



# Manger bien manger sain

—  
POURQUOI ET COMMENT  
FAIRE DE L'ALIMENTATION  
VOTRE ALLIÉE ?



ensemblecontrefpi.fr

ACCOMPAGNER LES PATIENTS ATTEINTS  
DE FIBROSE PULMONAIRE IDIOPATHIQUE



CONTRE LA  
FIBROSE



### Contributeurs :

Professeur Stéphane JOUNEAU  
Service de Pneumologie  
CHU de Rennes

Professeur Ronan THIBAUT  
Unité de Nutrition  
CHU de Rennes

Mme Amandine SAVOCA  
Diététicienne Nutritionniste en libéral

M. Olivier Chaput  
Chef cuisinier

### Avec le soutien de :



**APEFPI**  
Fibrose Pulmonaire Idiopathique  
L'olivier arbre de vie  
Le poumon source de vie



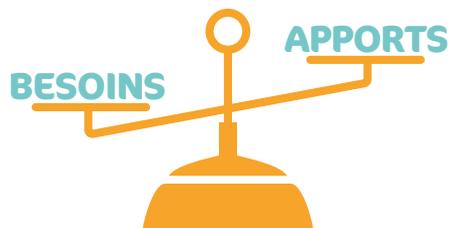
Poires rôties, recette p51

# 1. Pourquoi maintenir une bonne nutrition pour prendre soin de ses poumons ?

Au quotidien l'alimentation joue un rôle majeur dans votre santé et celle de vos poumons.

Dans le contexte de la FPI, l'alimentation va permettre de prévenir la dénutrition qui touche 1 patient sur 3<sup>1</sup>.

Dans le cas où la dénutrition est déjà installée, votre alimentation permettra d'y faire face.



## Qu'appelle-t-on « dénutrition » ? 2,3

C'est le « déséquilibre en énergie et/ou en protéines entre ce que l'organisme reçoit et ce dont il a besoin »

Ne recevant pas assez au niveau nutritionnel, l'organisme puise dans ses réserves, entraînant une perte de poids et de muscles, responsable d'un affaiblissement et, souvent associée à de plus lourdes conséquences.

Le saviez-vous ? 1



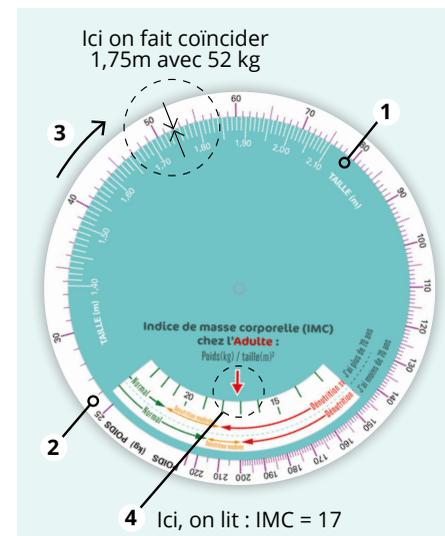
En cas de fibrose pulmonaire idiopathique, près d'1 patient sur 3 souffre de dénutrition.

## Souffrez-vous de dénutrition ? 4,5

- **Vous avez un IMC (Indice de Masse Corporelle) inférieur à :**
  - **20**, si vous avez moins de 70 ans (18,5 si vous êtes d'origine asiatique)
  - **22**, si vous avez plus de 70 ans (20 si vous êtes d'origine asiatique)
- **Vous avez perdu du poids ?**  
5 à 10 % de votre poids habituel, voire plus, en moins de 6 mois.
- **Vous mangez moins qu'avant ?**  
Parce que vous avez moins d'appétit ou que vous vous sentez plus rapidement rassasié.

## Comment calculer votre IMC à l'aide du disque ?

1. Repérez votre taille (en mètre) inscrite sur la partie supérieure du disque (le bleu).
2. Repérez votre poids actuel (en kilogrammes) inscrit sur la partie inférieure du disque (le blanc).
3. Faites pivoter le petit disque sur le grand disque jusqu'à ce que les traits de votre taille et de votre poids se retrouvent face-à-face.
4. La flèche rouge indique la valeur de votre IMC compris entre 10 et 80 kg/m<sup>2</sup>



### COMMENT INTERPRÉTER VOTRE IMC ?

Si vous avez plus de 70 ans, suivez la ligne supérieure pour connaître votre état nutritionnel selon votre IMC : dénutrition (modérée, sévère), normal, en surpoids, en obésité.

De même si vous avez moins de 70 ans, suivez la ligne inférieure.

L'IMC est un indicateur, il se peut que votre IMC soit normal mais que d'autres critères orientent vers un diagnostic de dénutrition. Si vous avez le moindre doute, parlez-en avec un professionnel.

1. Jouneau S, *et al.* What are the best indicators to assess malnutrition in idiopathic pulmonary fibrosis patients? A cross-sectional study in a referral center. *Nutrition* 2019;62:115-21. 2. Haute Autorité de Santé (ex-Anaes). Évaluation diagnostique de la dénutrition protéino-énergétique des adultes hospitalisés. Recommandations, septembre 2003. 3. Haute Autorité de Santé. Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. Recommandations, avril 2007. 4. Delarue J, *et al.* Les nouveaux critères de diagnostic de la dénutrition de l'adulte. *Med Clin Endocrinol Diabète* 2018;95:60-64. 5. Haute Autorité de Santé. Diagnostic de la dénutrition de l'enfant et de l'adulte. Recommandations, novembre 2019.

# Pourquoi prendre la dénutrition au sérieux ? <sup>1</sup>

Lorsque l'on est malade, fragile ou âgé, la dénutrition peut avoir de lourdes conséquences.



**LA DÉNUTRITION  
RALENTIT LA  
CICATRISATION**



**LA DÉNUTRITION  
REND VULNÉRABLE  
FACE AUX INFECTIONS**



**LA DÉNUTRITION  
REND LES  
TRAITEMENTS  
MOINS EFFICACES**



**LA DÉNUTRITION  
AUGMENTE LA DURÉE  
D'HOSPITALISATION**



**LA DÉNUTRITION  
IMPACTE LA  
QUALITÉ DE VIE**

1. Zazzo JF, *et al.* Dénutrition. Une pathologie méconnue en société d'abondance. Ministère de la santé et des sports, Société française Nutrition clinique et métabolisme, novembre 2010. 2. Programme d'exercices pratiques pour les patients atteints de fibrose pulmonaire idiopathique, 2017. Disponible sur : [www.ensemblecontrefpi.fr](http://www.ensemblecontrefpi.fr) 3. Pourquoi et comment faire de l'alimentation votre alliée contre la fibrose pulmonaire idiopathique ?, 2019. Disponible sur : [www.ensemblecontrefpi.fr](http://www.ensemblecontrefpi.fr) 4. Tabac info service. Je télécharge l'ecoaching. Disponible sur : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) 5. Bouteloup C, et al. Arbre décisionnel du soin nutritionnel. *Nutr Clin Metabol* 2014;28(1):52-56.

# Comment faire face au risque de dénutrition ? <sup>2-4</sup>

Votre fibrose pulmonaire idiopathique augmente le risque de dénutrition. Pour faire face à la dénutrition et avoir une influence positive sur la progression de votre maladie, vous disposez notamment de 3 atouts :

## 1. FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Pour ressentir un mieux-être au quotidien et maintenir ses muscles.

En savoir + [www.ensemblecontrefpi.fr](http://www.ensemblecontrefpi.fr)



Brochure « J'ose contre la fibrose » Programme d'exercices pratiques pour les patients atteints de FPI.

## 2. ADOPTER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

Pour couvrir les besoins en énergie et protéines.

En savoir + [www.ensemblecontrefpi.fr](http://www.ensemblecontrefpi.fr)



La brochure que vous avez entre les mains

## 3. ARRÊTER DE FUMER

Le plus tôt possible pour éviter d'aggraver la maladie.

En savoir + [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



Ecoaching « Tabac Info Service », un accompagnement 100 % personnalisé pour arrêter de fumer.

# Comment faire face à la dénutrition avérée ? <sup>5</sup>

**Parlez-en à votre médecin**, il vous orientera vers un spécialiste de la nutrition qui sera à même de vous prodiguer des conseils adaptés ou de vous prescrire éventuellement une complémentation nutritionnelle. Vous trouverez également dans cette brochure des conseils et recettes permettant de faire face à la dénutrition.



## 2. Comment adapter\* son alimentation pour prévenir la dénutrition?

Il est possible de maintenir un bon état nutritionnel, en veillant à couvrir les besoins de votre organisme en **nutriments, vitamines et minéraux**.

Vous pouvez anticiper la dénutrition en maintenant suffisamment **d'énergie et de protéines** dans votre alimentation.

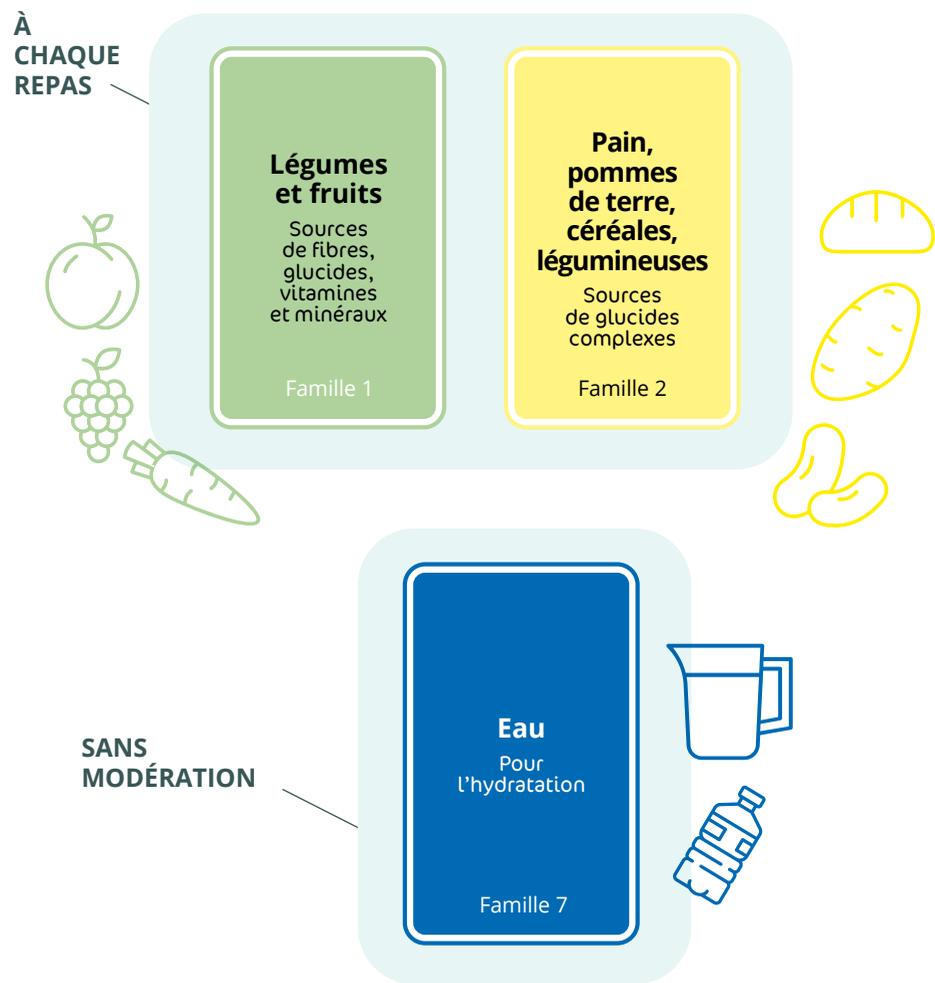
Favoriser des aliments riches **en vitamines et en minéraux** vous permettra de prévenir les infections de l'organisme.

Tous les aliments contribuent au bon fonctionnement de l'organisme, c'est pourquoi il est recommandé d'adopter une alimentation **variée** (au sein d'une même famille d'aliments) et **équilibrée** (entre chaque groupe d'aliments).

\*Ces conseils sont à ajuster en fonction de votre état nutritionnel et d'éventuelles autres pathologies.

# Comment équilibrer son assiette ? <sup>1-2</sup>

On peut manger de tout mais pas dans les mêmes proportions. Chaque jour **3 repas** et quelques collations, issus de **7 familles d'aliments** :



1. Programme national nutrition santé. Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, 2015.  
2. Partenaire FPI, la prise en charge des patients FPI au quotidien, aujourd'hui et demain. Conseils sur la nutrition et l'activité physique, 2017.

**ÉVITER SI POSSIBLE** — Le jeûne nocturne de plus de 12h  
Les repas trop copieux

# Astuces



## PRÉSERVER SA MASSE MUSCULAIRE

Intégrer des aliments riches en protéines, oméga 3 et vitamine D tels que :

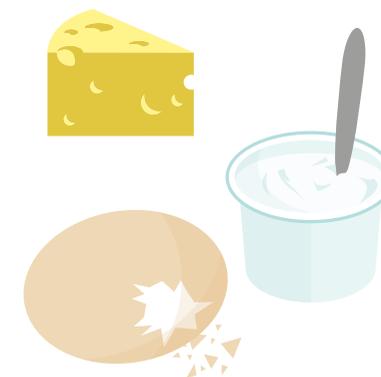
- La viande, le poisson, les œufs
- Les noix & graines (dans le pain, dans une salade)
- Les huiles végétales (en assaisonnement de légumes)



## PRENDRE DU PLAISIR

Saupoudrez votre quotidien de sucré en rajoutant :

- du miel dans un thé
- ou du sucre dans un yaourt
- ou de la crème Chantilly à un dessert



## BOOSTER SON ÉNERGIE

Enrichir votre alimentation en énergie en ajoutant :

- du comté dans des pâtes
- ou un œuf dans une salade
- ou de la crème dans un plat.



