

# Mes Menus



ETE

Amandine MUSSEAU – Diététicienne Nutritionniste  
Spécialisée en MicroNutrition & Naturopathie - ©

# 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 économme.
- 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

Déjeuners	Dîners
Entrée de légumes /Soupe/ gaspacho Hachis Parmentier* Salade vinaigrette	Galettes 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 dès
- 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

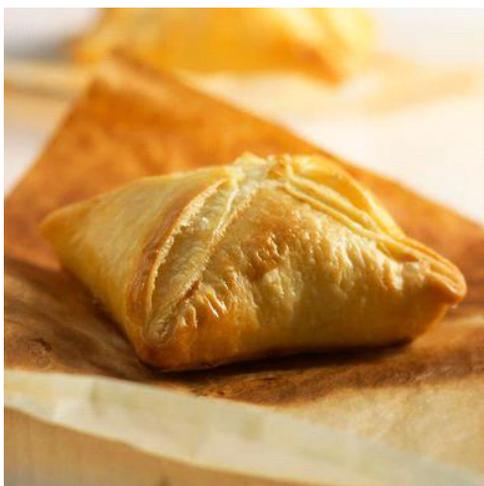
---

## 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.

## 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.

## 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.

## 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 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*