

DES MENUS ÉQUILIBRÉS

Les trois recettes signalées en vert sont détaillées après les tableaux.

V : Végétarien

SG : Sans gluten

MENUS CLASSIQUES		
	Midi	Soir
Lundi	Salade de tomates et mozzarella au basilic Papillote de cabillaud à la moutarde, semoule et haricots vapeurs Salade d'agrumes à la menthe	Velouté de légumes Salade verte Croque-monsieur maison Yaourt nature, 1 fruit frais
Mardi	Salade de courgettes, citron et menthe Chili con carne, riz blanc SG Fromage blanc, miel et amandes concassées	Salade verte et germe de blé Gratin de chou-fleur, sauce béchamel, jambon et emmental Pain Compote de pommes à la cannelle sans sucre ajouté
Mercredi	½ pomelo Steak, pommes de terre sautées au persil et haricots verts SG Fromage pasteurisé Salade de fruits et verveine fraîche	Salade de betterave et noix Pâtes fraîches aux champignons et thon, emmental râpé Poire au four, miel et fruits secs
Jeudi	Salade de concombre à la feta Maquereau au four, ratatouille et semoule Banane braisée et voile de cacao non sucré	Velouté de potiron Omelette aux épinards et champignons V SG Riz au lait et framboises
Vendredi	Salade de chou rouge Escalope de poulet à la crème, champignons et riz complet SG Clafoutis aux abricots	Velouté de lentilles corail Salade d'endives, noix et toast au fromage de chèvre V Compote pomme poire sans sucre ajouté

3^e mois

Samedi	Carottes râpées Poulet rôti, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive SG Salade verte Fondant au chocolat et crème anglaise	Velouté de courgette Quiche au brocoli et saumon fumé Fromage blanc, dés de poire et cannelle
Dimanche	Barquette d'endives à la macédoine de légumes et fromage frais Rôti de bœuf du dimanche, haricots verts en fagot SG Crumble de pommes à la cannelle	Asperges à la vinaigrette Gratin d'épinards à la béchamel, boulghour et œufs durs, parmesan V Compote pomme banane et amandes concassées

MENUS VÉGÉTARIENS (sans viande mais avec poisson et/ ou œuf)

	Midi	Soir
Lundi	Salade de laitue et cœur de palmier Aubergine farcie au quinoa SG Fromage pasteurisé et pain fruits frais	Salade de concombre, tomate et poivron rouge Spaghetti bolognaise veggie (protéines de soja texturisées), emmental râpé Yaourt nature et dés de mangue
Mardi	Gratin de chou-fleur, béchamel et tofu 1 fruit frais	Salade de lentilles, jeunes pousses, avocat, tomates cerises SG Fromage pasteurisé et pain complet Pomme au four et fruits secs (raisins, figues)
Mercredi	Radis à la croque Lasagne au poireau et au fromage de chèvre Yaourt soja à la vanille	Salade de tomate, brousse et basilic Curry de pois chiches et épinards, riz basmati SG Fruit frais
Jeudi	Salade de roquette, pamplemousse et amandes concassées Steak de tofu, haricots verts au beurre Fromage blanc	Velouté de pois cassés Salade de betterave, œufs durs, noix, mâche et tartines de pain complet et fromage de chèvre Compote pomme pruneau

Vendredi	Salade de chou blanc Nouilles asiatiques, tempeh mariné sauce soja et légumes au wok 1 fruit frais	Chili sin carne, riz SG Salade verte Fromage pasteurisé Compote pomme rhubarbe
Samedi	Bâtonnets de légumes et houmous Blé sauté aux petits pois 1 fruit frais	Salade verte Parmentier de patate douce et tofu SG Yaourt grec et dés de kiwi
Dimanche	Salade de tomate et guacamole Poivrons farcis au riz Mousse au chocolat vegan (à base d'aquafaba, ou eau de pois chiche)	Pizza végétarienne Salade verte Ananas poêlé et à la vanille

MENUS SANS GLUTEN

	Midi	Soir
Lundi	Carottes râpées et graines de courge Escalope de poulet à la crème, risotto de petit épeautre et champignons Fromage pasteurisé Salade d'agrumes aux 4 épices	Salade verte Gratin de patate douce, brocoli et tofu fumé V Yaourt grec et framboises
Mardi	Salade d'endives à la poire Steak, haricots vapeur et riz complet Yaourt nature	Salade de betterave à la feta Nouilles soba sautées au porc haché, chou chinois, brocoli et carotte Pomme au four, raisins secs
Mercredi	Salade de brocoli au curcuma et gomasio Maquereau en papillote sur lit de petits légumes (courgette et pois gourmands), riz basmati V Fromage blanc et pistaches conçassées	Riz pilaf aux aubergines et œuf au plat V Fromage pasteurisé Tartare d'ananas au gingembre
Jeudi	Chou rouge aux pommes Saumon en papillote, gratin de polenta sur lit de ratatouille Riz au lait et coulis de mangue	Salade verte Galette de sarrasin, jambon, champignons et emmental Compote pomme poire

Vendredi	Gaspacho Émincé de dinde aux poivrons, pommes de terre vapeur Salade de fruits à la fleur d'oranger	Salade mexicaine (thon, haricots rouges, maïs, tomate, poivron, riz) V Fromage pasteurisé Compote pomme, figue et miel
Samedi	Coleslaw Brochette de cabillaud et chorizo, flan petits pois carotte Fondant au chocolat sans gluten	Velouté de carottes au gingembre Salade de lentilles, mâche et œuf mollet V Yaourt nature
Dimanche	Verrines avocat, crabe, poivron et tomate Tajine de veau aux pruneaux, quinoa Crumble pomme poire (poudre d'amande/farine de riz)	Salade verte Pâtes de lentilles corail aux épinards, parmesan V Yaourt grec aux framboises

3 RECETTES SAINES ET SAVOUREUSES

Quiche au brocoli et au saumon fumé

Ingrédients :

Pour la pâte : 250 g de farine complète, 40 g d'huile d'olive, 1 œuf, 1 pincée de sel, 60 g d'eau froide.