## PRÉSERVER SON APPÉTIT

Boire\* 30 à 60 min avant ou après le repas.

Limiter les quantités de boisson absorbées au cours des repas.



## GARDER SES FORCES

Préserver votre énergie en mangeant juste après une activité physique plutôt qu'avant.

\*1 à 1,5L d'eau par jour



### 3. En pratique, comment faire ? Une semaine de menus équilibrés<sup>1</sup>

Vous trouverez en pages suivantes des repas équilibrés sur une semaine pour vous guider vers un meilleur équilibre alimentaire.

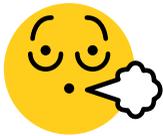
Cette semaine convient aux patients atteints de FPI ainsi qu'à la majorité d'entre nous. Ainsi, vous et votre entourage pourrez partager le même repas.

Les pictogrammes présentés en pages 18 et 19 vous permettront de sélectionner les recettes en fonction de leur(s) indication(s) et de vos symptômes.

1. Programme National Nutrition Santé, 2019-2023.

Les valeurs énergétiques ont été calculées grâce à la table nutritionnelle de référence CIQUAL. Pour plus d'informations, se référer à <https://ciqual.anses.fr/#/cms/telechargement/node/20>

# Conseils généraux



## VOUS ÊTES ESSOUFLÉ. VOUS RESSENTEZ UNE FAIBLESSE PHYSIQUE

- Prenez le temps de manger fractionné : un repas trop copieux peut être source d'inconfort respiratoire. En effet, avoir un estomac trop plein peut constituer un effort pour les muscles inspiratoires et rendre la respiration difficile.

Pour cela, mangez l'équivalent de 3 repas complets par jour en 5 à 6 fois étalés sur la journée (par ex : 8h, 10h, 13h, 16h, 19h, 22h)

Par exemple si vous n'arrivez à manger qu'une quantité équivalente à un plat, prenez le produit laitier et le fruit 3 à 4h après le repas.

- Faites le choix d'aliments faciles à mâcher (purée, compote, potage, viande hachée, laitage....)
- Optez pour de petites bouchées : manger calmement et par petites bouchées vous permettra de moins vous fatiguer.

### Autres conseils :

- Pensez à mettre votre oxygène pendant les repas et les collations.
- Reposez vous avant et/ou après le repas
- Profitez d'être en forme pour préparer des parts supplémentaires que vous pourrez conserver pour les jours où l'énergie vous manque pour cuisiner.



## VOUS MANQUEZ D'APPÉTIT

- Pensez à enrichir vos repas pour en augmenter la teneur en calories et/ou en protéines, sans en augmenter la quantité. Ainsi vous continuez à couvrir vos besoins tout en maintenant le plaisir de manger même en petites quantités.

- Augmentez l'apport en calories en ajoutant de la crème fraîche, de l'huile, du sucre, du miel, de la confiture, de la crème de marron,... à vos préparations.

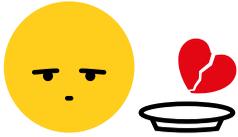
En y incorporant du fromage, du lait, des œufs, de la poudre de lait, de la viande, du thon, du surimi, des fruits oléagineux... vous augmenterez également la quantité de protéines.

*Par exemple : compléter les soupes et les potages avec de la viande (bœuf haché, poulet, dinde, jambon blanc, etc.) et/ou du fromage (gruyère, emmental, gouda, parmesan, etc.)*

- Maintenez la consommation d'au moins 3 à 4 produits laitiers/jour
- Prenez le temps de manger fractionné : manger l'équivalent de 3 repas complets par jour en 5 à 6 fois étalés sur la journée (par ex : 8h, 10h, 13h, 16h, 19h, 22h)
- Mangez ce qui vous donne envie de manger.

### Autres conseils :

- Pratiquez une activité physique légère peut vous ouvrir l'appétit.
- Pratiquer une activité de relaxation avant le repas peut améliorer le plaisir autour de votre repas.



## VOUS N'AVEZ PLUS DE PLAISIR À MANGER

Il est important de donner du sens à votre alimentation. Vous ne mangez pas uniquement pour vous nourrir et ainsi fournir des calories et des nutriments à votre corps. Vous mangez également pour vous faire plaisir.

Pour entretenir le plaisir de manger, voici quelques pistes à explorer :

- Assaisonnez vos préparations : l'incorporation d'herbes aromatiques, d'épices ou de citron dans un plat permet d'en relever le goût et d'améliorer la qualité de la dégustation.
- Prendre le temps de manger fractionné : manger l'équivalent de 3 repas complets par jour en 5 à 6 fois étalés sur la journée (par ex : 8h, 10h, 13h, 16h, 19h, 22h)
- Soignez la présentation : solliciter un autre sens, tel que la vue, contribue également au plaisir de manger.
- Prenez votre temps : manger calmement et par petites bouchées vous permettra d'apprécier davantage les textures, les saveurs et les arômes.
- Faites de vos repas un moment convivial : lorsque cela vous est possible, il ne faut pas hésiter à inviter ou rendre visite à des proches pour déjeuner ou dîner. Une atmosphère conviviale favorise l'appétit.



## VOTRE TRANSIT EST PERTURBÉ

⇒ D ⇐

EN CAS DE DIARRHÉE

- Evitez de consommer les fruits et les légumes crus, les céréales complètes et les légumes secs.
- Evitez le chou, l'oignon, les petits pois, les champignons... et le pruneau.
- Consommez les fruits et les légumes cuits, pelés et épépinés.
- Hydratez vous correctement pour éviter de vous déshydrater : 2 litres de liquides/ jour
- Evitez de boire des jus de fruits, du café, le lait et les boissons glacées.

⇒ C ⇐

EN CAS DE CONSTIPATION

- Augmentez la consommation de fruits et de légumes crus et cuits, introduisez régulièrement des légumes secs et des céréales complètes.
- Pensez à bien vous hydrater afin d'augmenter le volume des selles. L'Hépar® peut vous aider.
- Pratiquez une activité physique même à faible intensité est bénéfique pour stimuler le transit.

**Autres conseils :**

- Prenez votre temps : manger calmement et par petites bouchées vous permettra de mieux digérer vos repas.
- Apprenez à choisir les aliments qui vous conviennent et que vous tolérez. Essayez régulièrement de réintroduire ceux que vous ne tolériez plus, afin d'éviter des carences et une lassitude dans votre alimentation.



## VOUS AVEZ LA NAUSÉE →

- Mangez ce que vous vous avez envie de manger
- Les aliments froids pourraient être mieux tolérés plutôt que les aliments chauds dont les odeurs peuvent vous gêner.

- Choisissez des aliments cuits sans graisse et ajoutez du beurre cru après cuisson : les graisses cuites restent plus longtemps dans l'estomac.
- Hydratez-vous : buvez régulièrement par petites quantités et lentement.
- Préférez les aliments lisses et épais (potages épais, purée de pomme de terre ou de légumes, flan, semoule, tapioca,...) : ces aliments passeront plus vite dans l'intestin, ce qui limitera l'inconfort au niveau de l'estomac.

# Organigramme de la semaine



Recettes du Chef



Faiblesse physique, manque de souffle



Nausée



Manque d'appétit



Absence de plaisir



Diarrhée



Constipation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Petit déjeuner express : Tartines beurrées, Jus de fruit et fromage blanc <b>p24</b>	Petit déjeuner énergisant : Porridge cacaoté aux fruits <b>p30</b>	Pancakes moelleux <b>p36</b> et pâte à tartiner express <b>p37</b>	Riz au lait caramel beurre salé <b>p45</b>	Milk Shake gourmand à la banane <b>p53</b> Cookies noix de pécan <b>p52</b>	Petit déjeuner sucré/salé à emporter : Sandwich matinal et sa poignée d'énergie <b>p62</b>	<b>Brunch :</b> Baked beans <b>p72</b> Œufs brouillés au bacon et ciboulette <b>p73</b>
Déjeuner	Salade de carottes au cumin et noisettes <b>p25</b> Boulgour façon chili <b>p24</b> Fromage Salade de fruits pétillante <b>p26</b>	Cabécou pané au spéculos et salade mesclun <b>p31</b> Flan de légumes <b>p32</b> Pudding de graines de chia à la coco caramélisée <b>p33</b>	Salade de betterave et navet crus <b>p38</b> Sauté de porc aux pruneaux <b>p39</b> Potimarron safrané et semoule <b>p40</b> Petits suisses Fruit de saison	Salade tiède de lentilles au citron vert et saumon fumé <b>p46</b> Poêlée de haricots plats <b>p47</b> Fromage blanc crème de marron Billes de fruits frais <b>p48</b>	Salade d'endives aux noix & vinaigrette d'agrumes et gingembre, huile de sésame <b>p55</b> Agneau mariné <b>p56</b> Wok de légumes <b>p57</b> Faisselle Duo de pêches pochées à la verveine <b>p58</b>	Avocat farci <b>p63</b> Boulettes de veau <b>p64</b> Mousseline de patate douce et courgette <b>p65</b> Crumble pomme-ramboise au vinaigre balsamique <b>p66</b>	Bowl muesli enrichi <b>p74</b> Clafoutis aux figues et amandes <b>p75</b>
Dîner	Bouchées de thon aux herbes <b>p27</b> Taboulé croquant de chou-fleur <b>p28</b> Yaourt nature Velouté parfumé sur lit d'abricot <b>p29</b>	Œufs cocottes aux pleurotes <b>p34</b> Mouillettes de petits pains express toastées <b>p35</b> Fromage Fruit de saison	Crème de céleri au roquefort <b>p41</b> Ballotines de poulet farcies aux poivrons <b>p42</b> Pâtes complètes aux légumes marinés <b>p43</b> Compte de pommes <b>p44</b>	Salade aux deux radis et jeunes pousses <b>p49</b> Quiche feuilletée aux lardons et fondue de poireaux <b>p50</b> Yaourt à la grecque Poires rôties <b>p51</b>	Sardines à la moutarde en papillotes <b>p59</b> Blésotto aux asperges <b>p60</b> Fromage Panacotta mousseuse aux fruits de saison <b>p61</b>	Apéritif dinatoire : Toast de concombre et tartina de pois chiche <b>p67</b> Tempura de légumes de saison, sauce tomate <b>p69</b> Rouleaux de printemps <b>p70</b> Brochettes de fruits chocolatées <b>p71</b>	Velouté glacé de petits pois <b>p76</b> Filet de bar roti, compote de fenouil, riz parfumé <b>p77</b> Fromage Fruit de saison

## Petit déjeuner Express



### Ingrédients pour 1 personne

- Pain de seigle (60g) : environ 2 tranches
- Beurre (10g) : 1 à 2 noisettes
- Jus multifruits 100% (150ml) : 1 verre moyen
- Fromage blanc nature (100g)

### Astuces

Pain de seigle, aux céréales, de campagne, bûcheron, complet ... tous ces pains sont plus riches en fibres qu'une baguette traditionnelle. Ils facilitent le transit, et rassasient davantage.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 371kcal – Protides : 13g – Lipides : 12g – Glucides : 52g

## Boulgour façon chili



### Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de boulgour
- ½ L de bouillon de légumes
- 500g de viande hachée de bœuf maigre
- 400g de tomates concassées
- 400g de haricots rouges en conserve
- 2 à 3 branches de céleri
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20ml d'huile d'olive

### Les épices :

- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à café de mélange d'épices à chili
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 pincée de piment de Cayenne

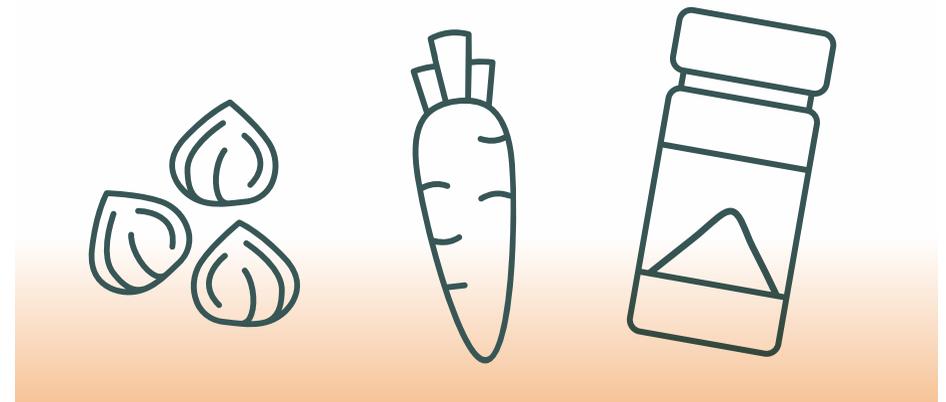
### Astuces

Retirez la viande pour une version végétarienne. En associant une légumineuse et une céréale vous obtenez un apport en protéines végétales plus complet.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 575kcal – Protides : 44g – Lipides : 16g – Glucides : 65g

1. Epluchez les carottes puis coupez-les en rondelles.
2. Coupez le céleri.
3. Epluchez et émincez l'oignon.
4. Epluchez et hachez l'ail.
5. Découpez la viande en petits morceaux (1cm).
6. Faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri.
7. Laissez revenir quelques minutes.
8. Faites revenir la viande 2 à 3 minutes.
9. Ajoutez le bouillon, les tomates concassées et les épices, aromates.
10. Ajoutez le boulgour, couvrez et faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.
11. Ajoutez les haricots rouges égouttés et faites cuire à nouveau 5 minutes.



