cube de volaille
- 125 g de châtaignes ou marrons
- 1 escalope de poulet
- 1 petit verre de vin blanc
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 gousse d'ail

## Préparation :

- Faites un bouillon en mélangeant le cube de volaille dans l'eau chaude.
- Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet avec l'huile.
- Retirez-les.
- Faites revenir dans la même cocotte, l'oignon finement haché et 50 g de marrons brisés.
- Ecrasez l'ensemble avec une fourchette.
- Versez le vin blanc et le bouillon.
- Remettez les morceaux de poulet, la gousse d'ail et laissez cuire à couvert 25 à 30 minutes sur feu doux.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la pomme coupée en lamelles épaisses et les marrons restants.
- Servez le poulet et sa sauce, entouré des pommes et des marrons.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le marron fait partie de la famille des féculents.

# Tarte fine aux fruits d'automne

---

## Pour 6 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 3 poires
- 2 pommes
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noisettes décortiquées
- 6 c. à soupe de compote de pommes
- 1 bouchon de rhum (facultatif)

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Faites gonfler les raisins dans un bol d'eau tiède (+/- rhum).
- Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte.
- Tartinez-la généreusement de compote de pommes.
- Pelez les poires et pommes, coupez les fruits en fines lamelles.
- Répartissez-les sur la tarte.
- Écrasez grossièrement les noisettes à l'aide d'un pilon, puis parsemez-les sur la tarte.
- Ajoutez les raisins égouttés.
- Faites cuire 20 à 30 minutes en surveillant.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser une pâte brisée qui sera moins grasse.

# Cake comté et épinards

---

## Pour 6 personnes :

- 300 g d'épinards
- 160 g de comté
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de lait

## Préparation :

- Faites précuire les épinards à l'eau ou à la vapeur pendant 25 minutes.
- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Mélangez le lait, les œufs et l'huile.
- Ajoutez progressivement la farine et la levure.
- Râpez le comté et incorporez-le.
- Egouttez les épinards et ajoutez-les à la préparation.
- Versez la pâte dans un moule à cake. (Vous pouvez le chemiser avec du papier sulfurisé)
- Enfournez 30 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Remplacez les épinards par du chou kale.

# Citrouille rôtie

---

## Pour 1 personne :

- 200 g de citrouille
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Lavez et épluchez les légumes, détaillez la citrouille en cubes et l'oignon en quartiers.
- Disposez les légumes dans un plat à gratin, ajoutez l'huile en filet puis saupoudrez d'herbes de Provence.
- Enfournez 30 minutes à 160°C, retournez à mi-cuisson et mettez le four en position gril les 5 dernières minutes de cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Cette recette est également délicieuse avec des carottes, des panais... Variez les légumes avec la même recette !

# Courge spaghetti farcie

---

## Pour 1 personne :

- ½ courge spaghetti
- 100 g de chair à saucisse
- ½ oignon
- 100 g de riz cuit
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'huile
- Basilic

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez la courge puis coupez-la en 2 dans le sens de la longueur.
- Retirez les graines.
- Lavez, épluchez et émincez l'oignon.
- Passez la courge au four 10 minutes « chair vers le bas », puis creusez la courge de façon à récupérer la chair.
- Faites revenir l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile.
- Dans un saladier, mélangez la chair de la courge avec la chair à saucisse, l'oignon, le riz cuit et le concentré de tomate.
- Garnissez la courge creusée du mélange précédent.
- Enfournez 20 minutes à 180°C.
- Servez la courge décorée de quelques feuilles de basilic.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à farcir d'autres variétés de courge.

# Nouilles de riz aux légumes

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de nouilles de riz
- 100 g de chou rouge
- 1 petite carotte
- ¼ de concombre libanais (ou de courgette standard)
- ¼ de poivron jaune
- Coriandre
- Menthe
- Sauce soja
- Jus de citron vert

## Préparation :

- Disposez les nouilles de riz dans un saladier et recouvrez-les d'eau bouillante.
- Laissez reposer jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, égouttez.
- Epluchez les légumes.
- Râpez la carotte et le chou rouge.
- Emincez le concombre et le poivron.
- Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe de jus de citron vert avec 1 c. à soupe de sauce soja et ajoutez 1 pincée de sucre.
- Mélangez les nouilles, les légumes et la sauce.
- Parsemez de menthe et coriandre finement hachées.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez adapter ce plat avec d'autres légumes à votre convenance.

# Crème brûlée à la crème de châtaigne

---

## Pour 2 personnes :

- 40 g de châtaignes
- 20 g de sucre
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de lait écrémé
- 80 g de crème fraîche 15%
- 10 g de cassonade

## Préparation :

- Mixez les châtaignes.
- Faites bouillir l'eau, ajoutez le sucre dès la première ébullition.
- Laissez chauffer 5 minutes à feu moyen, puis ajoutez les châtaignes.
- Laissez cuire 10 minutes en remuant.
- Passez au mixeur plongeant.
- Laissez refroidir.
- Battez le jaune d'œuf avec la moitié de la crème de châtaigne refroidie.
- En parallèle, faites chauffer la crème fraîche et le lait jusqu'à la première ébullition.
- Ajoutez au mélange précédent.
- Ajoutez le restant de crème de marron refroidie.
- Versez dans des ramequins.
- Cuire 20 minutes à 160°C.
- Laissez refroidir, réservez au frais.
- Saupoudrez de cassonade et caramélisez (au chalumeau ou au four).



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez accompagner cette crème de quelques châtaignes.

# Wrap au jambon et mimolette

---

## Pour 1 personne :

- 2 wraps
- 1 tranche de jambon
- 2 tranches de mimolette (20 g)
- Salade
- ½ carotte râpée
- ½ oignon rouge

## Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de crème épaisse 15% MG
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe d'ail semoule
- 1 c. à soupe d'origan
- 1 c. à soupe de basilic
- 1 c. à soupe de ciboulette

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Râpez la carotte et émincez l'oignon.
- Coupez la tranche de jambon en 2 dans le sens de la longueur.
- Dans un wrap, déposez ½ tranche de jambon, 1 tranche de mimolette, 1 poignée de salade, la moitié des carottes râpées et la moitié de l'oignon émincé.
- Garnir d'1 c. à soupe de sauce.
- Roulez le wrap.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Laissez parler votre imagination : déclinez cette recette selon les saisons et vos envies.

# Tarte chèvre roquette

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 2 poignées de roquette
- 150 g de chèvre frais
- 3 œufs
- 50 ml de lait
- 100 ml de crème fleurette 15% MG
- 30 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Disposez la pâte dans un moule à tarte et faites précuire la pâte brisée 10 minutes au four.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et la crème.
- Ajoutez le chèvre frais et les herbes de Provence.
- Emincez grossièrement la roquette, puis ajoutez-la à la préparation.
- Garnissez la pâte de la préparation.
- Parsemez de pignons de pin.
- Enfournez 30 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Accompagnez d'une salade.

# Crêpe de sarrasin au chèvre

---

## Pour 1 personne :

- 2 crêpes de sarrasin
- 1 tranche de jambon
- 30 g de chèvre en bûche
- 2 poignées de pousses d'épinards

## Préparation :

- Garnissez la crêpe de sarrasin d'1/2 tranche de jambon et de 2 rondelles de bûche de chèvre.
- Déposez dans une poêle sur feu doux. Couvrez pour faire fondre légèrement le chèvre.
- Ajoutez une poignée de pousses d'épinards.
- Pliez la crêpe et servez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à café de concentré de tomate sur votre crêpe.

# Crumble de poisson

---

## Pour 1 personne :

- 100 g de poisson blanc coupé en gros cubes
- 100 g de champignons de Paris
- 1 carotte
- 400 ml (= 40 cl) de crème fraîche 15%
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Coriandre ciselée

## Pour le crumble :

- 25 g de farine
- 15 g de flocons d'avoine ou de sarrasin
- 15 g de margarine

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez et épluchez les carottes.
- Grattez les champignons.
- Coupez la carotte en fins bâtonnets et les champignons en gros morceaux.
- Faites revenir les oignons et la carotte dans l'huile pendant 5 minutes en remuant.
- Ajoutez la crème, puis le poisson.
- Parsemez de coriandre.
- Laissez cuire 2 minutes en remuant.
- Disposez dans un plat à gratin.
- Préparez le crumble : mélangez tous les ingrédients du bout des doigts dans un saladier, jusqu'à obtenir une consistance granuleuse.
- Recouvrez la préparation à base de poisson du crumble.
- Enfournez 15 minutes à 180°C (jusqu'à ce que le crumble prenne une couleur noisette).



