

# 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...).

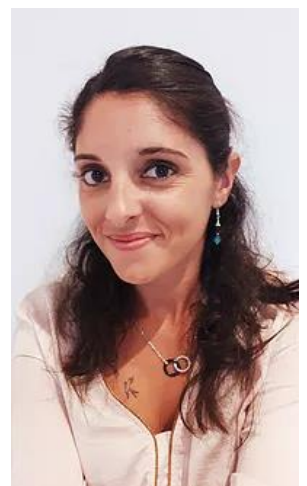
Epicurienne dans l'âme, mon objectif est d'allier plaisir et santé dans votre assiette !!

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.
- Enfournez 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

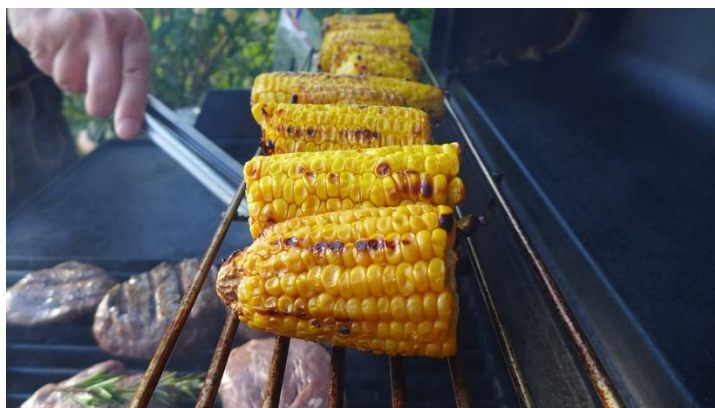
---

## 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

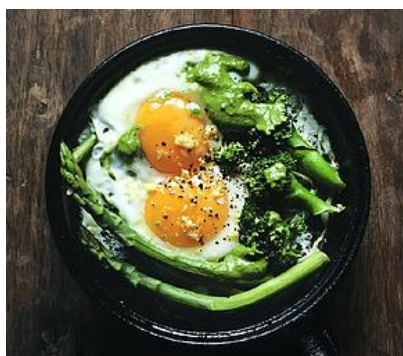
---

## 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 « natures » et avec des pois chiches.

# Samossas épinards-fêta

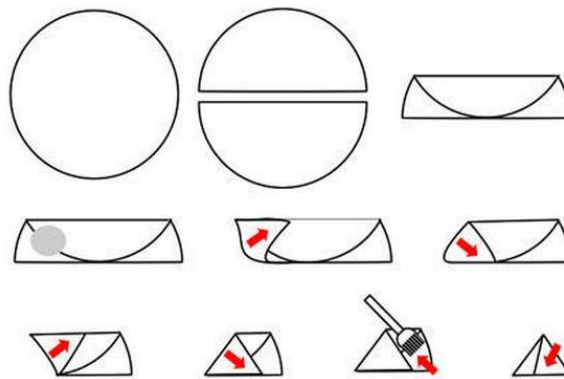
---

## 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.
- Éépépinez 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.

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

## 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*

