

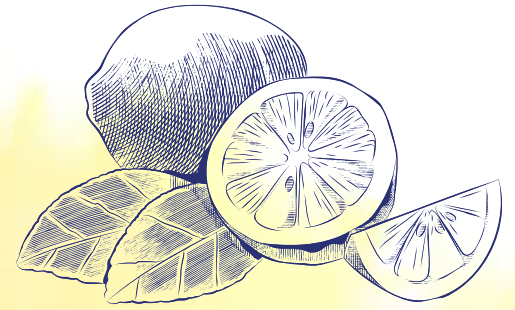
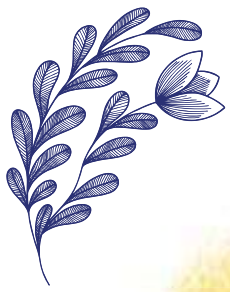


Réalisé par Estelle BOUTOLEAU, stagiaire diététicienne

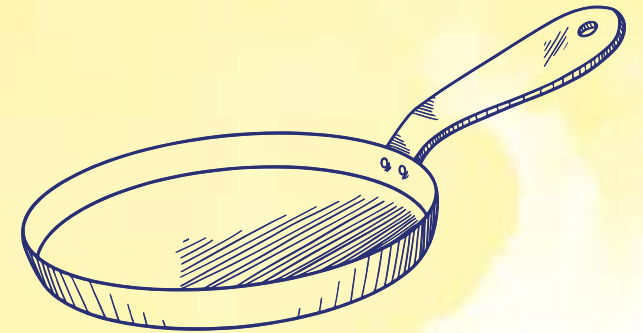
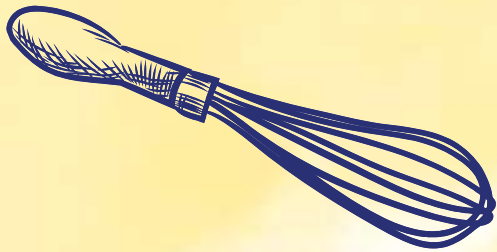


# SOMMAIRE

Rochers à la noix de coco	1
La pâte à crêpes	2
Banana bread	3
Energy balls	4
Gâteau au yaourt	5
Barre de céréales	6
Dos de merlu façon crumble	7
Tomates farcies aux lentilles et riz basmati	8
Tarte à la courgette et burrata	9
Gratin de courgettes, pommes de terre et saumon	10
Moussaka	11
Chili Sin Carne	12
Risotto aux asperges	13
Falafels	14
Tarte aux pêches	15
Muffins aux pépites de chocolat	16
Cookies	17
Clafoutis aux cerises	18



# PETITS-DEJEUNERS ET COLLATIONS





# Rochers à la noix de coco



## Ingrédients (2 personnes)

- 2 blancs d'oeuf
- 1 pincée de sel
- 120g de noix de coco râpée
- 50g de sucre



## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Monter les blancs en neige bien ferme
- Ajouter le sel, le sucre et la noix de coco râpée et mélanger avec les mains
- Former 10 petites boules en les compressant bien
- Enfourner les rochers 15-20 minutes
- Laisser les refroidir avant de les déguster

La noix de coco est intéressante pour sa richesse en fibres, en vitamines B1, B5, B6 et B9, en cuivre, en fer ainsi qu'en phosphore.

Elle a un rôle dans le métabolisme énergétique et le bon fonctionnement du système nerveux.







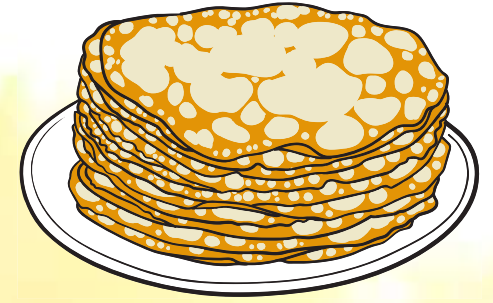
# La pâte à crêpes

## Ingrédients (10 crêpes)

- 3 oeufs
- 200g de farine
- 30g de fromage blanc
- 300mL de lait
- 1 pincée de sel
- Arôme au choix : cannelle, vanille, fleur d'oranger

## Instructions

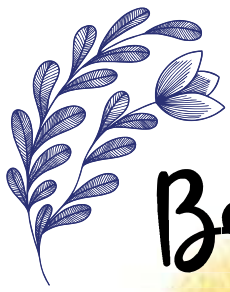
- Dans un saladier, mélanger la farine, les oeufs, le fromage blanc et le sel
- Mélanger avec un fouet en ajoutant petit à petit le lait (la pâte doit être liquide légèrement épaisse)
- Incorporer l'arôme choisi
- Laisser la pâte reposer au minimum 1h au frais, en couvrant le saladier
- Faire chauffer une poêle antiadhésive, y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner.