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Gardez la base de cette recette en variant les légumes.

# Blé façon risotto

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de blé
- 20 g de parmesan râpé
- 1 oignon
- 100 g de champignons de Paris
- 150 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

- Emincez les champignons et l'oignon.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajoutez le blé.
- Laissez cuire quelques secondes en remuant.
- Ajoutez un fond de bouillon de légumes.
- Ajoutez les champignons.
- Ajoutez le reste de bouillon de légumes.
- Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon (environ 15 minutes).
- Ajoutez le parmesan râpé.
- Laissez reposer 5 minutes à couvert avant de servir.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer le blé par du riz pour un risotto classique.

# Gratin de pâtes poireaux chorizo

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de pâtes crues
- 1 œuf
- 20 g de chorizo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g de poireau
- 2 c. à soupe de crème 15%MG
- 1 pincé de gruyère râpé
- 1 c. à soupe de chapelure
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Emincez le poireau, l'oignon et l'ail.
- Coupez le chorizo en fines rondelles.
- Faites revenir le chorizo puis ajoutez-y le poireau, l'oignon et l'ail.
- Ajoutez un fond d'eau et laissez cuire à feu moyen pour obtenir une fondue de poireau.
- Ajoutez le chorizo et les pâtes à la fondue de poireau.
- Battez l'œuf avec la crème épaisse.
- Ajoutez à la fondue de poireau.
- Disposez le tout dans un plat à gratin.
- Parsemez de chapelure et gruyère râpé.
- Enfournez 20 minutes à 160°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser une béchamel à la place de la crème.

# Bruschetta tomate ricotta

---

## Pour 1 personne :

- 1 tranche de pain à Bruschetta
- 40 g de ricotta
- 3 tomates pelées au jus
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Ail semoule

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Dans une sauteuse, à feu doux, déposez les tomates et ajoutez le vinaigre balsamique.
- Laissez compoter 5 minutes à couvert.
- Ajoutez de l'ail semoule.
- Tartinez la Bruschetta de ricotta, recouvrez de la préparation à la tomate.
- Enfournez 10 minutes à 120°C.
- Décorez d'une feuille de basilic.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- En été, vous pouvez réaliser cette recette avec des tomates fraîches.

# MES PRODUITS D'AUTOMNE

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



## LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Mais, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grandin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Taconard.



## FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.



## FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.



## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



## VOLUMES POIDS

1 ml	1 g
1 cl	10 g
1 dl	100 g
1 L	1000 g



# LA TABLE DES CONVERSIONS



## CUISINER, C'EST UN PLAISIR MAIS C'EST AUSSI PARFOIS UNE SCIENCE EXACTE.

Savoir doser les ingrédients, estimer le poids, les volumes, mettre le four à la bonne température sont autant de points importants pour ne pas gâcher une préparation. Mangeurs-bougeurs, ces savoirs essentiels sont désormais à votre disposition !



## LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 CUILLÈRE À CAFÉ (RASE) DE	1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE) DE	1 TASSE DE
sucré en poudre	5 g	15 g	200 g
farine, semoule	4 g	12 g	100 g
beurre	5 g	15 g	200 g
crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
céréales du petit déjeuner			175 g
fruits frais			50 g
huile	5 ml	15 ml	
cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
café	6 g	15 g	75 g
sel	5 g	15 g	
poivre	2 g	5 g	
riz	7 g	20 g	150 g
fromage râpé	4 g	12 g	65 g



1 TASSE DE

1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE)  
DE



## LES TEMPÉRATURES DU FOUR

Th. 1	30° C - 59° C
Th. 2	60° C - 89° C
Th. 3	90° C - 119° C
Th. 4	120° C - 149° C
Th. 5	150° C - 179° C
Th. 6	180° C - 209° C
Th. 7	210° C - 239° C
Th. 8	240° C - 269° C
Th. 9	270° C - 299° C

Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7  $7 \times 3 = 21$ , soit 210° C ;

$220^\circ \text{C} / 3 = 73$ , moins une dizaine, soit Th. 7.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ou Facebook.

# Le petit mot de la fin

---

J'espère que ces menus ainsi que les recettes vous aideront à bien vivre la grisaille de l'automne avec ces bons petits plats équilibrés et pleins de douceurs.

Pensez à continuer de sortir dehors régulièrement pour vous exposer, en effet, la baisse de la luminosité influe sur notre humeur et notre alimentation...

Sachez qu'il existe en tout quatre Ebooks, soit un pour chaque saison, afin de pouvoir adapter votre alimentation sur toute l'année.

Essayant sans cesse d'adapter mes pratiques à mes patients, je reste à votre disposition pour répondre à vos questions.

Je vous remercie par avance de ne pas diffuser ces outils, en effet, comme vous pouvez l'imaginer, la réalisation de cet Ebook a demandé une charge de travail importante.

De plus, il ne convient pas forcément à tout le monde, je ne saurais être tenue responsable des conséquences d'une diffusion extérieure de cet Ebook à une personne souffrant d'une pathologie particulière.

A très bientôt !!

*Amandine Musseau*

11 rue du Général de Gaulle

59253 LA GORGUE

**06 64 52 68 15**

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>



*Amandine*

# Mes Menus



# Hiver

# Préface

---

L'hiver est arrivé ce qui annonce des journées ternes et l'installation du froid ! Voici des menus pour vous réchauffer en équilibre !

Il est important de continuer de bouger, sortir, profiter des derniers rayons de soleil etc...

Les fruits et légumes de saison, sont justement là pour nous apporter les vitamines et minéraux spécifique dont notre corps à besoin en cette période.

Voilà des menus pleins de gourmandises pour vous accompagner dans cette saison froide.

Les recettes sont élaborées avec des fruits et légumes de saison ainsi qu'avec les derniers légumes de la saison précédente, les arrières saisons étant de plus en plus longues. Si un légume n'est pas disponible sur les étals de vos marchés, vous pouvez l'échanger contre un autre.

Diététicienne-Nutritionniste passionnée, j'ai à cœur de vous accompagner dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

Je suis une diététicienne gourmande (non, je ne parle pas de brocolis vapeur, mais plutôt de chocolat...).

Epicurienne dans l'âme, mon objectif est d'allier plaisir et santé dans votre assiette !!

En espérant que les recettes vous plairont !!

 <https://www.facebook.com/AmandineDieteticienneNutritionniste>

 [https://www.instagram.com/amandine\\_dieteticienne](https://www.instagram.com/amandine_dieteticienne)

 [Site : https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site](https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site)



# Mes 4 semaines de menus

Par Amandine MUSSEAU & Lise ANNOOT – Diététiciennes Nutritionnistes - ©

## SEMAINE 1

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes/soupe Risotto poulet champignons* Fromage blanc nature	Soupe de légumes Quiche sans pâte* Salade d'endives Yaourt aromatisé
Entrée de légumes/soupe Veau Marengo* Pommes de terre vapeur Légumes du Marengo Crème dessert	Entrée de légumes Soupe à la citrouille* Pain Camembert
Entrée de légumes/soupe Pâtes au thon-champignons* Salade de mâche vinaigrette Camembert	Entrée de légumes/soupe Omelette aux champignons Pâtes Poêlée de poivrons Fromage blanc nature
Entrée de légumes/soupe Boulettes de viande Semoule Ratatouille Yaourt aromatisé	Entrée de légumes/soupe Champignons farcis* Tartine aux poivrons
Entrée de légumes/soupe Pavé de saumon Riz pilaf* Julienne de légumes Fromage blanc confiture	Entrée de légumes/soupe Ficelles picardes* Salade vinaigrette
Entrée de légumes/soupe Escalope de dinde au curry Mélange quinoa et légumes secs Carottes à la crème Camembert	Entrée de légumes/soupe Tarte aux oignons* Salade vinaigrette Yaourt aromatisé
Entrée de légumes/soupe Steak Frites Salade vinaigrette Poire façon Belle Hélène*	Entrée de légumes Velouté d'endives* Pain Camembert

### Nos conseils pour cette semaine :

- Privilégiez les produits laitiers « naturels » et sucrez-les-vous-même ou mangez-les avec le fruit qui va naturellement sucrer votre dessert.
- La tarte aux oignons se congèle très bien, n'hésitez pas à congeler les parts restantes afin de les ressortir les jours où vous n'aurez pas envie de cuisiner.
- Pensez à utiliser des légumes surgelés ou en conserves lorsqu'ils ne sont pas de saison ou tout simplement pour gagner du temps.

