

MA DIET M'A DIT #MDMD

Mes recettes pour
allier santé et plaisir

Ce livret vous est proposé par

KLÉSIA
Pro

En collaboration avec

SmartDIET

Ce support de recettes a été élaboré par vos expertes en nutrition qui vous accompagnent dans le cadre du programme " Ma Diet M'a Dit " #MDMD.

Ces recettes pour 1 personne ont été conçues à partir de 6 bases de féculents différentes (légumes secs, céréales et tubercule). Les recettes sont faciles à préparer, à emporter pour la journée au bureau ou à cuisiner et consommer chez soi. Elles se consomment chaudes ou froides et correspondent à différentes saisons de l'année. Elles vous apportent l'énergie suffisante pour être en forme et rester efficace au travail et en télétravail, au quotidien !

Les bonnes habitudes alimentaires, quelles conséquences ?

Un cerveau bien huilé

Pour redoubler d'efficacité en toutes circonstances
(grâce aux oméga 3)

Une digestion qui fait du bien

Et qui maintient en alerte
(grâce au microbiote)

Des muscles bien nourris

Pour éviter les crampes et limiter le stress
(grâce au magnésium)

Performance

Des cellules bien protégées

Pour limiter le vieillissement prématuré des organes
(grâce aux antioxydants)

On n'oublie pas de **bien s'hydrater**
car 1% de déshydratation
= 10 % des capacités intellectuelles et physiques en moins !
Bonne hydratation = moins de fatigue.

Les bonnes habitudes, comment les cultiver par l'alimentation ?

Focus sur les oméga 3 pour le cerveau, avec :

- des poissons gras de petite taille pour éviter la bioaccumulation de métaux lourds : sardines, maquereaux, harengs
- des algues
- des aliments issus de la filière bleu blanc cœur
- des graines oléagineuses type graines de chia, de lin et noix (de Grenoble ou du Périgord)

Focus sur le magnésium pour les muscles, avec :

- des eaux riches en magnésium, en cure de 3 semaines (1L par jour) : hépar, contrex, rozanna, courmayeur, badoit
- 1 carré de chocolat noir par jour
- une dizaine de graines oléagineuses (amandes, noix de pécan, du Brésil, pistaches)
- 2 portions de légumineuses par semaine (lentilles, haricots...)

Focus sur les probiotiques et prébiotiques pour le microbiote, avec :

- des aliments fermentés pour les probiotiques (yaourt, kéfir, kombucha, légumes lacto-fermentés, fromages...)
- des aliments sources de prébiotiques (ail, oignon, artichaut, poireau, orge...)

Focus sur les antioxydants pour les organes, avec :

- au moins 3 légumes et 2 fruits par jour de couleurs variées et de saison
- max 3 thés verts ou cafés par jour (et pas après 16h)
- 1 carré de chocolat noir par jour

SOMMAIRE

01	Base Riz	
	Focus Riz	7
	Salade de riz sauvage	8
	Riz à la Mexicaine	10
	Risotto aux épinards 	12
	Salade de riz noir 	14
02	Base boulghour	
	Focus Boulghour	17
	Risotto de boulghour	18
	Poké bowl	20
	Taboulé libanais 	22
	Boulghour à la Turquie 	24
03	Base quinoa	
	Focus Quinoa	27
	Taboulé de quinoa 	28
	Quinoa Arc-en-Ciel 	30
	Salade saveur asiatique	32
	Quinoa crevettes et ail	34

04	Base pommes de terre	
	Focus Pommes de terre	37
	Salade méditerranéenne 	38
	Cabillaud façon brandade	40
	Salade de pommes de terre 	42
	Parmentier végétarien 	44
05	Base pois chiches	
	Focus Pois chiches	48
	Falafels 	49
	Salade orientale 	52
	Poêlée chorizo et tomates	54
	Salade oeuf mollet 	56
06	Base lentilles	
	Focus lentilles	59
	Lentilles beluga 	60
	Dhal de lentilles 	62
	Salade de lentilles 	64
	Curry de poisson	66

BASE RIZ



Pourquoi en consommer ?

C'est une des céréales les plus digestes et elle ne contient naturellement pas de gluten.



Combien de temps et comment le conserver ?

7 jours, au frais (après réhydratation).



Je privilégie :

Du riz semi-complet, complet, sauvage, noir ou rouge. Sauf si j'ai des troubles du transit où il est recommandé de consommer du riz blanc.



Focus forme :

Le riz contient des fibres solubles. Ces fibres ont la capacité de former un gel au contact de l'eau, c'est pourquoi consommer du riz est une bonne astuce pour ralentir le transit.

SALADE DE RIZ SAUVAGE



Froid



Facile



Été



15 min

INGRÉDIENTS



Riz sauvage
50g (poids cru)



Concombre
1/4 de concombre



Thon naturel
1 boîte



Tomate
1 tomate



Maïs
1/2 petite boîte



Avocat
1/2 avocat



Olives noires
4 olives



Feta nature
40g (1/4 de boîte)



Sel et poivre
1 pincée



Moutarde
1 c.à.c



Jus de citron
1 c.à.s



Huile d'olive
1 c.à.s



Vinaigre balsamique
1 c.à.s

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, couper la tomate, l'avocat, le concombre et la feta en dés.
3. Égoutter le thon et le maïs. Émietter le thon et rincer le maïs.
4. Pendant que le riz égoutté refroidi, préparer la vinaigrette en mélangeant dans un saladier l'huile, le vinaigre, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
5. Dans ce saladier, ajouter tous les ingrédients (dont les olives) et bien mélanger à la vinaigrette.
6. Réserver au frais jusqu'au service et déguster !

