LALLEMAND Cécile
Diététicien · 5795 0193 3
+33 6 28 34 21 25
un.zeste.de.mail@gmail.com
MSP Dieuze

REPAS

LUNDI

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 100 grammes de carotte, crue ou 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru ou 100 grammes de salade duo carottes et pommes granny

PLAT

- 100 grammes de riz complet, cuit ou 1 portion de parmentier à la courgette = légumes + feculent + viande (561 g)
- 200 grammes d'aubergine, cuite ou 200 grammes de courgette, pulpe et peau, cuite
- 100 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cuit

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (120 kcal max) ou fromage blanc ou 1 portion petite de fromage (aliment moyen) (20 g)
- 1 fruit au choix (150g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette balsamique (7 g)
- 100 grammes de céleri-rave, cru ou 100 grammes de chou blanc, cru ou 1 portion de salade chinoise de chou blanc (141 g)

PLAT

- 100 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau ou 100 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 200 grammes de fenouil, cuit à l'étouffée ou 200 grammes de navet, cuit ou 1 portion de haricots rouges et fenouil à la sauce tomate = féculent + légume (302 g)
- 100 grammes de dinde, escalope, sautée/poêlée ou 1 portion de dinde marinée à l'indienne = viande (146 g)

DESSERT

- yaourt nature ou aux fruits (120 kcal max) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

MARDI

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette aux agrumes (11 g)
- 100 grammes de concombre, pulpe et peau, cru ou 100 grammes d'endive, crue

PLAT

- 100 grammes d'orge perlée, bouilli/cuite à l'eau ou 100 grammes de blé type ébly cuit
- 200 grammes de tomate, pulpe et peau, bouillie/cuite à l'eau ou 100 grammes de julienne ou brunoise de légumes, ou 1 portion de tomate provençale = légume (204 g)
- 100 grammes de veau, escalope, cuite ou 1 portion de veau à l'indienne= viande (154 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (120 kcal max) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 100 grammes de haricot vert, cuit ou 50 grammes de laitue, crue

PLAT

- 150 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau ou 1 portion de purée navets et pomme de terre = féculent + légume (387 g)
- 200 grammes de navet, bouilli/cuit à l'eau ou 200 grammes d'artichaut, cuit à la vapeur sous pression
- 2 unités moyennes d'oeuf, dur (100 g) ou 1 portion d'omelette aux épinards = légumes + oeuf (257 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (120 kcal max) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

MERCREDI

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette balsamique (7 g)
- 50 grammes de mâche, crue ou 100 grammes de poireau, bouilli/cuit à l'eau

PLAT

- 100 grammes de graine de couscous (semoule), cuite ou 100 grammes de boulgour de blé, cuit
- 200 grammes d'aubergine, cuite ou 200 grammes de ratatouille cuisinée
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé ou 1 portion de couscous léger au poulet = féculent + légume + viande (568 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette balsamique (7 g)
- 100 grammes de radis rouge, cru ou 100 grammes de tomate ronde, crue

PLAT

- 100 grammes de pâtes completes cuites ou 150 grammes de polenta ou semoule de maïs, cuite ou 1 portion de bouddha bowl saumon fumé et epinards = féculent + légume + poisson (417 g)
- 200 grammes de chou chinois (pak-choi ou pé-tsai), cuit ou 200 grammes d'épinard, bouilli/cuit à l'eau
- 100 grammes de jambon cuit, supérieur, découenné ou 80 grammes de saumon fumé

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc ou 1 portion petite de fromage (20 g)
- 1 fruit au choix (150 g)

JEUDI

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette aux agrumes (11 g)
- 50 grammes de laitue, crue ou 100 grammes de macédoine de légumes, appertisée, égouttée

PLAT

- 100 grammes de quinoa ou 100 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé, cuites, nature
- 200 grammes de carotte, cuite ou 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, bouilli/cuit à l'eau ou 1 portion de quinoa aux navets et carottes = féculent + légume (342 g)
- 100 grammes de poisson cuit (aliment moyen) ou 1 portion de saumon à l'aneth (178 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc ou 30 grammes de fromage (aliment moyen)

- 1 .fruit au choix (150 g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 100 grammes de concombre, pulpe et peau, cru ou 100 grammes de fenouil, cru