## SEMAINE 2

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Rôti de porc Flageolets Purée de carottes Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Brouillade d'œufs* Salade vinaigrette Pain Mimolette
Entrée de légumes/soupe Papillote de poulet aux oignons rouges et chèvre* Blé (type Ebly®) Poêlée de légumes surgelés Faisselle au coulis de fruits rouges	Entrée de légumes/soupe Parmentier de maquereau* Salade vinaigrette Petits suisses aromatisés
Entrée de légumes/soupe Tagliatelles à la carbonara* Poêlée de champignons Yaourt nature	Entrée de légumes Soupe de carottes* Pain Mimolette
Entrée de légumes/soupe Escalope de veau Semoule Carottes sautées Petits suisses aromatisés	Entrée de légumes/soupe Endives au gratin* Yaourt nature
Entrée de légumes/soupe Cabillaud Pommes de terre vapeur Julienne de légumes Faisselle au coulis de fruit	Entrée de légumes/soupe Tarte aux poireaux* Salade vinaigrette Faisselle au coulis de fruits rouges
Entrée de légumes/soupe Escalope Normande* Riz pilaf* Champignons poêlés Yaourt nature	Entrée de légumes/soupe Pizza Maison* Salade vinaigrette
Entrée de légumes/soupe Bœuf Bourguignon* Frites de patate douce* Légumes du Bourguignon Yaourt nature Banane chocolat au four*	Entrée de légumes Soupe de légumes* Pain Mimolette

### Nos conseils pour cette semaine :

- N'hésitez pas à acheter différents types de salade ou à acheter des mélanges de salade afin de varier les goûts et les couleurs.
- N'oubliez pas de faire des sauces pour agrémenter les plats. Non, la sauce ne fait pas grossir ! L'important est de bien répartir les matières grasses au sein du repas.
- S'il vous reste des fruits qui deviennent trop mûrs, n'hésitez pas à en faire un smoothie qui remplacera volontiers votre fruit du petit-déjeuner.

## SEMAINE 3

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Spaghettis bolognaise* Spaghettis de carottes Brie	Entrée de légumes/soupe Galette de sarrasin* Salade vinaigrette Yaourt aromatisé
Entrée de légumes/soupe Côte de porc Epis de maïs* Salade vinaigrette Yaourt aromatisé	Entrée de légumes/soupe Lentilles au chorizo* Pain Fromage à tartiner
Entrée de légumes/soupe Paupiette Purée de pomme de terre Haricots verts Fromage blanc	Entrée de légumes/soupe Cake de carottes râpées-jambon* Salade vinaigrette Yaourt aromatisé
Entrée de légumes/soupe Raviolis Epinard Ricotta* Epinards	Entrée de légumes/soupe Œuf sur le plat et ses Légumes verts* Pain Brie
Entrée de légumes/soupe Tarte au thon* Salade vinaigrette Yaourt aromatisé	Entrée de légumes/soupe Soupe toute verte* Fromage blanc Pomme façon crumble*
Entrée de légumes/soupe Steak haché Pâtes Ratatouille Brie avec du pain	Entrée de légumes/soupe Poivron farci* Riz Yaourt aromatisé
Entrée de légumes/soupe Poulet rôti Pommes de terre au four Haricots verts Fromage blanc nature Pomme au four à la cannelle*	Entrée de légumes/soupe Croque-Monsieur Végétarien* Salade vinaigrette

### Nos conseils pour cette semaine :

- Les fruits secs ou fruits séchés sont les abricots secs, raisins secs, pruneaux, figues séchées, dattes séchées... A ne pas confondre avec les oléagineux (amandes, noisettes, noix, arachides). Ils sont une bonne alternative aux fruits car riches en fibres et en potassium.
- N'hésitez pas à congeler le surplus de soupe dans des bouteilles individuelles.
- Vous pouvez ajouter une tranche de jambon blanc dans votre croque-monsieur végétarien si la viande vous manque.

## SEMAINE 4

<b>Déjeuners</b>	<b>Dîners</b>
Entrée de légumes/soupe Courgettes farcies* Riz Tomates à la Provençale* Petits suisses nature	Entrée de légumes/soupe Couscous express* Flamby®
Entrée de légumes/soupe Cordon bleu Pâtes Haricots beurre Chèvre + pain	Entrée de légumes/soupe Samossas épinards-fêta* Salade vinaigrette Petits suisses nature
Entrée de légumes/soupe Gnocchis à l'italienne* Carotte Vichy* Flamby®	Entrée de légumes/soupe Soupe aux choux* Pain St Paulin
Entrée de légumes/soupe Poulet – chorizo* Riz Poêlée de Poivrons Chèvre + pain	Entrée de légumes/soupe Gratin de pâtes au brocoli, poulet et curry* Poêlée de brocoli * Petits suisses nature
Entrée de légumes/soupe Lasagnes de saumon* Salade vinaigrette Flamby®	Entrée de légumes/soupe Terrine de légumes* Pain St Paulin
Entrée de légumes/soupe Tartiflette trompe l'œil*	Entrée de légumes/soupe Patate douces farcies* Salade vinaigrette
Entrée de légumes/soupe Gaufres de pomme terre* Salade vinaigrette Petits suisses nature Fondue au chocolat (avec restes de fruits)	Entrée de légumes/soupe Soupe à l'oignon* Toasts de chèvre grill

### Nos conseils pour cette semaine :

- Le Flamby® peut être remplacé par un autre dessert lacté, comme une crème dessert ou une crème aux œufs.
- Veillez à consommer des légumineuses (= légumes secs) au moins 1 fois par semaine, ils permettent de varier les repas, sont plus riches en fibres et en potassium !
- N'hésitez pas à faire plus de gaufres et à les congeler, il vous suffira de les passer quelques minutes au four.

# Les Recettes

Par Amandine MUSSEAU & Lise ANNOOT – Diététiciennes Nutritionnistes - ©

## Table des matières

---

<b>Risotto Poulet Champignons</b> .....	8
<b>Quiche sans pâte</b> .....	9
<b>Veau Marengo</b> .....	10
<b>Soupe à la citrouille</b> .....	11
<b>Pâtes au thon-champignons</b> .....	12
<b>Champignons farcis</b> .....	13
<b>Riz pilaf</b> .....	14
<b>Ficelles picardes</b> .....	15
<b>Tarte aux oignons</b> .....	16
<b>Poire façon Belle Hélène</b> .....	17
<b>Velouté d'endives</b> .....	18
<b>Brouillade d'œufs</b> .....	19
<b>Papillote de poulet aux oignons rouges et chèvre</b> .....	20
<b>Parmentier de maquereau</b> .....	21
<b>Tagliatelles à la carbonara</b> .....	22
<b>Soupe de carottes</b> .....	23
<b>Endives au gratin</b> .....	24
<b>Tarte aux poireaux</b> .....	25
<b>Escalope Normande</b> .....	26
<b>Pizza maison</b> .....	27
<b>Bœuf Bourguignon</b> .....	28
<b>Frites de patate douce</b> .....	29
<b>Banane au chocolat</b> .....	30
<b>Soupe de légumes</b> .....	31
<b>Spaghettis Bolognaise</b> .....	32
<b>Galette de sarrasin Bretonne</b> .....	33
<b>Epis de maïs</b> .....	34
<b>Lentilles au chorizo</b> .....	35
<b>Cake de carottes râpées-jambon</b> .....	36

<b>Raviolis Epinard Ricotta</b> .....	37
<b>Œufs sur le plat et ses légumes verts</b> .....	38
<b>Tarte au thon</b> .....	39
<b>Soupe toute verte</b> .....	40
<b>Poivron farci</b> .....	41
<b>Pomme façon crumble</b> .....	42
<b>Croque-Monsieur Végétarien</b> .....	43
<b>Courgettes farcies</b> .....	44
<b>Tomates à la Provençale</b> .....	45
<b>Couscous express</b> .....	46
<b>Samossas épinards-fêta</b> .....	47
<b>Gnocchis à l'italienne</b> .....	48
<b>Carottes Vichy</b> .....	49
<b>Soupe au chou</b> .....	50
<b>Poulet chorizo</b> .....	51
<b>Gratin de pâtes au brocoli, poulet et curry</b> .....	52
<b>Lasagne de saumon</b> .....	53
<b>Terrine de légumes</b> .....	54
<b>Tartiflette trompe l'œil</b> .....	55
<b>Patates douces farcies</b> .....	56
<b>Gaufres à la pomme de terre</b> .....	57
<b>Soupe à l'oignon</b> .....	58