## Salade de carottes au cumin et noisettes



### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de carottes
- 50g de noisettes décortiquées
- 30g d'huile de noisette
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre

1. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
2. Plongez-les dans l'eau bouillante salée.
3. Cuire environ 15 minutes après la reprise de l'ébullition (jusqu'à ce que les carottes soient juste tendres).
4. Pendant ce temps, épluchez l'ail et pressez-le.
5. Hachez la coriandre.
6. Dans un saladier mélangez l'ail, la coriandre, l'huile de noisette et le cumin.
7. Ajoutez les carottes encore chaudes et laissez mariner 30 minutes minimum.
8. Concassées grossièrement les noisettes et ajoutez-les à la salade.

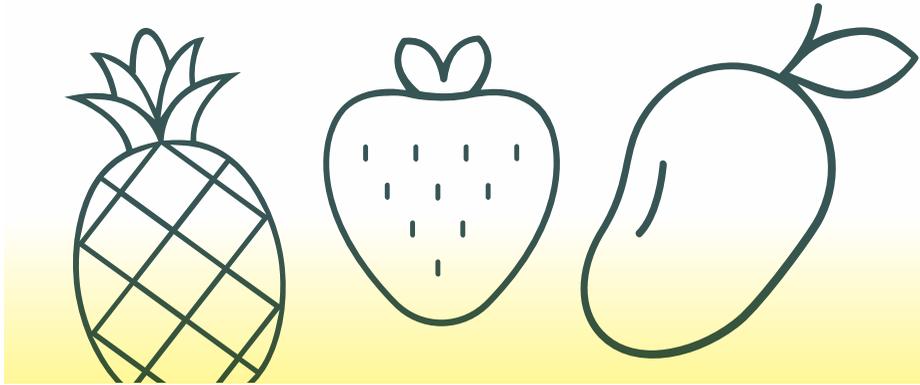
### Astuces

Comme ici, réinventez vos entrées en utilisant des légumes cuits marinés avec des huiles savoureuses (noix, noisette, sésame...).

En variant vos huiles, vous équilibrerez les apports en acides gras de votre alimentation.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 187kcal – Protides : 12g – Lipides : 59g – Glucides : 43g



## Salade de fruits pétillante



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 mangue
- 1/2 ananas
- 250g de fraises
- 2 kiwis
- 1 citron bio de préférence
- 4 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe de sirop de fruit (grenadine par exemple)
- 500ml d'eau pétillante
- Facultatif 1 cuillère à soupe de rhum

### Astuces

Variez en fonction des fruits de saison.

Optez pour un sirop de rose pour une touche d'originalité par exemple.

Basilic, romarin, menthe .... les aromates relèvent le goût des fruits.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 163kcal – Protides : 1g – Lipides : 0g – Glucides : 39g



## Bouchées de thon aux herbes

Recette du Chef

### Ingrédients pour 4 personnes

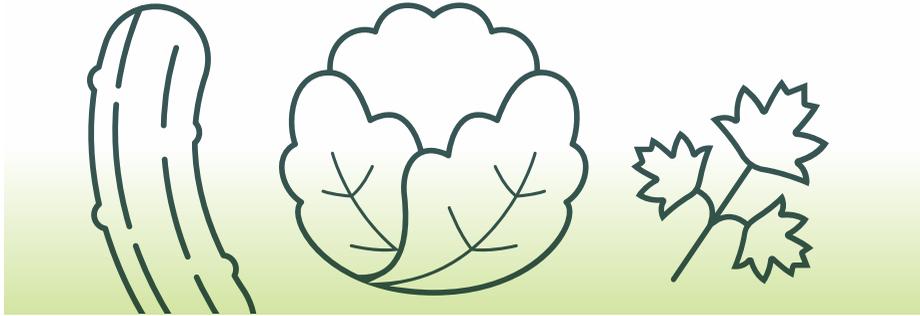
- 200g de thon frais cuit ou boîte
- 500g de pommes de terre
- 1 oignon nouveau
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de persil plat
- 2 œufs
- 100g farine
- 200g chapelure
- 10cl d'huile d'olive

### Astuces

Dégustez avec une sauce tartare ou cocktail pour encore plus de saveur.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 505kcal – Protides : 27g – Lipides : 10g – Glucides : 76g



## Taboulé croquant de chou-fleur

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1/2 chou-fleur
- 1 concombre
- 2 carottes de taille moyenne
- 2 échalotes
- 1 citron
- 40g d'huile de colza
- 1 bouquet de persil plat

1. Lavez le chou-fleur et détaillez-le en fleurs.
2. Râpez le chou-fleur à l'aide d'un robot ou d'une râpe manuelle. (Vous obtenez des grains de chou-fleur)
3. Epluchez les carottes et le concombre.
4. Videz le concombre de ses graines.
5. Coupez les carottes et le concombre en dés de 0,5cm.
6. Hachez le persil.
7. Pelez et émincez les échalotes.
8. Dans un saladier, mélangez le chou-fleur, les carottes, le concombre, les échalotes et le persil.
9. Dans un bol, mélangez les huiles, le jus de citron.
10. Mélangez bien avec les légumes.

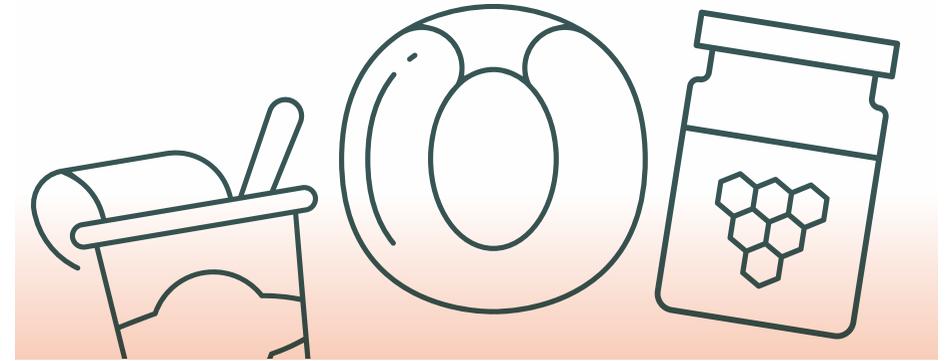
### Astuces

Pensez à revisiter vos plats habituels en remplaçant un ou plusieurs ingrédients. Ici, le chou-fleur prend la place de la semoule.

L'huile de colza ne supportant pas la chaleur, utilisez-la dans vos vinaigrettes. De plus, elle a une bonne teneur en oméga 3 et 6 comme les huiles de noix, lin, pépins de raisin, sésame.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 167kcal – Protides : 4g – Lipides : 11g – Glucides : 12g



## Velouté parfumé sur lit d'abricot

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 yaourts « Velouté » naturels
- 2 à 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 250g (poids net) d'abricots au sirop
- 2 cuillères à soupe de miel

1. Egouttez les abricots en réservant le sirop.
2. Coupez les abricots en 4 (plus petits si vous n'aimez pas les morceaux).
3. Faites chauffer une casserole avec les abricots.
4. Laissez compoter. (pour éviter que la casserole n'accroche vous pouvez ajouter un peu de sirop dans le fond de la casserole).
5. Laissez cuire 5 à 10 min pour obtenir une texture à la fois croquante et fondante.
6. Pendant ce temps ajoutez la fleur d'oranger au velouté.
7. Dans une verrine, alternez une couche de compotée d'abricots avec une couche de yaourt parfumé.
8. Décorez la dernière couche de velouté avec un filet de miel.

### Astuces

Créez vous-même vos laitages aux fruits : mixez-les, ajoutez de la compote, ajoutez des morceaux de fruits en entier.... Ils seront plus riches en vitamines et en fibres et moins sucrés que des produits industriels.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 153kcal – Protides : 5g – Lipides : 5g – Glucides : 23g



## Petit déjeuner énergisant : porridge cacaoté aux fruits



### Ingrédients pour 1 personne

- 40g de flocons d'avoine (soit 3 - 4 cuillères à soupe)
- 200ml de lait (de vache ou végétal pour apporter du goût : amande, noisette)
- 1 cuillère à café de cacao en poudre (plus ou moins amer selon vos goûts)
- 20g de pépites de chocolat
- 50g de fruits frais variés au choix (banane, fraise, framboise, mangue...)

### Astuces

Le flocon d'avoine vous apporte des glucides complexes de qualité permettant d'apporter de l'énergie pour les heures à venir.

Les fibres contenues dans les flocons d'avoine améliorent le transit.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 415kcal - Protides : 12g - Lipides : 24g - Glucides : 39g

1. Faites bouillir le lait et le cacao en poudre à feu doux dans une casserole.
2. Ajoutez les flocons d'avoine.
3. Remuez sans cesse pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les flocons aient gonflés.
4. Transvasez dans un bol et laissez tiédir.
5. Pendant ce temps coupez vos fruits en morceaux.
6. Décorez votre bol avec les fruits et les pépites de chocolat.



## Cabécou pané au spéculos et salade mesclun



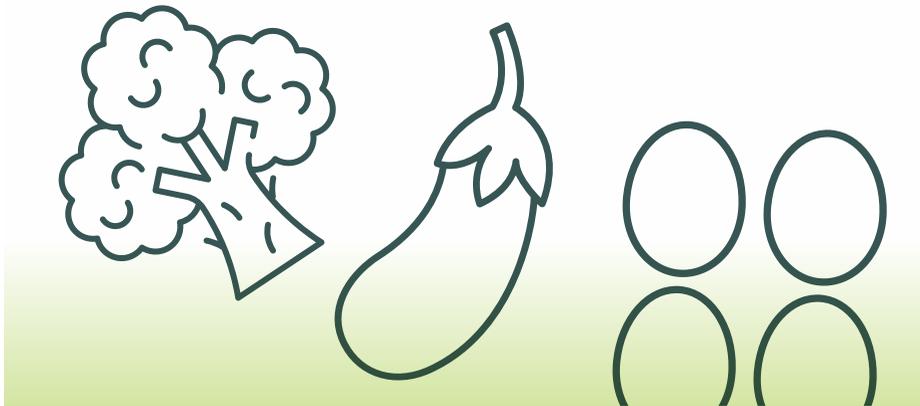
### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 cabécous
- 2 œufs
- 100g de farine
- 200g de spéculos en poudre
- 400g de mesclun

1. Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7)
2. Panez les cabécous en les passant dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure de spéculos
3. Placez les cabécous sur une plaque allant au four, recouverte d'un papier sulfurisé
4. Laissez rôtir au four 10 minutes
5. Servez chaud avec le mesclun assaisonné d'une vinaigrette ou d'une huile de votre choix.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 586kcal - Protides : 24g - Lipides : 29g - Glucides : 56g



## Flan de légumes



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 brocoli
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 4 œufs
- 20cl de lait
- 20cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre (type Régilait®)
- 60g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Origan

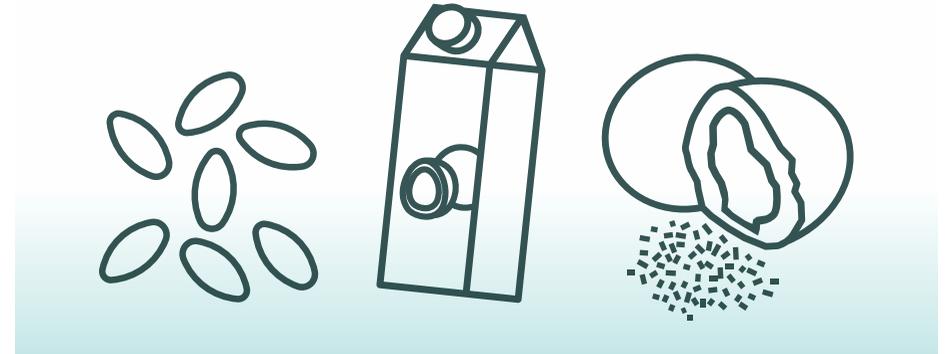
### Astuces

Pour obtenir une texture totalement lisse, écrasez ou mixez les légumes avant des les ajouter à la préparation.

1. Préchauffez votre four à 170°C (thermostat 5-6)
2. Coupez l'aubergine en cubes (si vous souhaitez un flan avec peu de morceaux, faites de petits cubes)
3. Détaillez les fleurs du brocoli
4. Faites cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur.
5. Sortez-les quand ils sont encore croquants.
6. Emincez l'oignon.
7. Faites revenir l'oignon et l'origan dans une poêle chaude avec un peu d'huile.
8. Ajoutez-y les légumes et faites-les revenir 3 minutes.
9. Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, la crème et la poudre de lait.
10. Ajoutez la mozzarella émietlée.
11. Ajouter les légumes et mélangez bien.
12. Versez la préparation dans un moule à gratin et enfournez pendant 30 minutes.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 378kcal – Protides : 18g – Lipides : 30g – Glucides : 10g



## Pudding de graines de chia à la coco caramélisée



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 cuillères à soupe de graines de chia (20g)
- 250ml de lait de coco
- 100g noix de coco râpée

### Astuces

Voici une variante de la semoule au lait et du tapioca. La graine de chia est riche en oméga 3, en minéraux et en fibres.

Le lait de coco permet d'apporter un goût prononcé et une texture plus crémeuse que le lait de vache. Ces propriétés nutritionnelles ne remplacent pas celles du lait de vache pour autant.