PLAT

- 100 grammes de haricot flageolet, bouilli/cuit à l'eau ou 100 grammes de gnocchi, cuit
- 200 grammes de brocoli, cuit ou 200 grammes de haricot vert, cuit ou 100 grammes de brocoli poêlé et champignons = légume
- 100 grammes de dinde, escalope, sautée/poêlée ou 1 portion de colombo de dinde = viande (199 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

VENDREDI

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 100 grammes de carotte, crue ou 100 grammes de chou-fleur, cru

PLAT

- 100 grammes de graine de couscous (semoule), cuite ou 150 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau
- 200 grammes de courgette, pulpe et peau, cuite ou 150 grammes de petits pois, bouillis/cuits à l'eau ou 1 portion de spaghetti de courgettes à la carbonara = légume + viande (302 g)
- 100 grammes de porc, escalope de jambon, crue

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette balsamique (7 g)
- 100 grammes de betterave rouge, cuite ou 100 grammes de brocoli, cru

PLAT

- 100 grammes de riz complet, cuit ou 150 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau

- 200 grammes d'endive, rôtie/cuite au four ou 200 grammes de navet, cuit ou 1 portion de poêlée navets, carottes et pommes de terre au fromage frais = féculent + légume (400 g)
- 100 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cuit

DESSERT

-
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

SAMEDI

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette aux agrumes (11 g)
- 100 grammes d'asperge verte, bouillie/cuite à l'eau ou 100 grammes d'endive, crue

PLAT

- 150 grammes de fève, bouillie/cuite à l'eau ou 100 grammes de blé type ébly cuit
- 200 grammes de poireau, cuit ou 200 grammes de poivron , sauté/poêlé sans matière grasse ou 1 portion de fondue de poireaux (175 g)
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé ou 1 portion de curry de poulet Thaï (332 g)

DESSERT

- 30 grammes de fromage (aliment moyen) ou fromage blanc ou 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal)
- 1 fruit au choix (150 g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 50 grammes d'épinard, cru ou 50 grammes de laitue, crue

PLAT

- 100 grammes de pâtes completes cuites ou 100 grammes d'orge perlée, bouilli/cuite à l'eau
- 200 grammes de fenouil, cuit à l'étouffée ou 200 grammes de tomate, rôtie/cuite au four
- 100 grammes de crevette, cuite ou 1 portion de waterzoï de poisson = poisson + 1/2 légume (327 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

DIMANCHE

07:00 PETIT DÉJEUNER

- 1 ml de boisson chaude sans sucre (café, thé, infusion) (250 g)
- 60 à 80 grammes de pain complet ou 50 grammes de flocon d'avoine + lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de confiture ou 1 cuillère à soupe de miel (25 g) ou 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné (70 g) ou 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 125 kcal)
- 1 fruit au choix

12:00 DÉJEUNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 50 grammes de mâche, crue ou 100 grammes de radis noir, cru

PLAT

- 100 grammes de boulgour de blé, cuit ou 150 grammes de polenta ou semoule de maïs, cuite
- 200 grammes de céleri-rave, cuit ou 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, bouilli/cuit à l'eau ou 1 portion de fenouil à la tomate = légume (261 g)
- 100 grammes de lapin, viande braisée ou 1 portion de lapin à la tomate = viande (307 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

19:00 DÎNER

ENTRÉE

- 1 portion de vinaigrette légère au fromage blanc et échalotte (49 g)
- 100 grammes de tomate ronde, crue ou 100 grammes de salade de chou ou Coleslaw

PLAT

- 150 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau ou 100 grammes de gnocchi, cuit ou 1 portion de parmentier de chou-fleur = féculent + légume + viande (502 g)
- 200 grammes de chou-fleur, cuit ou 200 grammes de carotte, cuite
- 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)

DESSERT

- 1 yaourt nature ou aux fruits (max 120 kcal) ou fromage blanc
- 1 fruit au choix (150 g)

AUTRES INFORMATIONS

DATE DE CRÉATION 01/07/2021

HEURE 12:40

RECETTES

PARMENTIER À LA COURGETTE = LÉGUMES + FECULENT + VIANDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 200 ml de bouillon de légumes (200 g)
- 400 grammes de viande hachée de boeuf 5% MG
- 40 grammes de gruyère

