

MENUS

équilibrés

LUNDI

- Soupe de potimarron
- Yaourt brebis crème de marron
- Tartine poilane jambon
- Clémentines

MARDI

- Salade de mâche et graines
- Wok de nouilles soba aux légumes*
- Saumon sauce soja citron
- Fromage blanc cannelle

MERCREDI

- Poireau vinaigrette
- Semoule au lait vanillé
- Dahl de lentilles aux épinards frais*
- Litchis

JEUDI

- Salade d'endives aux noix
- Roquefort
- Tortilla de patatas *
- Compotée pomme orange

VENDREDI

- Crudités sauce yaourt
- Purée de patate douce
- Noix de St Jacques au curry
- Ananas rôti aux épices spéculos*

SAMEDI

- Soupe de panais au thym*
- Salade de pousses d'épinard
- 1 part de pizza bolognaise*
- Poire

DIMANCHE

- Salade de chou blanc aux raisins secs
- Tagliatelles aux champignons
- Aiguillettes de poulet à la moutarde
- Faisselle

NOTES

Faire une entrée (soupe/crudité) permet de manger moins et de réguler les glycémies

Mesurer les matières grasses à la cuillère pour atteindre 1,5 cuillère à soupe d'huile par repas

Faire des repas complets permet de limiter les grignotages compulsifs

POINTS FOCUS

Ecoute mieux ton estomac

Focalise toi sur ton assiette et non sur ton poids

Ne mange pas tous les jours la même chose

RECETTES

NOUILLES SOBA AUX LEGUMES

INGREDIENTS- 4 pers

- 250g de nouilles soba
- 1/2 chou rouge
- 3 carottes
- 1 gousse d'ail
- Brins de coriandre
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS d'huile de sésame
- 2 CS sauce soja
- Poivre

PREPARATION

- Faire cuire les nouilles soba à l'eau bouillante quelques minutes, égoutter et réserver.
- Eplucher et tailler les carottes et le chou rouge en fins batônnets.
- Hacher l'ail et émincer le gingembre.
- Dans le wok, verser un filet d'huile d'olive et ajouter l'ail, le gingembre, les carottes et le chou rouge et faire sauter qq minutes.
- Ajouter ensuite les nouilles soba cuites.
- Déglacer à la sauce soja et ajouter une cuillère d'huile de sésame.
- Parsemer de coriandre.

DAHL DE LENTILLES AUX EPINARDS

INGREDIENTS - 4 pers

- 250 g de lentilles corail
- 500 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe de moutarde douce
- Sel et poivre
- Huile d'olive

PREPARATION

- Épluchez et hachez ail et oignon.
- Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile puis faire revenir ail et oignon quelques minutes.
- Ajoutez toutes les épices, et cuire 2 minutes
- Ajoutez les lentilles préalablement rincées, recouvrir juste d'eau et couvrir.
- Laissez cuire à feu moyen 15 minutes. Vérifiez en cours de cuisson qu'il y a toujours un peu d'eau.
- Ajoutez les épinards frais lavés, la moutarde, mélangez, puis laissez cuire encore 5 minutes.
- Salez et poivrez et servir bien chaud

TORTILLA DE PATATAS

INGREDIENTS - 4 pers

- 8 oeufs
- 800g de pommes de terre
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PREPARATION

- Laver et peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y ajouter les pommes de terre. Les faire cuire 15 à 20 min en remuant régulièrement pour qu'elles n'attachent pas et cuisent uniformément.
- Dans un saladier, casser et battre les oeufs, saler et poivrer.
- Eplucher et émincer finement les oignons.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajoutez une nouvelle cuillère à soupe d'huile d'olive et verser les œufs. Mélanger rapidement le tout avant que l'omelette ne se forme et ajouter les oignons émincés.
- Lorsque la tortilla a suffisamment cuit pour se détacher de la poêle, couvrir avec une assiette aussi large que votre poêle. Renverser la tortilla dessus puis la faire à nouveau glisser dans la poêle pour cuire l'autre face.
- Déposer et servir la tortilla dans un plat.



RECETTES

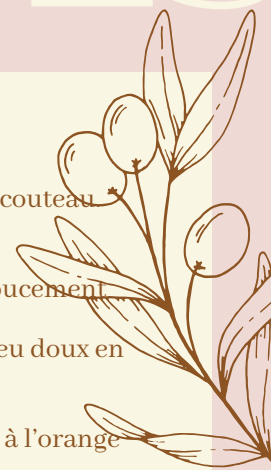
ANANAS ROTI AU SPECULOS

INGREDIENTS - 4 pers

- 1 ananas
- 2 oranges
- 50 g de cassonade
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 étoile de badiane
- Cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé
- 15 g de beurre demi-sel
- 2 spéculoos.

PREPARATION

- Couper les extrémités de l'ananas, puis ôter largement l'écorce au couteau. Enlever les yeux et tailler la chair en fine tranche.
- Faire chauffer le jus des oranges avec la cannelle et la badiane.
- Mélanger la cassonade et le miel dans une casserole et chauffer doucement jusqu'à obtenir un caramel blond.
- Ajouter le jus d'orange tiède avec les épices et chauffer 5 min sur feu doux en remuant.
- Étaler les tranches d'ananas dans un grand plat allant au four, les badigeonner de beurre fondu et de sucre vanillé. Arroser de sauce à l'orange (en gardant un peu pour la fin du dressage).
- Cuire environ 10 min au four préchauffé à 200 °C. Les tranches doivent être légèrement dorées.
- Ecraser grossièrement les spéculoos et les ajouter au reste de sauce à l'orange et mélanger.
- A la sortie du four, répartir les tranches de fruits sur une assiette et arroser du reste de sauce tiède avec les spéculoos et déguster aussitôt.



SOUPE DE PANAIS AU THYM

INGREDIENTS - 4 pers

- 2 panais
- 2 pomme de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 brin de thym effeuillé
- 1 pincée de piment de Cayenne
- beurre
- sel, poivre

PREPARATION

- Eplucher et couper en cubes panais, pommes de terre et carottes. Emincer l'oignon.
- Faire fondre une noisette de beurre dans une casserole ou cocotte et y faire revenir tous les légumes pendant plusieurs minutes jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement. Saler, poivrer et ajouter le piment de Cayenne, le thym effeuillé et le cube de bouillon de légumes.
- Versez 50 cl d'eau et cuire à couvert 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez de l'eau si besoin au cours de la cuisson.
- Quand les légumes sont cuits, mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir la texture de soupe souhaitée. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.

PIZZA BOLOGNAISE

INGREDIENTS - 4 pers

- 1 Pâte à pizza
- 250g Coulis de tomates
- 300g Viande de boeuf hachée à 5% de MG
- 80g Gruyère râpé
- 1 Oignon
- 2cuil. à soupe Huile d'olive
- 0,5cuil. à café Origan séché
- Sel
- Poivre

PREPARATION

- Éplucher et émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
- Ajouter la viande hachée et laisser cuire 2 minutes. Ajouter le coulis de tomates et l'origan.
- Saler et poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
- Préchauffer le four à 220 °C.
- Étaler et déposer la pâte à pizza sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Étaler la préparation par-dessus.
- Parsemer de gruyère.
- Enfournier durant 15 à 20 min.

