CUISINEZ alit !

Nos menus à petit budget

Menus de la semaine

Les incontournables

Menus sportifs

L'édito

L'une des missions de l'ALJT dans l'accompagnement de ses résidents est la santé avec pour objectifs la prise en charge de leur propre santé, l'accès à une information adaptée, une orientation possible vers les professionnels du secteur et des actions de prévention avec des partenaires locaux, départementaux et régionaux.

C'est dans ce contexte qu'ont été développés des ateliers nutrition pour découvrir les goûts, l'équilibre alimentaire et la gestion du budget des résidents.
Aussi, suite à une enquête sur la santé des résidents, 10% ont déclaré ne prendre qu'un repas par jour et, 13% ne jamais manger de fruits et légumes.

A partir de cette action, ce livre de menus a donc été créé pour rassembler les principaux ingrédients :

- Des menus équilibrés de l'entrée au dessert.
- La découverte de nouvelles saveurs.
- Des recettes faciles à préparer avec des moyens de cuissons simples.
- Manger sans se ruiner.

Avec ce livre, vous pourrez inviter vos amis et les faire voyager sans vous ruiner, cuisiner au quotidien sans passer des heures devant vos casseroles, profiter de recettes de saisons.

Elaboré avec le concours de Lina MENDES, diététicienne professionnelle intervenant dans nos résidences, nous vous souhaitons un bon appétit.

Menus de la semaine

Menu à 3.20 € par pers. p.8

Menu à 3.20 € par pers. p.12

Menu à 2.50 € par pers. p.16

Menu à 2.50 € par pers. p.20

Menu à 2.80 € par pers. p.25

Menu à 4.11 € par pers. p.29

Menu à 2.30 € par pers. p.33

Menu à 2.84 € par pers. p.37

Menu à 3.16 € par pers. p.41

Menu à 3.84 € par pers. p.44

Menu à 1.95 € par pers. p.47

Les incontournables

Salades p.52

Barbecue p.57

Menu à 2.55 € par pers. (crêpes) p.59

Menu à 4.10 € par pers. (chocolat) p.62

Menus sportifs

Les conseils à suivre avant une compétition p.68

Menus de la semaine

Il est possible de cuisiner un repas complet (entrée, plat, dessert) et équilibré avec quelques euros en poche.
Retrouvez nos idées de menus à petit prix et rapides à cuisiner.

A vos fourneaux !

e entrée p plat d dessert atouts nutritionnels

Menu à 3.20 € par pers.
(701kcal-2930kJ par pers. soit 35% d'une ration à 2000kcal)

AVOCAT / POIRE VINAIGRETTE

(173kcal-723kJ – 0.50 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
1 avocat
1 poire
¼ de citron
sel, poivre, ½ c à café de moutarde, 1 c à soupe de vinaigre

Préparation

Laver les fruits.
Eplucher l'avocat, le couper en 2, ôter le noyau, puis couper la chair en petits dés. Arroser de jus de citron.
Eplucher la poire, la couper en 2, retirer les pépins, puis couper la chair en petits dés. Mélanger les dés de poires aux dés d'avocats. Arroser de vinaigrette.

LASAGNES EPINARDS/ RICOTTA/ SAUMON

(454kcal-1900kJ – 1.97€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
200g d'épinards en boîte
½ pot de Ricotta
30g de parmesan
1 00ml de lait
100g de saumon fumé
½ boîte de tomates concassées
6 feuilles de lasagnes
poivre, noix de muscade

Préparation

Egoutter les épinards, incorporer la ricotta, le lait et le saumon coupé en lamelles. Poivrer et ajouter la noix de muscade. Verser dans un plat la moitié des tomates. Poser 2 feuilles de lasagnes, recouvrir de la préparation aux épinards, saupoudrer de parmesan. Renouveler l'opération : 2 feuilles de lasagnes-épinards-parmesan. Terminer par les 2 feuilles de lasagnes, le reste de tomates et un peu de parmesan. Couvrir et cuire 8mn (puissance 800W) puis 5mn (puissance 600W).
Laisser reposer 5mn à couvert puis servir.

d

MOELLEUX AU CHOCOLAT

(124kcal-517kJ – 0.11 € pour 1 moelleux)

Pour 6 moelleux :
20g de farine
40g de beurre
40g de chocolat
20g de sucre
1 œuf
½ c à c. de levure

Préparation

Faire fondre le chocolat et le beurre. Mélanger l'œuf avec le sucre, ajouter la farine et la levure. Puis ajouter le chocolat fondu avec le beurre. Mettre dans des petits moules et faire cuire 4mn au micro-onde puissance 650W.

BROCHETTES DE FRUITS FRAIS

(48kcal-202kJ - 0.36 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
½ pomelo
¼ kaki
½ poire
1/6 citron
Pics en bois

Préparation

Laver les fruits, éplucher le kaki et le couper en gros dés. Peler le pomelo à vif, et couper les quartiers en deux. Peler la poire et la couper en morceaux. Les citronner (= morceaux de poires pour éviter qu'ils noircissent). Enfiler, en alternant les différents morceaux de fruits, sur les pics en bois. Servir accompagné du moelleux au chocolat.

Atouts nutritionnels

L'avocat est un fruit oléagineux, qui apporte des acides gras bénéfiques à la protection cardio-vasculaire (inutile d'ajoute de l'huile ou de la mayonnaise !!!), des minéraux et vitamines notamment la vit.E, peu présente dans les végétaux.
La poire est un fruit très riche en eau, qui renferme une large gamme de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ces fibres augmentent le volume du bol alimentaire et accélère le transit intestinal. Pour les personnes ayant des intestins fragiles, choisir des variétés de poires fondantes et non des poires à chair granuleuse.

Ce plat complet vous apportera :
-des protéines (saumon, ricotta, parmesan et lait), éléments bâtisseurs de notre organisme.
-des glucides complexes (lasagnes) pour l'apport en énergie.
-des légumes pour les fibres, les vitamines et les minéraux.
Les fromages et le lait apporteront le calcium nécessaire à la solidité de nos os et de nos dents.

Le pomelo est particulièrement intéressant pour sa richesse en vitamine C,
sa teneur reste très stable plusieurs semaines après sa récolte (peau épaisse et milieu acide).
Le calcium présent est bien utilisé par l'organisme, du fait du bon rapport calcium/phosphore, de la présence de vitamine C et de l'acide citrique. Malgré sa richesse en acides organiques, le pomelo a un fort pouvoir alcanisant (opposition au pouvoir acide).
Le kaki fait partie des fruits les plus énergétiques (tout comme le raisin ou les cerises).
Riches en provitamine A, il participe à la protection des complications cardio-vasculaires et de certains cancers.
La poire est un fruit très riche en eau, qui renferme une large gamme de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ces fibres augmentent le volume du bol alimentaire et accélère le transit intestinal. Pour les personnes ayant des intestins fragiles, choisir des variétés de poires fondantes et non des poires à chair granuleuse.

Menu à 3.20€€ par pers.
(701kcal-2930kJ par pers. soit 35% d'une ration à 2000kcal)

VELOUTE DE POTIRON AU LAIT DE COCO

(75kcal-314kJ – 0.74€€ par pers.)

Ingrédients pour 4-6 pers. :
1kg de potiron
1 bouillon cube
40cl de lait de coco
sel, poivre

Préparation

Eplucher le potiron, le couper en cubes. Placer les morceaux de potiron dans une cocotte. Ajouter le bouillon cube et le lait de coco. Saler, poivrer et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 30mn environ. Mixer et servir bien chaud.

LASAGNES EPINARDS/ RICOTTA/ SAUMON

(454kcal-1900kJ – 1.97€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
200g d'épinards en boîte
½ pot de Ricotta
30g de parmesan
1 00ml de lait
100g de saumon fumé
½ boîte de tomates concassées
6 feuilles de lasagnes
poivre, noix de muscade

Préparation

Egoutter les épinards, incorporer la ricotta, le lait et le saumon coupé en lamelles. Poivrer et ajouter la noix de muscade. Verser dans un plat la moitié des tomates. Poser 2 feuilles de lasagnes, recouvrir de la préparation aux épinards, saupoudrer de parmesan. Renouveler l'opération : 2 feuilles de lasagnes-épinards-parmesan. Terminer par les 2 feuilles de lasagnes, le reste de tomates et un peu de parmesan. Couvrir et cuire 8mn (puissance 800W) puis 5mn (puissance 600W).
Laisser reposer 5mn à couvert puis servir.

d

MOELLEUX AU CHOCOLAT

(124kcal-517kJ – 0.11 € pour 1 moelleux)

Pour 6 moelleux :
20g de farine
40g de beurre
40g de chocolat
20g de sucre
1 œuf
½ c à c. de levure

Préparation

Faire fondre le chocolat et le beurre. Mélanger l'œuf avec le sucre, ajouter la farine et la levure. Puis ajouter le chocolat fondu avec le beurre. Mettre dans des petits moules et faire cuire 4mn au micro-onde puissance 650W.

