



# Les recettes de la Maison

Tome 5



Maison de la Nutrition et du Diabète

Prix de vente : 8 €

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	8
LES INDISPENSABLES POUR UNE VIE SAINES, DURABLE ET EQUILIBRÉE	9
BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ	12
MOINS DE SUCRE, PLUS DE GOÛT !	17

## LES APÉRITIFS

LES BLINIS SANS GLUTEN	21
HOUMOUS DE HARICOTS BLANCS	21
RILETTES DE MAQUEREAUX	22
RILETTES DE SARDINES	22
VERRINES DE MIETTES DE CRABE	23
VERRINES JARDIN DE SAISON	23
VERRINES DE MOUSSELINE D'ASPERGES AU SAUMON	24
VERRINES CRÈME DE RADIS, CHÈVRE ET CITRON VERT	24
VERRINES MAQUEREAU, TOMATES ET SURIMI	25
VERRINES À LA BETTERAVE	25
VERRINES DE HOUMOUS AUX ŒUFS DE POISSON	26
VERRINES DE FENOUIL AU SAUMON FUMÉ	26
TERRINE DE SAUMON FUME A LA CIBOULETTE	27
TOAST DE RADIS SUR SON LIT DE FANES	27
BOUCHÉES DE GALETTES JAMBON FROMAGE	28
BOUCHÉES ABRICOT ET MAGRET FUMÉ	28
CHAMPIGNONS FROMAGE FRAIS	28
SAMOUSAS DE BOUDIN NOIR ET POMME	29
BRUSCHETTA DE LÉGUMES	30
SUCETTES DE CONCOMBRE AU SURIMI	30

# LES ENTRÉES

## LES SALADES, LES SOUPES, LES VINAIGRETTES

ANANAS SURPRISE	32
SALADE COMPOSEE CHAUDE OU FROIDE	32
SALADE DE GNOCCHIS A LA ROQUETTE	33
COURGETTES ET ZESTE DE CITRON	34
FENOUIL A L'ORANGE	34
CHOU, ORANGE ET PEPINS DE COURGE	35
TAGLIATELLES VERTES	35
TABOULE DE CHOU-FLEUR	36
SALADE DE LENTILLES CORAIL	37
PAMPLEMOUSSE AUX ENDIVES ET AUX CREVETTES	38
POMELOS RÔTIS	38
CARPACCIO DE NAVET AU SESAME	39
POTAGE AUX AMANDES ET AU CURRY	39
POTAGE DE PETITS POIS À LA ROQUETTE	40
POTAGE DE LENTILLES CORAIL	40
VELOUTÉ D'ASPERGES	41
VELOUTÉ DE LENTILLES	41
SOUPE CHINOISE	42
SOUPE DE LÉGUMES AU CURRY	43
SOUPE D'AVOINE ET CHAMPIGNONS	43
SOUPE DE POISSON	44
SOUPE FROIDE CONCOMBRE TOMATE	44
SAUCE HOLLANDAISE LEGERE	45
SAUCE CREME DE COCO	45
VINAIGRETTE AU GOMASIO	46
VINAIGRETTE AU MIEL	46

# LES PLATS

## LES VIANDES, LES POISSONS, LES OEUFS, LES PLATS COMPLETS

BALLOTINES DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	48
BLANCS DE DINDE AUX CAROTTES ET AU CUMIN	48
BLANQUETTE DE POULET	49
BOULETTES DE BŒUF A LA CORIANDE	49
BROCHETTES DE POULETS MARINÉES ORANGE, MIEL, ÉPICES ET CITRON	50
CÔTES DE PORC CHARCUTIÈRE	50
CUISSES DE POULET AU CITRON ET AUX OLIVES	51
CUISSES DE LAPIN AUX MARRONS	51
FRICASSÉE DE DINDE À LA CRÈME DE BROCOLI	52
POÊLÉE DE PORC AUX DEUX POIVRONS	52
SAUTÉ DE VEAU À LA PORTUGAISE	53
PAPILOTTE DE DINDE	54
PAUPIETTE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	54
POULET À L'ÉCHALOTE ET AU LAIT	55
POULET PANÉ AU PARMESAN ET AUX AMANDES	55
BLANQUETTE DE POISSON	56
COLOMBO DE CREVETTES	57
CURRY DE POISSON AU CIDRE	58
DUO DE POISSON FACON COCO	59
FILETS DE POISSON AU LAIT DE COCO ET POIVRONS VERTS	59
FILET DE POISSON SAUCE SOJA	60
FLAN DE CRABE	60
MAQUEREAU À LA MOUTARDE	61
PAPILOTTE DE POISSON	61
PAPILOTTE DE POISSON AUX LEGUMES	62
SAUMON EN CROÛTES D'HERBES ET D'AGRUMES	63
ŒUFS DURS MIMOSA À L'ANCHOIS	64
TOMATES AUX ŒUFS COCOTTES	64