RIZ À LA MEXICAINE



Chaud



Facile



Été



30 min

INGRÉDIENTS



Riz sauvage
40g (poids cru)



Boeuf haché
100g, 5% de matières grasses



Tomates concassées
60g



Haricots rouges
30g (cuit)



Cheddar râpé
30g



Piment en poudre
1/2 c.à.c



Bouillon de volaille déshydraté
1/2 c.à.c



Oignon
1/4 d'oignon



Gousse d'ail
1 petite



Cumin moulu
1/2 c.à.c



Huile d'olive
1 c.à.s

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Peler et émincer finement l'oignon et l'ail puis les faire revenir dans une poêle chaude avec l'huile d'olive.
2. Ajouter la viande hachée dans la poêle en l'émiettant.
3. Incorporer le riz, les haricots rouges, les tomates, le piment et le cumin et bien mélanger.
4. Ajouter le bouillon de volaille et recouvrir d'eau.
5. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Si besoin rajouter de l'eau en cours de cuisson.
6. Servir bien chaud et parsemer de fromage avant de déguster !



RISOTTO AUX ÉPINARDS



Chaud



Facile



Toutes
saisons



30 min

INGRÉDIENTS



Riz rond
80g (poids cru)



Oignon
1/2 oignon



Gousse d'ail
1/2 gousse



Bouillon de légumes
320 ml



Feta
40g (1/4 de boîte)



Muscade
1 pincée



Thym frais
1 branche



Épinards
50g



Sel et poivre
1 pincée et quelques
baies roses



Huile d'olive
1 c.à.s



Vin blanc sec
3 c.à.s



Jus de citron
1 c.à.c et quelques
zestes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire chauffer le bouillon dans une casserole.
2. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile.
3. Ajouter l'ail, le riz et mélanger. Verser le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à évaporation.
4. Additionner le bouillon au fur et à mesure, une louche à la fois. Quand il ne reste qu'une louche, ajouter les épinards hachés finement, le thym, la muscade, les zestes, le jus de citron et la feta émiettée.
5. Assaisonner de sel, poivre, baies roses et déguster !



SALADE DE RIZ NOIR

Avocat, carottes, tofu, cacahuètes et sésame



Froid



Facile



Automne
Hiver



40 min

INGRÉDIENTS



Riz noir
60g (poids cru)



Carotte
1 carotte



Avocat
1/2 avocat



**Cacahuètes
grillées**
30g



Tofu
40g



Sauce soja salée
1/2 c.à.s



Jus de citron
1 c.à.s



**Huile de
sésame**
1 c.à.s

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz noir comme indiqué sur l'emballage. Égoutter puis bien rincer à l'eau froide avant d'égoutter de nouveau.
2. Laver et râper la carotte.
3. Détailler la chair de l'avocat en petits dés.
4. Concasser grossièrement les cacahuètes.
5. Couper le tofu en petits dés.
6. Combiner les ingrédients ci-dessus dans un saladier.
7. Incorporer l'huile de sésame, le jus de citron et la sauce soja ou tamari. Servir aussitôt ou réserver au réfrigérateur puis déguster !

BASE BOULGHOUR



Pourquoi en consommer ?

Le procédé de fabrication du boulghour permet de préserver sa valeur nutritionnelle. Il comporte entre autres des étapes de dépelliculage, séchage et concassage. Ainsi, par rapport aux autres produits du blé, il compte parmi les aliments à haute valeur nutritionnelle.



Combien de temps et comment le conserver ?

3 jours, au frais (après réhydratation).



Je privilégie :

Une consommation de 1 fois par semaine pour varier.



Focus forme :

Le boulghour contient de la bétaine, ayant démontré des effets anti inflammatoires. De plus, son index glycémique est moyen, donc il permet de ne pas faire varier trop brusquement la glycémie (taux de sucre dans le sang) ce qui préserve le bon fonctionnement du pancréas.

RISOTTO DE BOULGHOUR

À la courgette et au chorizo



Chaud



Facile



Printemps
Été



30 min

INGRÉDIENTS



Boulghour
60g (poids cru)



Courgette
1 courgette



Chorizo
25g



Huile d'olive
1 c.à.s



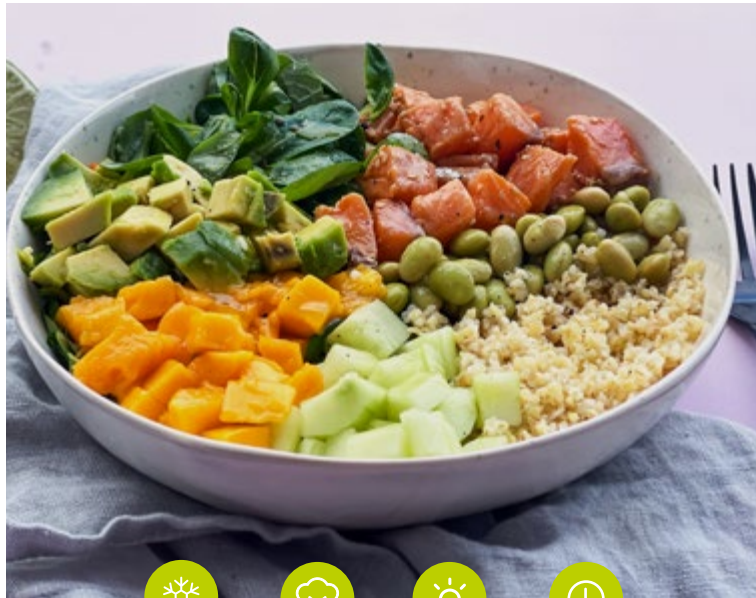
Bouillon de volaille déshydraté
1/2 c.à.c

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver la courgette et l'éplucher si elle n'est pas bio.
2. Couper la courgette et le chorizo en petits morceaux.
3. Dans une casserole, faire revenir le boulghour avec l'huile d'olive puis ajouter la courgette et le chorizo.
4. Recouvrir d'eau et de bouillon et laisser cuire pendant 12 minutes à feu moyen.
5. Si besoin, rajouter de l'eau pendant la cuisson.
6. Servir chaud et déguster !