Photos des recettes non contractuelles  
Sources photos recettes : Personnel, Burst, Pixabay, Gratisography, Picography, ISO Republic

# Risotto Poulet Champignons

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de riz pour risotto
- 1 escalope de poulet
- 200 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 10 cl (= 100mL) de crème fraîche semi-épaisse 15%
- Parmesan
- 1 noisette de beurre

## Préparation :

- Émincez finement l'échalote.
- Coupez les escalopes de poulet en fines lamelles.
- Préparez 1 litre de bouillon avec le cube de bouillon.
- Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites revenir l'échalote dans un peu de matière grasse.
- Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne translucide (attention, il ne doit pas colorer).
- Ajoutez une louche de bouillon et bien mélangé.
- Baissez le feu pour qu'il soit moyen.
- Dans une autre poêle, faites cuire le poulet et le réserver.
- Faites cuire les champignons émincés (on peut utiliser la même poêle) et les réserver.
- Ajoutez du bouillon au fur et à mesure dans le riz en petites quantités et en mélangeant bien, jusqu'à épuisement du bouillon (la cuisson dure en tout environ 20 minutes).
- Ajoutez le poulet et les champignons en même temps que la dernière louche de bouillon et bien mélanger. Le riz devient crémeux en cuisant.
- Ajoutez la crème fraîche quand le riz est cuit.
- Servez aussitôt en saupoudrant de parmesan.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des champignons frais, surgelés, ou encore des mélanges de champignons.

# Quiche sans pâte

---

## Pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 100 g de farine
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 50 g de gruyère râpé
- 150 g de râpé de jambon
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Faites préchauffer votre four.
- Battez les œufs avec le lait puis incorporez progressivement la farine.
- Ajoutez le râpé de jambon et le gruyère râpé.
- Ajoutez la noix de muscade râpée.
- Disposez dans un moule légèrement beurré ou utilisez du papier sulfurisé.
- Laissez cuire au four 20 minutes.
- Piquez le centre de la quiche avec un couteau pointu pour vérifier la cuisson : il ne doit pas rester de pâte sur le couteau.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez agrémenter la quiche en ajoutant des morceaux de légumes comme des courgettes, du poireau, des poivrons...

# Veau Marengo

---

## Pour 1 personne :

- 150 g d'épaule de veau en cubes
- 100 g de carottes
- 100 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 50 ml de vin blanc sec
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 1 c. à café d'huile
- 1 pincée de farine
- Persil
- Thym

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Emincez l'oignon et les champignons.
- Détaillez la carotte en rondelles.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout, puis déposez-y la viande.
- Laissez dorer toutes les faces de la viande en remuant.
- Ajoutez l'oignon et remuez bien.
- Ajoutez une pincée de farine, remuez.
- Ajoutez le vin blanc, puis le concentré de tomates.
- Ajoutez les champignons et les carottes.
- Complétez avec de l'eau jusqu'à hauteur.
- Ajoutez du persil et du thym.
- Laissez mijoter à couvert 1 heure sur feu doux en remuant régulièrement.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Si vous préparez ce repas pour plusieurs couverts, ajoutez des tomates pelées au jus.

# Soupe à la citrouille

---

## Pour 1 personne :

- 1 pomme de terre moyenne
- 200 g de citrouille
- 1 oignon
- ½ carotte
- 1 c. à café d'huile
- Persil
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Détaillez la pomme de terre, la citrouille et la carotte en cubes, émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez ensuite la citrouille, la carotte et la pomme de terre.
- Recouvrez d'eau et portez à ébullition quelques minutes.
- Laissez mijoter à feu doux 30 minutes.
- Ajoutez le persil et la noix de muscade râpée.
- Mixez le tout.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez un bouillon cube de volaille dégraissé avec l'eau avant de porter à ébullition.

# Pâtes au thon-champignons

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de pâtes crues
- 1 boîte de thon au naturel (environ 120 g)
- 200 g de champignons
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

## Préparation :

- Lavez et épluchez les champignons puis les émincer.
- Faites cuire les pâtes.
- Faites revenir les champignons de Paris dans une poêle antiadhésive ou sur une feuille de cuisson.
- Ajoutez le thon aux champignons.
- Ajoutez la crème fraîche ainsi que 2 c à soupe d'eau de cuisson des pâtes.
- Egouttez les pâtes.
- Servez les pâtes nappées de la préparation thon-champignons.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Utilisez des champignons de Paris en conserve si vous manquez de temps pour préparer les champignons.

# Champignons farcis

---

## Pour 1 personne :

- 2 gros champignons à farcir (ils se trouvent généralement chez les primeurs)
- 1 saucisse ou 80 g de chair à saucisse
- 1 c. à café d'huile
- 1 oignon
- 1 carré de fromage frais ail et fines herbes type Boursin® ou Carré Frais®
- 1 pincée de gruyère râpé

## Préparation :

- Faites préchauffer le four.
- Lavez et épluchez les champignons et les oignons, ôtez les pieds des champignons.
- Emincez l'oignon.
- Disposez les champignons sur une plaque de cuisson et les passer au four 5 minutes.
- Pendant ce temps, faire revenir l'oignon émincé dans 1 c. à café d'huile d'olive.
- Ajoutez la chair à saucisse.
- En fin de cuisson, ajoutez le carré de fromage frais au mélange oignon-chair à saucisse.
- Laisser cuire 2 minutes.
- Farcissez les champignons avec la préparation et ajoutez une pincée de gruyère râpé.
- Enfournez 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer le gruyère râpé par un petit morceau de mozzarella.

# Riz pilaf

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de riz cru
- 1 échalote
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de vin blanc sec (facultatif)

## Préparation :

- Au préalable, mesurez le riz dans un récipient (une tasse par exemple) car il vous faudra 2,5 fois le volume du riz en liquide.

*Par exemple, si vous avez 1 tasse de riz, il vous faudra 2,5 tasses d'eau pour la cuisson.*

- Epluchez et émincez l'échalote.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile.
- Faites dorer l'échalote.
- Ajoutez le riz cru, et remuez jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
- Ajoutez le vin blanc sec, puis complétez avec de l'eau.
- Portez à ébullition, puis laissez cuire à couvert sur feu doux environ 15 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter du fond de volaille dégraissé à diluer dans l'eau avant cuisson.

# Ficelles picardes

---

## Pour 1 personne :

- 2 crêpes
- 50 g de lardons
- 150 g de champignons
- 30 g de gruyère râpé

## Pour la sauce béchamel :

- 8 g de beurre
- 8 g de farine
- 100 ml de lait
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Lavez et émincez les champignons.
- Réalisez la sauce béchamel :
  - Dans une casserole faites fondre le beurre.
  - Ajoutez la farine et remuez jusqu'à obtention d'un épaississement mais sans coloration.
  - Ajoutez le lait progressivement en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
  - Assaisonnez avec une pincée de noix de muscade râpée.
- Faites revenir les champignons et les lardons dans une poêle quelques minutes.
- Mélangez les champignons, les lardons et la sauce béchamel.
- Répartissez la préparation dans les crêpes puis roulez les crêpes.
- Disposez les crêpes dans un plat à gratin.
- Recouvrez du gruyère râpé.
- Enfournez 10 minutes à 180°C (th 6)



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Réalisez vos crêpes la veille pour un gain de temps.

# Tarte aux oignons

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 5 oignons
- 1 c. à café d'huile
- 25 cl de crème fleurette 15%
- 2 œufs
- 1 poignée de fromage râpé

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Epluchez et détaillez les oignons en rondelles.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons.
- Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Enfourez 5 minutes.
- Mélangez les œufs et la crème dans un saladier.
- Ajoutez les oignons.
- Disposez la préparation sur la pâte brisée.
- Ajouter le fromage râpé.
- Enfourez 30 minutes à 180°C. (th 6)



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à mélanger les différentes sortes d'oignons, cela vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs.