CURRY DE POIS CHICHES	65
DHAL DE LENTILLES CORAIL AUX ÉPINARDS	66
BLETTES POÊLÉES	66
GRATIN DAUPHINOIS AUX LÉGUMES	67
GRATIN DE BUTTERNUT AUX MARRONS	68
CRUMBLE DE LÉGUMES	69
CLAFOUTIS AUX LÉGUMES DU SOLEIL	70
CRÈME BRÛLÉE DE FENOUIL	70
CRUMBLE DE COURGE BUTTERNUT	71
ÉCRASÉ DE PATATE DOUCE ET LENTILLES CORAIL	71
FONDS D'ARTICHAUT AU FROMAGE DE CHÈVRE	72
LASAGNE ÉPINARDS ET CHÈVRE	72
RISETTI FACON RISOTTO	73
RISOTTO AUX CHAMPIGNONS	73
RISOTTO DE QUINOA AUX CHAMPIGNONS	74
SARASSIN AUX CAROTTES	75
CHAMPIGNONS À LA GRECQUE	76
FRITES ET CHAMPIGNONS AU FOUR	77
POÊLÉE DE CHOU CHINOIS ET CAROTTES À L'ASIATIQUE	78
TIAN DE POTIRON	78
AIGUILLETES DE CANARDS AUX NAVETS	79
BLETTES À LA CARBONARA	79
BRANDADE DE POISSON	80
HAMBURGER VÉGAN	80
LÉGUMES FARCIS	81
MOELLEUX POIREAUX, JAMBON CRU	81
PAIN THON EXPRESS	82
POTÉE VÉGÉTARIENNE	82
COQUILLETES FACON RISOTTO	83
CRUMBLE D'AGNEAU AUX CITRONS CONFITS	84
FICELLE PICARDE	85
LASAGNE BOLOGNAISE ET COURGETTES	86

PARMENTIER DE SAUMON AUX PETITS LÉGUMES	87
POÊLÉE DE PÂTISSONS ET DE CHAMPIGNONS	88
QUICHE BROCOLIS-CREVETTES	88
QUINOTTO GOURMAND	89
TARTE AUX LÉGUMES	89
TIAN DE LÉGUMES ET SA VIANDE HACHÉE	90
ONE POT PASTA POULET, TOMATES ET COURGETTES	91
POMMES DE TERRE FARCIES	91
PIZZA AU BLÉ NOIR	92
RIZ AUX LÉGUMES ET A LA DINDE	92
TOMATES FARCIES AUX OLIVES	93
FILET DE POISSON SUR SON LIT DE CHOUCROUTE DE FENOUIL, SAUCE AGRUMES	94

## *LES DESSERTS*

---

### *LES FRUITS, LES LAITAGES, LES PÂTISSERIES*

SALADE DE FRAISES, MELON ET BASILIC	96
SALADE DE FRUIT FAÇON CRUMBLE	96
PÊCHES AU ROMARIN	97
FRUITS AU VINAIGRE BALSAMIQUE	97
POIRES AU FOUR ET EN COCOTTE	98
POIRE POCHÉE AUX ÉPICES	98
POMMES CUITES SUR SON LIT DE PAIN	99
GRATIN DE POIRES	99
COMPOTE DE POMMES ET PÊCHES	100
SALADE DE FRUITS EXOTIQUES	100
BAVAROIS AUX FRUITS ROUGES	101
ENTREMETS À LA POMME	102
MOUSSE DE PÊCHES	102
MOUSSE CAPPUCCINO	103
MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR	103

MOUSSE DE LITCHI	104
VERRINE FROMAGE BLANC FRAMBOISES	104
VERRINE DE FROMAGE BLANC ET COULIS DE FRUITS ROUGES	105
CRÈME À LA FLEUR D'ORANGER	105
TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES	106
PANNA COTTA LÉGÈRE AUX FRUITS	107
PORRIDGE À L'ANCIENNE	107
FLAN DE POIRES	108
FLAN ANTILLAIS À LA NOIX DE COCO	108
FÔRET NOIRE EN VERRINE	109
MUFFINS CHOCO-BETTERAVE	110
CHARLOTTE AUX FRUITS EN VERRINE	111
GÂTEAU À LA CAROTTE	111
GÂTEAU DE CRÊPES À LA POMME	112
GÂTEAU DE L'AMITIÉ AUX POMMES	112
GÂTEAU AU CHOLOLAT SANS BEURRE ET SANS GLUTEN	113
INVISIBLE AUX POMMES	114
MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUFS	115
PAIN PERDU DE GRAND-MÈRE AUX FRUITS SECS	115
PUDDING AUX FRUITS	116
SABLÉS AU ZESTE D'ORANGE	116
TARTE POMME BANANE	117
PALETS BRETONS	117
STRUDEL	118
TARTE SANS PÂTE AUX POMMES	118
TARTE AU FROMAGE BLANC	119

# INTRODUCTION

Répondre au besoin d'accompagnement pratique des personnes, sur les questions d'alimentation et d'activité physique, afin d'améliorer leur bien-être et leur qualité de vie, c'est l'objectif principal des ateliers nutritionnels que nous organisons depuis de nombreuses années.

