

PRINTEMPS
2019

Livret Nutrition

Les Choux & leurs bienfaits



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Votre Pharmacie
&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin
traitant ou spécialiste.*

Sommaire

Présentation des choux	4
Les choux pommés.....	5
Le chou de Bruxelles.....	6
Le brocoli.....	7
Le chou-fleur.....	8
Le chou Kale.....	9
Le chou en pratique.....	10
Les vertus santé	12
Astuces de Diét'	13
Recettes	15
Questions -réponses	19
Liste des aliments du printemps.....	20
Semaine de menus de printemps.....	22
Sources	24
Atelier Cuisine	24

Présentation des choux

Le chou est un des plus anciens légumes d'Europe, appartenant à la même famille que le cresson ou le navet, celle des *Brassicacées*. Il en existe plus de 40 variétés à travers le monde : du chou de Bruxelles au chou-fleur en passant par le brocoli, le chou vert, rouge, blanc, frisé appelé aussi chou Kale, ils sont les champions de la diététique et ont des vertus santé encore trop peu connues.

A part le chou de Bruxelles, ce sont de gros légumes, le plus souvent « pommés », c'est-à-dire ronds et compacts et sont consommés partout dans le monde avec une production de 70 millions de tonnes par an.

Souvent associé à des plats roboratifs, le chou vert est plus délicat qu'il n'y paraît et se prête à des préparations légères et étonnantes, notamment avec la volaille et du poisson.

Aujourd'hui et grâce à ce livret nutrition, nous sommes prêts à redorer son image en vous donnant ses secrets santé ainsi que de délicieuses recettes pour le cuisiner.



Les choux pommés

Qui sont-ils ?

Encore appelés chou « cabu » on nomme ainsi les choux ronds tels que le chou pointu, le chou rouge et le chou blanc.

Qualités nutritionnelles

D'un apport énergétique faible, ces choux sont des légumes très riches en vitamines. Ils apportent également fibres, constituant ainsi les alliés de votre bien-être.

Le chou contient en moyenne 32 kcal pour 100g, c'est un aliment peu énergétique mais d'une grande densité nutritionnelle, c'est-à-dire qu'il contient de nombreux minéraux et antioxydants essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Bienfaits

Le chou est un véritable atout santé, il est bon pour le système digestif car aide au transit intestinal. De plus, c'est un super aliment détox pour le foie, il aide au bon fonctionnement du système immunitaire et joue également un rôle actif dans la circulation sanguine.

Le chou rouge est très reconnaissable à la couleur prune de ses feuilles ce qui lui vaut d'être le plus riche des choux pommés, en antioxydants :



- **Le glucosinate**, un composé réputé efficace dans la prévention contre le cancer.
- **L'acide phénolique**, efficace également contre le développement de cellules cancéreuses et contre le stress oxydatif* néfaste pour la santé.
- **Les flavonoïdes** qui protègent contre de nombreuses affections chroniques comme les maladies cardio-vasculaires et certaines formes de cancer. Ils sont également utilisés pour améliorer la circulation sanguine et diminuer l'effet « jambes lourdes ».

Comment les cuisiner ?

Selon la grosseur, couper le chou en deux ou en quatre et enlever toutes les feuilles qui semblent abimées, séchées ou flétries, ainsi que le trognon, dur et blanc, de chaque quartier. Laver le chou à l'eau et l'égoutter. Pour le détailler en lanières, poser les feuilles à plat les unes sur les autres sur votre plan de travail. Se consomme cru, il peut également se cuire à la vapeur, au wok ou à l'étouffée.

*Stress oxydatif : Le stress oxydatif lié à la multiplication des radicaux libres se définit, selon Joël Pincemail, Docteur en Sciences Biomédicales, comme « un terrain défavorable qui va conduire progressivement au développement des maladies et des complications qui lui sont associées. Ce n'est pas une maladie ».

Le chou de Bruxelles



Qui est-il ?