# Poire façon Belle Hélène

---

## Pour 1 personne :

- 1 poire
- 1 crème dessert au chocolat

## Préparation :

- Lavez et épluchez la poire.
- Avec un couteau ou un évideur retirer le centre de la poire.
- Disposez la poire sur une assiette.
- Versez la crème dessert sur la poire.
- Servir bien frais.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez au préalable faire cuire votre poire dans un sirop, mais attention au cumul de produits sucrés.

# Velouté d'endives

---

## Pour 1 personne :

- 400 g d'endives
- 100 g de pommes de terre
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 bouillon cube de légumes

## Préparation :

- Dans une casserole, dilué le bouillon cube dans de l'eau
- Lavez et coupez les endives en cubes.
- Lavez et épluchez les pommes de terre, les couper grossièrement.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout, y faire revenir les endives.
- Ajoutez les pommes de terre.
- Couvrez du bouillon cube dilué.
- Portez à ébullition quelques minutes.
- Laissez mijoter à feu doux 30 minutes.
- Mixez le tout.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Servez aussitôt



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez quelques petites feuilles d'endives crues pour la présentation.

# Brouillade d'œufs

---

## Pour 1 personne :

- 2 œufs moyen
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de lait
- Noix de muscade râpée.

## Préparation :

- Cassez les œufs dans un bol.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Versez les œufs battus dans la poêle
- Ajoutez le lait et une pincée de noix de muscade râpée.
- Laissez cuire à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Agrémentez avec de la ciboulette ciselée.

# Papillote de poulet aux oignons rouges et chèvre

---

## Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet
- 2 tomates séchées
- ½ oignon rouge
- 2 rondelles de bûche de chèvre

## Préparation :

- Faites préchauffer le four.
- Lavez et épluchez l'oignon, puis l'émincer.
- Emincez les tomates séchées.
- Disposez le blanc de poulet sur un carré de papier sulfurisé (environ 20x20 cm).
- Déposez le fromage de chèvre sur le blanc de poulet, puis l'oignon et la tomate séchée.
- Fermez le carré de papier sulfurisé en papillote.
- Enfournez 15 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Saupoudrez la papillote d'un peu de thym avant de la fermer.

# Parmentier de maquereau

---

## Pour 1 personne :

- 1 boîte de filets de maquereaux au naturel (environ 100 g)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café d'huile
- 1 tomate
- 1 c. à soupe de farine
- 1 jaune d'œuf
- Herbes de Provence
- 150 g de pommes de terre
- 30 ml de lait demi-écrémé (2 c. à soupe)
- 1 pincée de gruyère râpé

## Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau.
- Ecrasez les pommes de terres cuites en purée et lier avec le lait.
- Faites préchauffer le four.
- Lavez et épluchez les légumes. Hachez l'oignon et l'ail. Détaillez la tomate en cubes.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans 1 c. à café d'huile.
- Ajoutez les tomates, la farine et les herbes de Provence.
- Laissez cuire quelques minutes.
- Ajoutez le jaune d'œuf hors du feu et bien mélanger.
- Disposer la préparation au fond d'un petit plat à gratin ou d'un ramequin.
- Ajoutez les maquereaux.
- Recouvrez de purée.
- Saupoudrez d'une pincée de gruyère râpé.
- Enfournez 5 à 10 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour un gain de temps, préparer la purée à l'avance.

# Tagliatelles à la carbonara

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de tagliatelles
- 100 g d'allumettes de bacon
- 1 oignon
- 100 g de champignons de Paris en conserve
- 5 c. à soupe de crème fraîche épaisse 15% MG.
- 1 c. à café de fond de volaille dégraissé.

## Préparation :

- Lavez et épluchez l'oignon, l'émincez.
- Faites cuire les pâtes selon instructions du paquet.
- Faites revenir l'oignon avec les allumettes de bacon dans une poêle antiadhésive ou sur une feuille de cuisson.
- Ajoutez les champignons.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Délayez le fond de volaille dans un peu d'eau de cuisson des pâtes et ajoutez à la crème fraîche.
- Servez les pâtes nappées de sauce carbonara.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Ajoutez des tagliatelles de courgettes pour plus de fondant !

# Soupe de carottes

---

## Pour 1 personne

- 1 pomme de terre moyenne
- 200 g de carottes
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- Curry

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Détaillez la pomme de terre et les carottes en cubes, émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez ensuite les carottes et la pomme de terre.
- Recouvrez d'eau et portez à ébullition quelques minutes.
- Laissez mijoter à feu doux 30 minutes.
- Ajoutez une pincée de curry.
- Mixez le tout.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez agrémenter votre soupe avec d'autres épices que le curry.

# Endives au gratin

---

## Pour 1 personne :

- 1 endive (environ 150 g)
- 150 g de pommes de terre
- 1 tranche de jambon
- 15 g de farine
- 15 g de margarine
- 200 ml de lait demi-écrémé
- Noix de muscade râpée
- Une pincée de gruyère râpé

## Préparation :

- Faites bouillir 1 casserole d'eau pour la cuisson des endives et faites préchauffer le four.
- Lavez l'endive et les pommes de terre et éplucher les pommes de terre.
- Faites cuire les pommes de terre à l'eau pendant 45 minutes.
- Faites cuire l'endive 15 minutes dans l'eau bouillante. Bien l'égoutter après cuisson.
- Préparez la béchamel : faites fondre la margarine dans une casserole, ajoutez la farine et remuez énergiquement. Ajoutez progressivement le lait en battant.
- Ajoutez la noix de muscade râpée.
- Enroulez l'endive dans une tranche de jambon et disposer dans un plat creux. Ajoutez les pommes de terre et recouvrir de béchamel.
- Saupoudrez d'une pincée de gruyère râpé.
- Enfournez pendant 5 à 10 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez réaliser ce gratin avec d'autres légumes, il est d'ailleurs excellent avec du chou-fleur !

# Tarte aux poireaux

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 500 g de poireau (= 3 poireaux environ)
- 25 cl de crème fleurette
- 150 ml de lait
- 3 œufs
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Lavez les poireaux et les détailler en rondelles.
- Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Enfourez 5 minutes.
- Mélangez les œufs, la crème et le lait dans un saladier. Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.
- Ajoutez les poireaux à la préparation.
- Disposez la préparation sur la pâte brisée.
- Enfourez 30 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Utilisez des poireaux surgelés pour gagner du temps.

# Escalope Normande

---

## Pour 1 personne :

- 1 escalope de dinde
- 1 petit oignon
- 150 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe de crème fraîche 15%
- ½ c. à café de fond de volaille.

## Préparation :

- Epluchez et émincez l'oignon et les champignons.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle. Ajoutez les champignons.
- Ajoutez l'escalope de dinde.
- Ajoutez la crème.
- Laissez cuire à couvert 5 minutes sur feu moyen.
- Ajoutez le fond de volaille et remuez bien.
- Laissez cuire à nouveau 5-10 minutes à couvert.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter un peu de Calvados dans la sauce.

# Pizza maison

---

## Pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza
- 100 g de râpé de jambon
- 50 g de chorizo
- 200 g de poivrons surgelés
- 2 oignons
- 200 g de coulis de tomates
- 120 g de mozzarella (soit 1 boule)
- 1 c. à soupe d'huile
- Origan

## Préparation :

- Faites préchauffer le four.
- Lavez et épluchez les oignons, les couper en rondelles.
- Faites revenir les oignons et les poivrons dans 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Coupez le chorizo en fines rondelles et la mozzarella en tranches.
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson.
- Etalez le coulis de tomates en laissant un peu de pâte sans coulis pour la croute de la pizza.
- Ajoutez le râpé de jambon, le chorizo, les poivrons et les oignons sur la pâte à pizza.
- Saupoudrez la pizza d'origan.
- Recouvrez avec les tranches de mozzarella.
- Enfournez 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la mozzarella par du gruyère râpé en quantité identique.