Ce nouveau tome des « Recettes de la Maison » reprend les nombreuses recettes créées et mises en œuvre au cours de ces ateliers sur ces quatre dernières années (2016 à 2019). A travers ce livret, nous vous proposons une sélection de nos meilleures recettes faciles à réaliser, équilibrées pour prendre soin de soi et se faire plaisir. De l'apéritif au repas express, en passant par le plat complet. Ce ne sont pas 50 ou 100 recettes qui vont être proposées mais 159 idées pour égayer vos repas !

Une petite nouveauté, nous avons inclus des conseils pour vous permettre de vous maintenir en forme au quotidien en collaboration avec l'association Zentonic, basée à Rennes. Nous les en remercions chaleureusement !

Ce livret de recettes et de conseils, ainsi que les cycles d'ateliers nutritionnels existent grâce au soutien financier de nos partenaires, au travail et au talent des professionnels de la nutrition.

Il n'est pas aisé de se repérer pour aller vers une alimentation saine tout en écoutant ses besoins et envies en fonction des contraintes (manger à petit prix, habitudes et maladies ...). Ainsi, nous tenions à vous donner les connaissances nécessaires pour y parvenir et vous permettre d'adopter de bonnes pratiques en matière de nutrition (alimentation et activité physique) pour limiter et/ou éviter l'apparition de maladies liées à la nutrition.

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

Recettes écrites par les diététiciennes :

Aude SALMON, Morgane MILIN, Éna PATCHE, Céline LAHOGUE, Virginie PENCREC'H,  
Stéphanie LEGRAND, Vanessa CORNU.

Conseils sport-santé :

Association Zentonic

Mise en page :

Alice BOISGONTIER, stagiaire BTS Diététique 2<sup>nd</sup>e année  
Inès REAZEL, stagiaire Master 1 Nutrition Humaine et Santé Publique  
Marielle LE MER, Responsable coordinatrice



# EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

## ANANAS SURPRISE

Préparation : 20 min

### Ingrédients pour 4 personnes :

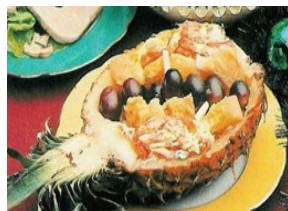
- 2 ananas (petits et mûrs à point)
- 6 branches de céleri ou cornichons
- 1 petite grappe de raisin noir ou 20 olives noires
- Environ 200 g de crabe en boîte (ou petit crabe au court-bouillon et décortiqué ou crevettes décortiquées)

### Sauce vinaigrette :

- 2 CS de vinaigre
- 4 CS d'huile
- Sel et poivre

### Valeur nutritionnelle par personne :

*Protéines : 11 g - Lipides : 20 g - Glucides : 38 g soit 380 kCal*



1. Préparer le céleri et le couper en dés.
2. Couper les ananas en 2 dans le sens de la longueur. Les évider à l'aide d'un couteau et découper la chair tout le long de la peau et en la détachant du fond.
3. Oter la partie filandreuse du centre, couper le reste en dés.
4. Mélanger les dés de céleri et d'ananas à la vinaigrette.
5. Egoutter la boîte de crabe. Disposer les ½ fruits sur un grand plat de service et les remplir du mélange. Disposer le crabe de chaque côté comme sur la photo et décorer de raisins ou olives. Servir l'ensemble bien frais.

Variante : réaliser une mayonnaise à la place de la vinaigrette.

# CUISSES DE LAPIN AUX MARRONS

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cuisses de lapin
- 200 g de marrons surgelés
- 100 ml de crème liquide allégée à 15% MG
- 1 CS de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre au moulin

Préparation : 15 min  
Cuisson : 40 min



1. Disposer les cuisses de lapin salées et poivrées avec le romarin et les marrons dans le cuit vapeur puis cuire pendant 40 min.
2. Récupérer le jus de cuisson, le réduire des 2/3, le déglacer avec la crème et la moutarde.
3. Servir les cuisses avec les marrons et nappées de sauce.

## Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 43.7 g - Lipides : 28.4 g - Glucides : 19.7 g soit 507.4 kCal

# TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 400 g de fromage blanc 20% MG
- 20 g de sucre en poudre
- 8 biscuits à la cuillère
- 300 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1 petit verre d'Amaretto ou autre alcool

Préparation : 20 min  
Réfrigération : 1 h



1. Couper les biscuits à la cuillère en petits morceaux et les disposer dans le fond des verrines.
2. Arroser d'un trait d'Amaretto et presser légèrement du bout des doigts pour mieux imbiber les biscuits. Ajouter une couche de framboises, puis réserver les verrines au réfrigérateur.
3. Séparer les jaunes et les blancs d'œufs dans 2 saladiers distincts. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer le fromage blanc énergiquement pour qu'il n'y ait pas de grumeaux.
4. Battre les blancs en neige. Les incorporer délicatement à la spatule au mélange jaunes fromage blanc.
5. Verser cette crème sur les biscuits à la cuillère et les framboises écrasées dans les verrines. Placer au froid au moins 1 h.

Astuce : Remplacer les biscuits cuillères traditionnels par des biscuits rose de Reims® et décorer avec quelques framboises.

## Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 10.6 g - Lipides : 6.5 g - Glucides : 29.2 g soit 274.3 kCal