BROCHETTES DE FRUITS FRAIS

(48kcal-202kJ - 0.36€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
½ pomelo
¼ kaki
½ poire
1/6 citron
Pics en bois

Préparation

Laver les fruits, éplucher le kaki et le couper en gros dés. Peler le pomelo à vif, et couper les quartiers en deux. Peler la poire et la couper en morceaux. Les citronner (= morceaux de poires pour éviter qu'ils noircissent). Enfiler, en alternant les différents morceaux de fruits, sur les pics en bois. Servir accompagné du moelleux au chocolat.

Atouts nutritionnels

Du potage pour manger des légumes facilement !
Le potiron fait partie des légumes les plus riche en Provitamine A (antioxydant qui permet de prévenir l'apparition de cancer), peu calorique, il fournit également un grand nombre de minéraux (magnésium, calcium, fer...) et ses fibres, très bien tolérées, favorise le bon fonctionnement intestinal.
choisir des variétés de poires fondantes et non des poires à chair granuleuse.

Ce plat complet vous apportera :
-des protéines (saumon, ricotta, parmesan et lait), éléments bâtisseurs de notre organisme.
-des glucides complexes (lasagnes) pour l'apport en énergie.
-des légumes pour les fibres, les vitamines et les minéraux.
Les fromages et le lait apporteront le calcium nécessaire à la solidité de nos os et de nos dents.

Le pomelo est particulièrement intéressant pour sa richesse en vitamine C,
sa teneur reste très stable plusieurs semaines après sa récolte (peau épaisse et milieu acide).
Le calcium présent est bien utilisé par l'organisme, du fait du bon rapport calcium/phosphore, de la présence de vitamine C et de l'acide citrique. Malgré sa richesse en acides organiques, le pomelo a un fort pouvoir alcanisant (opposition au pouvoir acide).
Le kaki fait partie des fruits les plus énergétiques (tout comme le raisin ou les cerises).
Riches en provitamine A, il participe à la protection des complications cardio-vasculaires et de certains cancers.
La poire est un fruit très riche en eau, qui renferme une large gamme de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ces fibres augmentent le volume du bol alimentaire et accélère le transit intestinal. Pour les personnes ayant des intestins fragiles, choisir des variétés de poires fondantes et non des poires à chair granuleuse.

Menu à 2.50€ par pers.
(745kcal-3114kJ par pers. soit 37% d'une ration à 2000kcal)

PANAIS RÂPE AU CITRON

(135kcal-522kJ – 0.46€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
1 panais moyen (200g)
1 citron
sel, poivre,
persil, ail (½ gousse)
1 c à soupe d'huile

Préparation

Rincer et frotter les panais sous l'eau. Puis les râper. Laver et presser le citron. Mélanger l'ail haché avec le jus de citron, du persil, sel, poivre et l'huile. Arroser les panais râpés et laisser reposer 5 min.

STEAK DE DINDE ET QUINOA AUX PETITS LEGUMES

(448kcal-1872kJ – 1.36 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
120g de quinoa
2 carottes
1 rutabaga
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
sel, poivre, cumin,
1 c à soupe d'huile
1 bouillon cube
2 steaks de dinde

Préparation

Faire bouillir de l'eau avec 1 bouillon cube, y faire cuire le quinoa pendant une dizaine de minutes puis l'égoutter.
Laver et éplucher les légumes. Emincer et faire suer l'oignon. Couper la tomate, les carottes et le rutabaga en dés. Les ajouter aux oignons et faire dorer pendant quelques minutes (tout en remuant). Saler, poivrer, ajouter du cumin et l'ail haché. Recouvrir d'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant 20mn (jusqu'à ce les légumes soient tendres). Ajouter le quinoa aux légumes. Servir avec les escalopes grillées.

d

FROMAGE BLANC / COMPOTE POMMES ANANAS

(162kcal-676kJ – 0.66€ par pers.)

Ingrédients pour 4 pers. :
1/2 ananas frais
1 pomme
vanille, cannelle, gingembre : à vous de choisir
400g de fromage blanc

Préparation

Laver, éplucher et découper en gros morceaux les pommes et l'ananas.
Mettre à cuire, à feu doux, dans une casserole (environ 30 minutes). Mixer, servir frais accompagné de fromage blanc.

Atouts nutritionnels

Le panais appartient à la même famille que la carotte. C'est un légume moyennement calorique, qui est riche en vitamines du groupe B et notamment en acide folique (vit. B9). C'est également une source importante de potassium.

Le rutabaga est issu d'un croisement entre le navet et le chou frisé. Très faible en calorie, il a une forte densité en vitamines et minéraux.
Le quinoa, bien que très riche en glucides (teneur équivalente aux féculents), n'est pas un produits céréaliers, il fait partie de la même famille que les betteraves ou les épinards. Il est surtout intéressant pour sa teneur en protéines et la nature de celles-ci : il apporte tous les acides aminés essentiels dont on a besoin comme la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs.

L'ananas possède une grande diversité minérale et vitaminique, notamment potassium et vit. C. Ses fibres sont bien tolérées et donc permet de lutter contre la paresse intestinale. Du fait de la présence de broméline (enzyme) et d'acides organiques, l'ananas facilite la digestion et l'assimilation des aliments.
La pomme est un fruit « coupe-faim », elle rassasie sans trop apporter de calories. Elle a un effet diurétique du fait de la présence de sorbitol et de se richesse en eau et potassium. Les fibres de la pomme ont un effet régulateur sur le transit (efficace contre la paresse intestinale et aussi contre la diarrhée). La consommation de 2 pommes par jour entraine une baisse significative du taux de cholestérol sanguin.

Menu à 2.50 € par pers.
(750kcal-3135kJ par pers. soit 37.5% d'une ration à 2000kcal)

PANAIS RÂPE AU CITRON

(135kcal-522kJ – 0.46€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
1 panais moyen (200g)
1 citron
sel, poivre,
persil, ail (½ gousse)
1 c à soupe d'huile

Préparation

Rincer et frotter les panais sous l'eau. Puis les râper. Laver et presser le citron. Mélanger l'ail haché avec le jus de citron, du persil, sel, poivre et l'huile. Arroser les panais râpés et laisser reposer 5 min.

QUINOA AUX PETITS LEGUMES

(288kcal-1203kJ – 0.66 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
100g de quinoa
2 carottes
1 rutabaga
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
sel, poivre, cumin,
1 bouillon cube

Préparation

Faire bouillir de l'eau avec 1 bouillon cube, y faire cuire le quinoa pendant une dizaine de minutes puis l'égoutter.
Laver et éplucher les légumes. Emincer et faire suer l'oignon. Couper la tomate, les carottes et le rutabaga en dés. Les ajouter aux oignons et faire dorer pendant quelques minutes (tout en remuant). Saler, poivrer, ajouter du cumin et l'ail haché. Recouvrir d'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant 20mn (jusqu'à ce les légumes soient tendres). Ajouter le quinoa aux légumes.

d

GÂTEAU CRETOIS / POMMES FONDANTES ET CREME ANGLAISE

(327kcal-1367kJ – 1 € par pers.)

Gâteau crétois (193kcal – 0.52€par pers.)
Ingrédients pour 12 pers. :

5 œufs	200g de cerneaux de noix
100g de sucre	cannelle, 1 citron
75g de beurre allégé (25%)	1 sachet de levure
40g de chapelure	20g de miel liquide
30g de farine	150ml d'eau

Préparation

Préchauffer le four Th. 6 (180°C).
Mixer les cerneaux de noix. Faire fondre le beurre. Laver puis râper le citron pour récupérer le zeste. Laver les œufs, séparer les blancs de jaunes. Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu, puis la chapelure et la farine. Mélanger, ensuite ajouter la poudre de noix, la cannelle, le zeste de citron et la levure. Monter les blancs en neige. Les intégrer délicatement à la préparation. Verser dans un moule, enfourner et laisser cuire 45mn au minimum.
Porter à ébullition l'eau et le miel. Arroser le gâteau avec le sirop.