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencer par éplucher les pommes de terre et las couper en gros cubes.
2° Verser 200 ml de bouillon de légumes dans l'autocuiseur. Ajouter les pommes de terre et cuire sous pression une dizaine de minutes.
3° Pendant ce temps, laver soigneusement les courgettes et les couper en lamelles.
4° Les faire cuire de la même façon, mais moins longtemps, cinq petites minutes suffisent.
5° Égoutter les pommes de terres cuites (ne pas jeter le bouillon pour pouvoir au besoin allonger un peu la purée si elle venait à être trop compacte).
6° Passer le presse-purée, assaisonner.
7° Vous pouvez ajouter un peu de fromage blanc ou de crème de soja pour rendre le parmentier de courgettes plus onctueux.
8° Émincer un oignon et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
9° Ajouter la viande et assaisonner.
10° Vérifier l'assaisonnement des courgettes cuites et dresser le plat en déposant la purée au fond, puis la viande et recouvrir de courgettes. Parsemer de fromage râpé et enfourner pour 20 minutes dans un four préchauffé à 220 °C.
11° Finir en version grill quelques minutes pour faire dorer le fromage.
12° Finir en version grill quelques minutes pour faire dorer le fromage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (561 g)	% AR
ÉNERGIE	63 kcal	354 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	35 g	69 %
GLUCIDES	6 g	31 g	12 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	23 %
SODIUM	46 mg	256 mg	11 %

QUINOA AUX NAVETS ET CAROTTES = FÉCULENT + LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de quinoa, cru
- 400 grammes de carotte, crue
- 400 grammes de navet, pelé, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 200 ml de bouillon de légumes (200 g)
- 1 gramme de cumin
- 1 gramme de poivre d'espelette
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez les navets et les carottes. Coupez les en 4 ou 6, en fonction de leurs tailles et émincer l'oignon.

2° Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez les navets et laissez cuire 7 minutes à petite ébullition puis ajoutez les carottes et l'oignon et laissez cuire 8 minutes supplémentaires. Égouttez et réservez.

3° Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante.

4° Mettez tous les dés de légumes dans un saladier, ajoutez les épices et l'huile d'olive. Mélangez. Versez sur une plaque de cuisson non adhésive (ou recouverte de papier sulfurisé) et enfournez pour 40 minutes de cuisson.

5° 15 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, préparez le quinoa.

6° Commencez par le rincer généreusement dans une passoire à grille fine. Mettez-le dans une casserole avec deux fois son volume d'eau et le cube de bouillon de volaille. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 12 à 15 minutes (selon si vous l'aimez plutôt croquant ou fondant). Salez.

7° Mélangez le quinoa et les légumes rôtis, ajoutez les graines de courge, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez immédiatement.

8° Mélangez le quinoa et les légumes rôtis, ajoutez les graines de courge, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (342 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	202 kcal	10 %
PROTÉINES	2 g	7 g	15 %
GLUCIDES	11 g	38 g	15 %
SUCRES	4 g	12 g	14 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	67 mg	227 mg	9 %

DINDE MARINÉE À L'INDIENNE = VIANDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 2 cuillères à café de miel (20 g)
- 1 pincée de coriandre moulue (1 g)
- 1 gramme de coriandre, fraiche
- 1 cuillère à café d'épices tandoori (1 g)
- 10 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez tous les ingrédients et passez-les quelques secondes au mixeur, ajoutez un peu d'eau.
2° Coupez la viande en dés et la mettez la avec la marinade dans un sachet congélateur.
3° Secouez pour bien répartir la marinade et laissez reposer.
4° Passez ensuite la viande à la poêle sans ajouter de matière grasse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (146 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	142 kcal	7 %
PROTÉINES	17 g	25 g	51 %
GLUCIDES	8 g	11 g	4 %
SUCRES	5 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	67 mg	97 mg	4 %

VINAIGRETTE LÉGÈRE AU FROMAGE BLANC ET ÉCHALOTTE

5 minutes
5 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 0% MG (100 g)
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 cuillères à soupe d'eau
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

1° Émincez finement l'échalote et ajoutez-la au vinaigre.
2° Incorporez l'huile, l'eau et le fromage blanc en mélangeant bien.
3° Assaisonnez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (49 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	45 kcal	2 %
PROTÉINES	4 g	2 g	4 %
GLUCIDES	6 g	3 g	1 %
SUCRES	4 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	3039 mg	1479 mg	62 %

