



Les recettes de la Maison



Best of



Maison de la Nutrition et du Diabète

Prix de vente : 8 €

INTRODUCTION

Au fil des précédents livrets, nous vous avons proposé de nombreuses recettes faciles, gourmandes ainsi que quelques semaines de menus. Comme ces derniers nous sont toujours autant réclamés, nous avons décidé de vous proposer 2 semaines de menus pour chaque saison avec une sélection de nos meilleures recettes qui restent toutefois simples à réaliser. Pour chaque saison, nous proposons un menu plus recherché pour recevoir la famille ou les amis (midi ou soir) ou des repas aussi simples qu'un repas pique-nique pour sortir de la routine du sandwich jambon-beurre, des chips...

Toute l'équipe de la Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire vous souhaite un bon appétit !

Recettes écrites par les diététiciens : Annie ERUSSARD, Valérie BLANCHARD, Aude SALMON, Vanessa CORNU, Isabelle LE BERRE, Céline LAHOGUE, Céline DOUARD, Stéphanie LEGRAND, Karim BACCOUCHE et Valérie SAMAMA.

Mise en page : Viktoriya TYUTYUNNIKOVA

Vous guider vers une **alimentation « juste »** n'est pas aussi simple qu'il y paraît, car nous avons chacun, nos habitudes familiales, nos goûts, nos sensibilités alimentaires, un budget plus ou moins serré... Malgré tout, nous tenons à vous donner les meilleures clefs pour y parvenir et éviter ainsi les erreurs alimentaires les plus fréquentes mises en cause dans la survenue de nombreuses pathologies.

SOMMAIRE



Introduction	8
Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?	12
Menus au fil des saisons	14
Ces menus pas si facile à suivre, pensez -vous !	22
Calendrier de consommation des légumes et fruits	24
Moins de graisses, plus de goût !	27

L'APERITIF



LES AMUSE BOUCHES

Barquettes d'endives fromagères	32
Bouchées de courgettes	32
Idées de brochettes	34
Canapés de carottes au jambon	35
Canapés de concombre à la grecque	33
Mini cakes « Apéro »	35
Œufs de caille garnis	39
Petits flans de fenouil	37
Puits de concombre au chèvre	36
Rillettes de sardines pour toasts	38
Tartines chaudes	38
Toast pomme-chèvre	37
Tomate cocktail au fromage blanc	33
Tomates cocktail au guacamole	36
Verrines bayadères	39



LES ENTREES

LES SALADES

Carottes râpées à l'ananas.....	41
Carottes râpées à l'israélienne	42
Carottes râpées à l'orange	41
Carpaccio de melon et d'avocat	44
Cocktail au pamplemousse	46
Coleslaw.....	43
Courgettes râpées crues	45
Duo de crudités	47
Piémontaise allégée	48
Poireaux tièdes en vinaigrette verte	48
Plateau de crudités	46
Radis noir et pomme râpés	44
Salade d'automne à la châtaigne.....	43
Salade d'avocat, champignon et pamplemousse	49
Salade de cœur de palmier au chèvre	50
Salade de courgettes crues	45
Salade de lentilles au hareng.....	51
Salade de lentilles et fruits	51
Salade de mâche, betteraves et pignons de pin	52
Salade de saison sauce échalote	53
Salade épicée aux carottes râpées	42
Salade estivale	53
Salade Mechouia	52
Salade norvégienne	49
Salade pois chiches, tomate, thon	50
Tartines d'été à la tomate	54
Trio de crudités.....	47



LES ENTREES

LES SOUPES

Crème de champignons	55
Crème de radis	55
Gaspacho	57
Potage julienne	56
Potage à la tomate et au céleri-rave	58
Potage de pois cassés à la coriandre	58
Soupe « cé koi donc ? »	59
Soupe de brocolis	60
Soupe de carottes au gingembre	59
Soupe de carottes à la noix de muscade	61
Soupe de lentilles corail	57
Soupe de melon	56
Soupe de panais au paprika	61
Soupe de pois cassés	62
Soupe glacée de concombre	60
Velouté de céleri au potiron	62
Velouté de pois chiche au cumin	63
Velouté Dubarry	63
Velouté « express » de petits pois	56

LES SAUCES LEGERES

Fausse mayonnaise	64
Mayonnaise allégée	64
Sauce curry	65
Sauce au fromage blanc	64
Sauce au poivron rouge	65
Sauce au yaourt	64