GÂTEAU CRETOIS / POMMES FONDANTES ET CREME ANGLAISE

(327kcal-1367kJ – 1€ par pers.)

Crème anglaise : (82kcal – 0.27€par pers.)
Ingrédients pour 4 pers. :
250ml de lait
25g de sucre
2 jaunes d'œufs
¼ de gousse de vanille

Préparation

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux.
Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser dessus petit à petit le lait chaud. Faire cuire la crème à feu doux sans cesser de remuer. La crème est prête lorsqu'elle nappe la spatule. Stopper la cuisson en plaçant la casserole dans l'eau froide.

POMMES FONDANTES

(52kcal – 0.20€ par pers.)

Ingrédients pour 4 pers. :
2 pommes
1 noix de beurre

Préparation

Laver et éplucher les pommes. Les couper en 8 quartiers. Faire fondre le beurre, y ajouter les quartiers et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient fondantes.

Dresser dans une assiette : 1 part de gâteau, quelques quartiers de pommes et la crème anglaise.

Atouts nutritionnels

Le panais appartient à la même famille que la carotte. C'est un légume moyennement calorique, qui est riche en vitamines du groupe B et notamment en acide folique (vit. B9). C'est également une source importante de potassium.

Le rutabaga est issu d'un croisement entre le navet et le chou frisé. Très faible en calorie, il a une forte densité en vitamines et minéraux.
Le quinoa, bien que très riche en glucides (teneur équivalente aux féculents), n'est pas un produits céréaliers, il fait partie de la même famille que les betteraves ou les épinards. Il est surtout intéressant pour sa teneur en protéines et la nature de celles-ci : il apporte tous les acides aminés essentiels dont on a besoin comme la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs.

Les noix sont des fruits oléagineux, riches en lipides (graisses) notamment en acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, mais donc plus énergétique que la moyenne des fruits frais. Ils également riches en minéraux (magnésium, fer), vitamines (surtout vit. E et vit. du groupe B).
La pomme est un fruit « coupe-faim », elle rassasie sans trop apporter de calories. Elle a un effet diurétique du fait de la présence de sorbitol et de se richesse en eau et potassium. Les fibres de la pomme ont un effet régulateur sur le transit (efficace contre la paresse intestinale et aussi contre la diarrhée). La consommation de 2 pommes par jour entraine une baisse significative du taux de cholestérol sanguin.

Menu à 2.80€€ par pers.
(504kcal-2107kJ par pers. soit 25% d'une ration à 2000kcal)

VELOUTE DE POTIRON AU LAIT DE COCO

(75kcal-314kJ – 0.74€€ par pers.)

Ingrédients pour 4-6 pers. :
1kg de potiron
1 bouillon cube
40cl de lait de coco
sel, poivre

Préparation

Eplucher le potiron, le couper en cubes. Placer les morceaux de potiron dans une cocotte. Ajouter le bouillon cube et le lait de coco. Saler, poivrer et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 30mn environ. Mixer et servir bien chaud.

p

LOTTE AUX CREVETTES / FONDUE DE POIREAUX A LA BECHAMEL

(275kcal-1150kJ – 0.89 € pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :

1 poireau (300-400g)
2 oignons
20g de beurre
20g de farine
150ml de lait
200g de lotte (surgelé)
100g de crevettes
curry, paprika
1 gousse d'ail
sel, poivre, noix de muscade

Préparation

Bien laver le poireau, ôter la partie haute du vert (et conserver) puis l'émincer en tronçons. Eplucher et émincer un oignon. Faire suer l'oignon et le poireau pendant 10mn environ. Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20mn.
Préparer un bouillon : remplir à moitié une casserole d'eau, y ajouter un oignon émincé, 1 gousse d'ail, ½ c à café de paprika, ½ c à café de curry, du poivre, le vert du poireau non utilisé et du thym. Porter à ébullition puis saler. Plonger la queue de lotte dans le bouillon et laisser cuire 5mn. Retirer du bouillon et réserver.
Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine tout en mélangeant afin d'obtenir une pâte homogène. Ajouter progressivement le lait et laisser épaissir quelques minutes sur feu doux tout en mélangeant. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade râpée. Mélanger la fondue de poireau à la béchamel.
Couper la lotte en tronçons. Faire chauffer une poêle et saisir les morceaux de lotte avec les crevettes pendant 1-2mn. Servir accompagné de la fondue de poireau.

RIZ AU LAIT ET DE MANGUE

(154kcal-644kJ – 1.13€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
½ mangue
80g de riz rond
400ml de lait
30g de sucre
2 cm de gousse de vanille

Préparation

Dans une casserole, mettre le lait à chauffer avec la gousse de vanille fendue et 10g de sucre. Rincer le riz à l'eau froide, bien l'égoutter, puis le faire cuire dans le lait à feu doux pendant 30mn environ. Jusqu'à absorption presque complète du lait. Quand le riz est cuit, hors du feu ajouter le reste du sucre, mélanger et laisser refroidir.
Laver la mangue et la couper en dés.
Dresser en mettant un de fond de mangue, le riz au lait et recouvrir de mangue.

Atouts nutritionnels

Du potage pour manger des légumes facilement.

Un plat complet avec du poisson et du lait pour les protéines, du poireau pour les apports en vitamines et minéraux.

Un dessert pour le plaisir, facile à réaliser qui apportera la portion nécessaire de calcium du repas et du riz pour l'énergie que nous avons besoin pour nous dépenser !

Le potiron fait partie des légumes les plus riche en Provitamine A (antioxydant qui permet de prévenir l'apparition de cancer), peu calorique, il fournit également un grand nombre de minéraux (magnésium, calcium, fer…) et ses fibres, très bien tolérées, favorise le bon fonctionnement intestinal.

Il est préférable de consommer le « blanc » et le « vert » du poireau, le « vert » étant plus riche en vitamines et minéraux. Le poireau facilite l'élimination rénale grâce à la présence de glucides spécifiques (fructosanes) et un rapport potassium/sodium élevé. Sa tolérance (intestinale) sera améliorée si on cuit le poireau « à découvert » (les composés soufrés pourront ainsi s'échapper !).

La mangue est un fruit riche en antioxydants : provitamine A, vitamine C, vitamine E, et en fibres, qui permettent une « action prévention » vis-à-vis de cancers, d'athérosclérose, du vieillissement cellulaire.

Menu à 4.11 € par pers.
(658kcal- 2750kJ par pers. soit 33% d'une ration à 2000kcal)

SALADE DE BETTERAVE A L'ORANGE

(118kcal-492kJ – 1.06€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
1 betterave
1 orange
quelques feuilles de mâche
1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de moutarde
sel, poivre

Préparation

Laver et couper l'orange à vif (retirer la membrane des quartiers d'orange). Couper la betterave en deux puis en lamelles. Préparer une vinaigrette avec le jus de l'orange, sel, poivre, moutarde et l'huile. Disposer dans une assiette, un peu de mâche, les lamelles de betterave puis au dessus les quartiers d'orange. Arroser de vinaigrette et servir aussitôt.

p

STEAK HACHE AUX OIGNONS
PUREE POMME DE TERRE BROCOLIS

(335kcal-1387kJ – 2.10 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
150g de viande hachée
½ oignon
200g de pommes de terre
500g de brocolis (1 tête)
150ml de lait
10g de beurre
1 c à soupe d'huile
sel, poivre, paprika, noix de muscade

Préparation

Laver, éplucher et émincer finement l'oignon. Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'oignon, sel, poivre, paprika et huile. Laisser une trentaine de minutes au réfrigérateur. Diviser en 2 et former des steaks.
Laver, éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les faire cuire dans une eau bouillante et salée pendant 10mn. Laver le brocoli, le couper en bouquets, les ajouter aux pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 10mn. Egoutter les pommes de terre et le brocoli, les mouliner ou les écraser à l'aide d'une fourchette (ne pas mixer). Ajouter le beurre, puis incorporer peu à peu le lait bouillant. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade, bien mélanger et servir chaud.
Chauffer une poêle et faire cuire les steaks selon votre goût.