WATERZOÏ DE POISSON = POISSON + 1/2 LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poisson blanc
- 100 grammes de moule, bouillie/cuite à l'eau
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)
- 50 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 50 cl de fumé de poisson reconstitué
- 1 gramme de safran
- 2 grammes de thym, séché
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencer par éplucher et laver les légumes.
2° Couper les carottes en rondelles, émincer l'oignon et couper le poireau en tronçons d'un centimètre.
3° Faire cuire les moules dans une casserole avec un fond d'eau et un peu de bouillon de légumes si vous utilisez des moules fraiches.
4° Dans une poêle faire revenir l'oignon sans ajouter de matière grasse. Ajouter un peu d'eau pour que ça n'accroche pas.
5° Ajouter les poireaux.
6° Laisser cuire quelques minutes et ajouter les carottes, le safran, le fumé de poisson, les moules, le thym et le poisson
7° Assaisonner et laisser cuire 15 minutes à couvert ou 7 minutes sous pression
8° Mélanger le fromage blanc et le jaune d'œuf et l'ajouter à la sauce du poisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (327 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	196 kcal	10 %
PROTÉINES	9 g	29 g	59 %
GLUCIDES	4 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	189 mg	617 mg	26 %

BROCOLI POÊLÉ ET CHAMPIGNONS = LÉGUME

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de brocoli, cru
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 200 ml de bouillon de légumes (200 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 80 grammes de sauce teriyaki ou 1 cuillère à soupe d'huile + épices type parprika, cumin, tikka massala
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans un bol, fouetter la sauce teriyaki (ou les épices et l'huile) avec le bouillon de légumes.
2º Dans une poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen.
3º Faire dorer les champignons et l'oignon de 2 à 3 minutes.
4º Ajouter l'ail et le brocoli.
5º Cuire de 2 à 3 minutes.
6º Verser la sauce et chauffer jusqu'aux premiers frémissements en remuant.
7º Verser la sauce et chauffer jusqu'aux premiers frémissements en remuant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	13 kcal	1 %
PROTÉINES	3 g	5 %
GLUCIDES	3 g	1 %
SUCRES	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 %
SODIUM	293 mg	12 %

LAPIN À LA TOMATE = VIANDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de lapin, viande crue
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 500 ml de bouillon de légumes (500 g)
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)
- 1 gramme de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

1º Éplucher et émincer les échalotes.

2º Faire revenir l'échalote avec un fond d'huile d'olive, ajouter le lapin.

3º Ajouter les tomates, le bouillon, le sel et le poivre.

4º Cuire pendant 30 minutes à couvert ou 15 minutes sous pression.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (307 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	179 kcal	9 %
PROTÉINES	6 g	17 g	34 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	121 mg	370 mg	15 %

FENOUIL À LA TOMATE = LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de fenouil, cru
- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (240 g)
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)
- 1 gramme de thym, séché

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver le fenouil et l'émincer en lamelles.
2° Faire revenir dans une poêle ou un wok le fenouil puis la boite de tomates, le thym, le sel et le poivre, bien mélanger.
3° Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.
4° Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (261 g)	% AR
ÉNERGIE	21 kcal	55 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	3 g	5 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	0 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	43 mg	111 mg	5 %

POÊLÉE NAVETS, CAROTTES ET POMMES DE TERRE AU FROMAGE FRAIS = FÉCULENT + LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 400 grammes de carotte, crue
- 400 grammes de navet, pelé, cru
- 200 ml de bouillon de légumes (200 g)
- 100 grammes de fromage frais de vache, nature ou épicé ou herbes
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencez par éplucher les légumes et coupez-les en cubes.
2° Lavez-les et faites les cuire dans une poêle en recouvrant les légumes d'eau dans laquelle vous aurez reconstitué le bouillon de légumes.
3° Assaisonnez et laissez cuire une vingtaine de minutes.
4° Une fois les légumes tendres, ajoutez le fromage frais.
5° Rectifiez l'assaisonnement et dégustez chaud.
6° Rectifiez l'assaisonnement et dégustez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (400 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	165 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	8 g	34 g	13 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	0 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	51 mg	206 mg	9 %

BOUDDHA BOWL SAUMON FUMÉ ET EPINARDS = FÉCULENT + LÉGUME + POISSON

4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 400 grammes d'épinard, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de vermicelle de riz, sèche
- 400 grammes de tomate, crue
- 400 grammes de saumon fumé
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (20 g)
- 1 gramme de gingembre, racine crue
- 1 gramme de sésame, graine
- 20 grammes de jus de citron, maison

MODE DE PRÉPARATION

1º Commencer par éplucher la pomme de terre, la couper en dés et la déposer sur une plaque de cuisson. Huiler légèrement et parsemer de thym. Enfourner dans un four à 180 °C pendant 35 minutes.

