



Nos diététiciennes vous conseillent :

LE VÉGÉTARISME

L'alimentation végétarienne, ou végétarisme, se définit par l'exclusion des aliments provenant

de la chair animale. Lorsqu'il s'agit d'une exclusion stricte incluant les produits laitiers et/ou les œufs, on parle de végétalisme. Lorsque l'un ou l'autre de ces produits, ou les deux, sont autorisés, on parle de lacto-, ovo- ou lacto-ovo-végétarisme. Le végétarisme est associé à une diminution du risque de certaines pathologies, en particulier car ce mode d'alimentation est riche en légumes, fruits et céréales complètes. La consommation de viande et de poisson n'exclut pas une hygiène alimentaire bénéfique à la santé.

Pour contrer le risque de carences, notamment protidiques, il est nécessaire d'adopter certaines habitudes : associer céréales et légumineuses, manger des produits laitiers à chaque repas, choisir des céréales complètes telles que le riz complet ou sauvage, les pâtes au blé complet, et les pains spéciaux, penser à consommer des céréales peu habituelles comme le sarrasin, le millet, l'épeautre qui permettent de diversifier les menus.

Afin de couvrir les besoins en oméga 3, choisir des huiles telles que l'huile de colza, de noix, ou de lin, et penser aux oléagineux pour les petites faims (amandes, noix, noisettes) et aux graines pour donner du croustillant à une salade ou une soupe (graines de tournesol, courge, lin, sésame,...). Afin de développer les arômes des oléagineux comme des graines, les griller au four (180°C) une dizaine de minutes.

Il existe également un risque de carence en vitamine B12, essentiellement lorsque tous les produits d'origine animale, y compris les laitages, sont exclus. Dans ce cas une supplémentation est indispensable.

Astuces:

Pour grignoter à l'apéro :

Dans un saladier, verser environ 500g d'un mélange d'oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes), ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive, et assaisonner d'un mélange d'épices à votre goût (cumin, coriandre moulue, paprika, curry, etc). Passer sous le grill du four une dizaine de minutes et laisser refroidir avant de déguster.

DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention Obésité Alsace

1 route de Boersch

67210 OBERNAI

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

Facebook : Cook de Coeur

PLEIN L'ASSIETTE

Septembre - Octobre
2017

Lundi

Midi

Salade de haricots blancs au fenouil
Sauce fromage blanc
Champignons à la grecque
Pommes de terre au four
Raisin

Soir

Tomates crues farcies au blé
Clafouti aux myrtilles



Mardi

Midi

Carpaccio de radis noir au citron
Flan de topinambour à la mozzarella et
à la pomme*
Cookies aux graines

Soir

Salade de betteraves crues
Soupe minestrone aux pois cassés
(courgettes, poireaux, panais, penne, pois
cassés)
Faisselle

Mercredi

Midi

Taboulé de quinoa
Galettes de carottes au cumin et comté
Salade de haricots verts
Mangue

Soir

Soupe de potiron
Gaufres salées au pesto et épinards*
Salade pomme - poire - noix



Jeudi

Midi

Lentilles vertes en vinaigrette
Boulettes d'aubergine sauce tomate*
Spaghetti
Ananas frais en tranches

Soir

Salade de tomates – poivrons grillées – graines
de courge
Polenta grillée
Petit suisse



Vendredi

Midi

Salade verte aux dés de feta
Chili SIN viande (sans viande) (carottes, céleri
en branche, haricots rouges, tomates, maïs,
cumin, oignons)
Riz
Kiwi

Soir

Soufflé de potimarron aux herbes fraîches*
Salade d'endives
Pain perdu

Samedi

Midi

Légumes façon couscous (carottes, navet
jaune, potiron, pois chiche, épices à couscous)
Semoule d'épeautre aux raisins secs et
amandes effilées
Yaourt nature
Pomme

Soir

Salade de concombre
Pizza (tomate, artichaut, champignons,
emmental)
Poire pochée à la vanille



Dimanche

Midi

Salade de mâche, avocat et graines
de lin grillées
Gratin de céleri-rave aux pommes de terre
Sorbet

Soir

Tartines de fromage frais à la ciboulette et
rondelles de radis
Salade de lentilles corail
Compote pomme – coing



COOKIES AUX GRAINES

Pour 10 cookies :

50g de chocolat noir à 60% de cacao - 40g de noisettes grillées - 1 c. à c. de graines de pavot - 1 c. à c. de graines de sésame - 1 c. à c. de graines de tournesol - 60 g de beurre ramolli - 40g de sucre de canne ou équivalent édulcorant - 1 œuf - 90g de farine semi-complète (T110) - ½ c. à c. de levure chimique.

