

# Les fiches pratiques de la Maison

## N° 24

### « Mises en bouche »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## Farandole de légumes croquants et leurs sauces (pour 5 personnes)

### **Mayonnaise légère**

2 jaunes d'œuf cuits durs  
1 cuillère à café de moutarde  
1 filet de vinaigre ou de jus de citron  
4 CS de fromage blanc

- 1) Dans un bol, écraser les jaunes d'œuf durs à la fourchette.
- 2) Ajouter la moutarde, le vinaigre puis le fromage blanc. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Garder au frais jusqu'à dégustation.

### **Petite sauce aux fines herbes**

4 CS de fromage blanc ou yaourt nature  
1 cc d'huile  
1 grosse poignée de fines herbes (persil, ciboulette, cerfeuil, estragon...)  
Ail ou échalote

- 1) Mixer les différents ingrédients et rectifier l'assaisonnement.
- 2) Placer au réfrigérateur

### **Houmous**

130 g de pois chiches  
60 ml de lait  
2 cc de jus de citron  
½ cuillère à café de cumin  
1 gousse d'ail  
2 cc de coriandre finement hachée

Mixer tous les ingrédients (dans un mixeur), jusqu'à obtenir une consistance lisse.

### **Avec Quoi ?**

- De petits bâtonnets de carotte crue ou de concombre (selon saison).
- Des sommités (petits bouquets) de choux fleur ou romanesco (suivant saison).
- Tartiné sur des tranches de radis noir.
- Sur des endives, servies en petites coupelles ou bien dans des tomates cerises évidées (selon saison).

## Smoothie Fraîcheur

Pour réaliser 1 grand verre, il vous faut :

2 feuilles de céleri branche, 2 Pommes, 2 kiwis, 3 feuilles de menthe, 1 branche de persil, 2 cc de miel, 1 CS de citron vert, 1 pincée de curcuma, 1 pincée de poivre, 6 glaçons pilés.

Mixer le tout, à boire bien frais & Bon Appétit !



## Verrines de betterave chics et rapides (Pour 6 personnes)

2 betteraves cuites  
2 blancs d'œuf  
3 CS de yaourt nature  
2 CS d'huile d'olive  
2 CS de vinaigre de cidre  
½ citron  
Graines de sésame  
Sel et poivre



- 1) Peler les betteraves et les couper en morceaux dans une terrine.
- 2) Mixer en fine purée, puis ajouter le yaourt, l'huile et le vinaigre de cidre.
- 3) Battre les 2 blancs d'œuf en neige et les incorporer à la préparation.
- 4) Ajouter le jus du demi citron ; assaisonner.
- 5) Réserver au frais au moins 2 heures.
- 6) Servir dans des verrines, et décorer.

# Privilégiez les fruits et les légumes de saison !

## Les légumes

*Ils sont beaux, ils sont bons, mais surtout,  
ils coûtent moins cher !*

### Décembre, Janvier, Février

Carotte, Céleri, Chou blanc, Citrouille, Endive, Mâche, Oignon, Echalote, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour, Betterave...

### Mars

Carotte, Céleri, Chou blanc, Endive, Petit oignon blanc, Poireau, Panais, Salsifis, Radis noir, Asperge...

### Avril, Mai

Ail, Asperge blanche, Bette, Carotte, Céleri, Chou blanc, Epinard, Fèves Laitue, Petit oignon blancs, Radis...



### Juin, Juillet

Artichaut, Asperge blanche, Aubergine, Betterave rouge, Brocoli, Concombre, Courgette, Haricot, Petit pois, Pois mange-tout, Poivron, Tomate...

### Août, Septembre

Artichaut, Aubergine, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Courgette, Céleri, Chou blanc, Chou fleur, Chou de Bruxelles, Concombre, Epinard, Haricot, Laitue, Oignon, Poivron, Poireau, Pomme de terre, Maïs, Radis, Tomate...

### Octobre, Novembre

Ail, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou blanc, Chou fleur, Chou de Bruxelles, Concombre, Courge, Courgette, Endive, Epinard, Frisée, Poireau, Haricot, Laitue, Maïs, Pomme de terre, Radis...



## Les fruits

### Décembre, Janvier, Février, Mars

Pomme, Poire, Citron, Clémentine, Kiwi, Noix, Pomelos...

### Avril

Pomme, Kiwi, Rhubarbe, Citron, Pomelos...

### Mai

Fraise, Cerise, Framboise, Rhubarbe...

### Juin

Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Pomme...

### Juillet, Août

Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Pomme, Figue, Mirabelle, Nectarine, Pêche, Prune...

### Septembre

Melon, Mûre, Myrtille, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin...

### Octobre

Coing, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin...

### Novembre

Coing, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin, Mandarine, Orange, Kiwi...