LES PLATS

LES PLATS UNIQUES

Chili con carne	67
Couscous express	68
Médailon de porc aux endives	71
Osso-Buco	69
Paella	71
Petit salé aux lentilles	68
Pot au feu	70
Sandwich oméga 3	72
Tajine de poisson au fenouil	72

LES P'TITS PLATS COMPLETS

principalement pour le soir

Crumble d'hiver	73
Curry de pois au potiron.....	74
Endives au jambon et pommes de terre vapeur	75
Flan de carottes et courgettes	79
Gratin d'aubergines au bœuf	76
Moussaka	77
Quiche sans pâte	78
Quiche sans pâte aux petits légumes	78
Quiche sarrasine	79
Risotto au thon	80
Riz cantonnais	80
Rouleau de printemps	81
Saumon en crêpe de sarrasin	82
Soufflé de poisson	82
Timbale milanaise	76
Tomates farcies.....	74

LES VIANDES

Blanquette de veau	83
Bœuf bourguignon.....	84
Carré de porc en croûte de chapelure	83
Colombo de poulet.....	85
Dinde en goulasch	86
Escalope marinée	84
Filet mignon aux poivrons et sésame grillées	87
Lapin aux épices	88
Poulet au curry	85
Poulet mariné au curcuma	86
Ragoût de porc	87
Sauté d'agneau aux 5 épices.....	88
Veau aux olives	89

LES POISSONS

Ailes de raie aux câpres	89
Coquilles de poisson	90
Crevettes au lait de coco	91
Filet de poisson au four sauce moutarde	92
Maquereaux au raz-el-hanout	90
Pain de poisson	92
Papillote de sardine au cumin	91
Papillote de saumon en feuilles de chou	93
Poisson pané « maison »	93

LES ŒUFS

Œufs cocotte	94
Œufs florentine	94

LES ACCOMPAGNEMENTS

Brocolis fleurettes	100
Cannellonis épinards et ricotta.....	96
Carottes et poireaux braisés.....	103
Clafoutis aux haricots verts	95
Emincé de fenouil et boulgour	102
Fondue de poireaux	100

LES ACCOMPAGNEMENTS (suite)

Galette de polenta à la tomate	96
Gratin aux deux choux.....	97
Gratin de chou-fleur	97
Gratin de courgettes à l'italienne	99
Gratin de riz aux courgettes	98
Haricots verts à la niçoise.....	95
Jardinière de légumes	101
Lasagnes carottes et poireaux	104
Légumes du soleil à la sicilienne	106
Macédoine de légumes vapeur	101
Pomme de terre cuite à la braise	107
Pommes de terre vapeur	108
Purée Crécy.....	109
Purée de carottes à la marocaine.....	106
Purée de céleri et pomme de terre	107
Quinoa aux carottes	105
Ratatouille niçoise	103
Riz basmati et lentilles corail	110
Riz pilaf	110
Salsifis persillés	111
Sarrasin aux carottes	104
Soufflé à la betterave.....	105
Tagliatelles vertes	99
Tian de légumes.....	109
Tian de pommes de terre à la provençale.....	108
Tomates à la provençale.....	102

LES DESSERTS

LES FRUITS

Brochettes de fruits de saison	113
Compote d'automne à l'abricot	114
Compote rosée	114
Fondant aux pommes	116



LES FRUITS

Mousse aux fruits d'hiver	115
Mousse glacée express à la framboise	115
Poêlée de fruits au yaourt	113
Poire à la cannelle	116
Pommes cuites façon grand-mère	117
Pommes fourrées à l'amande	117
Soupe de fraises	118
Salade de fruits frais au basilic	118
Salade de fruits de saison	120
Salade de fruits frais et secs avec sa chantilly allégée.....	120
Salade d'orange à la cannelle.....	119
Salade vitaminée à la fleur d'oranger	119

LES PÂTISSERIES

Cake aux pêches et flocons d'avoine caramélisés	121
Crumble biscuité de poires au sésame	122
Crumble pommes-ramboises	122
Far aux pruneaux	125
Financiers sur fond croustillant	123
Flan d'œuf à la cardamome	124
Gâteau au yaourt	123
Mini brownies express	126
Mousse au chocolat	124
Muffin poire- chocolat	125
Rochers coco	121
Tarte Belle Hélène	126