Préparation:

Dans un saladier, fouetter le sucre avec le beurre en pommade. Ajouter l'œuf, la farine, la levure, les graines.

Hacher le chocolat et les noisettes au couteau, ajouter dans le saladier.

Réserver 20 minutes au frais.

Préchauffer le four à 180°C.

A l'aide d'une cuillère à soupe, faire des petits tas de pâte sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire 10 minutes, laisser refroidir avant de décoller les biscuits de la plaque. Ils doivent être croustillants et moelleux à l'intérieur.

BOULETTES D'AUBERGINES SAUCE TOMATE

Pour 4 personnes:

3 aubergines - 1 cs d'huile d'olive - 6 pétales de tomates séchées - 1 c. à s. de thym séché, 3 gousses d'ail, 1 œuf, Poivre.

Sauce tomate : 800 g de tomates concassées en conserve, 2 carottes, 1 oignon, 1 branche de céleri, 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation:

Préparer la sauce tomate : éplucher et couper les carottes en petits dés, éplucher l'oignon et le céleri et les gousses d'ail, hacher le tout finement. Faire revenir les légumes et les gousses d'ail dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates, assaisonner avec le poivre, laisser mijoter 25 minutes.

Préparer les boulettes : Laver et sécher les aubergines, les couper en petits dés. Eplucher la gousse d'ail et la hacher. Faire revenir les dés d'aubergine et l'ail dans 1 cs d'huile d'olive à feu vif en remuant régulièrement, une dizaine de minutes. Hacher finement les tomates confites, les ajouter dans la poêle avec le thym, poivrer.

Laisser refroidir puis ajouter l'œuf, bien mélanger.

Préchauffer le four à 180°C.

Réaliser environ 12 boulettes en les façonnant à la main. Dans un plat à gratin, verser la sauce tomate, déposer les boulettes, et enfourner pour 30 minutes.

Effeuilier le basilic, le hacher et l'ajouter au dernier moment avant de servir.

Servir avec des spaghettis al dente.



GAUFRES SALÉES PESTO - EPINARDS

Pour 4 personnes:

2 œufs - 125g de farine - 12cl de lait - 2 c. à s. de pesto - 50 g d'épinards frais - Poivre.

Préparation:

Laver et sécher les épinards, les hacher au couteau (ou au mixer).

Séparer les blancs des jaunes.

Mélanger la farine avec le lait et les jaunes puis ajouter les feuilles d'épinards hachées et le pesto, poivrer.

Monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Faire chauffer le gaufrier, déposer un peu de pâte au centre de chaque empreinte et faire cuire quelques minutes. Servir aussitôt.

SOUFLÉ DE POTIMARRON AUX HERBES FRAÎCHES

Pour 4 personnes:

150 g de potimarron - 4 blancs d'œufs - 1 jaune d'œuf - 1 c. à s. de cerfeuil haché - 1 c. à s. de persil haché - 1 c. à s. d'estragon haché - 1 c. à s. de ciboulette hachée - Muscade - Poivre - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation (suite):

Eplucher et cuire à la vapeur le potimarron une 15 de minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Huiler au pinceau 4 ramequins. Ecraser le potimarron, assaisonner avec la muscade et le poivre. Ajouter les herbes hachées et le jaune d'œuf. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange de potimarron.

Répartir la préparation dans les ramequins et mettre au four 20-25 mn. Servir sans attendre !

FLAN DE TOPINAMBOUR À LA MOZZARELLA ET À LA POMME

Pour 8 personnes:

8 topinambours - 2 pommes - 2 œufs - 150g de fromage blanc maigre - ½ boule de mozzarella.

Préparation:

Eplucher et laver les topinambours, les couper en petits cubes et les faire cuire à la vapeur une quinzaine de minutes.

Dans un saladier, mélanger les œufs et le fromage blanc, poivrer.

Eplucher les pommes et les râper, les ajouter au mélange.

Dans un plat, disposer les topinambours puis verser le mélange œuf - fromage blanc - pommes.

Faire cuire à four chaud (210°C) pendant 30 minutes.