2º Faire chauffer de l'eau. Une fois à ébullition verser les vermicelles de riz et laisser gonfler 5 minutes.

3º Laver et couper les épinards. Faire chauffer une poêle et faire revenir l'ail émincé.

4º Ajouter les épinards et laisser curie 10 minutes.

5º Dresser le tout et accompagner d'une jolie vinaigrette au gingembre.

6º Pour la vinaigrette, mélanger l'huile et le vinaigre. Ajouter un filet de jus de citron et un centimètre de gingembre frais haché.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (417 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	29 g	59 %
GLUCIDES	9 g	38 g	15 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	356 mg	1484 mg	62 %

HARICOTS ROUGES ET FENOUIL À LA SAUCE TOMATE = FÉCULENT + LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 600 grammes de fenouil, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparez une sauce tomate :
2° Faites revenir l'oignon avec une cuillère à café d'huile d'olive.
3° Ajoutez la pulpe de tomates.
4° Assaisonnez et allongez avec un peu d'eau au besoin.
5° Faites cuire le fenouil à l'eau (environ 10-15 minutes)
6° Égouttez-le et ajoutez la sauce tomate.
7° Ouvrir deux boites de haricots rouges : égoutter et rincer abondamment ou faites cuire des haricots rouges secs et égouttez.
8° Verser les haricots dans le fenouil en sauce
9° Cuire à feu doux environ 10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (302 g)	% AR
ÉNERGIE	49 kcal	149 kcal	7 %
PROTÉINES	4 g	12 g	23 %
GLUCIDES	6 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	16 g	65 %
SODIUM	20 mg	61 mg	3 %

TOMATE PROVENÇALE = LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de tomate, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)
- 1 gramme d'origan, séché
- 1 cuillère à soupe moyenne de chapelure (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez les tomates en deux et retirez les graines.
2° Salez l'intérieur et placez-les dans un plat allant au four.
3° Ajoutez les herbes. Parsemez de chapelure.
4° Enfournez pour 30 minutes dans un four préchauffé à 210 °C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (204 g)	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	48 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	3 g	7 g	3 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	10 mg	20 mg	1 %

FONDUE DE POIREAUX

4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de poireau, cru
- 100 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver soigneusement les poireaux.
2° Les fendre dans la longueur et les laver à nouveau en écartant bien les feuilles.
3° Couper des tronçons d'un centimètre.
4° Les faire cuire dans une poêle sans ajouter de matière grasse, avec le bouillon de légume.
5° Assaisonner.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	28 kcal	50 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	5 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	3 g	5 g	5 %
LIPIDES	0 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	47 mg	82 mg	3 %

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- cerfeuil
- 2 cuillères à café de moutarde (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Émulsionnez les ingrédients

2º Émulsionnez les ingrédients

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (11 g)	% AR
ÉNERGIE	258 kcal	28 kcal	1 %
PROTÉINES	2 g	0 g	1 %
GLUCIDES	5 g	1 g	0 %
SUCRES	3 g	0 g	0 %
LIPIDES	26 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	0 %
SODIUM	515 mg	57 mg	2 %

SALADE CHINOISE DE CHOU BLANC

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de chou blanc, cru
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (20 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Coupez le chou en lamelles fines à l'aide d'une mandoline.
2º Préparez la vinaigrette avec le vinaigre de riz, le jus de citron, la sauce soja et la moutarde ou le wasabi.
3º Parsemez de graines avant de servir.
4º Parsemez de graines avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	36 kcal	51 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	3 g	6 %
GLUCIDES	5 g	6 g	2 %
SUCRES	4 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	20 %
SODIUM	243 mg	342 mg	14 %

OMELETTE AUX ÉPINARDS = LÉGUMES + OEUF

4 portions

INGRÉDIENTS

- 8 oeufs
- 600 grammes d'épinard, cru
- 40 grammes de fromage râpé
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Hachez les gousses d'ail et faites cuire le tout dans une poêle avec l'huile. Ajoutez les épinards et laissez mijoter 10 à 12 min à feu doux.