**Petit-déjeuner :** ajouter de la purée de noisettes, un fruit et une boisson.

**Collation :** ajouter des rondelles de banane, un filet de miel et une boisson.



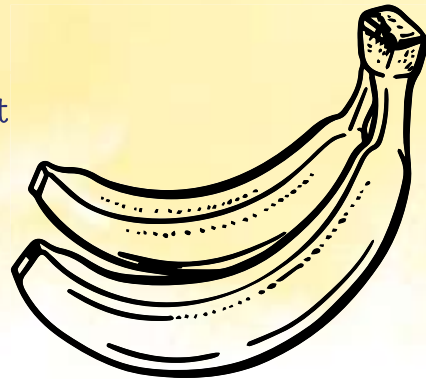


Les bananes contiennent des fibres et des pectines (qui permettent de prévenir la constipation),  
du calcium, du potassium, du phosphore, de la vitamine A et B9.

# Banana bread

## Ingédients (12 parts)

- 2 bananes + 1 pour la décoration (bien mûres)
- 2 oeufs
- 20g de sucre
- 20g de purée d'amandes
- 10g de vanille en poudre
- 60g de farine
- 3/4 d'un sachet de levure chimique
- 100mL de lait
- 30g de flocons d'avoine
- 1 pincée de sel
- 40g de pépites de chocolat



## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Ecraser les bananes à la fourchette, en garder une entière
- Ajouter les oeufs, le miel, la purée d'amandes, la vanille et le lait et mélanger
- Incorporer la farine, la levure, les flocons d'avoine et le sel et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène
- Chemiser le moule ou des moules à muffins individuels (beurre + farine) et verser la pâte.
- Couper la banane restante en 2 dans la longueur et les déposer sur la pâte
- Enfourner 30 à 35 minutes selon la taille du moule et du four



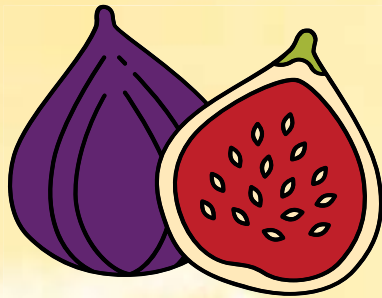


La figue est riche en vitamine K, essentielle pour la coagulation sanguine et en potassium, indispensable dans la régulation de la tension artérielle.

# Energy balls

## Ingrédients (12 pièces)

- 10 figues sèches
- 50mL d'eau
- 60g de graines de courge
- 20g de flocons d'avoine
- Zestes de citron vert
- 30g de noix de coco râpée
- 20g d'amandes



## Instructions

- Faire bouillir les figues dans l'eau jusqu'à absorption total du liquide
- Couper les figues en morceaux. Les déposer dans un mixeur, avec les zestes de citron vert, les flocons d'avoine, les amandes et la moitié des graines de courges. Mixer
- Ajouter le reste des graines de courges et mixer rapidement afin que les graines restent presque entières
- Former des petites boules, et les rouler entièrement dans la noix de coco
- Conserver au frais







# Gateau au yaourt

## Ingrédients (6 personnes)

- 2 yaourt nature (250g)
- 50g de sucre
- 60g de beurre doux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 190g de farine
- Zestes de citron jaune
- 3 oeufs
- 1 pincée de sel



## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Dans un saladier, mélanger la levure et le yaourt
- Ajouter le beurre et mélanger à nouveau
- Incorporer le sucre et mélanger
- Puis ajouter la farine, les oeufs et les zestes. Bien mélanger afin de lier le tout de façon homogène
- Mettre la préparation dans le plat préalablement chemisé (beurre + farine)
- Baisser la température du four à 150°C et enfourner pour 30 minutes, contrôler avec la pointe d'un couteau (elle doit ressortir sèche).





# Barre de céréales

## Ingrédients (10 barres)

- 150g de flocons d'avoine
- 80g de fruits secs
- 80g de fruits oléagineux
- 80g de farine
- 5 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de lait
- 1 oeuf

## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Découper les fruits secs en petits cubes
- Broyer les oléagineux au robot
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- Sur une plaque du four recouverte de papier cuisson, répartir la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Bien tasser jusqu'à l'obtention d'une épaisseur à 2-3cm
- Enfourner 20 minutes
- Laisser refroidir et découper en barres

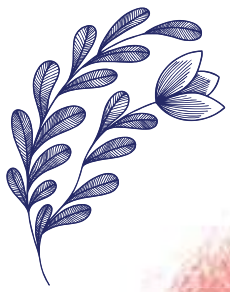


Les fruits oléagineux sont une excellente source de vitamine E, un puissant antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire et possèdent également des propriétés anti-inflammatoires.