1. Dans un grand saladier, mélangez le lait de coco avec les graines de chia.
2. Mélangez de manière homogène et laissez gonfler au frais au minimum 2 heures.
3. Sortez le pudding 10 minutes avant de servir. Rajoutez du lait de coco s'il vous paraît trop épais.
4. Dans une poêle chaude, torréfiez légèrement la noix de coco râpée en remuant constamment jusqu'à ce que la noix de coco blondisse.
5. Remplissez 6 verrines du pudding saupoudré de noix de coco râpée.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 136kcal – Protides : 2g – Lipides : 13g – Glucides : 3g

Pour un résultat épais et homogène préparer le pudding la veille (7h avant minimum)



## Œuf cocotte aux pleurotes

Recette  
du Chef 



### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 œufs
- 10cl de crème
- 400g de pleurotes fraîches
- Sel
- Piment d'Espelette

### Astuces

Pour une version express au micro-ondes : cuire les œufs cocottes ramequin par ramequin au micro-ondes (2x30 secondes couvert d'un film alimentaire).

Vous pouvez rajouter des herbes fraîches dans les pleurotes.

1. Emincez les pleurotes
2. Faites sauter les pleurotes à la poêle sans matière grasse
3. Dans un bol, assaisonnez la crème avec le sel et le piment
4. Dans des ramequins individuels ou cocottes individuelles, cassez 2 œufs par ramequin
5. Répartissez la crème dans chaque ramequin de façon égale
6. Préchauffez le four à 180°C avec un grand plat à haut rebord, versez-y de l'eau bouillante (3 ou 4 cm) pour faire un bain marie (la cuisson se fait grâce à la chaleur de l'eau).
7. Placez les ramequins dans le plat et fermez chaque ramequin avec du cellophane ou couvrez votre plat à grand rebord directement
8. Faites cuire au bain marie 5 minutes.
9. Parsemez les pleurotes sur les œufs avant de déguster.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 265kcal – Protides : 19g – Lipides : 20g – Glucides : 3g



## Mouillettes de petits pains express toastées

### Ingrédients pour 4 personnes

- 120g de farine semi-complète
- 120g de farine blanche
- 200g de fromage blanc
- 22g de levure chimique (2 sachets)
- 400ml d'eau

### Astuces

Pour varier les goûts, remplacez la farine blanche par de la farine de châtaigne, de pois chiche, de quinoa...

Ajoutez quelques graines pour faire un pain aux céréales.

Utilisez le reste de votre pain pour faire du pain perdu au goûter ou du pudding.

1. Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7)
2. Versez tous les ingrédients dans un saladier.
3. Mélangez avec une spatule ou cuillère en bois (évitiez le fouet)
4. Une fois les ingrédients bien mélangés, formez 4 boules avec la pâte.
5. Humidifiez la surface de la boule
6. Faites cuire votre pain pendant 12 minutes au four.
7. Tranchez le pain et toastez les tranches avant de les couper en mouillettes.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 250kcal – Protides : 11g – Lipides : 2g – Glucides : 47g



## Pancakes

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 œufs
- 300g de farine
- 400ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol

### Astuces

Moelleux et aériens, les pancakes demandent moins d'efforts de mastication. A déguster chaud ou froid, comme le veut la tradition avec du sirop d'érable ou comme une crêpe avec la garniture de votre choix (sucre, pâte à tartiner, sirop de chocolat, confiture...)



1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et la levure.
2. Formez un puits et cassez-y les œufs.
3. Mélangez à l'aide d'un fouet tout en versant progressivement le lait.
4. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Faites chauffer une poêle à crêpes (ou à pancakes si vous en avez une) préalablement huilée.
6. A l'aide d'une louche, versez un cercle de pâte d'environ 8 cm de diamètre.
7. Retournez le pancake lorsque celui-ci commence à former des bulles.
8. Faites dorer sur l'autre face avant de le retirer de la poêle.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 377kcal – Protides : 15g – Lipides : 6g – Glucides : 65g



## Pâte à tartiner express

### Ingrédients pour 4 personnes

- 40g de poudre d'amande
- 40g de poudre de noisette
- 10g de sirop d'agave
- 20ml de lait
- 40gr de chocolat noir praliné pour pâtisserie

### Astuces

Le sirop d'agave possède un pouvoir sucrant important, ce qui permet de réduire la quantité dans les préparations pour obtenir le même goût. Son faible index glycémique permet de réduire la sécrétion d'insuline. Cependant, comme tout produit sucré il doit être ajouté avec modération. Il est recommandé de limiter les sucres d'ajout et d'en varier les sources (sirop d'agave, miel, sucre roux, sucre de canne, stévia, xylitol, sirop d'érable...)

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 187kcal – Protides : 5g – Lipides : 15g – Glucides : 9g



## Salade de betterave et navet crus

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 navets crus
- 2 betteraves crues
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à café de vinaigre de vin
- 1 cuillère à café de miel liquide

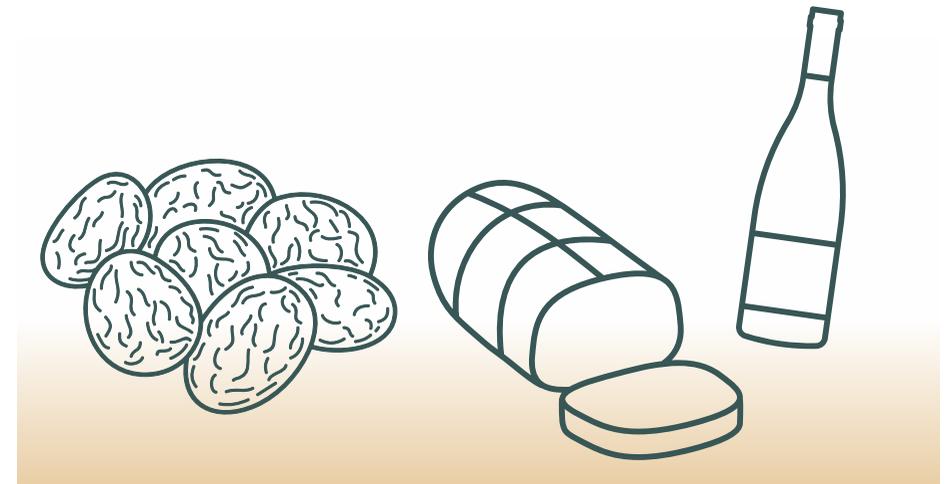
### Astuces

Certains légumes peuvent également se manger crus, marinés, comme la courgette, le navet, les choux, le brocoli, les pousses d'épinard, les champignons... Pensez-y pour varier vos entrées.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 128kcal – Protides : 2g – Lipides : 9g – Glucides : 11g

1. Epluchez les navets et les betteraves puis râpez-les.
2. Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre et le miel.
3. Mélangez aux navets et betteraves râpés.
4. Parsemez les graines de sésame.



## Sauté de porc aux pruneaux



### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de filets de porc
- 10 pruneaux mi-cuits (sinon les faire tremper la veille pour les réhydrater)
- 150ml de vin blanc sec de cuisine
- 300ml de bouillon de volaille
- 2 oignons
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Astuces

Cette recette s'adapte à toutes les viandes (veau, agneau, volaille) et à tous les fruits secs (raisins, abricots, figues, ananas...). Déclinez-la selon vos envies.

1. Coupez le porc en cubes (5cm environ).
2. Epluchez l'ail, l'échalote et les oignons.
3. Emincez l'échalote et les oignons.
4. Pressez l'ail ou hachez-le.
5. Faites chauffer l'huile dans une cocotte.
6. Faites revenir les oignons, l'ail, l'échalote et les morceaux de viande. Ils doivent être dorés sur toutes les faces.
7. Ajoutez le vin blanc et grattez le fond de la cocotte pour déglacer.
8. Ajoutez le bouillon, le bouquet garni et les pruneaux.
9. Salez et poivrez selon vos goûts. (Attention le bouillon est déjà salé).
10. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 381kcal – Protides : 30g – Lipides : 17g – Glucides : 28g



## Potimarron safrané et semoule

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petit potimarron (1kg)
- 15g de beurre
- 1g de safran en poudre
- 1 bouquet de coriandre
- 250 g de semoule
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de ras el-hanout

### Astuces

Ajoutez des amandes et des raisins secs en fin de cuisson du potimarron pour relever le goût sucré du potimarron.

Cette recette peut se faire avec des légumes de saison et d'autres courges.

1. Emincez les oignons et hachez l'ail
2. Lavez le potimarron en frottant la peau avec une brosse. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher car la chair est suffisamment tendre après cuisson.
3. Coupez le potimarron en deux, retirez les graines et le cœur.
4. Découpez le potimarron en dés (3-4cm environ).
5. Faites chauffer le beurre dans une cocotte et ajoutez les oignons, l'ail, le potimarron et le safran.
6. Lorsque le potimarron commence à colorer, ajoutez 50ml d'eau (ou de bouillon si vous préférez).
7. Salez et poivrez.
8. Couvrez et laissez mijoter à feu doux environ 30 minutes (jusqu'à ce que le potimarron soit cuit).
9. En fin de cuisson, ajoutez la coriandre émincée.
10. Pendant la cuisson du potimarron, dans un saladier mélangez la semoule avec le ras el-hanout et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
11. Ajouter de l'eau bouillante selon la quantité indiquée sur le paquet (environ 1 volume ½ d'eau pour 1 volume de semoule).
12. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes.
13. Egrainez à la fourchette.
14. Versez la semoule dans la cocotte de potimarron et faites cuire tout en mélangeant 2 minutes.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 338kcal – Protides : 9g – Lipides : 8g – Glucides : 57g



## Crème de céleri au roquefort



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 carotte (120g)
- 600g de céleri rave
- 1 bouillon de légumes
- 150ml de crème liquide
- 150g de roquefort ou bleu ou gorgonzola
- 10g d'huile de tournesol

### Astuces

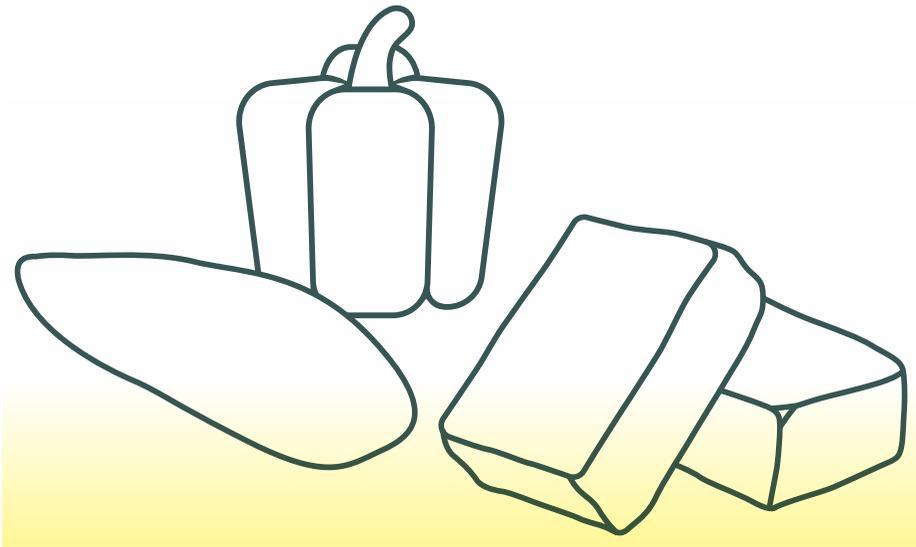
Ajoutez 2 cuillères à soupe de poudre de lait non sucrée pour augmenter la valeur protidique de cette soupe.

Ajoutez des pommes de terre pour épaissir, ou des croustons de pain.

1. Pelez et émincez l'oignon.
2. Epluchez la carotte et la couper en rondelle (1cm)
3. Epluchez découpez le céleri en gros morceaux.
4. Dans une marmite, faites chauffer l'huile et faites revenir les oignons puis les carottes.
5. Ajoutez le céleri, 700ml d'eau et le bouillon de légumes.
6. Faire cuire environ 20 minutes.
7. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeur.
8. Ajoutez la crème et 30g de roquefort, mixez de nouveau.
9. Servez parsemé de fromage émietté.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 331kcal – Protides : 11g – Lipides : 27g – Glucides : 11g



## Ballotines de poulet farcies aux poivrons



### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 200g de féta
- ½ cuillère à café de ras-el-hanout

### Astuces

Cette farce se décline au gré des saisons (champignon, chou, tomate cerise, marron...) Ajoutez une tranche de jambon (fumé, de Bayonne etc.) sur l'escalope ou du chorizo dans la farce, pour augmenter l'apport protidique.

1. Selon l'épaisseur de vos escalopes, aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie : disposez-les entre deux films alimentaires puis tapotez délicatement avec le rouleau pour les affiner et les agrandir.

### Préparez la farce :

2. Epépinez les poivrons, puis coupez-les très finement (cubes de 1 à 2mm).  
3. Mélangez-les à la Feta. Ajoutez-y le ras-el-hanout, salez et poivrez à votre convenance (attention la feta est déjà salée).