Au XVIII^{ème} siècle, afin d'optimiser leur rendement, les maraîchers de Saint-Gilles (commune de Belgique) créèrent une nouvelle variété de chou qui se cultivait à la verticale et prenait ainsi moins d'espace.

Très rentable, cette culture se répandit rapidement sur de grands espaces. Elle permit de nourrir la population en forte croissance de Bruxelles et valut aux Saint-Gillois le surnom de « Kuulkappers » (coupeurs de choux).

Qualités nutritionnelles

Constitué d'eau à 90%, le chou de Bruxelles est peu calorique. Ses teneurs en protéines et en glucides sont légèrement supérieures à la moyenne. Il est source de :

- **fibres** (3,20 g pour 100 g)
- **potassium** (324 mg pour 100 g)
- **vitamine C** (72 58,20 mg pour 100 g)
- **vitamine B9**.

Il contient également des minéraux comme le calcium, le cuivre et le magnésium.

Comment les cuisiner

Il faut couper le trognon au ras des feuilles puis retirer les feuilles externes qui peuvent être abîmées et les laver à l'eau. Pour une cuisson homogène, faire une petite incision en forme de croix sous le trognon. Les Choux de Bruxelles sont prêts à être cuisinés : cuits à l'eau bouillante salée, sautés au beurre ou à l'huile d'olive, à l'étuvée en cocotte avec un fond d'eau, etc.). Pour une cuisson au wok ou à la poêle, les choux de Bruxelles peuvent également être coupés en deux (pour réduire le temps de cuisson).



Le brocoli

Qui est-il ?

Le brocoli appartient à la famille des choux, mais il a toujours été un membre un peu à part de cette classification. Longtemps boudé en France alors qu'il est une star outre Atlantique, on redécouvre ici peu à peu ce légume santé qui est un champion de la diététique.



Composés

Le brocoli est un des légumes les plus denses en micronutriments (vitamines C et E notamment).

- Source de **fibres** (plus de 2,2g – 100g)
- Excellente source de **vitamine C et E**
- Très riche en **béta-carotène**
- Teneur intéressante en **fer** (non héminique) surtout associé à la vitamine C.
- Source **de potassium, magnésium et calcium**.
- Contient 2g de protéines, 3g de glucides et 0,5g de lipides, ce qui en fait un aliment faible en calories.

Bienfaits

La consommation régulière de brocoli est une véritable arme anti cancer et anti-âge cellulaire.

- Les **béta-carotènes** sont des pigments qui agissent sur la vision en la protégeant, préviennent certains cancers et maladies cardio-vasculaires.
- Les **glucosinates** sont associés à la diminution du risque de cancer comme vu pour le chou rouge.
- Le brocoli contient de la **brocoline**, un antioxydant puissant luttant contre la formation de radicaux libres néfastes pour la santé.
- Deux fois plus riche en **vitamine C** qu'une orange, est anti-inflammatoire et actif dans la santé des dents et des os. Contient également de la **vitamine K** responsable de la bonne circulation sanguine, et de la **vitamine E**, puissant anti-oxydant.

Comment le cuisiner ?

Laver le bouquet sous l'eau, pour bien le nettoyer et détailler les petits bouquets. Aisé à préparer, le brocoli se consomme cru mais il est également rapide à cuire. Il est d'ailleurs préférable de limiter le temps de cuisson pour conserver tous les bienfaits du légume : 10min dans l'eau bouillante salée, vous pouvez ensuite les faire revenir à la poêle ou au wok.

Le chou-fleur

Qui est-il ?

Le chou-fleur est présent toute l'année sur l'étale de nos marchés, mais c'est en mars, avril qu'il est le moins cher ! Cru ou cuit, il fait partie des légumes les moins caloriques et riche des nombreuses vertus qu'il possède comme les autres membres de sa famille, il est à consommer sans modération !



Composés

Le chou-fleur contient seulement 25 kcal pour une portion de 100 grammes et, par ailleurs, il est bien pourvu en vitamines B et C ainsi qu'en fibres et en calcium. C'est un aliment dont il serait dommage de se priver ! Ses bienfaits sont les mêmes que ceux des autres membres de sa famille des légumes crucifères.