# Bœuf Bourguignon

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de bœuf (collier)
- 1 carotte
- 100 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 verre de fond de bœuf
- 1 c. à café de farine
- Laurier
- Thym

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Emincez l'oignon et les champignons. Détaillez la carotte en rondelles.
- Dans une cocotte, faites revenir les oignons dans l'huile.
- Ajoutez la viande et faites-la dorer sur tous les côtés.
- Ajoutez les carottes et les champignons. Laissez cuire 5 minutes.
- Ajoutez la farine, mélangez bien. Ajoutez le verre de fond de bœuf.
- Ajoutez de l'eau afin de recouvrir la viande.
- Ajoutez le thym et le laurier.
- Laissez mijoter 1h à feu moyen.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour une recette « express », utilisez des légumes en conserves, à rincez préalablement.

# Frites de patate douce

---

## Pour 1 personne :

- 1 patate douce
- 1 c. à soupe d'huile
- Paprika

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez et épluchez la patate douce. La détaillez en frites.
- Disposez les frites dans un sac congélation.
- Ajoutez l'huile et le paprika. Secouez le sac énergiquement.
- Disposez les frites sur une la grille du four.
- Enfournez 20 minutes à 180°C (th6 ).
- Retournez les frites à mi-cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter des herbes.

# Banane au chocolat

---

## Pour 1 personne :

- 1 banane
- 2 à 3 carrés de chocolat pâtissier

## Préparation :

- Coupez votre banane en 2 avec sa peau.
- Glissez dans la fente le chocolat coupé en petits morceaux.
- Enfourez quelques minutes au four.
- Dégustez aussitôt.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez les faire au micro-onde en 2 à 3 min.

# Soupe de légumes

---

## Pour 1 personne

- 1 pomme de terre moyenne
- 200 g de légumes de saison
- 1 c. à café d'huile
- 1 bouquet garni

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Détaillez la pomme de terre et les légumes en dés.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout et faites-y revenir les légumes.
- Recouvrez d'eau et portez à ébullition quelques minutes.
- Ajoutez le bouquet garni.
- Laissez mijoter à feu doux 30 minutes.
- Mixez le tout.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Mixez partiellement votre soupe pour garder des morceaux de légumes.

# Spaghettis Bolognaise

---

## Pour 1 personne :

- 50 g de spaghettis crus
- 100 g de bœuf haché
- 200 g de pulpe de tomates en conserve
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 c. à café d'huile d'olive (ou autre)
- Herbes de Provence

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Emincez l'oignon et coupez la carotte en cubes.
- Faites revenir les légumes à la sauteuse avec l'huile pendant 10 minutes.
- Faites cuire les pâtes en suivant les instructions sur le paquet.
- Ajoutez la viande aux légumes et remuez bien.
- En fin de cuisson de la viande, ajoutez la pulpe de tomates et les herbes de Provence.
- Servez les pâtes nappées de sauce Bolognaise.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Accompagnez de spaghettis de carottes !

# Galette de sarrasin Bretonne

---

## Pour 1 personne :

- 1 galette de sarrasin
- 1 tranche de jambon
- 1 œuf
- 1 pincée de gruyère râpé

## Préparation :

- Disposez la galette de sarrasin dans une poêle, sur feu doux.
- Ajoutez la tranche de jambon.
- Ajoutez l'œuf (façon œuf sur le plat).
- Couvrez et laissez l'œuf cuire.
- Ajoutez la pincée de gruyère râpé.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour varier les goûts, remplacez le gruyère par du comté !

# Epis de maïs

---

## Pour 1 personne :

- 1 épi de maïs
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Passez l'épi de maïs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- Egouttez l'épi de maïs.
- Badigeonnez-le d'huile.
- Disposez sur la grille du four, enfournez 30 minutes en position grill.
- Retournez l'épi de maïs régulièrement.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser du maïs en boîte et le faire cuire à la poêle.

# Lentilles au chorizo

---

## Pour 1 personne :

- 75 g de lentilles
- 1 petit oignon
- 35 g de chorizo
- 1 petite boîte de tomate concassée
- 150 g de carottes
- ¼ bouillon cube de bœuf dilué dans 1 litre d'eau

## Préparation :

- Épluchez et hachez l'oignon puis coupez les carottes en rondelles.
- Dans une cocotte faites revenir le chorizo coupé en rondelles puis y ajouter l'oignon et les carottes pendant quelques minutes.
- Ajoutez les tomates, les lentilles et le bouillon cube.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous également consommez ce plat froid après cuisson.

# Cake de carottes râpées-jambon

---

## Pour 8 personnes :

- 3 œufs
- 250 g de farine
- 100 ml de lait
- 200 g de carottes
- 100 g de jambon
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe d'huile

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez et épluchez les carottes.
- Râpez-les.
- Détaillez le jambon en petits carrés.
- Dans un saladier, battez les œufs et le lait. Ajoutez la farine et la levure.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez l'huile.
- Incorporez les carottes râpées et le jambon à la pâte.
- Disposez dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé.
- Enfournez 35 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Le cake se congèle très bien, n'hésitez pas après cuisson à congeler quelques parts.

# Raviolis Epinard Ricotta

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de raviolis frais de votre choix.
- 50 g de ricotta
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 200 g d'épinards surgelés ou en conserve
- Ail en poudre

## Préparation :

- Faites cuire les raviolis selon instruction du paquet.
- Faites revenir les épinards dans une poêle avec un fond d'eau.
- Dans une petite casserole, faites chauffer la ricotta avec le concentré de tomates et bien mélanger. Ajoutez un peu d'ail semoule.
- Servez les raviolis et épinards mélangés, nappés de sauce à la ricotta.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Quelques pignons de pin se marient très bien avec ce plat !

# Œufs sur le plat et ses légumes verts

---

## Pour 1 personne :

- 2 œufs
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 tête de brocoli
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Pelez les asperges après avoir coupés les bases.
- Rincez et faites blanchir à l'eau bouillante salée les asperges pendant 4 minutes (elles doivent être mi- cuites).
- Égouttez.
- Séparez les têtes du bouquet de brocoli.
- Rincez et faites cuire à l'eau bouillante pendant 10-15 minutes (les brocolis doivent être cuits mais croquants).
- Égouttez.
- Enfin, chauffez l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les légumes pendant 4 minutes ainsi que les œufs.
- Dégustez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Variez les légumes et ajoutés des épices pour plus de saveurs

# Tarte au thon

---

## Pour 1 personne :

- 1 pâte brisée
- 1 boîte de 300 g de thon au naturel
- 2 c. à soupe de moutarde
- 250 g de champignons de Paris

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte, enfournez 5 minutes.
- Emincez les champignons.
- Tartinez le fond de la pâte avec la moutarde.
- Ajoutez le thon émietté.
- Recouvrez des champignons.
- Enfournez 10 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- En été, remplacez les champignons par des tomates.

# Soupe toute verte

---

## Pour 1 personne :

- 2 courgettes rondes
- 100 g de petits pois surgelés
- 50 g d'épinards surgelés
- 30 g fromage frais ail et fines herbes
- 1 petit oignon émincé
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 c. à soupe d'huile
- Épices et aromates de votre choix

## Préparation :

- Lavez les courgettes et couper le chapeau.
- Evidez-les à la cuillère, sans abîmer la peau.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez la chair des courgettes, les épinards et les petits pois.
- Couvrez d'eau et ajoutez le bouillon.
- Laissez cuire à couvert 20 minutes à petit feu, puis ajoutez le fromage frais.
- Mixez finement et verser le velouté dans les courgettes évidées.
- Dégustez.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez utiliser des courgettes longues et utiliser un bol

# Poivron farci

---

## Pour 2 personne :

- 2 poivron
- 150g de chair à saucisse ou viande hachée
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'ail semoule

## Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°C.
- Coupez le haut du poivron de façon à faire un « chapeau ».
- Videz le poivron.
- Emincez l'oignon et le mélanger avec la viande hachée et l'œuf.
- Ajoutez l'ail semoule.
- Garnissez le poivron de la farce.
- Enfournez 30 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Également délicieux en courgette farcie !

# Pomme façon crumble

---

## Pour 1 personne :

- 1 pomme
- 1 noisette de beurre fondu
- Un peu d'huile
- 4 biscuits secs type Petit-Beurre©, Spéculoos©

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Pelez et épépinez la pomme, puis coupez-la en dés.
- Répartissez-la au fond d'un ramequin très légèrement huilé.
- Mixez ou écrasez grossièrement les biscuits et mélangez-les avec le beurre fondu.
- Répartissez la préparation sur les pommes.
- Enfournez pour 10 minutes.
- Dégustez chaud avec son fromage blanc



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer la pomme par n'importe quel fruit, c'est une histoire de goût.