2° Pendant ce temps, cassez les œufs et battez à l'aide d'un fouet les œufs dans un récipient avec le fromage râpé puis salez et poivrez.

3° Versez cette préparation directement sur les épinards, mélangez la préparation jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût. Enfin servez aussitôt votre omelette aux épinards et fromage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (257 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	174 kcal	9 %
PROTÉINES	6 g	16 g	32 %
GLUCIDES	3 g	7 g	3 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	5 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	120 mg	308 mg	13 %

PURÉE NAVETS ET POMME DE TERRE = FÉCULENT + LÉGUME

4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de pomme de terre
- 800 grammes de navet, pelé, cru
- 1 gramme de noix de muscade
- 1 unité oeuf
- 100 ml "crème de soja"

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (387 g)	% AR
ÉNERGIE	50 kcal	194 kcal	10 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	10 g	38 g	15 %
SUCRES	4 g	16 g	18 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	42 mg	164 mg	7 %

PARMENTIER DE CHOU-FLEUR = FÉCULENT + LÉGUME + VIANDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 800 grammes de chou-fleur, cru
- 1 100 ml de crème de soja (100 g)
- 400 grammes de viande hachée de boeuf 5% MG
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gramme de noix de muscade
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencez par faire cuire les pommes de terre et le chou-fleur dans l'eau salée ou à la vapeur (la cuisson vapeur étant plus rapide, les vitamines seront moins altérées)
2° Une fois cuits, passez les pommes de terre et le chou-fleur au presse-purée. Ajoutez la crème liquide et assaisonnez.
3° Ajoutez un peu de noix de muscade.
4° Faites revenir la viande avec l'oignon coupé finement.
5° Assaisonnez.
6° Préchauffez votre four à 180 °C.
7° Disposez la purée au fond du ramequin, recouvrir de viande puis à nouveau de purée.
8° Saupoudrez de chapelure avant d'enfourner pour 20 minutes.
9° Saupoudrez de chapelure avant d'enfourner pour 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (502 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	357 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	33 g	67 %
GLUCIDES	6 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	21 mg	104 mg	4 %

SPAGHETTI DE COURGETTES À LA CARBONARA = LÉGUME + VIANDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 200 ml de crème de soja
- 2 unités d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (36 g)
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (160 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Tailler les courgettes en spaghetti ou en tagliatelles. Les cuire à la vapeur en essayant de les garder croquantes pour plus de texture.

2º Préparer la sauce en faisant chauffer la crème de soja, ajouter les jaunes d'oeuf, le jambon finement taillé et le parmesan.

3º Assaisonner et mélanger aux courgettes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (302 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	15 g	29 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	118 mg	354 mg	15 %

CURRY DE POULET THAÏ

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 unités moyennes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru (370 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g) ou 1 cuillère à café de pâte de curry (10 g)
- 2 cuillères à café de pâte de curry (20 g)
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (200 g)
- 200 ml de bouillon de légumes (200 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencer par laver et émincer les poivrons et l'oignon.
2° Faire revenir l'oignon avec un fond d'eau. Ajouter l'ail écrasé puis la viande.
3° Laisser cuire quelques minutes puis ajouter les poivrons.
4° Ajouter la pâte de curry, le lait de coco, le bouillon, assaisonner et mettre à cuire sous pression 15 minutes ou 30 minutes en cocote classique.
5° Ajouter la pâte de curry, le lait de coco, le bouillon, assaisonner et mettre à cuire sous pression 15 minutes ou 30 minutes en cocote classique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (332 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	216 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	26 g	52 %
GLUCIDES	3 g	9 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	61 mg	204 mg	9 %

VINAIGRETTE BALSAMIQUE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (10 g)
- 1 cuillère à soupe d'eau du robinet ou minérale (5 g)
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Émulsionnez les ingrédients.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (7 g)	% AR
ÉNERGIE	394 kcal	26 kcal	1 %
PROTÉINES	0 g	0 g	0 %
GLUCIDES	10 g	1 g	0 %
SUCRES	7 g	0 g	1 %
LIPIDES	39 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	12 mg	1 mg	0 %