Pour la garniture : 1 tête de brocoli, 2 belles tranches de saumon fumé, 20 cl de crème liquide, 3 œufs, 50 g de parmesan râpé, sel et poivre.

Préparez la pâte :

À la main : Versez la farine et le sel dans un bol, mélangez. Faites un puit et ajoutez l'œuf puis l'huile d'olive et l'eau. Pétrissez jusqu'à obtenir une boule.

Au robot : Mettez tous les ingrédients dans le robot et pétrissez une minute.

Enveloppez votre pâton dans du film étirable ou du papier sulfurisé, et placez-le 1 h au réfrigérateur. Étalez la pâte, piquez-la et faites-la cuire à blanc 15 min à 180 °C (th. 6).

Préparez la garniture :

Faites cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur ou, à défaut, à l'eau. Pendant ce temps, préparez l'appareil en mélangeant la crème liquide, les œufs, le parmesan, le sel et le poivre. Disposez sur la pâte cuite à blanc les fleurettes de brocoli, le saumon fumé détaillé en lanières et l'appareil. Mettez au four à 180 °C, 40 min. Servez avec une salade verte.

Remarque : Bien sûr, il est possible de préparer cette quiche avec une pâte brisée toute prête. Cependant, celle-ci, en plus d'être faite maison, a l'avantage d'être à base de farine complète (et donc avec un index glycémique moins élevé) et à l'huile d'olive. Pour gagner du temps, vous pouvez en préparer plusieurs à l'avance et les congeler.

Curry d'épinards et de pois chiches

Ingrédients :

100 g d'épinards frais équeutés, 200 g de pois chiches cuits, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 40 cl de lait de coco, 2 cuil. à soupe de concentré de tomate, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de coco, 1 cuil. à café de garam massala, ½ cuil. à café de curcuma en poudre, quelques brins de coriandre fraîche (facultatif), ½ citron vert (facultatif).

Épluchez, émincez l'oignon et faites-le revenir quelques minutes dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajoutez la gousse d'ail émincée et les épices. Après quelques minutes, ajoutez les pois chiches préalablement égouttés, le lait de coco, le concentré de tomates, le sel et le poivre. Mélangez bien, portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux 10 min. Ajoutez les feuilles d'épinards coupées en lanières et chauffez à feu moyen 5 min. Servez avec des feuilles de coriandre et un trait de citron vert, accompagné de riz basmati.

Remarque : Cette recette est végétarienne... mais pas réservée aux végétariens ! Elle est parfaite, par exemple, pour le dîner, qui ne doit pas obligatoirement comporter des protéines animales.

Crumble pomme-poire

Ingrédients :

3 pommes, 2 poires, 60 g de beurre, 50 g de cassonade + 1 cuil. à café, 70 g de farine de riz, 60 g de poudre d'amande, 1 citron.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez les pommes et les poires, coupez-les en dés et disposez-les dans un plat à gratin. Ajoutez un filet de jus de citron, 1 cuil. à café de cassonade et mélangez pour que les fruits soient bien enrobés. Préparez la pâte à crumble : dans un plat, versez le beurre ramolli, la cassonade, la farine de riz et la poudre d'amande. Mélangez à la main jusqu'à obtention d'une texture sableuse. Versez sur les fruits, puis mettez au four 30 min.

3e mois

PROPOSITIONS DE PETITS DÉJEUNERS

Classique

- Boisson chaude (thé, café, infusion)
2 tranches de pain complet, beurre
1 yaourt grec et quelques framboises
- Boisson chaude (thé, café, infusion)
40 g de muesli sans sucre ajouté, lait,
amandes et figues séchées
½ pomelo
- Boisson chaude (thé, café, infusion)
1 œuf dur
Biscottes et purée d'amande
1 orange pressée
- Smoothie (banane, mangue, kiwi et
yaourt nature par exemple)
Petits pains suédois, beurre

Sans gluten (mais possible pour les autres menus)

- Boisson chaude (thé, café, infusion)
Porridge d'avoine : 40 g de flocons
d'avoine, 250 ml de lait (de vache ou
végétal), un peu de miel, quelques
amandes et fruits frais (½ banane,
1 poire...)
- Boisson chaude (thé, café, infusion)
2 tartines craquantes au sarrasin avec
purée d'amande complète
Fromage blanc au miel
1 kiwi
- Boisson chaude (thé, café, infusion)
Yaourt de soja, muesli sans gluten, dés
de mangue et graines de chia
- Boisson chaude (thé, café, infusion)
Overnight porridge (porridge sans
cuisson) de chia, banane et noisettes
concassées
- Boisson chaude (thé, café, infusion)
2 tartines craquantes au quinoa,
noisette de beurre
1 tranche de jambon
1 kiwi

3e mois

PROPOSITIONS DE COLLATION

- Infusion ou thé, compote sans sucres ajoutés, quelques cerneaux de noix ou amandes (ou mieux, un mélange des deux).
- Infusion ou thé, fruit frais, yaourt grec et sirop d'agave.
- Infusion ou thé, fromage blanc et muesli sans sucre ajouté.
- Infusion ou thé, pain complet et fromage pasteurisé.
- Smoothie banane, yaourt nature, framboise.
- Infusion ou thé, 1 banane au four, copeaux de chocolat noir (plus de 70 %).

3^e
mois