# Croque-Monsieur Végétarien

---

## Pour 1 personne :

- 2 tranches de pain
- 1 c. à soupe de Pesto
- 2 rondelles de bûche de chèvres
- Épinards (frais, surgelés...)
- 1 c. à soupe rase de crème fraîche 15%
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 1/2 gousse d'ail

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6).
- Faites cuire les épinards avec un peu de crème et l'ail écrasé
- Tartinez les 2 tranches de pain de Pesto.
- Sur le Pesto ajoutez les épinards à la crème puis les rondelles de chèvre.
- Mettez la 2<sup>ème</sup> tartine de pain de mie puis recouvrez de fromage râpé.
- Enfournez 10 minutes.
- Dégustez



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à utiliser du pain aux céréales pour changer du pain de mie qui est plus gras et moins rassasiant.

# Courgettes farcies

---

## Pour 1 personne :

- 2 courgettes rondes ou 1 courgette longue
- 80 g de chair à saucisse
- ½ tranche de pain de mie trempée dans 1 fond de lait
- ½ oignon
- 1 c. à café d'herbes de Provence.

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le haut de la tomate pour garder un chapeau. Evidez la tomate.
- Epluchez et émincez l'oignon.
- Dans un saladier, mélangez la chair de la tomate avec la chair à saucisse, le pain de mie, l'oignon et les herbes de Provence.
- Garnissez la tomate avec la farce.
- Enfournez 30 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'oubliez pas d'accompagner avec des légumes, la tomate ne suffit pas.

# Tomates à la Provençale

---

## Pour 1 personne :

- 150g de tomates surgelées /conserves
- 1 c. à café d'huile
- Herbes de Provence
- Ail semoule

## Préparation :

- Préchauffez le four
- Disposez les tomates dans un plat.
- Arrosez les tomates d'un filet d'huile d'olive à l'aide d'une cuillère à café.
- Saupoudrez d'herbes de Provence et ail semoule.
- Enfourez 10 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à utiliser d'autres épices/aromates pour varier les saveurs !

# Couscous express

---

## Pour 1 personne :

- 80 g de blanc de poulet
- 1 merguez
- 50 g de semoule crue
- 200 g de légumes à couscous surgelés
- 70 g de concentré de tomates
- Ras el Hanout (épices à couscous)

## Préparation :

- Faites décongeler les légumes à couscous dans un fait tout à feu doux à couvert pendant 10 minutes.
- Diluez le concentré de tomates avec un peu d'eau et l'ajouter aux légumes.
- Ajoutez les épices Ras el Hanout.
- Faites cuire le blanc de poulet et la merguez dans une poêle antiadhésive ou sur une feuille de cuisson.
- Une fois la viande cuite, l'ajouter aux légumes du couscous.
- Préparer la semoule selon les instructions du paquet.
- Servez !



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Privilégiez les légumes à couscous surgelés « naturels » et avec des pois chiches.

# Samossas épinards-fêta

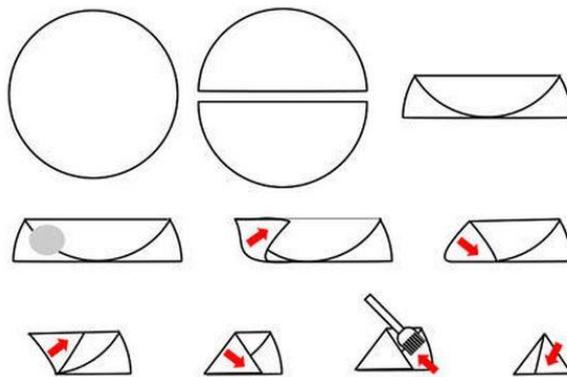
---

## Pour 1 personne :

- 4 feuilles de brick
- 40 g de fêta
- 1 noisette de margarine
- 1 c. à soupe de farine
- 3 poignées d'épinards
- 1 c. à soupe de coriandre
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites fondre la margarine dans une casserole sur feu moyen, ajoutez la farine et mélangez.
- Ajoutez le lait progressivement.
- Laissez épaissir sur feu doux pendant quelques minutes en remuant.
- Ajoutez la fêta à la préparation, ainsi que la coriandre puis retirez d feu.
- Emincez grossièrement les épinards. Les ajoutez à la préparation.
- Coupez les feuilles de brick et garnissez-les de la préparation.
- Pliez en samossas.
- Badigeonnez les samossas d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Enfournez 10 minutes à 180°C.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- N'hésitez pas à associer à d'autres légumes comme la courgette ou encore le concombre en été.

# Gnocchis à l'italienne

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de gnocchis
- 100 g de bœuf haché
- 1 c. à café d'huile
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 pincée de curry
- 30 ml de crème liquide 15%
- 1 petite poignée de parmesan

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6)
- Faites cuire la viande avec le bœuf haché dans de l'huile d'olive et saupoudrez d'une cuillerée à café de curry en poudre.
- Épépinez et émincez les poivrons, puis ajoutez-les à la viande
- Versez cette préparation dans un plat à gratin.
- Faites cuire les gnocchis à l'eau et répartissez-les sur le plat.
- Recouvrez de crème liquide.
- Parsemez de parmesan puis enfournez pour 25 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer le parmesan par du fromage râpé ou de la mozzarella en restant raisonnable sur la quantité.

# Carottes Vichy

---

## Pour 1 personne :

- 1 pincée de sucre
- 250 ml de bouillon cube de volaille
- 3 carottes
- 5 g de beurre

## Préparation :

- Epluchez les carottes et couper-les en petites rondelles.
- Dans une casserole, préparez un bouillon de volaille avec une quantité d'eau suffisante pour recouvrir les carottes.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre puis, ajoutez le sucre.
- Remuez jusqu'à obtention d'une légère "mousse", et ajoutez les carottes.
- Remuez un peu puis, ajoutez-y le bouillon (les carottes doivent être recouvertes).
- Laissez cuire à petit feu sans couvrir afin de permettre à l'eau de s'évaporer pendant 20/25 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Pour obtenir l'effet zigzag sur les carottes, il faudra utiliser un couteau à lame gaufrée.

# Soupe au chou

---

## Pour 1 personne

- 1 pomme de terre moyenne
- 300 g de chou vert
- ½ oignon
- 1 carotte
- 1 c. à soupe d'huile
- Laurier
- Thym

## Préparation :

- Lavez et épluchez les légumes.
- Coupez le chou en lamelles.
- Ebouillantez le chou 2 minutes dans une casserole d'eau.
- Coupez la carotte et la pommes de terre en cubes.
- Emincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans un fait-tout et faites-y revenir l'oignon.
- Ajoutez ensuite la pomme de terre, la carotte et le chou.
- Ajoutez le laurier et le thym.
- Recouvrez d'eau et portez à ébullition quelques minutes.
- Laissez mijoter à feu doux 30 minutes.
- Mixez partiellement afin de garder des morceaux dans la soupe.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez mixer totalement ou ne pas mixer du tout.

# Poulet chorizo

---

## Pour 1 personne :

- 1 petit filet de poulet (100 g)
- 50 g de chorizo
- 150 g de riz cuit
- 1 poivron
- 1 oignon

## Préparation :

- Détaillez le poulet en cube, faites-en de même pour le chorizo.
- Emincez l'oignon et détaillez le poivron en lanières.
- Dans une poêle à feu moyen, faites revenir l'oignon et le poivron.
- Ajoutez le poulet.
- Ajoutez le riz.
- Ajoutez le chorizo en fin de cuisson.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Optez pour des lanières de poivron surgelés : gain de temps et mélange de couleurs !

# Gratin de pâtes au brocoli, poulet et curry

---

## Pour 1 personne :

- 60 g de pâtes
- 150 ml de lait
- 1 c. à café bombée de fécule de maïs (Type Maïzena®)
- 200 g de fleurettes de brocoli lavé
- 10 g de blanc de poulet en dés
- 20 g de fromage râpé
- 1 c. à café d'huile
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de noix de muscade

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6)
- Faites chauffer le lait dans une casserole.
- Prélevez 2 cuillères à soupe de lait tiède, délayez-y la maïzena, puis versez le mélange dans le lait bouillant.
- Laissez chauffer en remuant, le temps que la béchamel épaisse.
- Ajoutez de la noix de muscade au goût.
- Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, coupez le poulet en dés.
- Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir le poulet, le curry et le brocoli, à feu moyen 10 minutes en remuant.
- Mélangez les pâtes avec le contenu de la poêle et la béchamel.
- Versez dans un plat à gratin et parsemez de fromage.
- Faites gratiner 10 minutes



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez séparer le brocoli et le consommer en légume d'accompagnement.