### Les ballotines :

4. Répartissez le mélange de fromage et poivrons sur le premier tiers des escalopes.  
5. A l'aide du film alimentaire, roulez les escalopes pour former une ballotine en serrant bien.  
6. Fermez les côtés.  
7. Faites cuire à la vapeur 20 min environ.  
8. Sortez les ballotines de leur film puis détaillez en tronçons avant de servir.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 292kcal – Protides : 42g – Lipides : 13g – Glucides : 3g



## Pâtes complètes aux légumes marinés

### Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de cœurs d'artichauts marinés en conserve
- 100g de tomates séchées marinées en conserve
- 1 aubergine
- 50g de pignons de pin
- 1 bouquet de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de fines herbes hachées ou herbes de Provence.
- 250g de pâtes à la farine complète ou semi complète

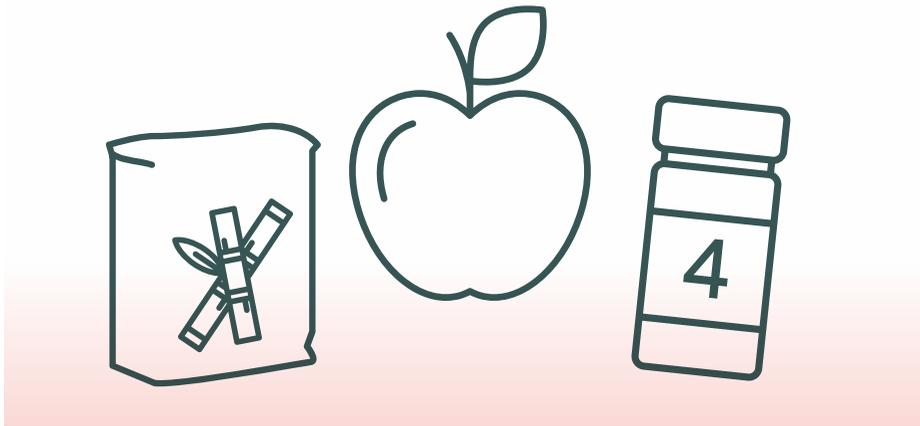
### Astuces

En choisissant des pâtes au blé complet vous augmentez l'apport en fibres de votre repas, ce qui permet d'augmenter la satiété, d'améliorer votre transit ainsi que de ralentir l'absorption des glucides de votre repas.

1. Tranchez l'aubergine dans la longueur.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites griller les tranches sur chaque face.
3. Dans un plat, disposez les tranches d'aubergine grillées et ajoutez le mélange d'huile, de vinaigre et de fines herbes.
4. Ajoutez la moitié des feuilles de basilic ciselées.
5. Laissez mariner environ 30 minutes à 1h en remuant de temps en temps.
6. Faites cuire les pâtes selon les indications sur le paquet dans de l'eau bouillante salée.
7. Dans une poêle, faites torréfier les pignons de pin.
8. Ajoutez les cœurs d'artichauts et tomates séchées égouttés. Laissez réchauffer en remuant sans cesse pendant 3 minutes.
9. Ajoutez les tranches d'aubergine marinées et remuez 2 minutes.
10. Hors du feu, ajoutez les feuilles de basilic restantes et remuez.
11. Mélangez aux pâtes.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 322kcal – Protides : 7g – Lipides : 22g – Glucides : 23g



## Compote de pommes



### Ingrédients pour 4 personnes

- 800g de pommes soit environ 5 – 6 pommes (variété au choix, en mélangeant les variétés vous obtiendrez des textures et goûts variés)
- 50g de sucre roux
- 1 cuillère à café de 4 épices

1. Epluchez les pommes, coupez-les en quartiers et épépinez-les.
2. Coupez les quartiers en deux.
3. Faites chauffer le sucre avec 100ml d'eau dans une casserole.
4. Une fois le sucre fondu, ajoutez les pommes.
5. Remuez de temps en temps jusqu'à obtenir une compote.
6. Pour une compote totalement lisse, il peut être nécessaire d'utiliser un mixeur plongeur.

### Astuces

Laissez libre court à votre imagination avec les fruits de saison.

Par exemple : pomme banane, pomme agrumes, pomme poire, pomme rhubarbe, pomme fraise, ananas mangue ....

Ajoutez des zestes d'agrumes pour une touche acidulée

Variez les épices pour varier les goûts : cannelle, vanille, gingembre, poivre de Sichuan, ...

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 144kcal – Protides : 1g – Lipides : 0g – Glucides : 35g



## Riz au lait et caramel beurre salé



### Ingrédients pour 4 personnes

- 150g de riz rond (spécial dessert si possible)
  - 800ml de lait
  - 1 gousse de vanille
  - 50g de sucre
- Pour le caramel beurre salé :
- 40g de beurre demi-sel mou
  - 10cl de crème fraîche liquide
  - 100g de sucre

### Astuces

Agrémentez votre riz au lait de raisins secs, de zestes d'agrumes...

### Préparez le caramel au beurre salé :

1. Dans une casserole faites roussir le sucre puis ajoutez le beurre.
2. Versez la crème liquide au fur et à mesure tout en remuant pendant 6 minutes.
3. Versez le caramel dans 4 ramequins.

### Préparez le riz au lait :

4. Dans une casserole, versez le lait et le sucre.
5. Ajoutez la gousse de vanille fendue.
6. Portez à ébullition et versez le riz.
7. Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement.
8. Répartissez le riz au lait dans les 4 ramequins et laissez refroidir avant de déguster.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 523kcal – Protides : 10g – Lipides : 19g – Glucides : 77g



## Salade tiède de lentilles au citron vert et saumon fumé

Recette du Chef 



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 400g de lentilles vertes
- 2 citrons verts
- 400g de saumon fumé
- 5cl d'huile d'olive

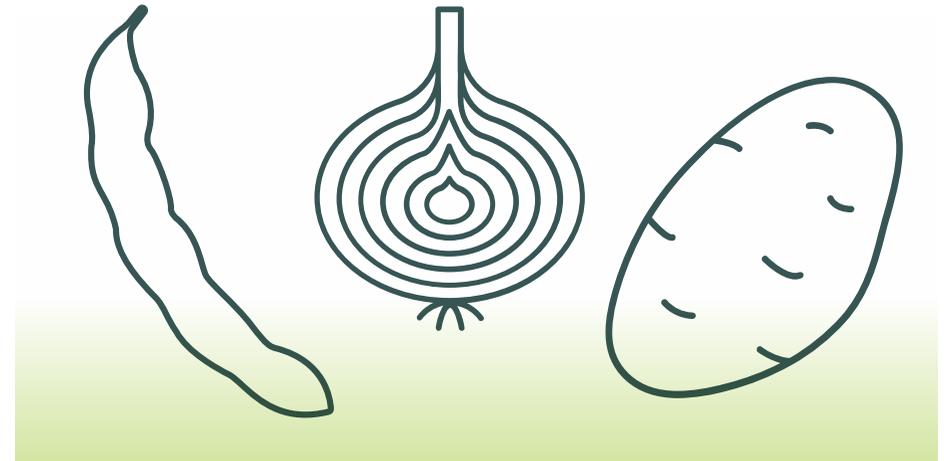
1. Coupez l'oignon en petits cubes (ciselez)
2. Coupez la carotte en dés (en brunoise)
3. Dans une casserole, faites revenir doucement l'oignon et la carotte à l'huile d'olive avec le thym et le laurier.
4. Ajoutez les lentilles et mélanger 1 minute à feu doux
5. Ajoutez l'eau qui correspond à 3 volumes de lentilles
6. Couvrez et laissez cuire à feu doux
7. En fin de cuisson assaisonnez et ajoutez le jus de citron vert
8. Servez avec le saumon fumé coupé en lanières et posé sur les lentilles au dernier moment

### Astuces

Pensez à varier vos entrées de crudités avec des entrées de légumineuses également riches en fibres mais qui apportent des protéines contrairement aux légumes. Dans ce cas, l'apport en féculent du repas peut être diminué.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 506kcal – Protides : 48g – Lipides : 13g – Glucides : 50g



## Poêlée de haricots plats

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1kg de haricots plats (également appelés mange-tout)
- 4 pommes de terre de petite taille à chair ferme
- 1 oignon
- 15cl de bouillon de légumes
- 1 botte de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Equeutez les haricots plats et coupez-les en tronçons.
2. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes (3cm).
3. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.
4. Epluchez et émincez l'oignon.
5. Epluchez et hachez l'ail.
6. Dans une sauteuse faites chauffer l'huile
7. Faites revenir l'oignon, l'ail et les haricots plats jusqu'à ce qu'ils deviennent bien verts.
8. Ajoutez le bouillon de légumes et faites cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes.
9. Ajoutez les pommes de terre et le persil haché.
10. Salez et poivrez à votre convenance.
11. Prolongez la cuisson 10 minutes.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 226kcal – Protides : 10g – Lipides : 9g – Glucides : 28g



## Billes de fruits frais



### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 petit melon charentais
- 1/2 melon jaune
- 1/8 de pastèque
- 2 cuillères à soupe de vinaigre à la mangue

### Astuces

Le melon et la pastèque sont gorgés d'eau, mixez le reste de chair et placez au congélateur. Remuez toutes les 15 minutes jusqu'à obtenir un granité.

Pour une version salée en entrée, ajoutez une vinaigrette avec du poivre au 5 bais et des dés de fromage.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 87kcal – Protides : 2g – Lipides : 0g – Glucides : 20g

1. Faites des billes de melon, et pastèque à l'aide d'une cuillère parisienne.
2. Si vous ne disposez pas de cuillère parisienne, coupez les fruits en cubes.
3. Arrosez de vinaigre de mangue.
4. Laissez mariner au moins 15 minutes au frais avant de déguster.



## Salade aux deux radis et jeunes pousses

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 botte de radis roses
- 1/2 radis noir
- 350g de jeunes pousses d'épinards (ou mélange de pousses)
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 6 brins de ciboulette

### Astuces

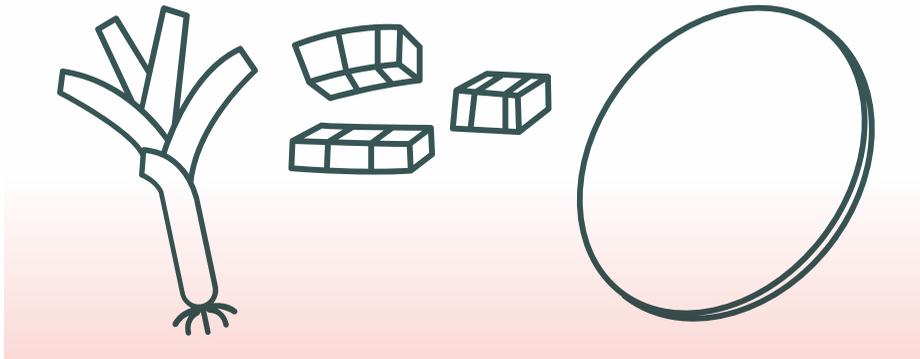
En coupant les légumes de différentes tailles vous apportez des textures différentes en bouche.

Utilisez vos fanes de radis pour un potage.

1. Nettoyez les radis et réservez les fanes.
2. Coupez les radis roses en fines rondelles.
3. Coupez le radis noir en cubes.
4. Mélangez avec les pousses d'épinards.
5. Mélangez les ingrédients de la sauce : huile, citron, fromage blanc, et la ciboulette ciselée.
6. Ajoutez la sauce au mélange épinards, radis.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 66kcal – Protides : 3g – Lipides : 4g – Glucides : 3g



## Quiche feuilletée aux lardons et fondue de poireaux



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ou 3 poireaux assez gros (500g)
- 100g de lardons
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 pâte feuilletée
- 40g de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 300ml de lait
- 40g de gruyère

### Astuces

Réutilisez la recette de béchamel pour faire des légumes en gratin.

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

#### Les poireaux et lardons :

1. Nettoyez les poireaux, découpez-les en tronçons de 2cm
2. Faites fondre 20g de beurre dans une poêle et ajoutez les poireaux. Salez et poivrez puis couvrir environ 10 minutes.
3. A 7 minutes ajoutez les lardons et la moutarde puis couvrez à nouveau.

#### La béchamel :

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant (20g).
2. Ajoutez la farine dans la casserole et laissez roussir.
3. Remuez tout en ajoutant progressivement le lait.
4. Remuez jusqu'à ce que la sauce béchamel épaississe.
5. Hors du feu ajoutez les 2 œufs battus.

6. Ajoutez les poireaux et lardons.

#### La tarte :

7. Etalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez la pâte à la fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle.
8. Ajoutez-y la crème de poireaux.
9. Parsemez de gruyère râpé et faites cuire 30 min à 210°C (thermostat 7).

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 506kcal – Protides : 16g – Lipides : 31g – Glucides : 42g



## Poires rôties

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires (variétés au choix)
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 40g de beurre salé ou demi-sel
- 150ml de crème fleurette (35% MG)
- 1 jus de citron pressé ou 50ml de jus de citron

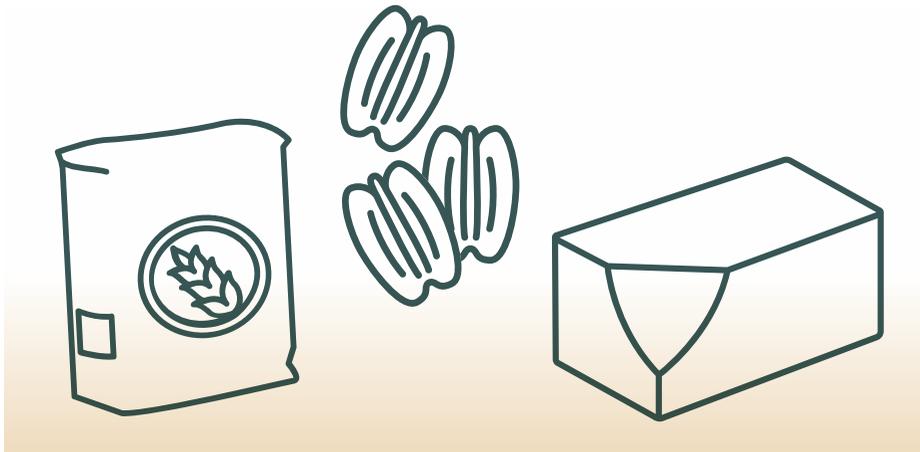
### Astuces

Vous pouvez varier les fruits et les aromates. Utilisez ces fruits comme base de tartes, flan etc...

1. Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7-8)
2. Epluchez les poires, puis coupez-les en deux dans la longueur.
3. Videz-les à l'aide d'une cuillère.
4. Dans un plat creux allant au four disposez les demies poire sur le dos.
5. Saupoudrez-les de sucre.
6. Déposez des copeaux de beurre dessus.
7. Arrosez de jus de citron.
8. Enfourez-les pendant 30 min.
9. A 20 minutes de cuisson : arrosez les poires avec le jus de citron du plat.
10. Renouvelez cette étape à 25 min de cuisson et en fin de cuisson.
11. Sortez le plat du four et disposez les poires dans un plat.
12. Versez la crème fleurette dans le plat encore chaud et à l'aide d'une spatule en bois, déglacez le plat en mélangeant la crème au reste de sucre et de jus de citron.
13. Versez le nappage sur les poires.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 261kcal – Protides : 1g – Lipides : 19g – Glucides : 19g



## Cookies noix de pécan

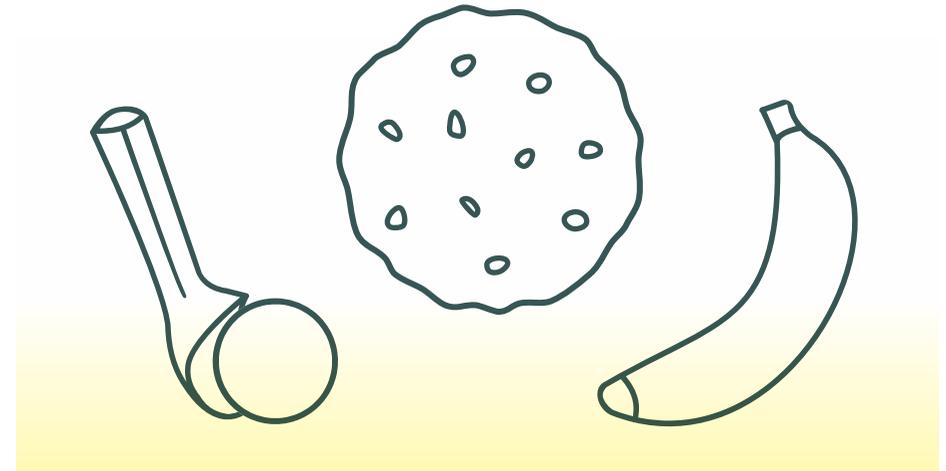
### Ingrédients pour 12 cookies

- 100g de farine
- 50g de beurre mou
- 1 œuf
- 50g de sucre roux
- ½ sachet de levure
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100g de pépites de chocolat
- 30g de noix de pécan

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
2. Mélangez le beurre et le sucre dans un saladier
3. Ajoutez la farine et la levure puis mélangez
4. Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille et mélangez
5. Ajoutez en dernier les noix de pécan déjà cassées et les pépites de chocolat
6. Faites un boudin avec la pâte et découpez des tranches de 2cm
7. Disposez les ronds de cookie sur une plaque allant au four avec du papier sulfurisé.
8. Aplatissez légèrement les cookies
9. Enfourez pendant 8 à 10 minutes.
10. Laissez refroidir, les cookies finiront de durcir légèrement.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 301kcal – Protides : 5g – Lipides : 17g – Glucides : 32g



## Milk Shake gourmand à la banane



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 cookies maison + 1 pour la décoration
- 600ml de lait très frais
- 3 boules de glace vanille
- 2 bananes

### Astuces

Variez les plaisirs en utilisant d'autres biscuits (Spéculos, Pépito®, Prince®, Petit beurre®, Oréo®...) et d'autres parfums de glace (chocolat, café, caramel fraise...).

1. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles avant de les mettre dans un blender mixeur.
2. Ajoutez au blender les boules de glace, le lait frais, et les biscuits.
3. Mixez le tout jusqu'à obtenir une boisson lisse et mousseuse.
4. Saupoudrez de biscuits brisés grossièrement.
5. A boire avec ou sans paille.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 225kcal – Protides : 7g – Lipides : 8g – Glucides : 31g



## Salade d'endives aux noix Vinaigrette d'agrumes et gingembre, huile de sésame

Recette  
du Chef 

### Ingrédients pour 8 personnes

- 5 belles endives
- 30g de cerneaux de noix
- 1 pomme granny smith

Pour la vinaigrette :

- 10cl de jus citron vert
- 10cl de jus d'orange
- 50g de gingembre frais
- 5g de sel
- 20cl huile olive
- 20cl huile de sésame

### Astuces

Utilisez cette vinaigrette pour revisiter toutes vos crudités habituelles (carottes râpées, tomates...)

Le volume des huiles peut changer selon le goût que vous désirez, plus ou moins fort en sésame ou acide.

Mélangez quelques fruits avec vos crudités pour apporter une note d'acidité ou de sucré.

1. Lavez les endives et retirez la base.
2. Coupez-les en fins tronçons.
3. Epluchez la pomme et retirez le centre.
4. Coupez-la en julienne (fins batonnets)
5. Concassez les noix à la main.

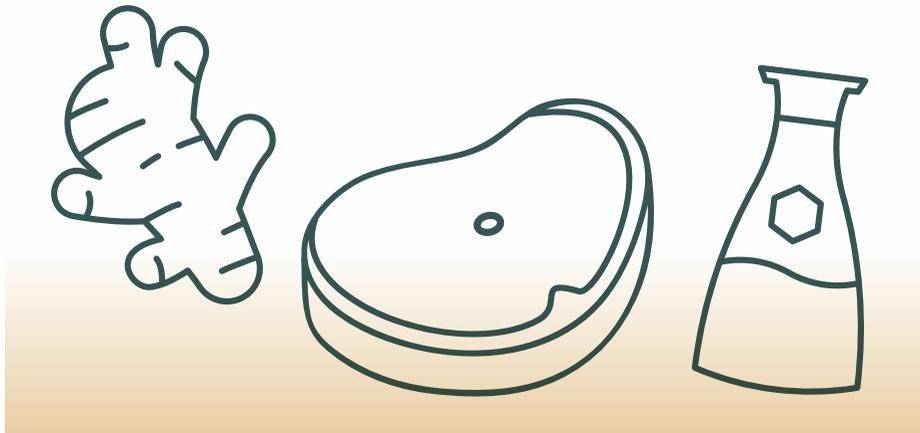
### Préparez la vinaigrette :

6. Versez dans un bol les jus d'agrumes
7. Ajoutez le sel et le gingembre en morceaux
8. Versez les huiles
9. Mixez avec un mixeur à potage ou blinder
10. Filtrez-le mélange
11. Versez sur la salade d'endives.
12. Conservez le restant de vinaigrette dans un pot fermé hermétiquement au frais.



### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 140kcal – Protides : 3g – Lipides : 10g – Glucides : 9g



## Agneau mariné

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets d'agneau

### Pour la marinade

- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (ou de vin blanc à défaut)
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 8g de gingembre frais haché
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 bâton de citronnelle fraîche
- 1 gousse d'ail hachée

### Astuces

Les marinades se déclinent à l'infini (à l'indienne, à l'orientale, asiatique, mexicaine, provençale etc...) que ce soit pour la viande, le poisson, les légumes et même le tofu.

Elles donnent une toute autre saveur à vos préparations.

En alternant les viandes dites « maigres » avec les viandes dites « grasses » vous équilibrez vos apports en graisses et continuez à stimuler vos papilles.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 383kcal – Protides : 18g – Lipides : 30g – Glucides : 11g

1. Mélangez énergiquement tous les ingrédients de la marinade pour obtenir une préparation homogène.

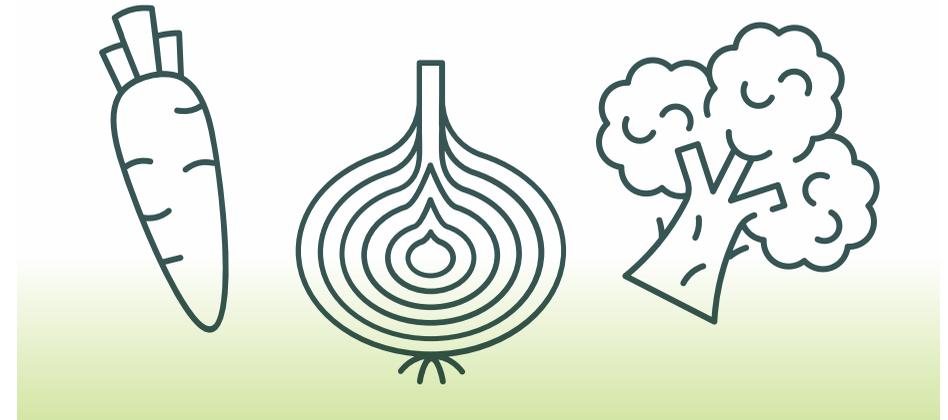
2. Dans un plat creux, déposez les filets d'agneau et versez la moitié de la marinade.

3. Retournez les morceaux de viande et versez le reste de marinade.

4. Réservez au frais et laissez mariner 3h minimum jusqu'à 12h.

5. Vous pouvez également verser la marinade dans un sachet de surgélation et y déposez les filets d'agneau avant de refermer le sachet et de laisser mariner au frais.

6. Faites griller la viande sur le grill ou dans une poêle anti-adhésive.



## Wok de légumes

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 brocoli
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250g de nouilles chinoises aux œufs
- Restes de sauce pour la marinade de l'agneau (p51).

### Astuces

Les woks de légumes sont rapides et concentrent toutes les saveurs des légumes. En version végétarienne ou avec des crevettes sautées, du poulet émincé, etc...

1. Epluchez et émincez l'oignon.
2. Détaillez le brocoli en fleurettes.
3. Epluchez et coupez les carottes très finement.
4. Faites cuire les nouilles 4 minutes (vérifiez les indications) dans de l'eau bouillante.
5. Dans un wok, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive et le reste de marinade.
6. Ajoutez le brocoli, faites revenir 1 minute.
7. Ajoutez les carottes et un fond d'eau et faites sauter environ 5 minutes.
8. Lorsque les légumes sont cuits mais encore croquants, ajoutez les nouilles.
9. Faites sauter 2 minutes.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 368kcal – Protides : 11g – Lipides : 9g – Glucides : 62g



## Duo de pêches pochées à la verveine

### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g d'eau
- 150g de sucre
- 3 à 4 branches de verveine fraîche
- 2 pêches jaunes
- 2 pêches blanches

### Astuces

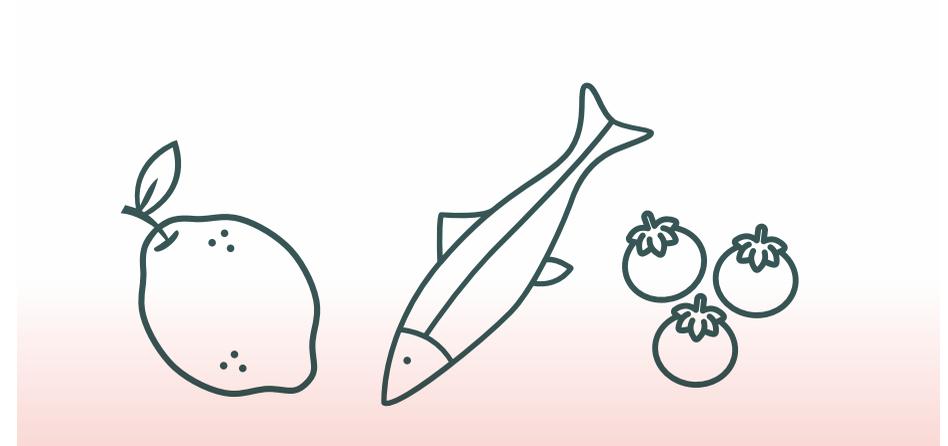
Préparez vous-même vos fruits au sirop pour contrôler la quantité de sucre ajouté. Cependant, vous pouvez acheter des fruits au naturel en conserve (ils trempent dans leur propre jus et dans l'eau). Il existe même des salades de fruits au naturel.

Les fruits en conserve ont une teneur diminuée en vitamines mais restent un moyen d'apporter des fibres dans son alimentation.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 150kcal – Protides : 1g – Lipides : 0g – Glucides : 37g

1. Portez l'eau le sucre et les branches de verveine à ébullition. Laissez infuser hors du feu 30 min.
2. Pendant ce temps : pelez et détaillez les pêches en quartiers.
3. Retirez les branches de verveine du sirop.
4. Ajoutez les pêches au sirop.
5. Faites de nouveau chauffer le sirop avec les pêches pendant environ 10 minutes (elles ne doivent pas compoter).
6. Transvasez le tout dans un saladier et laissez refroidir au frais.
7. Dressez dans des assiettes avec une feuille de verveine ciselée.



## Sardines à la moutarde en papillotes

### Ingrédients pour 4 personnes

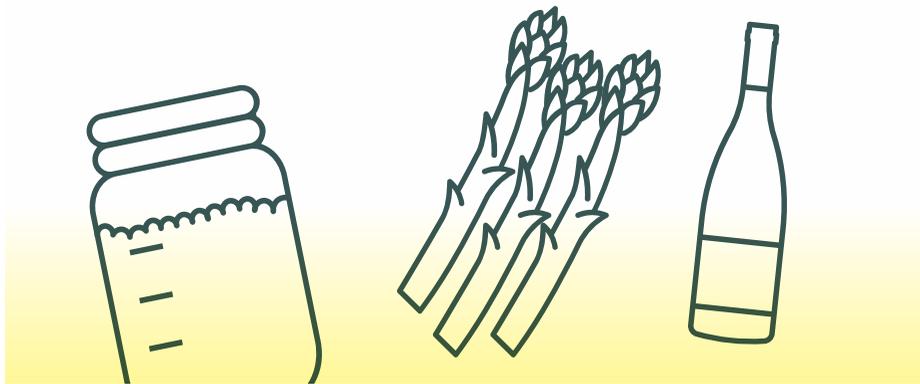
- 8 belles sardines vidées et nettoyées
- 1 citron jaune (bio de préférence)
- 12 tomates cerises
- 4 cuillères à soupe de moutarde en grains
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 feuilles de papier cuisson

### Astuces

La sardine fait partie des poissons « gras » comme le saumon, le hareng et le maquereau. Si leur taux de lipides est plus élevé, c'est en oméga 3. Il est donc recommandé de consommer du poisson 2 fois par semaine dont 1 portion de poisson gras.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 274kcal – Protides : 26g – Lipides : 18g – Glucides : 3g



## Blé'sotto aux asperges



### Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de blé type Ebly®
- 10-12 asperges vertes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 15cl de vin blanc sec
- 50g de comté râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Astuces

Utiliser l'eau de cuisson de vos légumes pour vos préparations permet de récupérer les vitamines et minéraux qui ont diffusé pendant la cuisson.

1. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition.
2. Coupez le bout des asperges et retirez les fils.
3. Faites cuire les asperges 10 minutes et plongez-les immédiatement dans l'eau froide pour les garder bien vertes.
4. Récupérez 450ml d'eau de cuisson des asperges et préparez le bouillon en y ajoutant le cube.
5. Epluchez et émincez l'oignon.
6. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.
7. Ajoutez l'oignon et le blé.
8. Remuez pour enrober le blé d'huile.
9. Faites revenir 3 minutes.
10. Déglacez au vin blanc.
11. Lorsque le blé a absorbé le vin blanc, ajoutez une louche de bouillon. Attendez que le blé ait absorbé le liquide puis renouvelez l'étape jusqu'à cuisson complète du blé.
12. A la dernière louche, ajoutez les queues d'asperges coupées en morceaux.
13. Hors du feu, ajoutez le comté et remuez bien.
14. Servez et ajoutez les pointes d'asperges.

**Attention** Faites-le de préférence avec des légumes bio pour éviter de récupérer les substances qui auraient également diffusé.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 421kcal – Protides : 18g – Lipides : 14g – Glucides : 57g



## Panacotta mousseuse aux fruits de saison

Recette du Chef 



### Ingrédients pour 4 personnes

- 50cl de crème liquide entière 35% MG
- 600g de fruits de saison
- 2 feuilles de gélatine

### Astuces

Vous pouvez mettre un arôme naturel dans la crème (vanille, fleurs d'oranger...)

1. Faites ramollir la gélatine dans l'eau froide
2. Egouttez-la en la pressant dans votre main
3. Faites chauffer 25cl de crème
4. Incorporez la feuille de gélatine égouttée en remuant
5. Laissez refroidir
6. Montez les 25cl de crème restant en chantilly (utilisez une crème bien froide et placez au préalable le saladier dans le réfrigérateur)
7. Incorporez délicatement le mélange de crème et gélatine.
8. Versez le mélange dans des coupes
9. Laissez reposer 4h au frais
10. Coupez les fruits selon vos envies
11. Disposez-les joliment sur la panacotta avant de déguster

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 114kcal – Protides : 1g – Lipides : 4g – Glucides : 18g



## Petit déjeuner sucré/salé à emporter : Sandwich matinal et sa poignée d'énergie

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1/3 de baguette tartinée de 20g de fromage à tartiner (type Kiri®, Vache qui rit®, Philadelphia®, Boursin®...)
- 1 tranche de jambon cuit supérieur
- 25g de fruits secs : soit 1 petite poignée de raisins secs OU 2 pruneaux OU 1 figue OU 3 abricots secs

### Astuces

Certaines personnes ont plus d'attrait pour le salé le matin. Bien que ce ne soit pas dans notre culture, cela n'en demeure pas une mauvaise alternative.

Avec le fromage et le jambon vous apportez des lipides et protéines qui interviennent dans la satiété et la digestion de vos repas.

Les fruits secs apportent l'énergie complémentaire à celle du pain, et des fibres.

Restez vigilants sur le choix de la charcuterie qui peut vite représenter un excès en matières grasses : alternez entre jambon blanc, jambon de dinde, jambon sec, saumon fumé, etc...

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 415kcal – Protides : 19g – Lipides : 8g – Glucides : 66g



## Avocat farci

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 265g net égoutté de macédoine

### Pour la sauce :

- 1 yaourt à la grecque
- 1 cuillère à café de moutarde

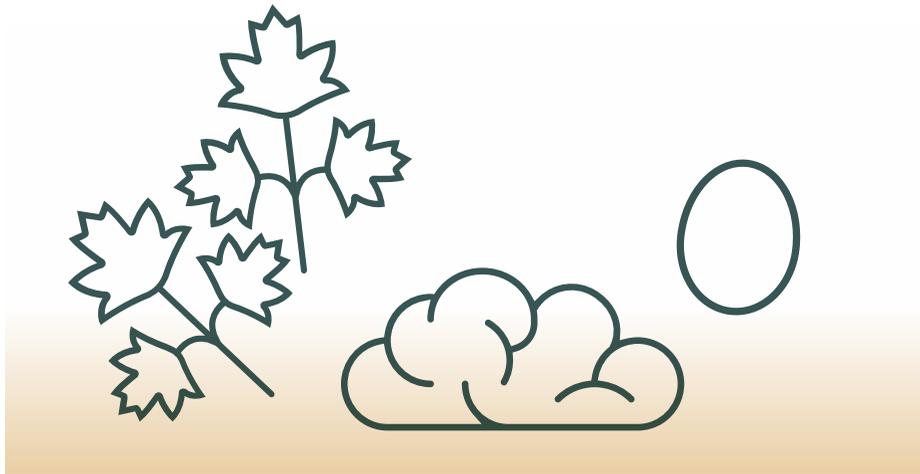
### Astuces

La macédoine peut être remplacée par des légumes de saison blanchis 2 minutes dans de l'eau bouillante.

Faites avec ce que vous avez de disponible chez vous, avec les restes du réfrigérateur. L'avocat se marie avec quasiment tous les ingrédients y compris les agrumes comme le pamplemousse.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 201kcal – Protides : 4g – Lipides : 18g – Glucides : 5g



## Boulettes de veau



### Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de viande de veau hachée 15% MG (si vous souhaitez le prendre en boucherie, prendre 400g d'épaule et 400g de poitrine)
- 1 œuf
- 1 bouquet de persil frais
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cuillère à café de piment doux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Hachez les herbes aromatiques.
2. Pressez l'ail ou hachez-le finement.
3. Dans un saladier : mélangez le veau avec les herbes aromatiques, l'ail et le piment.
4. Ajoutez l'œuf préalablement battu à la farce et mélangez à nouveau.
5. Façonnez des boulettes de 4cm environ.
6. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile.
7. Ajoutez les boulettes, tournez-les régulièrement pour faire dorer toutes les faces.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 429kcal – Protides : 27g – Lipides : 35g – Glucides : 2g



## Mousseline de patate douce et courgette



### Ingrédients pour 4 personnes

- 800g de patates douces (environ 3)
- 400g de courgette (2 petites ou 1 grosse)
- 70ml de crème semi-liquide
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

### Astuces

Si vous aimez les morceaux, écrasez plus grossièrement les patates douces en laissant des morceaux qui viendront fondre dans la bouche.

1. Epluchez les patates douces et les courgettes.
2. Coupez les patates douces en cubes de 2cm et les courgettes en rondelles de 4cm.
3. Dans une sauteuse : faites cuire les patates douces recouvertes d'eau avec 2 pincées de sel et le cumin.
4. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen.
5. A mi-cuisson (environ 10 minutes), ajoutez les courgettes et de l'eau si nécessaire (attention les courgettes rejettent également de l'eau).
6. Couvrez et laissez cuire encore 10 minutes environ, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.
7. En fin de cuisson retirez le couvercle pour évaporer l'eau restante.
8. Ecrasez à la fourchette ou à l'aide d'un presse-purée la patate douce et la courgette.
9. Ajoutez la crème et mélangez.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 214kcal – Protides : 5g – Lipides : 4g – Glucides : 39g



## Crumble pomme-framboise au vinaigre balsamique

Recette du Chef 

### Ingrédients pour 4 personnes

- 50g de farine
- 50g de sucre
- 50g de poudre d'amande
- 50g de beurre
- 2 pommes
- 200g de framboises
- 2cl de vinaigre balsamique

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Mélangez du bout des doigts la farine, le sucre, la poudre d'amande et le beurre. La pâte doit former des grumeaux
3. Épluchez les pommes et coupez-les en dés.
4. Disposez les dés de pommes dans un plat à gratin.
5. Ajoutez les framboises.
6. Ajoutez le vinaigre balsamique et mélangez dans le plat.
7. Saupoudrez la pâte à crumble au-dessus des fruits.
8. Faites cuire au four à 180°C jusqu'à coloration de la pâte.

### Astuces

Pour augmenter l'apport en fibres, remplacer la farine blanche par de la farine complète ou de la farine de châtaigne pour apporter un goût complémentaire.

Vous ne trouvez pas de framboises fraîches car ce n'est pas la saison ? Achetez-en des surgelées, et faites-les décongeler quelques heures avant afin d'éliminer l'eau.

Cette pâte à crumble s'utilise pour tous vos fruits tout au long de l'année.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 369kcal – Protides : 6g – Lipides : 18g – Glucides : 47g



Apéritif dinatoire pour 6 convives

## Toast de concombre et tartina de pois chiches



### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 concombre
  - 125g de gressins
- Pour la tartina de :**
- 550g net de pois chiches égouttés (réservez le jus)
  - 1 jus de citron jaune
  - 1 cuillère à café de cumin en poudre
  - 1 gousse d'ail
  - 150ml de jus des pois chiches
  - 1 cuillère à soupe de pâte de sésame (Tahini)

### Astuces

L'apéritif dinatoire permet de créer une atmosphère conviviale.

Pensez aux dips (« trempettes ») et aux tartinades pour varier des biscuits apéritifs (chips de légumes, bâtonnets de légumes etc... et tartina de d'aubergine, houmous de betterave etc...).

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 218kcal – Protides : 10g – Lipides : 7g – Glucides : 30g



Apéritif dinatoire pour 6 convives

## Tempura de légumes de saison, sauce tomate

Recette du Chef 



### Ingrédients pour 6 personnes

- 600g de légumes de saison
- Huile pour friture

### Pour la pâte à beignets :

- 100g de farine
- 50g de féculé de pomme de terre
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 paquet de levure chimique
- 15cl d'eau gazeuse très froide

### Pour la sauce tomate :

- 1 oignon
- 1 carotte
- 500g de tomates fraîches ou en boîte (pelées)
- 1 pincée d'herbes de Provence

**Astuces :** Ces tempuras sont une alternative aux bâtonnets de crudités.

La pâte à beignets peut s'utiliser pour faire des tempuras de crevettes par exemple.

### Réalisez la sauce tomate

1. Epluchez et émincez l'oignon
2. Epluchez et coupez la carotte en dés
3. Faites revenir l'oignon et la carotte dans l'huile d'olive
4. Ajoutez les tomates concassées et les herbes de Provence
5. Faites cuire 1h à feu doux et mixez

### Réalisez la pâte à beignets

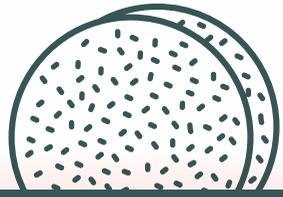
6. Mélangez énergiquement tous les ingrédients d'un seul coup au fouet ou mixez à l'aide d'un petit mixeur à potage.

### Les beignets

7. Épluchez, lavez et taillez les légumes en bâtonnets ou en rondelles.
8. Faites chauffer l'huile à 160°C.
9. Mélangez les légumes à la pâte à tempura et disposez-les un à un dans la friteuse.
10. Laissez frire jusqu'à l'obtention d'une légère coloration.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 168kcal - Protides : 6g - Lipides : 1g - Glucides : 33g



Apéritif dînatoire pour 6 convives

## Rouleaux de printemps

### Ingrédients pour 6 personnes

- 12 feuilles/ galettes de riz
- 12 crevettes roses cuites
- 24 feuilles de menthe
- 2 carottes
- 100g net de pousses de haricots mungo (pousses de soja)
- 50g de vermicelles de riz
- 1 salade type batavia
- Sauce pour rouleaux de printemps (nuoc-nam)

### Astuces

Vous trouverez sur internet des vidéos explicatives pour la technique du roulage : celle-ci n'est pas compliquée, elle demande un peu de concentration.

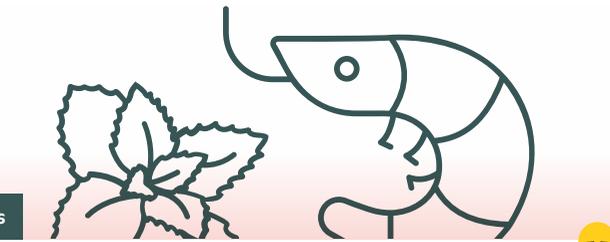
14. Roulez le reste du rouleau sur la feuille en serrant sans trop tirer pour éviter que la feuille ne se déchire.

15. Disposez sur une feuille de salade et renouvelez l'étape pour les 11 autres rouleaux. Attention de ne pas les serrer entre eux sur le plat de présentation.