Couleurs et bienfaits

Longtemps coloré, le chou-fleur est aujourd'hui surtout connu pour sa blancheur. C'est par des croisements successifs que les variétés blanches actuelles sont apparues. Les anciennes variétés de chou-fleur étaient naturellement colorées.

Les pigments naturellement synthétisés par la plante ont aussi des atouts nutritionnels :

- » **le orange** est celui du carotène, que l'on trouve dans la carotte, et qui est un précurseur de la vitamine A.
- » Le pigment **violet** est de la famille des anthocyanes, antioxydants puissants.
- » Et enfin le chou-fleur **vert** doit sa couleur à la présence de chlorophylle qui le rend doux !

Comment le cuisiner ?

Exactement de la même façon que son cousin le brocoli !



Le chou Kale

Qui est-il ?

C'est le seul chou qui ne possède pas de « tête », se présentant uniquement sous forme de feuilles. Frisé et non pommé, le kale est la variété de chou la plus proche du chou sauvage. Encore peu connu en France, nous le nommons parfois chou « frisé » ou chou « chard ».

C'est un légume ancien, semble-t-il déjà connu dans l'Antiquité, et courant sur les tables du Moyen Âge. Il revient sur le devant de la scène culinaire depuis les années 2010.



Composés

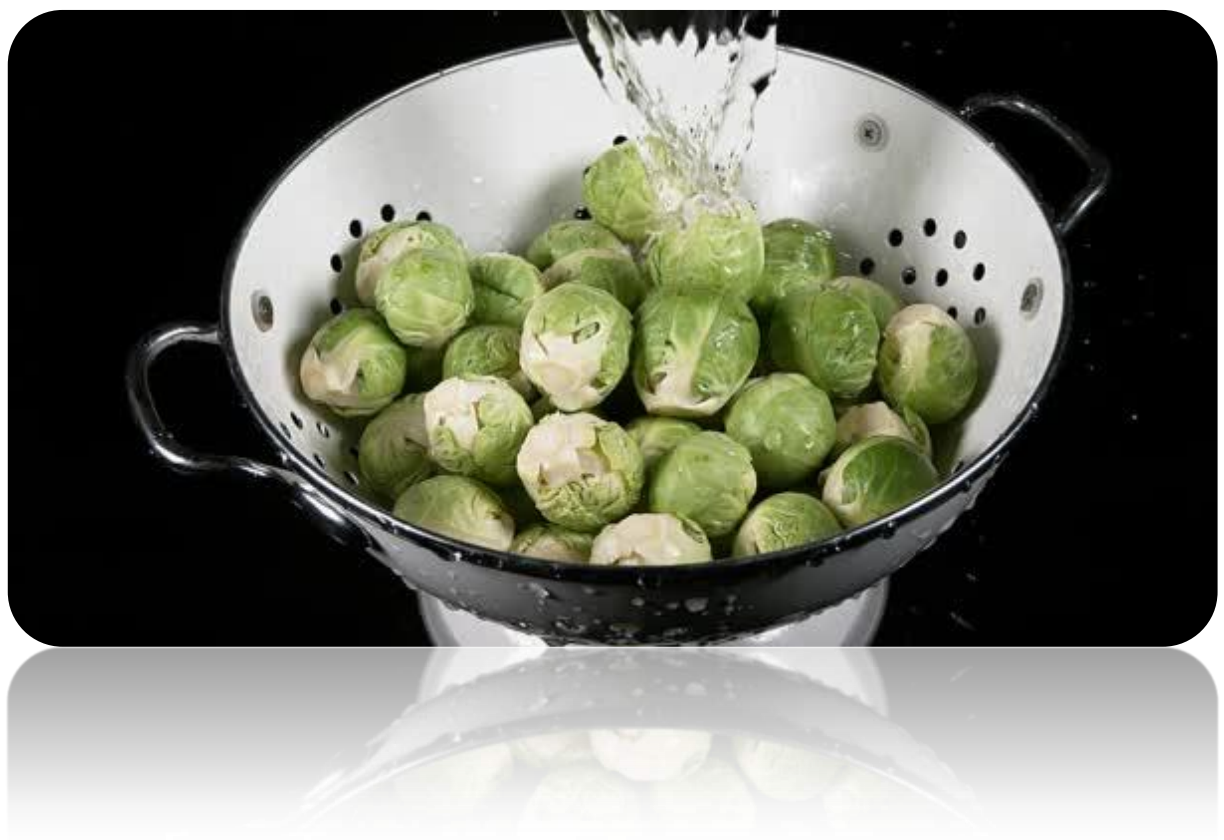
Le chou kale a une composition nutritionnelle représentative de sa famille : peu calorique, riche en bêta-carotènes, minéraux et vitamines, notamment la vitamine C.