POKÉ BOWL

Saumon, avocat, mangue



Froid



Facile



Été



20 min

INGRÉDIENTS



Boullgour
60g (poids cru)



Saumon
100g, filet bio



Edamame
20g (poids cuit)



Avocat
1/2 avocat



Mangue
1/4 de mangue



Concombre
1/4 de concombre



Mâche
1 poignée



Sel et poivre
1 pincée



Sauce soja salée
1,5 c.à.s



Graines de sésame
1 c.à.c



Miel
1 c.à.c



Huile d'olive
1 c.à.s



Jus de citron vert
1/2 citron

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préparer le saumon la veille : couper le saumon en cubes d'environ 1 cm de côté. Pour la marinade, mélanger le jus de citron, la sauce soja, le miel et les graines de sésame. Y incorporer le poisson et le laisser mariner au minimum 12 heures.
2. Faire cuire le boullgour comme indiqué sur l'emballage.
3. Couper la mangue, l'avocat et le concombre en dés.
4. Pour le dressage : mettre le boullgour au fond d'un bol et disposer dessus tous les autres ingrédients.
5. Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et le poivre et déguster !



TABOULÉ LIBANAIS



Froid



Facile



Été



20 min

INGRÉDIENTS



Boullgur
60g (poids cru)



Tomate
1 tomate



Persil frais
1/2 botte



Menthe fraîche
1/2 botte



Oignon vert
1/2 botte



Jus de citron
1/2 citron



Huile d'olive
1,5 c.à.s



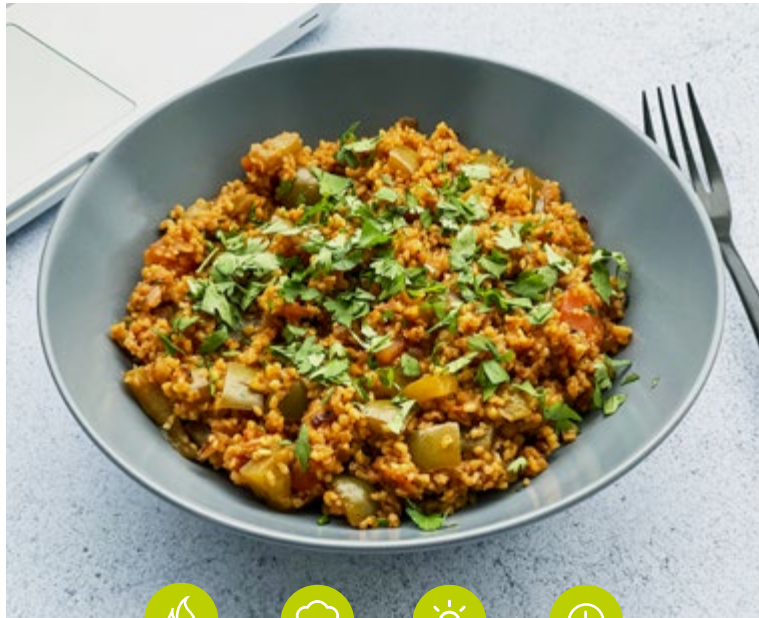
Sel
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mettre le boullgur dans un bol d'eau pendant 15 minutes et laisser ramollir.
2. Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux).
3. Répéter l'opération avec la menthe afin d'obtenir des feuilles d'1 cm environ.
4. Couper les oignons verts très fins et la tomate en petits dés.
5. Dans un saladier, mettre tous les ingrédients, y incorporer le jus de citron, l'huile et le sel, mélanger puis déguster !



BOULGHOUR À LA TURQUE



Chaud



Moyen



Été



30 min

INGRÉDIENTS



Boulgour
60g (poids cru)



Poivron vert
125g



Tomate
1 tomate



Concentré de tomates
1 c.à.c



Oignon
1/2 oignon



Coriandre fraîche
1 branche



Huile d'olive
1 c.à.s



Gousse d'ail pressée
1/2 gousse



Piment
1 pincée



Sel et poivre
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Plonger la tomate dans un grand volume d'eau bouillante pendant 2 minutes. La sortir, la laisser tiédir puis la peler.
2. Peler puis émincer l'oignon très finement.
3. Couper le poivron et la tomate en dés.
4. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
5. Ajouter ensuite les dés de tomates, de poivrons, le piment, l'ail et le concentré de tomates. Saler, poivrer.
6. Faire revenir pendant 15 minutes environ à feu doux jusqu'à ce que les poivrons deviennent tendres.
7. Rincer le boulgour plusieurs fois puis bien l'égoutter.
8. Ajouter le boulgour et mélanger le tout.
9. Ajouter 1 verre d'eau et augmenter le feu.
10. Laisser cuire à petits bouillons pendant 15 minutes en mélangeant de temps en temps (rajouter éventuellement de l'eau si besoin).
11. Poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à complète absorption de l'eau.
12. Hors du feu, ajouter la coriandre ciselée et déguster !

BASE QUINOA



Pourquoi en consommer ?