16. Servez avec un ramequin de sauce.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 116kcal – Protides : 10g – Lipides : 1g – Glucides : 18g

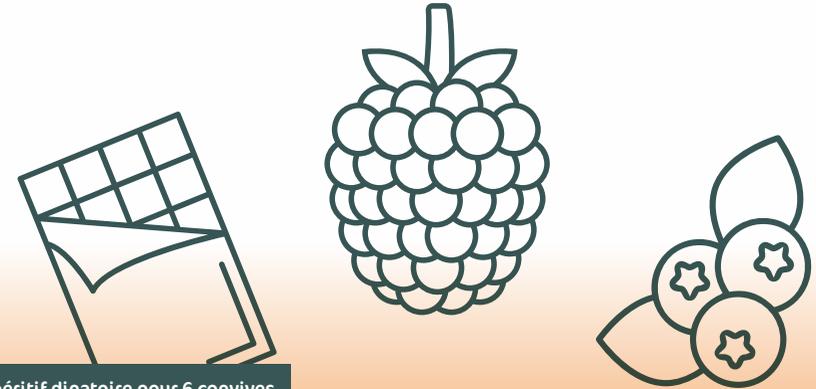


### Préparez les ingrédients :

1. Faites bouillir de l'eau pour faire cuire les vermicelles de riz hors du feu. Suivre les indications sur le paquet pour le temps (entre 2 et 5 minutes).
2. Passez les vermicelles de riz sous l'eau froide pour arrêter leur cuisson et éviter qu'ils ne collent.
3. Epluchez et râpez les carottes ou taillez-les en julienne (très fins filaments).
4. Nettoyez la salade et la menthe.
5. Effeuiliez la menthe.
6. Egouttez les pousses de haricots mungo.
7. Décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
8. Préparez un récipient d'eau tiède assez large pour faire tremper les feuilles de riz.
9. Disposez tous les ingrédients devant vous.

### Étapes pour faire un rouleau :

10. Faites tremper une feuille de riz pour qu'elle ramollisse, disposez-la devant vous sur une planche à découper pour éviter qu'elle ne colle.
11. Sur le premier tiers de la feuille disposez :
  - a. 2 demi-crevettes puis 1 à 2 feuilles de salade
  - b. Sur la feuille de salade disposez : 2 feuilles de menthe, quelques vermicelles de riz, un peu de carottes râpées et des pousses de haricots mungo.
12. Refermez le premier tiers sur lui-même en maintenant la garniture serrée à l'aide de vos doigts.
13. Rabattez les côtés en serrant bien la garniture.



Apéritif dînatoire pour 6 convives

## Brochettes de fruits chocolatées

### Ingrédients pour 6 personnes

- 125g de myrtilles
- 125g de framboises
- 125g de mûres
- 1 grappe de raisin à gros grains (200g environ)
- 200g de chocolat noir
- 50g de pistaches émondées
- Pics à brochette fins

### Astuces

Variez les fruits au gré des saisons  
Variez le nappage en optant pour du chocolat au lait par exemple.

Variez des pistaches en utilisant des noisettes ou des noix concassées, ou de la noix de coco râpée.

1. Lavez les fruits.

2. Concassez les pistaches en les écrasant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie dans un sachet fermé.

3. Faites chauffer une casserole d'eau.

4. Assemblez-les sur les pics à brochette en alternant : 2 myrtilles, 1 framboise, 1 mûre, 1 grain de raisin par exemple.

5. Cassez le chocolat dans un bol et le faire fondre au bain-marie (sur la casserole d'eau).

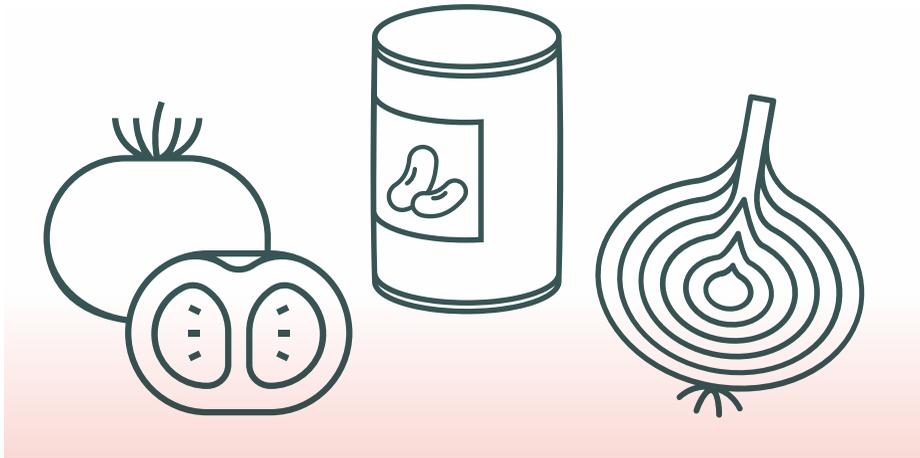
6. Trempez les brochettes dans le chocolat fondu, déposez-les sur une assiette et parsemez de pistaches avant que le chocolat ne durcisse.

7. Laissez le chocolat durcir au frais.

8. Décollez les brochettes de l'assiette avant de les servir.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 265kcal – Protides : 5g – Lipides : 16g – Glucides : 26g



## Baked beans (haricots en sauce)

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30g d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 40g de sucre blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- 400g de tomates concassées
- 400g de haricots borlotti cuits (ou à défaut des haricots coco blancs en conserve ou 140g secs préalablement cuits)

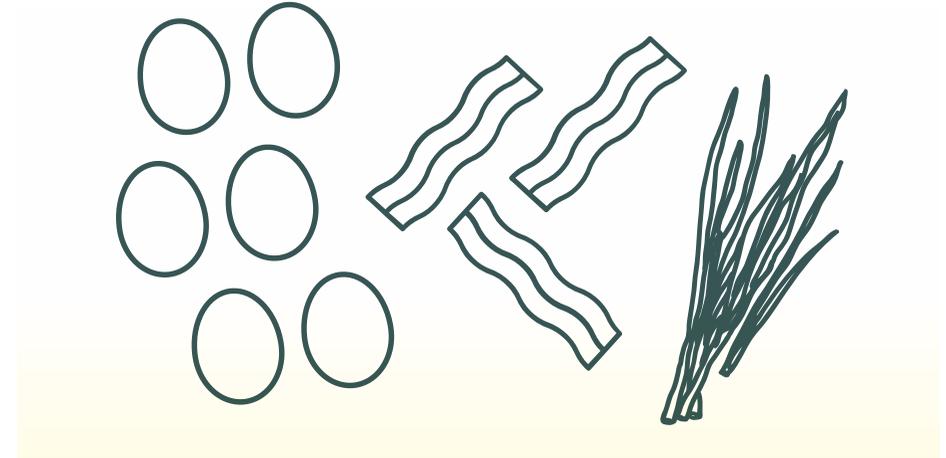
### Astuces

Le brunch pratiqué en outre-manche est très représentatif du fractionnement. Moment convivial de partage, vous mangez en petites quantités de nombreuses préparations sur plusieurs heures.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 246kcal – Protides : 8g – Lipides : 9g – Glucides : 32g

1. Epluchez l'ail et l'oignon. Hachez l'ail et émincez l'oignon.
2. Dans une sauteuse faites revenir l'ail, l'oignon et le paprika dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les tomates concassées, le sucre et la moutarde.
4. Faites mijoter à couvert pendant 10 min.
5. Ajoutez les haricots borlotti et poursuivez la cuisson à découvert pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
6. Goutez et ajustez si besoin l'assaisonnement en sel.
7. Servez chaud.



## Œufs brouillés au bacon et ciboulette

### Ingrédients pour 4 personnes

- 6 œufs
- 3 cuillères à soupe de lait
- 100g de bacon (tranches ou allumettes)
- 20g de beurre
- 10g de ciboulette ou ciboule

### Astuces

Au plat, à la coque, dur, poché, ... pensez y pour votre apport en protéines. Rapide à faire y compris pour un petit déjeuner salé.

1. Battez les œufs en omelette et ajoutez le lait progressivement.
2. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la à l'omelette, salez et poivrez selon votre convenance.
3. Dans une poêle faites fondre le beurre, faites revenir le bacon sur chaque face.
4. Ajoutez le mélange d'œufs et lait et ne cessez jamais de remuer dans la poêle.
5. Arrêtez la cuisson selon que vous souhaitez des œufs plus ou moins cuits.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 158kcal – Protides : 14g – Lipides : 11g – Glucides : 1g



## Bowl muesli enrichi



### Ingrédients pour 1 bol

- 100g de Fromage blanc
- 4 cuillères à soupe de lait en poudre écrémé
- 15g de granola au chocolat
- 1 kiwi
- 1 cuillère à café de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de confiture de fraise

1. Dans un bol individuel mélangez le fromage blanc, le lait en poudre et la confiture de fraise.
2. Epluchez le kiwi et coupez-le en tranches.
3. Répartissez les tranches de kiwi, le granola et la coco râpée dans votre bol de sorte à créer un tableau artistique pour vous mettre en appétit.

### Astuces

Le lait en poudre est plus concentré en protéines, il peut s'ajouter à toutes vos préparations comme le potage, béchamel, laitages, compotes, purées, ....

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 409kcal – Protides : 25g – Lipides : 12g – Glucides : 51g



## Clafoutis aux figues et amandes



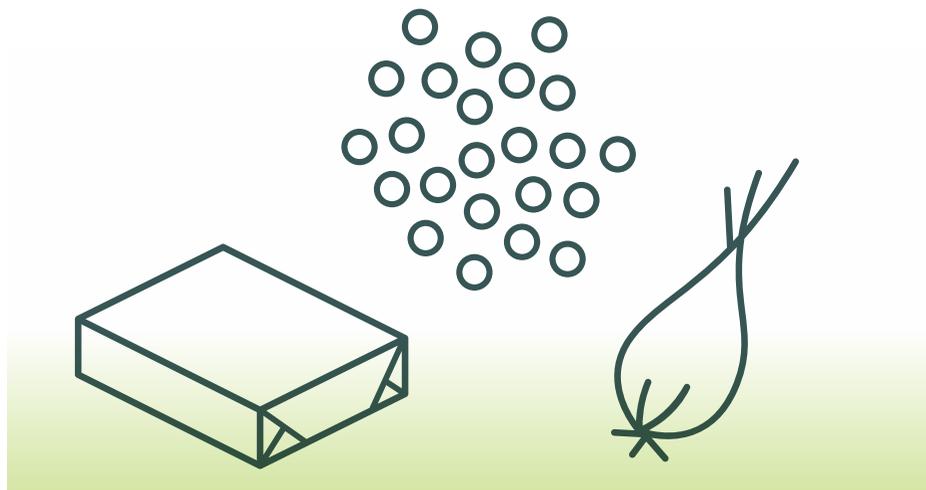
### Ingrédients pour 6-8 parts

- 10 figues fraîches
- 50g de farine
- 50g de poudre d'amandes
- 400ml de lait
- 4 œufs
- 100g de sucre en poudre
- 20g de sucre vanillé
- 150g d'amandes effilées

1. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7)
2. Dans un saladier mélangez la farine, la poudre d'amandes et le sucre.
3. Ajoutez les œufs et mélangez.
4. Tout en mélangeant, versez au fur et à mesure le lait.
5. Lavez les figues, coupez-les en quatre ou plus selon vos goûts.
6. Disposez les figues dans un plat beurré, en porcelaine ou en pirex allant au four.
7. Versez délicatement la pâte dans le plat.
8. Faites cuire pendant 30 minutes.
9. A la fin de la cuisson, saupoudrez de sucre vanillé et parsemez d'amandes effilées.
10. Laissez dorer dans le four éteint et fermé.
11. Dégustez tiède ou froid.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 334kcal – Protides : 12g – Lipides : 17g – Glucides : 33g



## Velouté glacé de petits pois



### Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de petits pois frais ou surgelés
- 2 échalotes
- 10g de beurre
- 750ml de bouillon de volaille
- 10cl de crème fraîche liquide 35% MG
- 300g de croutons de pain.

1. Faites décongeler les petits pois s'ils ne sont pas frais.
2. Epluchez et émincez les échalotes.
3. Faites revenir le beurre dans une sauteuse et faites colorer les échalotes.
4. Ajoutez les petits pois et le bouillon.
5. Laissez cuire 10 minutes (l'eau du bouillon doit frémir)
6. Mixez les petits pois.
7. Réservez 1h au frais.
8. Avant de servir, montez la crème en chantilly avec une pincée de sel et de poivre.
9. Au moment de servir, déposez une quenelle de chantilly sur le velouté.
10. Parsemez les croutons de pain.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 522kcal – Protides : 17g – Lipides : 25g – Glucides : 58g



## Filet de bar rôti, compote de fenouil, riz parfumé

Recette du Chef



### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de bar
- 2 fenouils
- 1 oignon
- 240g de riz basmati
- 1 bâton de cannelle
- 1 anis étoilé
- 5 graines de cardamome
- 10cl huile olive

10. Déposez le bar sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé
11. Faites rôti au four à 200°C avec un peu d'huile d'olive.
12. Dressez en déposant d'abord le fenouil compoté, puis le bar sur le dessus, et ajoutez le riz à côté

1. Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7)
2. Emincez les fenouils
3. Faites revenir le fenouil dans un peu d'huile d'olive et assaisonnez selon votre convenance
4. Epluchez et coupez l'oignon en petits cubes
5. Faites revenir sans que l'oignon ne colore
6. Ajoutez la cannelle, l'anis et la cardamome
7. Ajoutez le riz et faites revenir (nacrer) 1 minute
8. Ajoutez 1 fois et demi le volume du riz en eau ou en bouillon de volaille.
9. Assaisonnez et laissez cuire à couvert, à feu doux jusqu'à l'évaporation totale de l'eau.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Valeur énergétique : 300kcal – Protides : 13g – Lipides : 4g – Glucides : 52g



Roche  
4, cours de l'Île Seguin  
92100 Boulogne-Billancourt  
Tél. : +33 (0)1 47 61 40 00  
**www. Roche.fr**

M-FR-00002649 -1.0 - Etabli en décembre 2020