SALADE DUO CAROTTES ET POMMES GRANNY

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de carotte, crue
- 2 unités moyennes de pomme Granny Smith, pulpe, crue (300 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Râpez les carottes et les pommes, accompagnez d'une vinaigrette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	1 %
GLUCIDES	9 g	4 %
SUCRES	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 %
SODIUM	27 mg	1 %

VEAU À L'INDIENNE= VIANDE

40 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de veau, escalope, crue
- 1 gramme de cumin, graine
- 1 gramme de gingembre, poudre ou 1 cuillère à café d'épices tandoori (1 g)
- 1 gramme de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 1 gramme de curcuma, poudre
- 1 gramme de curry, poudre
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gramme de coriandre, fraiche
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Commencer par couper le veau en cubes et les faire revenir avec l'oignon émincé.
2° Ajouter l'ail écrasé ainsi que 20 cl d'eau.
3° Saler, poivrer, ajouter 2 cuillères à café d'épices et cuire sous pression 15 minutes. (ou laisser mijoter 30 minutes).
4° Retirer la viande et ajouter les carottes coupées en rondelles.
5° Ajouter de l'eau à mi-hauteur, la pâte de tandoori ou les épices, et cuire 6 minute sous pression (ou 15 minutes à mijoter).
6° Servir avec la viande et de la coriandre.
7° Servir avec la viande et de la coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (154 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	114 kcal	6 %
PROTÉINES	14 g	21 g	43 %
GLUCIDES	3 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	39 mg	60 mg	2 %

COLOMBO DE DINDE = VIANDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 unité grande de carotte, crue
- 2 grammes de piment, cru
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe d'épices colombo
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Épluchez la carotte, rincez-la et coupez-la en dés.

2º Émincez le piment. Brossez le citron vert sous l'eau fraîche, prélevez son zeste et son jus.

3º Coupez la viande de dinde en cubes et déposez-les dans un plat. Ajoutez le jus et le zeste de citron, saupoudrez de colombo, mélangez et laissez mariner au frais pendant 1 h.

4º Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites suer l'oignon pelé et émincé. Ajoutez la viande égouttée et mélangez.

5º Incorporez les dés de carotte, ajoutez le piment, salez, versez 1 verre d'eau et laissez mijoter 40 min ou 20 minutes sous pression.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (199 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	13 g	25 g	50 %
GLUCIDES	4 g	7 g	3 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	61 mg	121 mg	5 %

SAUMON À L'ANETH

2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de saumon, cru, élevage
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 10 grammes d'aneth, frais ou sec
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez votre four à 180 °C.
2° Mélanger le fromage blanc avec le jus de citron et l'aneth. Assaisonner.
3° Déposez le saumon côté peau sur une feuille de papier aluminium, recouvrer de fromage blanc et fermez la papillote.
4° Enfournez 25 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (178 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	241 kcal	12 %
PROTÉINES	14 g	25 g	49 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	8 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	39 mg	69 mg	3 %

COUSCOUS LÉGER AU POULET = FÉCULENT + LÉGUME + VIANDE

30 minutes
1 heure
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru ou 400 grammes de poulet, pilon, cru
- 200 grammes de graine de couscous (semoule)
- 1 petite brique de tomate, purée, appertisée (200 g)
- 300 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 200 grammes de navet, bouilli/cuit à l'eau
- 200 grammes de carotte, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)
- 2 grammes de cannelle, poudre
- 2 grammes de gingembre, racine crue
- 5 grammes de coriandre, graine
- 2 grammes de paprika
- 1 pincée de sel, poivre (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez tous les légumes en morceaux de taille moyenne Hachez les oignons et l'ail Chauffez 1,5 l d'eau et y dissoudre les bouillons cube Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte et y faire revenir le poulet (sans la peau) et l'oignon.
2° Saupoudrez avec toutes les épices, le clou de girofle et l'ail Remuez pour bien enrober le poulet de ce mélange et mouillez avec le bouillon Portez à ébullition
3° Salez et poivrez Versez les légumes et laissez cuire 3/4 d'heure à feu doux
4° Pendant ce temps faites gonfler la semoule avec 1/4 de litre d'eau bouillante salée.
5° Servez bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (568 g)	% AR
ÉNERGIE	54 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	27 g	55 %
GLUCIDES	6 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	1 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	85 mg	485 mg	20 %