LES LAITAGES

Crème ménagère au chocolat	127
Crème persane.....	127
Faisselle et brunoise de fraises au basilic	128
Faisselle et soupe de fruits.....	128
Milk-shake aux fruits	129
Semoule aux fruits d'été	129

EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

SOUPE DE LENTILLES CO- RAIL

Préparation : 5 min
Cuisson : 20-30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de lentilles corail • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 200 mL de pulpe de tomates • 1 poireau • 1 c à s d'huile d'olive • Eau (3 fois le volume des lentilles) • 1 pincée de gingembre • 1 pincée de curry • Quelques pincées de cumin • Sel



Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 12 g - Lipides : 2 g - Glucides : 30 g - soit 190 kcal

1. Hacher l'oignon. Laver et couper finement le poireau.
2. Faire bouillir l'eau dans une grande casserole, saler.
Y plonger : lentilles, poireau, pulpe de tomate, huile, oignon, ail et curry.
3. Laisser cuire durant 20 à 30 min à feu moyen, jusqu'à ce que les lentilles soient réduites en purée.
4. Mixer. Ajouter le gingembre et le cumin. Saler au besoin et servir.

CRUMBLE D'HIVER

Préparation : 15 min
Cuisson : 15+15 min



Ingrédients pour 4 personnes :

600g de potiron • 200g de champignons de Paris • 3 belles échalotes • 200g de châtaignes • 4 tranches de bacon ou 200g de poitrine fumée non grasse • 100g de comté • 2 c à s de noisettes • 40 à 60g de pain rassis • 2 c à s d'huile d'olive • Sel, poivre

Valeur nutritionnelle par personne :

Protides : 20 g - Lipides : 15 g - Glucides : 20 g - soit 300 kcal

1. Préchauffer le four à 210°C (TH7).
2. Ôter la peau et les graines du potiron puis le couper en gros dés. Eplucher et émincer les échalotes. Nettoyer et couper les champignons en 4. Concasser les noisettes.
3. Couper le fromage en dés ainsi que le bacon. Réduire le pain en chapelure grossière.
4. Dans une poêle, faire revenir les dés de bacon quelques minutes puis réserver.
5. Dans cette même poêle, faire dorer les échalote dans l'huile. Ajouter l'ensemble des légumes et les châtaignes en brisures. Laisser cuire 10 à 15 minutes. Saler, poivrer.
6. Mélanger 1 c à s d'huile à la grosse chapelure et y ajouter les noisettes concassées.
7. Huiler un plat à gratin et y déposer les légumes. Garnir régulièrement la surface avec : dés de bacon et fromage puis terminer par le mélange pain + noisettes.
8. Enfourner 15 minutes et servir bien chaud en plat unique ou accompagné d'une salade.

CAKE AUX PÊCHES ET FLOCONS D'AVOINE CARAMELISÉS

Préparation : 20 min
Cuisson : 15+50 min



Ingrédients pour 12 parts :

Crumble de flocons d'avoine :

25 g de beurre • 25 g de cassonade • 35 g de flocons d'avoine

Pour la pâte à cake :

2 grosses pêches fraîches ou en conserve au naturel • 50 g de beurre • 60 g de cassonade • 1 yaourt nature • 1 œuf • 120 g de farine • 1/2 paquet de levure

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 2 g - Lipides : 5 g - Glucides : 20 g - soit kcal

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6). Préparer le crumble : dans un plat allant au four, mélanger le beurre, la cassonade et les flocons d'avoine. Enfourner environ 15 min. jusqu'à ce que le mélange commence à caraméliser.
2. Préparer la pâte à cake : Dans un saladier, battre énergiquement le beurre mou et la cassonade pour obtenir une consistance crémeuse. Ajouter le yaourt et l'œuf battu. Mélanger de nouveau jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Tamiser la farine sur la préparation puis ajouter la levure et le sel. Mélanger de nouveau jusqu'à une pâte lisse et onctueuse. Couper les pêches en quartiers.
3. Huiler le moule, verser la moitié de la pâte à cake, déposer les pêches puis verser l'autre moitié. Mettre le cake à cuire environ 15 min. Au bout de ce laps de temps, ajouter les flocons d'avoine caramélisés sur le dessus du cake et prolonger la cuisson pendant 35 min.
4. Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.