# Lasagne de saumon

---

## Pour 1 personne :

- 100 ml de béchamel
- Feuilles de lasagnes
- 100g de saumon fumé coupé
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 poignée fromage râpé
- 1 petit oignon

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Dans une grande poêle antiadhésive, faites revenir l'oignon et les tomates pelées puis réservez.
- Tapissez un plat à gratin avec une couche de feuilles de lasagnes.
- Recouvrez-les avec une couche de béchamel.
- Ajoutez une couche de lasagnes, puis le mélange oignon tomate puis ajoutés des dés de saumon puis de nouveau de la béchamel.
- Recouvrez de feuilles de lasagnes puis renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Veillez à terminer par une couche de béchamel.
- Parsemez de fromage râpé.
- Enfournez 20 minutes et servez bien gratiner.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez remplacer le saumon par du thon en boîte.

# Terrine de légumes

---

## Pour 4 personnes :

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 100 g de brocoli
- 1 oignon
- 20 cl de crème fleurette 15% MG
- 2 œufs
- Noix de muscade râpée

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Lavez et épluchez les légumes, les détaillez en dés.
- Faites cuire les carottes et le brocoli à l'eau.
- Ebouillantez les courgettes.
- Faites revenir l'oignon à la poêle.
- Dans un saladier, battez la crème et les œufs.
- Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.
- Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé.
- Mélangez la crème et les dés de légumes.
- Disposez dans le moule à cake.
- Enfournez 1 heure au four à 180°C au bain marie.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Servez accompagné d'une sauce tomate.

# Tartiflette trompe l'œil

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de pommes de terre
- 300 g de légumes divers
- 40 g de fromage à tartiflette (ou autre)
- 25 g de lardons

## Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites cuire séparément les pommes de terre et les légumes.
- Coupez le fromage en petits dés.
- Dans un plat disposez les légumes, puis les lardons et une partie du fromage et finir par les pommes de terre.
- Ajoutez le reste de fromage dessus.
- Enfournez pour 20 minutes.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Un bon moyen de faire aimer les légumes à toute la famille !

# Patates douces farcies

---

## Pour 1 personne :

- 2 patates douces
- 20 g de fromage frais
- 20 g de mozzarella
- Quelques brins de ciboulette
- 1 c. à café d'huile

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180 degrés (th 6).
- Lavez et coupez en deux dans le sens de la longueur les patates.
- Déposez vos patates douces sur une plaque de cuisson.
- Mettez un petit filet d'huile sur chaque patate.
- Faites cuire environ 20/30 min, l'intérieur doit être fondant.
- Pendant ce temps, dans un bol écrasez le fromage frais, assaisonné, ciselé la ciboulette.
- Quand les patates douces sont cuites, à l'aide d'une cuillère à soupe, videz-les et ajoutez-les à la préparation du bol.
- Mélangez et versez le tout dans chaque patate.
- Coupez la mozzarella en morceaux et les déposer sur les patates.
- Faites cuire sur grill environ 10/15 minutes selon votre four.
- La mozzarella doit être entièrement fondue.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez varier le fromage et le type de pomme de terre

# Gaufres à la pomme de terre

---

## Pour 1 personne :

- 150 g de pommes de terre
- 8 g de féculé (maïzena ®)
- 100 g de lait
- 40 g de farine
- 20 g d'eau
- 1 c. à café de levure chimique
- Persil plat et ciboulette

## Préparation :

- Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau (avec la peau) environ 25 minutes (tout dépend de la taille des pommes de terre mais il faut qu'elles soient fondantes).
- Ecrasez-les en purée, toujours avec la peau.
- Dans un bol, mélangez la féculé avec l'eau et ajoutez ce mélange à la purée.
- Ajoutez ensuite le lait, progressivement, pour bien l'incorporer à la purée.
- Mélangez la farine et la levure, et ajoutez ce mélange à ta préparation.
- Ajoutez des herbes fraîches hachées.
- Faites chauffer le gaufrier et graissez-le légèrement avec de l'huile.
- Dégustez



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous pouvez ajouter une sauce au fromage blanc

# Soupe à l'oignon

---

## Pour 1 personne :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ¼ de feuille de laurier
- 25 ml de vin blanc sec
- 10 g de beurre
- 1 pincée de thym
- 300 ml de bouillon de volaille dilué

## Préparation :

- Épluchez et coupez finement les oignons.
- Faites suer 10 minutes les oignons au beurre en évitant la coloration.
- Déglacez avec le vin blanc et faites réduire de moitié.
- Ajoutez le bouillon de volaille dilué.
- Ajoutez le thym, le laurier et la gousse d'ail.
- Faites cuire à frémissement pendant 40 à 50 minutes.
- Mixer le tout.



## Le conseil de votre Diététicienne Nutritionniste :

- Vous n'êtes pas obligé de mixer la soupe.

# MES PRODUITS D'HIVER

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

## LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

## POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

## FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neuchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

## FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

## VOLUMES POIDS

1 ml	1 g
1 cl	10 g
1 dl	100 g
1 L	1000 g

# LA TABLE DES CONVERSIONS



## CUISINER, C'EST UN PLAISIR MAIS C'EST AUSSI PARFOIS UNE SCIENCE EXACTE.

Savoir doser les ingrédients, estimer le poids, les volumes, mettre le four à la bonne température sont autant de points importants pour ne pas gâcher une préparation. Mangeurs-bougeurs, ces savoirs essentiels sont désormais à votre disposition !

## LES POIDS DE

1 noisette de beurre	5 g
1 pincée de sel	1 g
1 œuf	55 g
1 morceau de sucre	5 g
1 pomme de terre	100 g
1 carotte	80 g
1 oignon	60 g
1 tomate	60 g

## LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 CUILLÈRE À CAFÉ (RASE) DE	1 CUILLÈRE À SOUPE (RASE) DE	1 TASSE DE
sucre en poudre	5 g	15 g	200 g
farine, semoule	4 g	12 g	100 g
beurre	5 g	15 g	200 g
crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
céréales du petit déjeuner			175 g
fruits frais			50 g
huile	5 ml	15 ml	
cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
café	6 g	15 g	75 g
sel	5 g	15 g	
poivre	2 g	5 g	
riz	7 g	20 g	150 g
fromage râpé	4 g	12 g	65 g

## LES TEMPÉRATURES DU FOUR

Th. 1	30° C - 59° C
Th. 2	60° C - 89° C
Th. 3	90° C - 119° C
Th. 4	120° C - 149° C
Th. 5	150° C - 179° C
Th. 6	180° C - 209° C
Th. 7	210° C - 239° C
Th. 8	240° C - 269° C
Th. 9	270° C - 299° C

Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7  $7 \times 3 = 21$ , soit 210° C ;

220° C  $220/3 = 73$ , moins une dizaine, soit Th. 7.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ou Facebook.

# Le petit mot de la fin

---

J'espère que ces menus ainsi que les recettes vous aideront à bien affronter cet hiver, en alliant bons petits plats d'hiver et équilibre.

N'oubliez pas de bien vous hydrater (eau, tisane, infusion), car on se déshydrate aussi en hiver ! Et n'oubliez pas, le thé et le café ne font pas partie des boissons qui hydratent !!

Sachez qu'il existe en tout quatre Ebooks, soit un pour chaque saison, afin de pouvoir adapter votre alimentation sur toute l'année.

Essayant sans cesse d'adapter mes pratiques à mes patients et je reste à votre disposition pour répondre à vos questions.

Je vous remercie par avance de ne pas diffuser ces outils, en effet, comme vous pouvez l'imaginer, la réalisation de cet Ebook a demandé une charge de travail importante.

De plus, il ne convient pas forcément à tout le monde, je ne saurais être tenue responsable des conséquences d'une diffusion extérieure de cet Ebook à une personne souffrant d'une pathologie particulière.

A très bientôt !!

*Amandine Musseau*

11 rue du Général de Gaulle

59253 LA GORGUE

**06 64 52 68 15**

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>



*Amandine*