CLAFOUTIS AUX POMMES

(205kcal – 858kJ / 0.95 € par pers.)

Ingrédients : (pour 2-3 personnes)

- 2 petites pommes (200g)
- 35g de farine
- 20g de sucre
- 1 œuf
- 70ml de lait
- cannelle

Préparation

Laver l'œuf, le mélanger, ajouter le sucre puis la farine et la cannelle. Quand la pâte est bien lisse ajouter progressivement le lait. Laver les pommes, les couper en petits dés et les disposer dans un petit plat à gratin ou dans deux ramequins. Verser dessus la pâte liquide. Faire

Atouts nutritionnels

La betterave fournit un large éventail de minéraux : principalement du potassium (qui intervient pour régler la pression artérielle), du magnésium, du sodium (faire attention dans les régimes hyposodé) et de vitamines : notamment la vitamine B9 (acide folique), vitamine anti-anémique (participe avec la vitamine B12, présente dans la viande rouge par exemple, à la formation des globules rouges et blancs du sang).

Tout comme le betterave, la mâche est riche en acide folique, elle participe également à la couverture de nos besoins en anti-oxydant (apport en vitamine C, E et provitamine A).
Comme tout les agrumes, l'orange est une bonne source de vitamine C, vitamine anti fatigue, qui stimule les défenses de notre organisme et qui favorise l'absorption de fer.

Le brocoli est considéré comme un légume « santé », très riche en vitamines et minéraux.
Avec 200g de brocoli cuit (-50kcal) on assure :

- plus de 100% des apports recommandés en vit. C et K,
- 50% des apports recommandés en vit. B9,
- 20% des apports recommandés en vit. B2, B5 et calcium,
- 15% des apports recommandés en vit. E,
- 10% des apports recommandés en magnésium et fer.

Il possède également des propriétés de préventions contre les cancers, grâce à la présence de substances soufrés (glucoraphanine), qui permettent de neutraliser les radicaux libres et la présence d'indoles (dérivés du tryptophane) qui sont capables de protéger l'organisme de l'action cancérigènes de certaines molécules (dérivés du benzopyrène).
Une consommation régulière de la pomme a un effet régulateur sur le taux de cholestérol sanguin

Menu à 2.30€€ par pers.
(654kcal-2734kJ par pers. soit 33% d'une ration à 2000kcal)

SALADE DE BETTERAVE A L'ORANGE

(118kcal-492kJ – 0.42 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
1 betterave
1 orange
quelques feuilles de mâche
1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de moutarde
sel, poivre

Préparation

Laver et couper l'orange à vif (retirer la membrane des quartiers d'orange). Couper la betterave en deux puis en lamelles. Préparer une vinaigrette avec le jus de l'orange, sel, poivre, moutarde et l'huile. Disposer dans une assiette, un peu de mâche, les lamelles de betterave puis au dessus les quartiers d'orange. Arroser de vinaigrette et servir aussitôt.

STEAK HACHE AUX OIGNONS / PUREE POMME DE TERRE BROCOLIS

(332kcal-1387kJ – 1.20 € pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
150g de viande hachée
1 oignon
200g de pommes de terre
250g de brocolis (1 petite tête)
150ml de lait
10g de beurre
1 c à soupe d'huile
sel, poivre, cumin, paprika, noix de muscade

Préparation

Laver, éplucher et émincer finement l'oignon. Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'oignon, le persil haché, sel, poivre, cumin, paprika et huile. Diviser en 2 et former des steaks. Laisser une trentaine de minutes au réfrigérateur.
Laver, éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les faire cuire dans une eau bouillante et salée pendant 20mn. Laver le brocoli, le couper en bouquets, puis le faire cuire dans une eau bouillante et salée pendant 10mn. Egoutter les pommes de terre et le brocoli, les mouliner ou les écraser à l'aide d'une fourchette (ne pas mixer). Ajouter le beurre, puis incorporer peu à peu le lait bouillant. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade, bien mélanger et servir chaud.
Chauffer une poêle et faire cuire les steaks selon votre goût.

ILE FLOTTANTE

(204kcal-853kJ – 0.67 € par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
2 œufs
250ml de lait
45g de sucre
2 cm de gousse de vanille

Préparation

Pour les œufs à la neige :
Laver les œufs, séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige, puis ajouter peu à peu 10g de sucre en battant plus rapidement. Lorsque vous avez atteint le « bec » arrêter (retourner le bol : les blancs ne tombent pas).
A l'aide de 2 cuillères à soupe, mouler des portions de blancs en neige, les déposer dans un plat (espacées) avec 1 à 2 c. à soupe d'eau. Couvrir et faire cuire 30 à 60s. au micro-ondes suivant la puissance de celui-ci. Vous pouvez également cuire les blancs en neige dans une eau frémissante : 1mn30 sur chaque côté.

Pour la crème anglaise :
Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Mélanger les jaunes d'œufs avec 25g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et blanchisse. Verser le lait, sur les bords du récipient progressivement. Reverser ce mélange dans la casserole, et à feu doux faire cuire la crème (ne pas faire bouillir, bien contrôler en sentant l'épaississement progressif). Elle est prête quand la mousse a disparu et qu'elle nappe la spatule. Verser la crème dans un récipient et laisser refroidir.
Disposer les blancs en neige dans des ramequins et verser la crème sur les bords.
Décorer avec un peu de caramel (faire cuire 10g de sucre avec 1 c. à café d'eau).

Atouts nutritionnels

La betterave fournit un large éventail de minéraux : principalement du potassium (qui intervient pour régler la pression artérielle), du magnésium, du sodium (faire attention dans les régimes hyposodé) et de vitamines : notamment la vitamine B9 (acide folique), vitamine anti-anémique (participe avec la vitamine B12, présente dans la viande rouge par exemple, à la formation des globules rouges et blancs du sang).

Tout comme le betterave, la mâche est riche en acide folique, elle participe également à la couverture de nos besoins en anti-oxydant (apport en vitamine C, E et provitamine A).
Comme tout les agrumes, l'orange est une bonne source de vitamine C, vitamine anti fatigue, qui stimule les défenses de notre organisme et qui favorise l'absorption de fer.

Le brocoli est considéré comme un légume « santé », très riche en vitamines et minéraux.
Avec 200g de brocoli cuit (-50kcal) on assure :

- plus de 100% des apports recommandés en vit. C et K,
- 50% des apports recommandés en vit. B9,
- 20% des apports recommandés en vit. B2, B5 et calcium,
- 15% des apports recommandés en vit. E,
- 10% des apports recommandés en magnésium et fer.

Il possède également des propriétés de préventions contre les cancers, grâce à la présence de substances soufrés (glucoraphanine), qui permettent de neutraliser les radicaux libres et la présence d'indoles (dérivés du tryptophane) qui sont capables de protéger l'organisme de l'action cancérigènes de certaines molécules (dérivés du benzopyrène).

Menu à 2.84€€ par pers.
(595kcal- 2487kJ par pers. soit 33% d'une ration à 2000kcal)

CAROTTES ET CHOU BLANC RÂPES

(97kcal – 405kJ, 0.54€€ par pers.)

Ingrédients : (pour 2 personnes)
- 100g de carotte (1 petite)
- 100g de chou blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- sel, poivre
- 1 pincée d'ail en poudre

Préparation

Laver les légumes, éplucher et râper la carotte. Râper le chou. Mélanger le jus de citron avec la mayonnaise, fromage blanc, sel, poivre et ail.
Mélanger les légumes râpés avec la sauce préparée. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

POISSON SAUCE PIQUANTE ET SON RIZ CREOLE

(385kcal – 1609kJ, 1.70 € par pers.)