C'est une excellente source de protéines végétales car il est l'un des rares végétaux à être aussi bien pourvu en protéines que la viande.



Combien de temps et comment le conserver ?

4 jours après ouverture, au frais (après réhydratation).



Je privilégie :

Une consommation de 1 fois par semaine pour varier.



Focus forme :

Le quinoa permet de faire un repas végétarien sans avoir peur de manquer de protéines. C'est aussi un féculent anti-stress par excellence, qui permet de faire relâcher la pression.



TABOULÉ DE QUINOA



Froid



Facile



Été



20 min

INGRÉDIENTS



Quinoa
60g (poids cru)



Tomate
1 belle tomate



Concombre
1/4 de concombre



Raisins secs
1 petite poignée



Menthe fraîche
5 feuilles



Jus de citron
1 c.à.s



Huile d'olive
1 c.à.s



Sel
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage.
2. Mettre les raisins secs à tremper, éplucher le concombre et laver la tomate et la menthe.
3. Couper en morceau la tomate et le concombre et hacher la menthe.
4. Quand le quinoa est refroidi, ajouter tous les ingrédients.
5. Saler et mélanger la préparation puis déguster !



QUINOA ARC-EN-CIEL



Chaud



Facile



Automne
Hiver



45 min

INGRÉDIENTS



Quinoa
60g (poids cru)



Courge butternut
150g



Oignon rouge
1/2 oignon



Feta
40g (1/4 de boîte)



Amandes effilées
1 poignée



Sel et poivre
1 pincée



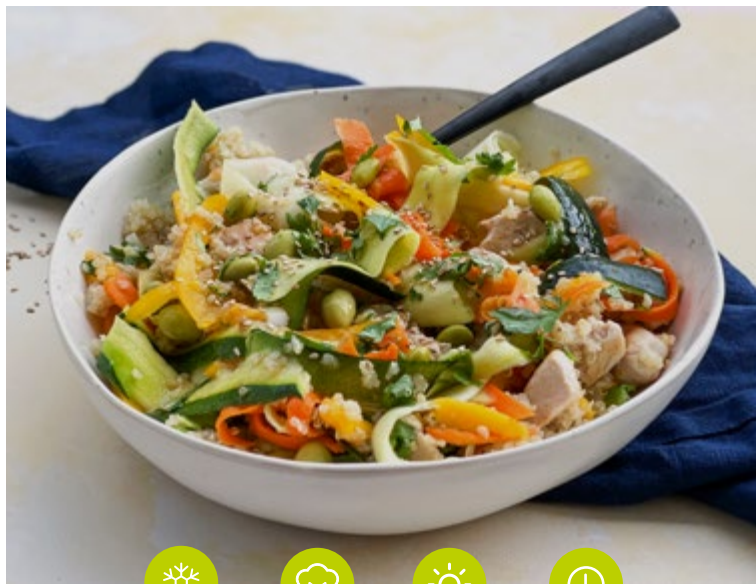
Huile d'olive
1 c.à.s

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Éplucher et couper la courge butternut en morceaux.
2. Peler et couper l'oignon rouge en morceaux à peu près de la même taille que ceux de la courge.
3. Mettre le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, saler, poivrer et recouvrir avec l'huile d'olive puis enfourner pour environ 30 minutes au four à 180°C en remuant à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage.
5. Torrifier les amandes en les faisant cuire à feu moyen dans une poêle à sec en les remuant régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas.
6. Une fois le quinoa et la courge cuite, mélanger le tout dans un plat.
7. Au moment de servir, émietter la feta par-dessus, parsemer d'amandes et déguster !

SALADE SAVEUR ASIATIQUE

Poulet, mangue, mélange de légumes et vinaigrette au soja



Froid



Facile



Été



30 min

INGRÉDIENTS



Quinoa
40g (poids cru)



Carotte
1/4 de carotte



Courgette
1/4 de courgette



Gingembre émincé
1/2 c.à.c



Edamame
40g (poids cuit)



Coriandre fraîche
1 branche



Mangue
1/4 de mangue



Ail émincé
1 petite gousse



Oignon vert
1 petit



Filet de poulet
80g



Poivron
1/2 poivron



Sésame
Quelques graines



Huile d'olive
1 c.à.c



Sauce soja salée
1 c.à.c



Sirop d'érable
1 c.à.c



Huile de sésame
1 c.à.c



Jus de citron vert
1/4 de citron vert

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, le gingembre, le sirop d'érable, le jus de citron et l'ail dans un petit bol. Mettre de côté.
3. Découper le poulet en petits dés et les faire revenir à la poêle, dans l'huile d'olive durant 7 minutes sur toutes leurs faces, jusqu'à caramélisation et réserver.
4. Préparer les légumes : découper en fines lamelles mangue, poivron et oignon vert. Utiliser un éplucheur pour la carotte et la courgette.
5. Dans un grand bol, mélanger l'ensemble des légumes, les haricots edamame, le poulet et la coriandre.
6. Ajouter le quinoa et la vinaigrette à la sauce soja aux légumes. Bien mélanger.
7. Mettre au frais et parsemer de graines de sésame au moment de servir puis déguster !