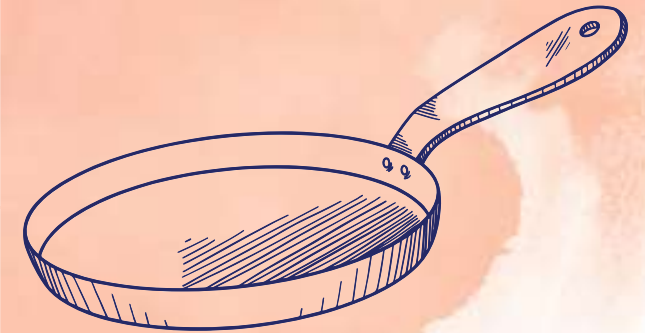
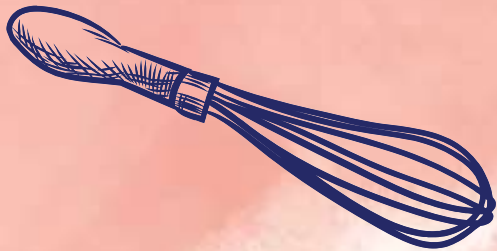
Les fruits secs sont riches en vitamine A et B, ils contiennent du potassium, du calcium et protègent contre les maladies cardiaques.







# DEJEUNERS ET DINERS



Accompagnement : Riz pilaf et légumes au choix



# Dos de merlu façon crumble

## Ingrédients (4 personnes)

- 80g de chorizo
- 40g de beurre
- 40g de parmesan râpé
- 60g de chapelure
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200g de poivron (jaune ou rouge)
- 1 tomate
- 20mL d'huile
- 10mL de bouillon de légumes
- 4 pavés de poisson blanc
- 2 pincées de piment doux
- Sel, poivre

## Instructions

- Préchauffer le four à 100°C
- Peler et mixer le chorizo
- Le mélanger avec le beurre préalablement ramolli, le parmesan et la chapelure puis réserver au frais
- Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail
- Laver et épépiner le poivron et le couper en cubes, laver et couper la tomate
- Faire chauffer un wok avec la moitié d'huile. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron rapidement. Ajouter la tomate et le bouillon de légumes
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits afin d'obtenir une consistance +/- épaisse. Mixer et rectifier l'assaisonnement
- Dans un plat à gratin, verser le reste d'huile et disposer les pavés de poisson. Assaisonner (piment, sel et poivre) et ajouter le crumble.
- Enfourner 20-25 minutes
- Server et ajouter le coulis.



**Le poisson est une excellente source d'acides gras oméga-3 indispensables au développement et au fonctionnement du système nerveux et contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires.**

**Le poisson est également source de protéines, de phosphore, d'iode, de zinc, de cuivre, de sélénium et de fluor, mais aussi des vitamines A, D, E.**

**Recommandation : au minimum 2 fois par semaine**







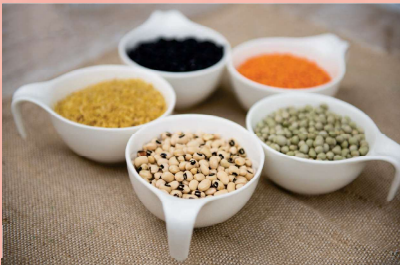
En automne-hiver. utiliser ce mélange pour farcir des courges

# Tomates farcies aux lentilles et riz basmati



## Ingrédients (4 personnes)

- 4 grosses tomates à farcir
- 130g de lentilles sèches
- 130g de riz basmati cru
- 3 échalotes
- 15mL d'huile
- 6 branches de persil frais
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de curry
- Sel/poivre



## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Faire cuire les lentilles et le riz selon les instructions sur les paquets
- Eplucher et émincer les échalotes puis les faire revenir à la poêle avec l'huile
- Couper le chapeau des tomates puis les vider (garder l'intérieur)
- Dans un wok, ajouter la chair de tomates, les lentilles cuites, le persil ciselé, les épices, le sel et le poivre. Mélanger et laisser cuire 10 minutes
- Ajouter le riz cuit et mélanger
- Farcir les tomates avec la préparation et les enfourner 20 minutes (à mi-cuisson ajouter le chapeau des tomates)

Les lentilles sont riches en protéines végétales, en fibres, en vitamine B9 et en potassium, ce qui en fait un excellent choix pour le cœur et pour gérer la pression artérielle ainsi que le cholestérol.