Ingrédients : (pour 2 personnes)
- 200g de filets de poisson
- 1 petite boite de tomates pelées ou 3 tomates
- 1 petit oignon
- ½ petit pot de cornichons
- ½ petit pot de câpres
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- piment en poudre
- sel, poivre
- 120g de riz

Préparation

Eplucher l'oignon et la gousse d'ail et les couper finement. Couper une dizaine de cornichons en rondelles. Verser l'huile dans une sauteuse. Quand elle est chaude, ajouter l'ail et l'oignon. Faire revenir 2 à 3 min. puis ajouter les tomates coupées en dés (ou verser la boite de tomates pelées). Mélanger en écrasant les tomates et ajouter les cornichons coupés. Puis ajouter les câpres, mélanger, assaisonner avec sel, poivre et piment. Cuire 15 min à feu doux avec un couvercle.
Placer les filets de poisson, dans la sauteuse et laisser mijoter 10 à 15 min.

d

COMPOTE POMME-KIWI / FROMAGE BLANC

(113kcal - 470kJ, 0.60 € par pers.)

Ingrédients : (pour 2 personnes)
- 2 pommes
- 1 kiwi
- cannelle
- 200g de fromage blanc

Préparation

Peler et couper les pommes en morceaux. Peler et couper le kiwi en quartiers.
Mettre les fruits dans une casserole, saupoudrer de cannelle
et laisser compoter à feu doux 30 minutes.
En fin de cuisson, écraser les morceaux avec une fourchette ou mixer.
Servir tiède ou frais, accompagné de fromage blanc.

Atouts nutritionnels

Du poisson, excellente source de protéines de haute qualité, associé à des féculents, principale source d'énergie du repas.

Des légumes crus en entrée et des fruits cuits en dessert pour faire le plein de vitamines (C, E et provitamine A notamment) et minéraux (magnésium, calcium) pour entretenir le bon état de nos cellules et les défenses immunitaires.

Menu à 3.16€ par pers.
(619kcal-2588kJ par pers. soit 31% d'une ration à 2000kcal)

SALADE DE POMMES DE TERRE

(165kcal-688kJ – 0.65€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers :
100g de pommes de terre (2 petites)
1 tomate
1 petite boîte de haricots verts (100g)
30g de féta
quelques olives noires
sel, poivre
vinaigre, huile

Préparation

Laver les pommes de terre, les faire cuire dans une eau bouillante et salée une vingtaine de minutes. Les éplucher et les couper en dés. Laver la tomate et la couper en quartiers. Couper le féta en dés. Egoutter les haricots verts. Mélanger l'ensemble des ingrédients, ajouter les olives. Préparer la vinaigrette : sel, poivre, 1 c. à soupe de vinaigre et 1 c. à soupe d'huile. Arroser la salade de vinaigrette.

p

CUISSE DE POULET RÔTIE, SES CAROTTES ET NAVETS CARAMELISES

(249kcal-1038kJ – 1.56 € pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
2 cuisses de poulet
150g de carottes
200g de navets
1 petit oignon
5g de beurre
15g de sucre
1 c à café d'huile
sel, poivre
thym

Préparation

Laver, éplucher et émincer l'oignon. Faire suer l'oignon, puis ajouter les cuisses de poulet. Saler, poivrer, ajouter du thym, puis laisser cuire à couvert au moins 30 minutes.
Laver, éplucher les légumes. Couper les navets en gros cubes et les carottes en tronçons de 2cm environ. Les faire cuire dans une eau bouillante salée ou à la vapeur pendant 15-20mn.
Faire fondre le beurre avec l'huile, ajouter les légumes et saupoudrer de sucre. Laisser caramériser.
Servir le poulet accompagné des ses légumes caramélisés.

CLAFOUTIS AUX POMMES

(205kcal-858kJ – 0.95€ par pers.)

Ingrédients pour 2-3 pers. :
2 petites pommes (200g)
35g de farine
20g de sucre
1 œuf
70ml de lait
cannelle

Préparation

Laver l'œuf, le mélanger, ajouter le sucre puis la farine et la cannelle. Quand la pâte est bien lisse ajouter progressivement le lait. Laver les pommes, les couper en petits dés et les disposer dans un petit plat à gratin ou dans deux ramequins. Verser dessus la pâte liquide. Faire cuire au micro-ondes 5-6 mn (suivant la puissance de votre four). Servir tiède.

Menu à 3.84€€ par pers.
(837kcal- 3495kJ par pers. soit 42% d'une ration à 2000kcal)

RADIS AU CHEVRE FRAIS

(125kcal – 522kJ, 1.10€€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers.:
10 à 12 radis
1/3 pomme granny smith
60g de chèvre frais
1 cuillère à soupe de lait
quelques feuilles de salade
ciboulette
sel, poivre, tabasco
vinaigrette : 1 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de vinaigre, ½ c à café de moutarde, sel, poivre

Préparation

Laver les radis puis les couper en rondelles. Laver la pomme et la couper en petits dés.
Mélanger le fromage de chèvre avec le lait, ajouter la ciboulette ciselée, le sel, le poivre et quelques gouttes de tabasco.
Dans une assiette, disposer la salade coupée en lanières, arroser de vinaigrette, puis déposer les rondelles de radis, les dés de pomme. Couvrir du mélange au fromage de chèvre, puis finir par quelques rondelles de radis.
Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

PENNE AUX FEVES, PETITS POIS ET ASPERGES

(441kcal – 1842kJ, 2.21€ par pers. avec l'escalope)
(337kcal – 1407kJ, 1.28€ par pers. sans l'escalope)

Ingrédients pour 2 pers.:
120g de penne
80g de fèves pelées (surgelées)
60g de petits pois (surgelés)
35g d'asperges vertes (en conserve : 1 dizaine)
40g de ricotta
5cl de crème fluide
1 c. à café de pesto
basilic
sel, poivre
200g d'escalope de poulet ou de dinde (sel, poivre, paprika)

Préparation

Faire cuire les petits pois dans une eau bouillante et salée pendant 6-7mn puis ajouter les fèves et poursuivre la cuisson encore 6mn. Faire cuire les penne « al dente ».
Pendant ce temps, faire chauffer le crème, incorporer la ricotta émiettée et le pesto.
Egoutter les légumes, ajouter les asperges égouttées, poivrer et saler si nécessaire. Egoutter les pâtes, ajouter les légumes et la sauce. Mélanger délicatement et parsemer de basilic. Servir accompagné de l'escalope grillée.

d

DELICE DE CHOCOLAT A LA MOUSSE DE CACAO

(174kcal – 727kJ, 0.22 € par pers.)

Ingrédients pour 2 personnes :
40g de chocolat à pâtisser
1 c à soupe de cacao pur en poudre
5cl de crème fleurette
1 c à café de sucre glace

Préparation

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au micro-ondes (puissance moyenne). Etaler un film alimentaire sur une plaque à pâtisserie en le tendant bien. Lorsque le chocolat est bien fondu, prélever des portions avec une cuillère et étaler en ronds de 4-5cm de diamètre sur 5mn d'épaisseur. Vous devez en obtenir 6. Mettre au réfrigérateur pour faire durcir le chocolat 1h. Fouetter la crème fleurette en chantilly en incorporant le cacao et le sucre glace.
Poser un palet de chocolat dans une assiette bien froide, recouvrir de mousse (à l'aide d'une poche à douille), ajouter un autre palet, encore de la mousse et finir par un palet.

Menu à 1.95 € par pers.
(kcal-kJ par pers. soit % d'une ration à 2000kcal)

MELON / CONCOMBRE FROMAGE BLANC

(56kcal-234kJ – 0.30€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
¼ de concombre
¼ de melon
1 c à soupe de fromage blanc
sel, poivre
ciboulette

Préparation

Laver le concombre et le couper en dés (en gardant la peau). Assaisonner : sel, poivre, fromage blanc et ciboulette. Couper le melon en dés. Disposer dans une coupelle ou une petite assiette les dés de concombre, puis au dessus les dés de melon. Servir frais.

SAUTE D'AGNEAU AUX POIVRONS A LA CANNELLE

(kcal-kJ – 1.40€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
200g de sauté d'agneau
sel, poivre

Préparation

Dans une cocotte dorer les morceaux d'agneau environ 10 mn. Pendant

CAKE A LA BANANE AU MICRO-ONDES

(303kcal-1270kJ – 0.25€ par pers.)

Ingrédients pour 6 pers. :
4 petites bananes
½ orange
100g de sucre en poudre
120g de farine
60g de beurre
2 œufs
1 c à c. de levure
cannelle

Préparation

Faire fondre beurre. Presser l'orange. Peler les bananes et les écraser à la fourchette. Y ajouter le jus de l'orange. Mélanger le beurre et le sucre, ajouter les œufs, puis les bananes écrasées, la farine, la levure et la cannelle. Bien battre le tout. Verser la pâte dans le moule et faire cuire 8mn au micro-onde puissance maximale. Vérifier que le cake est cuit au centre. Laisser reposer 5mn puis le démouler.