QUINOA CREVETTES ET AIL



Chaud



Facile



Toutes
saisons



30 min

INGRÉDIENTS



Quinoa
60g (poids cru)



Huile d'olive
1 c.à.c



Oignon jaune
1/4 d'oignon



**Crevettes
décortiquées**
7 à 8 crevettes



Ail
1 gousse



Citron bio
1/4 de citron



Persil frais
1 c.à.s



**Bouillon de
poulet**
125 ml



Poudre de chili
Une pincée



**Sel et poivre de
Cayenne**
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse, faire revenir les crevettes dans 1 c.à.c d'huile d'olive à feu moyen en ajoutant sel, poivre et chili, durant 3 minutes environ (jusqu'à ce que les crevettes soient rosées). Puis retirer et réserver les crevettes.
2. Faire revenir l'oignon dans le restant de l'huile ; ajouter l'ail et faire sauter le tout.
3. Ajouter le quinoa, le poivre de Cayenne, un peu de sel. Bien mélanger et faire dorer le quinoa pendant environ 2 minutes.
4. Ajouter le bouillon de poulet. Augmenter à feu élevé et porter à ébullition. Réduire, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre (12 à 15 minutes).
5. Zester le citron directement dans la casserole, puis presser le jus.
6. Ajouter le persil et les crevettes.
7. Bien mélanger, servir et déguster !

BASE POMMES DE TERRE



Pourquoi en consommer ?

On estime à plus de 10 000, les variétés de pommes de terre donc aucune excuse pour ne pas profiter de cet aliment naturel pour varier notre alimentation !



Combien de temps et comment le conserver ?

4 jours après cuisson, au frais et plusieurs mois dans un endroit sec, sombre et aéré.



Je privilégie :

Une consommation de 1 fois par semaine pour varier.

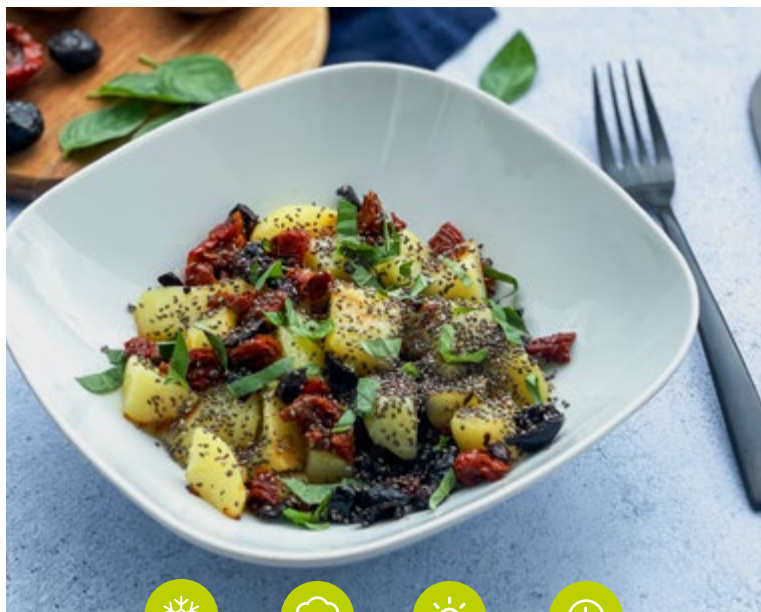


Focus forme :

Avec leur richesse en potassium, les pommes de terre permettent d'équilibrer les apports en chlorure de sodium et donc en sel et contribuent ainsi à maintenir une pression artérielle saine.



SALADE MÉDITERRANÉENNE



Froid



Facile



Été



30min

INGRÉDIENTS



**Pommes de terre
(à chair ferme)**
2 (200g)



Graines de chia
1 c.à.s



Basilic frais ciselé
1 c.à.s



Olives noires
20g dénoyautées



**Tomates
séchées**
35g



Huile d'olive
1 c.à.s



Sel et poivre
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver, éplucher et couper en morceaux les pommes de terre.
2. Placer les pommes de terre dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes.
3. Couper les tomates séchées en morceaux et les olives en rondelles.
4. Une fois les pommes de terre refroidies et égouttées, les mettre dans un saladier avec les tomates et les olives.
5. Parsemer des graines de chia, du basilic puis assaisonner avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et déguster !

CABILLAUD FAÇON BRANDADE



Chaud



Facile



Toutes
saisons



30min

INGRÉDIENTS



**Pommes de terre
(à chair fondante)**
2 (200g)



**Lait demi
écrémé**
85ml



Cabillaud
1 pavé (100g)



Persil frais
2 branches



Ail
1 gousse



Sel et poivre
1 pincée



Huile d'olive
1 c.à.s

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four en position grill.
2. Cuire le cabillaud durant 5 minutes dans le lait frémissant avec l'ail, le sel et le poivre.
3. Égoutter ensuite le poisson et conserver le lait parfumé.
4. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes réguliers. Les faire cuire à la vapeur durant 15 minutes.
5. A l'aide d'un presse-purée, écraser le cabillaud et les pommes de terre en ajoutant une partie du lait de cuisson pour assouplir le mélange. Verser en suite l'huile d'olive en mélangeant soigneusement.
6. Ciseler finement le persil, l'ajouter à la purée puis assaisonner cette dernière à votre goût.
7. Étaler la brandade dans un plat et la colorer légèrement sous le gril du four (5 minutes environ).
8. Déguster bien chaud !



SALADE DE POMMES DE TERRE

Oeuf et moutarde à l'ancienne



Froid



Facile



Toutes
saisons



30min

INGRÉDIENTS



**Pommes de terre
(à chair ferme)**
2 (200g)



Oeuf
1 œuf



Oignon rouge
1/4 d'oignon



Yaourt nature
1 c.à.s



**Moutarde à
l'ancienne**
1 c.à.c



Ciboulette fraîche
2 branches



Sel et poivre
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et y plonger l'œuf durant 9 minutes.
2. Pendant ce temps, couper les pommes de terre en dés (conserver la peau, si bio) et les faire cuire à la vapeur durant 15 minutes. Égoutter puis rincer rapidement sous l'eau froide. Égoutter de nouveau et réserver.
3. Dans un saladier, mélanger le yaourt, la moutarde à l'ancienne, la ciboulette ciselée et l'oignon rouge coupé en fins morceaux. Saler et poivrer.
4. Écaler l'œuf et le couper en 4.
5. Remuer délicatement les pommes de terre, l'œuf et la sauce.
6. Réserver au frais (minimum 1 heure) avant de déguster !