Atouts nutritionnels

Malgré sa saveur sucrée et parfumée, le melon est un fruit peu énergétique (40kcal/100g). Comme beaucoup de fruits et légumes colorés, il apporte de la provitamine A (=carotène) important anti-oxydant. Sa richesse en fibres permet d'accélérer le transit intestinal.
Le melon est mieux toléré s'il est servi frais mais non glacé.
Le concombre apporte très peu d'énergie (10kcal/100g). Riche en potassium, il permet d'assurer l'équilibre acido-basique de nos cellules en faisant le contrepoids du sodium.

Les pommes de terre apportent des glucides complexes (sucres lents = source d'énergie), un peu de vitamine C, de la vitamine B1, du magnésium et fer.
Le poivron est riche en vitamine C (avec 65g cru on couvre nos besoins journaliers) et provitamine A autre vitamine aux propriétés anti-oxydante. Pelé et cuit il est mieux toléré.

La banane est un fruit énergétique, facile à consommer et rapidement digéré (1h45 contre 2h45 pour l'orange).
elle est riche en vitamines du groupe B, en potassium et en magnésium (important pour un bon travail musculaire).

Les incontournables

Découvrez ou redécoucrez les recettes incontournables dont nous sommes tous fans !

e entrée p plat d dessert atouts nutritionnels

Salades

MELON / CONCOMBRE FROMAGE BLANC

(56kcal-234kJ – 0.30€ par pers.)

Ingrédients pour 2 pers. :
¼ de concombre
¼ de melon
1 c à soupe de fromage blanc
sel, poivre
ciboulette

Préparation

Laver le concombre et le couper en dés (en gardant la peau). Assaisonner : sel, poivre, fromage blanc et ciboulette. Couper le melon en dés. Disposer dans une coupelle ou une petite assiette les dés de concombre, puis au dessus les dés de melon. Servir frais.

Atouts nutritionnels

Malgré sa saveur sucrée et parfumée, le melon est un fruit peu énergétique (40kcal/100g). Comme beaucoup de fruits et légumes colorés, il apporte de la provitamine A (=carotène) important antioxydant. Sa richesse en fibres permet d'accélérer le transit intestinal.
Le melon est mieux toléré s'il est servi frais mais non glacé.
Le concombre apporte très peu d'énergie (10kcal/100g). Riche en potassium, il permet d'assurer l'équilibre acido-basique de nos cellules en faisant le contrepoids du sodium.

SALADE DE POIS CHICHES AU THON

Ingrédients pour 2 pers. :
1 petite boîte de pois chiches
1 petite de tomate
¼ de poivron
¼ oignon
½ boîte de thon au naturel
1 c à soupe d'huile
1 c à soupe de vinaigre
½ c à café de moutarde
sel, poivre
persil, ail

Préparation

Laver les légumes, émincer l'oignon et le poivron. Couper la tomate en petits dés. Egoutter et émietter le thon.
Préparer la vinaigrette : mélanger sel, poivre, ail, moutarde, vinaigre et huile.
Egoutter les pois chiches. Les mélanger aux légumes, ajouter le thon puis la vinaigrette, parsemer de persil haché. Bien mélanger.

Atouts nutritionnels

Le pois chiche est féculents il fait partie des légumes secs (légumineuse), il donc naturellement riche en protéines végétales, vitamines, minéraux et fibres.
Une consommation régulière de légumes secs (1 fois par semaine) diminue le risque de cancer colorectal.
Le poivron est riche en vitamine C (avec 65g cru on couvre nos besoins journaliers) et provitamine A autre vitamine aux propriétés anti-oxydante. Pelé et cuit il est mieux toléré.

SALADE DE POULET AUX PÊCHES

(kcal-kJ – €par pers.)

Ingrédients pour 2-3 pers. :
1 blanc de poulet (120g)
2 pêches
½ oignon (rouge)
¼ de concombre
¼ de citron
thym
sel, poivre

Préparation

Couper le blanc de poulet en très fines lamelles. Les faire dorer dans une poêle antiadhésive. Saler, poivrer, puis réserver.
Laver les pêches, puis les couper en quartiers fins.
Laver le concombre et couper le couper en bâtonnets très fins.
Peler et émincer l'oignon.
Dans un saladier, mélanger les lamelles de poulet, les quartiers de pêches, les bâtonnets de concombre, l'oignon émincé, le thym. Arroser de jus de citron, saler, poivrer et bien mélan-

Atouts nutritionnels

Originaire de Chine, la pêche est un fruit désaltérant, car il est riche en eau (85%).
La pêche apporte une quantité intéressante de vitamine C et de provitamine A, de bons antioxydants, qui protègent contre le risque cardiovasculaire et le vieillissement.

TABOULE DE BLE

Ingrédients pour 2 pers. :
50g de blé (Ebly)
1 œuf
1/3 de concombre
¼ oignon
1 petite tomate
½ boule de mozzarella (60g)
persil, menthe
1 c à soupe de jus de citron
1 c à soupe d'huile
sel, poivre

Préparation

Faire cuire le blé pendant 10 min dans un grand volume d'eau bouillante salée puis l'égoutter et le passer sous l'eau froide pour le refroidir.
Faire cuire l'œuf. Couper la mozzarella en petits dés.
Couper tous les légumes en petits dés et préparer une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Dans un saladier, mélanger le blé, les légumes, la mozzarella, le persil et la menthe hachée puis assaisonner avec la vinaigrette au citron. Ajouter l'œuf dur coupé en quatre.
Servir très frais.

Atouts nutritionnels

La mozzarella est un fromage riche en eau (+50%), donc peu gras, mais donc également moins riche en calcium : 400mg pour 100g contre 1000mg pour l'emmental !

SALADE DE PÂTES, MELON ET MOZZARELLA

(256kcal – 1068kJ, 0.26€ la petite portion)

500g de pâtes
250g de mozzarella
1 melon
4 c à soupe d'huile d'olives
4 c à soupe de vinaigre
basilic, sel, poivre

Préparation

Faire cuire les pâtes dans une eau bouillante salée, les égoutter et les rincer à l'eau froide. Egoutter la mozzarella et la couper en dés. Préparer la vinaigrette : mélanger sel, poivre, vinaigre, huile et basilic. Mélanger la mozzarella aux pâtes, verser la vinaigrette. Bien remuer. Couper le melon, retirer les graines et découper des billes (à l'aide d'une cuillère parisienne ou couper en petits dés). Ajouter le melon à la salade. Servir frais.

SALADE DE COURGETTES A LA FETA

(100kcal – 421kJ, 0.32 € la petite portion)

3-4 courgettes (1kg)
200g de féta
4 c à soupe d'huile
1 c à soupe de gelée de framboises
2 c à soupe de vinaigre
sel, poivre, ciboulette

Préparation

Couper la féta en cubes. Laver les courgettes, couper les extrémités et les râper.
Dans un saladier, mélanger les courgettes râpées avec la féta et la ciboulette ciselée.
Préparer la vinaigrette : mélanger sel, poivre, confiture, vinaigre et huile.
Napper la salade avec la vinaigrette et bien mélanger.

Barbecue

Petite astuce express

Pour faire mariner votre viande plus rapidement, il suffit de mettre votre viande dans un sac de congélation, d'y verser la marinade, de fermer en éliminant l'air du sachet afin que la marinade soit « sous vide ». Malaxer alors la viande pour qu'elle s'imprègne bien de tous les arômes de la marinade. Le fait de se débarrasser de l'air accélère le processus de marinade.

BROCHETTES DE BŒUF AUX DEUX POMMES

(67kcal – 277kJ, 0.57€ par brochette)

Ingrédients pour 12 minis brochettes :
400g de rumsteck
2 pommes (ariane et granny smith)
1 citron
1 c à soupe d'huile
½ c à café de cumin en poudre
3 pincées de cannelle
sel, poivre

Préparation

Mélanger l'huile avec 1 c à soupe de jus de citron et le cumin. Couper le rumsteck en cubes. Mélanger dans un sac à congélation les morceaux de viande avec la marinade. Placer 1 h au frais.
Découper les pommes en morceaux (au moins 12 morceaux chacune), les citronner et saupoudrer de cannelle.
Alterner sur 12 piques : 1 morceau de viande / 1 morceau de pomme / 1 morceau de viande / 1 morceau de pomme / 1 morceau de viande.
Faire griller les brochettes 5min en les retournant, saler et poivre.

BROCHETTES DE CANARD AUX PÊCHES

(85kcal – 355kJ, 0.59€ par brochette)

Ingrédients pour 12 minis brochettes :
2 filets de canard ou magrets (400g)
3 pêches blanches (pas trop mûres)
romarin, poivre 4 baies
1 c à soupe d'huile d'olives

Préparation

Couper le canard en gros cubes (24 cubes). Le mettre dans un sac de congélation, ajouter du romarin, le poivre et l'huile. Laisser mariner 1h au frais.
Couper les pêches en 8. Monter les brochettes en alternant canard et pêches.
Faire griller les brochettes 10 à 15mn.

Menu à 2.55€€ par pers.
(446kcal-1864kJ par pers. soit 22% d'une ration à 2000kcal)

LES BLINIS

Ingrédients : pour 12 blinis de 8cm (43kcal – 180kJ, 0.08€l'unité)
1 yaourt brassé
1 œuf
100g de farine (1 pot de yaourt)
½ sachet de levure chimique
sel

Préparation

Battre l'œuf, ajouter le yaourt, une pincée de sel, la farine et la levure. Bien mélanger le tout, puis laisser reposer la pâte 1h au réfrigérateur.
Faire cuire les blinis dans une petite poêle antiadhésive : les retourner lorsqu'ils font des trous en surface.

TOASTS CONCOMBRE / SAUMON

Ingrédients : pour 4 personnes (148kcal – 618kJ, 1.74€par pers.)
8 blinis
1 concombre
4 tranches de saumon fumé (140g)
1 citron
ciboulette
2 c à soupe de fromage blanc
sel, poivre

Préparation

Laver, éplucher (une bande sur deux) et découper le concombre en dés. Couper le saumon en lanières. Mélanger la crème fraîche avec 2 c à soupe de jus de citron, ciboulette, sel et poivre. Incorporer à cette sauce les dés de concombre.
Etaler cette préparation sur les blinis et parsemer de saumon et servir aussitôt.

LES GALETTES

Ingrédients : pour 8 galettes (crêpes) (103kcal- 430kJ, 0.14€l'unité)
250g de farine de sarrasin (blé noir)
½ l d'eau
1 œuf
sel

Préparation

Verser la farine dans une terrine, ajouter l'œuf battu et le sel. Délayer progressivement avec l'eau afin d'obtenir une pâte lisse (sans grumeaux)
Laisser reposer la pâte au minimum 1h.

Cuisson

Faire cuire les crêpes, sur chaque face, dans une poêle huilé bien chaude. Les maintenir au chaud.

GALETTE JAMBON / CHAMPIGNONS ET FROMAGE

Ingrédients : (pour 4 personnes) (194kcal – 810kJ, 0.60€par pers.)
4 galettes
4 tranches de jambon ou blanc de volaille
500g de champignons de Paris
80g de gruyère
sel, poivre, noix de muscade

Préparation

Laver les champignons, les émincer puis les faire étuver. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Répartir le gruyère coupés en tranches, le jambon et les champignons sur les galettes, les replier et les servir chaudes, accompagné de salade verte.

d

LES CRÊPES

Ingrédients : pour 8-10 crêpes (70kcal – 293kJ, 0.11€l'unité)

Pâte à crêpes :
100g de farine
2 œufs
250mL de lait ½ écrémé (1/4 L)
1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
1 pincée de sel

Préparation

Mettre la farine et le sucre dans un saladier, faire un puits, ajouter les œufs battus, mélanger puis ajouter petit à petit le lait, mélanger au fouet pour éviter les grumeaux et laisser reposer au frais en couvrant d'un film alimentaire – environ 1 heure.

Cuisson

Prendre, de préférence, une poêle anti adhésive et badigeonner avec un essuie-tout huilé.
Verser de la pâte dans la poêle, bien la répartir sur toute la surface de la poêle et faire cuire les 2 faces.
Après les avoir cuites, les conserver au chaud.

CREPES A LA COMPOTE DE POMMES

Ingrédients : (104kcal – 436kJ, 0.18€par crêpe)
8 crêpes
3-4 pommes

Laver, éplucher et découper en gros morceaux les pommes.
Mettre à cuire, à feu doux, dans une casserole (environ 20 minutes). Mixer le tout et laisser tiédir.
Disposer un peu de compote sur chaque crêpe.

Menu à 4.10 € par pers.
1018kcal – 4257kJ soit 50% d'une ration à 2000kcal

PICS DE FROMAGE SAUCE CHOCOLAT / CURRY

(198kcal – 827kJ, 0.40€ par pers.)

Pour 2 pers. :
40g de gouda
40g d'emmental
15ml de crème liquide
15g de chocolat
1 pincée de curry

Préparation

Découper les fromages en petits dés et les placer sur des petites piques en bois.
Faire bouillir la crème. Casser le chocolat en morceaux, puis verser la crème dessus.
Attendre une minute et mélanger. Ajouter le curry et mélanger.
Au moment de déguster plonger les morceaux de fromage dans la sauce chocolat.

RAPE DE BETTERAVES ET SUPREME D'ORANGE VERSION YANG

(112kcal – 468kJ, 0.42€ par pers.)

Pour 2 pers. :
1 betterave
1 orange
quelques feuilles de salade (mâche)
1 c à soupe de jus d'oranges
1 c à s. de vinaigre balsamique
1 c à café d'huile d'olive
5g de cacao en poudre
sel

Préparation

Couper la betterave en deux puis détailler la en lamelles. Laver l'orange, la couper à vif et détacher les lamelles. Mélanger, dans un petit bol, le vinaigre, le jus d'oranges, l'huile, le sel et le cacao jusqu'à ce que celui-ci soit bien dissout.
Dans un plat, disposer les feuilles de salade (ciselées), les lamelles de betterave et les morceaux d'orange, puis arroser avec la vinaigrette.

SAVEUR EBENE ET DOUCEUR NACREE POUR SAUTE DE VEAU

(382kcal – 1597kJ , 1.77 € par pers.)

Pour 2 pers. :
250g de viande de veau pour sauté
½ oignon
sel, poivre
1 feuille de laurier
40g de chocolat noir
2 c à soupe de crème fraîche
1 c à café de gelée de framboises

Préparation

Faire dorer la viande avec l'oignon et la feuille de laurier. Saler, poivrer, ajouter le chocolat et laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter la gelée de framboises et la crème fraîche.

SAUTE DE VEAU AU CHOCOLAT BLANC

(474kcal – 1983kJ , 1.90€€ par pers.)

Pour 2 pers. :
250g de viande de veau pour sauté
½ oignon
laurier
25g de crème fraîche
15g de chocolat blanc
sel, poivre

Préparation

Faire dorer la viande avec l'oignon et la feuille de laurier. Saler, poivrer et ajouter un peu d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Faire chauffer la crème, y ajouter le chocolat. Puis mélanger à la viande.

DELICE DE CHOCOLAT A LA MOUSSE DE CACAO

(186kcal – 776kJ, 0.25 € par pers.)

Pour 2 pers. :
60g de chocolat à pâtisser
1 c à soupe de cacao pur en poudre
5cl de crème fleurette
1 c à café de sucre glace

Préparation

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au micro-ondes (puissance moyenne). Etaler un film alimentaire sur une plaque à pâtisserie en le tendant bien. Lorsque le chocolat est bien fondu, prélever des portions avec une cuillère et étaler en ronds de 4-5cm de diamètre sur 5mn d'épaisseur. Vous devez en obtenir 6. Mettre au réfrigérateur pour faire durcir le chocolat 1h. Fouetter la crème fleurette en chantilly en incorporant le cacao et le sucre glace.
Poser un palet de chocolat dans une assiette bien froide, recouvrir de mousse (à l'aide d'une poche à douille), ajouter un autre palet, encore de la mousse et finir par un palet.