PARMENTIER VÉGÉTARIEN



Chaud



Moyen



Toutes
saisons



1h40

INGRÉDIENTS

Pour la garniture



Carotte
1/2 carotte



Céleri
1/2 céleri



Échalote
1 petite



**Champignons
de paris**
100g



Huile d'olive
1 c.à.s



Laurier
1 feuille



Romarin séché
1 c.à.c



**Concentré de
tomates**
30g



Thym séché
1/2 c.à.c



Paprika
1/2 c.à.c



Ail pressé
1/2 gousse



**Bouillon de
légumes**
1/2 cube

INGRÉDIENTS

Pour la purée



**Pommes de
terre (à purée)**
2 (200g)



Huile d'olive
1/2 c.à.s



Lait de vache
3 c.à.s 1/2 écrémé ou
de boisson végétale



**Noix de muscade
moulue**
1 pincée



Sel et poivre
1 pincée



Chapelure (ou polenta)
1/2 c.à.s

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les cuire à la vapeur une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites.
2. Éplucher et émincer l'échalote.
3. Faire chauffer une grande poêle avec l'huile d'olive à feu moyen fort.
4. Faire revenir l'échalote avec la feuille de laurier, le romarin, le thym et le paprika, environ 5 minutes.
5. Pendant ce temps, éplucher la carotte, ôter les fils de la branche de céleri et les tailler en petits dés.
6. Verser les légumes dans la poêle et faire revenir encore quelques minutes. Ajouter le bouillon cube et l'ail, et verser un fond d'eau dans la poêle (suffisamment pour couvrir tout le fond sur environ 1 cm de hauteur). Couvrir et laisser mijoter une bonne vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.
7. Pendant ce temps, nettoyer et émincer les champignons.
8. Ajouter les champignons à la poêle et faire revenir encore 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le concentré de tomates et mélanger.
9. Préchauffer le four à 180°C.
10. Réduire les pommes de terre en purée. Ajouter le lait, l'huile d'olive, la muscade, le sel et le poivre.
11. Verser la garniture dans le fond d'un grand plat. Verser la purée par-dessus. C'est le moment de faire des motifs sur la purée si vous en avez envie !
12. Parsemer la chapelure (ou polenta) sur le dessus puis enfourner durant 10 minutes.
13. Servir chaud et déguster !

BASE POIS CHICHES





Pourquoi en consommer ?

Consommés régulièrement, ils permettent de réguler le transit, d'éviter les fringales et les coups de fatigue.



Combien de temps et comment le conserver ?

4 jours après ouverture, au frais (après réhydratation).



Je privilégie :

Une consommation de 2 fois par semaine de légumes secs dont les pois chiches font partie (avec les lentilles, haricots rouges, blancs, flageolets...).



Focus forme :

En mangeant 1 boîte de pois chiches en conserve, j'apporte autant de calcium que $\frac{3}{4}$ d'un yaourt ! Mais les pois chiches sont aussi une bonne source de protéines végétales et de fer.

FALAFELS



Chaud



Facile



Toutes saisons



40min

INGRÉDIENTS

Pour les falafels



Pois chiches
200g (poids cuit)



Oignon
1/2 oignon



Oeuf
1 œuf



Ail
1 gousse



Persil frais
1/4 de bouquet



Coriandre fraîche
1/4 de bouquet



Farine
1 c.à.s



Cumin en poudre
1 c.à.c



Huile d'olive
1 c.à.s



Sel et poivre
1 pincée



Piment en poudre
1 pincée

INGRÉDIENTS

Pour la sauce yaourt



Yaourt nature
1 yaourt



Jus de citron
1/2 citron



Herbes aromatiques
2 branches
(herbes au choix)

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Enlever tout le liquide de la boîte de conserve de pois chiches, les rincer et les égoutter.
2. Peler l'oignon et l'ail et les prédécouper grossièrement.
3. Rincer à l'eau claire le persil et la coriandre.
4. Mettre les pois chiches, l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre dans un mixeur et mixer le tout.
5. Transvaser la mixture obtenue dans un grand saladier, ajouter le cumin, le piment, le sel et le poivre et bien mélanger.
6. Ajouter l'oeuf et mélanger de nouveau puis la farine et mélanger une dernière fois.
7. Préchauffer le four à 180°C.
8. Avec la préparation, faire des boulettes de la taille d'une noix et les aplatir légèrement. Disposer les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile d'olive au pinceau ou aux doigts.
9. Enfourner pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées, en retournant à mi-cuisson.
10. Servir avec une sauce au yaourt et une salade verte puis déguster !



SALADE ORIENTALE



Froid



Facile



Été



20min

INGRÉDIENTS



Pois chiches
200g (poids cuit)



Courgette
1 courgette



**Graines de grenade
(ou raisins secs)**
25g



Huile d'olive
1 c.à.s



Cumin moulu
1 c.à.s



Sel
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver la courgette et l'éplucher si elle n'est pas bio.
2. Tailler des lanières de courgette dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.
3. Rincer et égoutter les pois chiches. Préchauffer le four en position grill à 190°C.
4. Placer les pois chiches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajouter l'huile d'olive, le cumin, le sel et bien mélanger.
5. Mettre les pois chiches au four sous le grill pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée.
6. Mélanger dans un saladier les pois chiches dorés, les lanières de courgette et la grenade (ou les raisins secs), servir immédiatement et déguster !