Menu sportif

Toute pratique sportive réclame un menu adapté.
Champions en herbe ou sportifs occasionnels, suivez nos conseils afin d'éviter les erreurs nutritionnelles avant, pendant et après l'effort!

e entrée p plat d dessert atouts nutritionnels

Menus sportifs

Les trois premiers jours

Adopter une alimentation hypoglucidique (pauvre en glucides) accompagné d'un entrainement intense afin d'épuiser le glycogène des muscles et d'accroître leurs besoins.

On pourra manger :

- Viandes, poissons, œufs,
- Lait, laitages, fromages,
- Légumes, fruits (crus, cuits, en potage, en compote…),
- Beurre, huile, crème…,
- Pain, céréales…en quantité limitée.

MATIN

1 boisson (thé, café…)

2 yaourts
60g de pain (1/4 de baguette) tartiné avec un peu de beurre
2 tranches de jambon

MIDI

Carottes râpées vinaigrette
2 steaks hachés (200 à 250g)
Haricots verts au beurre
2 yaourts
1 banane

SOIR

Tomates / mozzarella
Escalope de poulet à la crème (200g)
Gratin de chou-fleurCompote de pommes

Puis adopter ...

Le reste de la semaine une alimentation hyperglucidique (riche en glucides) : riche en produits céréaliers (pâtes, riz, céréales...).

MATIN
1 boisson
1 verre de jus de fruits
1 yaourt
120g de pain (1/2 baguette) tartiné avec de la confiture (2 cuillerées à soupe)

MIDI
Salade de pommes de terre vinaigrette
Filet de colin (100g) sauce basquaise
riz créole (1 assiette=300 g cuits)
salade verte
semoule au lait
pomme

SOIR
potage épais (pomme de terre, carottes...)
2 tranches de jambon (100g)
pâtes au beurre (1 assiette) et courgettes persillées (200g)
100g de fromage blanc

Avant la compétition

La fin du repas précédent l'effort doit être d'au moins 3h : si le match débute à 9h, le petit déjeuner doit être terminé à 6h !!! Car après une prise alimentaire, durant 3h environ, l'essentiel du flux sanguin est orienté vers les organes impliqués dans la digestion.
Quand on fait un effort et que l'on est en période de digestion, la rate va être très fortement vascularisée, ce qui provoque une douleur vive, c'est le point de côté !

On privilégie des aliments facile à digérer, pas de viennoiserie, de friture, de charcuterie (sauf jambon blanc), d'aliments donnant des gaz, de boissons gazeuses, pas de pain très frais et contenant beaucoup de mie.

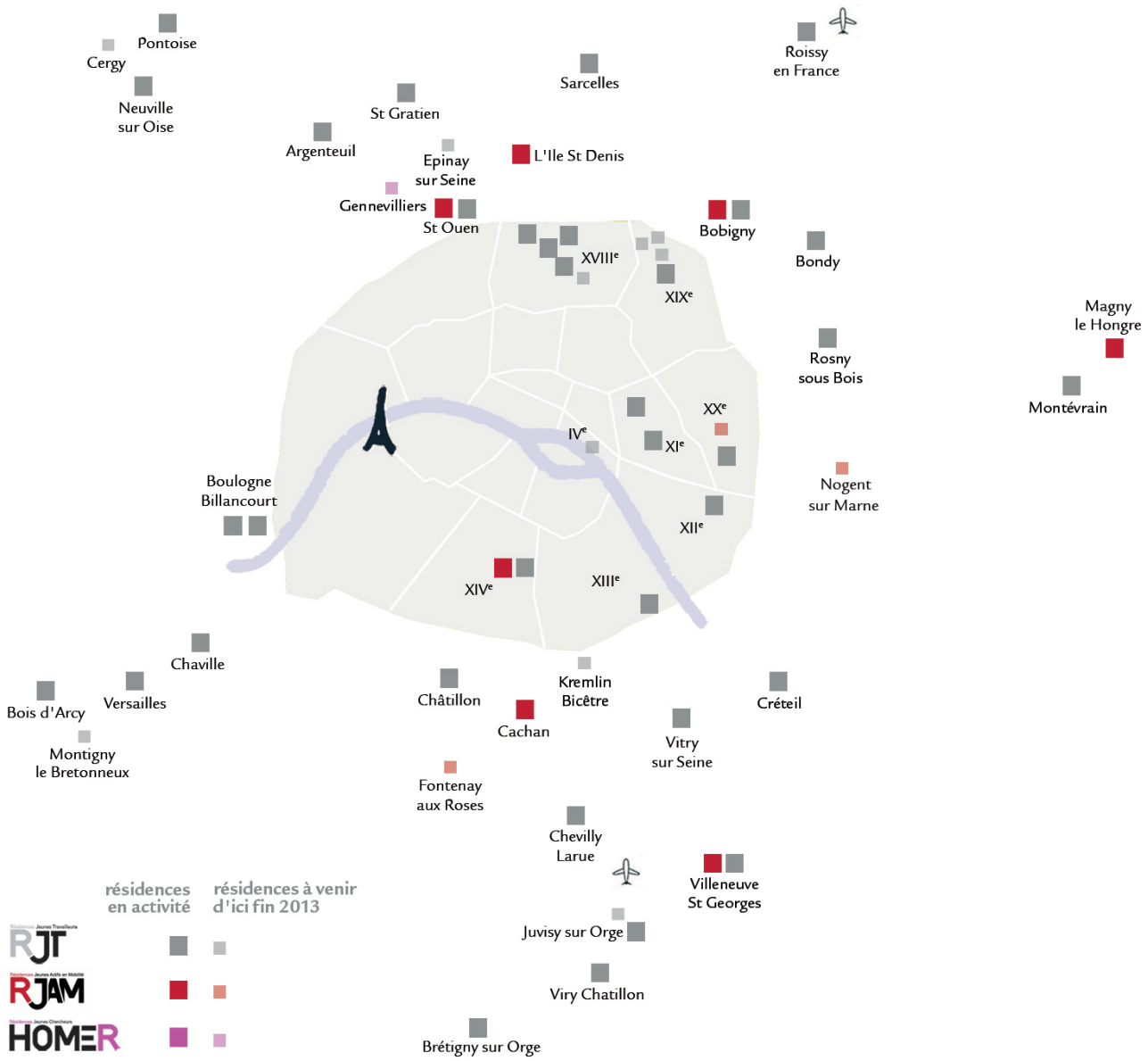
1 verre de jus de fruits
1 bol de céréales avec du lait
1 à 2 tranches de jambon
1 ficelle (ou 200g de pain) + confiture
1 boisson (thé, café…)

Pendant l'effort :
Il est indispensable de boire pendant l'effort, il est recommandé de boire 200 à 500ml d'eau par quart d'heure. Il faut aussi avoir un apport glucidique entre 25 à 60 grammes par heure. On peut boire 1l de jus d'oranges dilué à 50% (500ml de jus d'oranges + 500ml d'eau) par heure (soit un apport de 43.5g de glucides) ou 1l d'eau sucré à 5% (50g de sucre dans 1 litre d'eau).

Le premier repas suivant l'effort

doit être pauvre en lipides (les graisses cuites sont à éviter), allégé en protéines (viande, poisson…) pour ne pas ajouter de déchets azotés, à base de légumes cuits ou en potage, et de féculents (riz, pâtes, pommes de terre…), d'un produit laitier et d'un fruit.

Potage de légumes + croutons
Purée pommes de terre/ brocolis
1 tranche de blanc de volaille
1 yaourt
100g de raisins


Pontoise
Cergy
Neuville sur Oise
Argenteuil
St Gratien
Epinay sur Seine
Sarcelles
L'Ile St Denis
Roissy en France
Gennevilliers
St Ouen
Bobigny
Bondy
XVIIIe
XIXe
Magny le Hongre
Rosny sous Bois
Montévrain
XXe
IVe
XIe
Nogent sur Marne
Boulogne Billancourt
XIIe
XIVe
XIIIe
Chaville
Versailles
Bois d'Arcy
Montigny le Bretonneux
Châtillon
Cachan
Kremlin Bicêtre
Vitry sur Seine
Créteil
Fontenay aux Roses
Chevilly Larue
Villeneuve St Georges
Juvisy sur Orge
Viry Chatillon
Brétigny sur Orge
résidences en activité
résidences à venir d'ici fin 2013
RJT
RJAM
HOMER