POÊLÉE CHORIZO ET TOMATES



Chaud



Facile



Toutes
saisons



25min

INGRÉDIENTS



Pois chiches
200g (poids cuit)



Chorizo
3 rondelles



**Tomates
concassées**
¼ de boîte



Oignon
¼ d'oignon



Coriandre fraîche
2 branches



Huile d'olive
1 c.à.c



Sel et poivre
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Peler et émincer finement l'oignon.
2. Peler et couper le chorizo en petits dés.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon avec une pincée de sel et de poivre, environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
4. Ajouter les dés de chorizo et les pois chiches rincés et égouttés. Laisser cuire 5 minutes de plus.
5. Verser les tomates et la coriandre, couvrir et laisser mijoter 10 minutes sur feu moyen.
6. Servir le tout bien chaud et déguster !



SALADE OEUF MOLLET



Chaud



Facile



Toutes
saisons



20min

INGRÉDIENTS



Pois chiches
250g (poids cuit)



Coriandre fraîche
2 branches



Jus de citron
1,5 c.à.s



Ail
1 gousse



Menthe fraîche
2 feuilles



Sel et poivre
1 pincée



Oeuf
1 œuf



Huile d'olive
1 c.à.s



Harissa
1 petite pointe
de couteau



**Oignons
nouveaux**
2 petits



**Cumin en
poudre**
1/2 c.à.c

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et y plonger l'œuf durant 6 minutes.
2. Pendant ce temps, rincer et égoutter les pois chiches.
3. Peler et hacher l'ail et les oignons avec une partie de leur tige verte.
4. Mettre l'œuf sous l'eau froide pour stopper la cuisson, l'écaler soigneusement et réserver.
5. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, 1 pincée de sel, du poivre et l'huile. Ajouter l'ail, les oignons, la menthe et la coriandre ciselées, la harissa, le cumin et mélanger longuement les pois chiches dans la sauce.
6. Disposer les pois chiches avec l'œuf mollet par-dessus, servir à température ambiante et déguster !

BASE LENTILLES



Pourquoi en consommer ?

Avec la couleur orangée des lentilles corail, cuites en 5 minutes, le vert sapin des lentilles du Puy ayant une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), celles à la couleur noire dites beluga, tirant leur nom du caviar russe, les lentilles offrent une variété dont il serait dommage de se priver !



Combien de temps et comment le conserver ?

4 jours après ouverture, au frais (après réhydratation).



Je privilégie :

Une consommation de 2 fois par semaine de légumes secs dont les lentilles font partie (avec les pois chiches, haricots rouges, blancs, flageolets...).



Focus forme :

Elles font partie des légumes secs les plus riches en fer, qui luttent contre l'anémie responsable de fatigue chronique. Elles sont donc des alliées de la performance pour stimuler la concentration.



LENTILLES BELUGA

Lentilles beluga aux œufs durs, tahini et cumin



Chaud



Facile



Été



35min

INGRÉDIENTS



Lentilles beluga
60g (poids cru)



Ail
1 gousse



Cumin
1/2 c.à.c



Oeufs
2 œufs



Courgette
1/2 courgette



Persil frais
2 branches



Jus de citron
1/4 de citron



Tahini
1 c.à.s



Oignon rouge
1/2 petit



Huile d'olive
2 c.à.c



Sel et poivre
1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Égoutter les lentilles préalablement trempées depuis la veille.
2. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante non salée. Plus le temps de trempage sera long, plus la cuisson sera rapide mais compter 20 minutes minimum.
3. Pendant ce temps, porter de l'eau à ébullition dans une casserole et y plonger les œufs durant 9 minutes puis réserver.
4. Éplucher la courgette et la hacher.
5. Dans une sauteuse, faire revenir l'ail haché avec un filet d'huile d'olive, puis ajouter le cumin.
6. Verser la courgette puis les lentilles égouttées ; ajouter le jus de citron, la moitié du persil haché et le tahini.
7. Ajouter 2 c.à.s d'eau puis mélanger, saler et poivrer puis laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et couper le feu.
8. Écaler les œufs et les couper en 4.
9. Au moment de servir, arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de lamelles d'oignon rouge, de persil haché et des œufs durs puis déguster !



DHAL DE LENTILLES

Dhal de lentilles corail aux épinards



Chaud



Facile



Printemps



30min

INGRÉDIENTS



Lentilles corail
60g (poids cru)



Échalote
1 petite



Lait de coco
10 cl



Bouillon de légumes
1/2 cube



Épinards frais
1 grosse poignée



Garam massala
1 c.à.c



Tomates concassées
80g



Huile d'olive
1 c.à.s



Ail pressé
1 petite gousse

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les lentilles corail.
2. Peler l'échalote et la ciseler finement.
3. Réaliser le bouillon en ajoutant ce dernier à 4 c.à.s d'eau chaude pour le diluer.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse et y faire revenir l'échalote. Ajouter l'ail, le garam massala et 2 c.à.s de bouillon de légumes. Laissez cuire quelques instants.
5. Ajouter les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco, le reste du bouillon, bien mélanger puis laisser mijoter 20 minutes en remuant.
6. À la fin de la cuisson, ajouter les pousses d'épinards. Bien mélanger et servir tel quel (ou avec du riz selon la faim et l'envie, en réduisant alors la quantité de lentilles) puis déguster !



SALADE DE LENTILLES

Salade de lentilles vertes, betterave et feta



Froid



Facile



Toutes
saisons



20min

INGRÉDIENTS

Pour la salade



Lentilles vertes
60g (poids cru)



Échalote
1 échalote



Feta
40g (1/4 de boîte)



Épinards
1 poignée de
jeunes pousses



**Betterave
cuite**
100g

INGRÉDIENTS

Pour la sauce



Moutarde
1/2 c.à.c



**Vinaigre
balsamique**
1/2 c.à.c



Huile de colza
1 c.à.c



Huile d'olive
1 c.à.c

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire cuire les lentilles comme indiqué sur l'emballage.
2. Peler et émincer finement l'échalote, rincer et essorer les jeunes pousses d'épinard.
3. Couper la betterave et la feta en morceaux.
4. Une fois les lentilles refroidies, mélanger tous les ingrédients ensemble.
5. Pour la sauce : mélanger la moutarde, le vinaigre balsamique et les huiles dans un petit bol puis l'ajouter à la salade.
6. Dresser et déguster !

CURRY DE POISSON

Curry de poisson aux lentilles et au curcuma



Chaud



Facile



Été



35min

INGRÉDIENTS



Lentilles vertes
50g (poids cru)



Oignon
1/4 d'oignon



Lait de coco
5 cl



Curcuma
1/2 c.à.s



Pâte de curry jaune
1/4 de c.à.s



Poisson blanc
1 filet (100g)



Tomates cerises
4 tomates



Fécule de maïs
1 c.à.c



Bouillon de poisson
5 cl



Huile d'olive
1 c.à.c



Courgette
1/4 de courgette



Coriandre fraîche (ou persil frais)
2 branches

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Couper le filet de poisson en dés ainsi que la courgette.
2. Peler, hacher l'oignon et le faire revenir à l'huile dans une cocotte.
3. Ajouter les tomates cerises coupées en deux et la pâte de curry.
4. Mélanger et ajouter le lait de coco puis faire cuire à feu doux.
5. Verser les lentilles dans la cocotte avec le bouillon de poisson et le curcuma et faire mijoter, 10 minutes à feu doux.
6. Ajouter le poisson et la courgette et poursuivre la cuisson 10 minutes à nouveau et toujours à feu doux.
7. Lier la sauce avec la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau froide et poursuivre la cuisson durant 5 minutes.
8. Dresser avec l'herbe aromatique de votre choix, servir chaud et déguster !

Quelques astuces pour terminer

Cuisson

- Pour préserver la valeur nutritive des aliments cuits, il faut veiller à adopter une cuisson courte et une température basse.
 - Les vitamines contenues dans les aliments sont pour la plupart thermo-sensibles et donc voient leur teneur diminuer avec la chaleur.
 - Les minéraux ne sont pas sensibles à la chaleur. En revanche s'ils sont chauffés à trop haute température et pendant trop longtemps, ils peuvent former des complexes insolubles qui rendent difficile leur assimilation.
- Dans l'idéal, on ajoute les matières grasses en fin de cuisson. En effet, dans l'ensemble, elles ne supportent pas bien les hautes températures.



À la poêle :

- Utiliser une poêle à revêtement anti adhésif pour limiter les ajouts de matières grasses
- Cuire à feu doux, dans un peu de jus de légumes ou de bouillon
- Arroser régulièrement pour éviter le dessèchement et éviter de rajouter de la matière grasse



Au four :

- Préférer la chaleur tournante (maximum à 180°C)
- Arroser régulièrement de marinade ou de jus de cuisson pour éviter le dessèchement



En grillade / barbecue :

- Ne pas piquer la viande avant cuisson
- Pour plus de goûts faites mariner votre viande avant cuisson
- Placer la grille le plus loin possible de la flamme
- Brosser obligatoirement votre grille après chaque utilisation



À la vapeur :

- Ajouter du vin, des épices, des aromates (même non taillées) pour plus de saveurs
- Ajouter votre huile vierge après cuisson

Conservation

- Conserver vos plats dans des contenants hermétiques, en verre pour éviter toute migration de particules plastiques (majorée en cas de cuisson).
- Se souvenir que les plats peuvent se garder entre 3 et 5 jours au frais.
- Au-delà, penser à congeler pour ne pas gaspiller.



Féculents

4 c.à.s (poids cru)
= 5 c.à.s (poids cuit) céréales¹
= 6 c.à.s légumes secs²
= 1/4 de baguette tradition
= 4 pommes de terre
(taille d'un oeuf)

¹ pâtes, riz, boulghour, quinoa, orge...

² lentilles, haricots blancs, rouges, pois chiches...

Les équivalences alimentaires

1 portion =



Viandes, Poissons, Oeuf

100 g de viande
= 100 g de poisson
= 100 g de volaille
= 2 oeufs
= 4 sardines égouttées
= 2 tranches de jambon blanc



Fruits et légumes

1 pomme
= 10 à 15 grains de raisins ou
cerises
= 1 petite banane
= 1 petite barquette de fraises
ou framboises
= 2 kiwis



Matières grasses

1 c.à.s d'huile
= 1 noix de beurre
= 1 c.à.s de mayonnaise
= 15-20 amandes/noix/noisettes/
pistaches
= 3 c.à.s de lait de coco



Produits laitiers

1 yaourt
= 1 petit pot de fromage blanc
= 2 petits suisses
= 1/8ème de camembert



Produits sucrés

4 morceaux de sucre
= 4 bonbons
= 2 boules de glace
= 5 petits carrés de chocolat noir
= 1 c.s de confiture/pâte à tartiner/
miel
= 1 petit verre de soda/jus de fruit
pur jus