Bienfaits

Réputé pour être un légume « santé », le chou kale posséderait de nombreuses vertus dont une teneur exceptionnelle en vitamine C puisqu'il couvrirait, pour seulement 100 g consommés, 150 % des besoins quotidiens en cette vitamine ! Il serait donc antioxydant en plus d'être riche en fer et contribuerait à renforcer les défenses immunitaires ainsi qu'à lutter contre le mauvais cholestérol. Autant de qualités supposées qui le rendent très tendance à l'heure du « bien manger ».

Comment le cuisiner ?

Pour préparer le kale, il suffit de bien nettoyer les feuilles à l'eau, de les sécher, puis d'enlever la tige et la nervure centrale afin de les couper en morceaux avant de les déguster crues ou de les faire cuire 10 minutes à l'étouffée avec un peu d'eau salée. On pourra ensuite faire revenir le kale dans du beurre, ou le cuire 15 minutes à la vapeur. Ainsi, il garde toutes ses qualités gustatives. Il sera ensuite accommodé selon le goût : en tarte, braisé, etc.



Le chou en pratique

Comment choisir le chou ?

Le chou doit être lourd et dense, les feuilles doivent être craquantes et bien serrées entre elles avec une couleur brillante et franche.

Comment conserver le chou ?

Le chou est un légume dit rustique, il se conserve très bien au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant 1 semaine environ.

Comment préparer le chou ?

Nous avons déjà détaillé la préparation de chaque chou dans leur fiche respective. En voici un résumé :

- » En fonction de sa taille, le couper en deux ou en quatre.
- » Enlever les feuilles abimées ainsi que le trognon dur et blanc de chaque partie découpée.
- » Puis le laver rapidement à l'aide d'eau puis l'égoutter.

Pour une meilleure tolérance, on conseille :

- » d'effectuer d'abord une première cuisson de quelques instants, à grande eau, casserole non couverte. Cela permet aux dérivés soufrés volatiles d'être en grande partie éliminés. On poursuit ensuite la cuisson dans une autre eau, ou à la vapeur ;
- » de râper les choux aussi finement que possible quand on les consomme crus. les assaisonner quelques minutes avant de les consommer, la vinaigrette ramollit les fibres.

La cuisson et ses conséquences

Dans la mesure où l'on cuit le chou, il se produit des pertes vitaminiques et minérales inévitables. Ces pertes sont habituellement plus abondantes avec une cuisson à l'eau qu'avec une cuisson à la vapeur. Elles dépendent aussi, bien entendu, de la durée totale de la cuisson, et du "détaillage" plus ou moins important du légume.

> Préférer les cuissons courtes et douce (type vapeur, wok)

Les vertus santé

Activité anti-cancer

Les crucifères, dont les choux font partie, contiennent des molécules à la propriété de neutraliser les cellules cancéreuses, l'isothiocyanate et les indoles.

Les études épidémiologiques* pointent vers un risque réduit de cancers digestifs, de la vessie, de la peau, du poumon notamment, pour les plus gros consommateurs.

Antivieillessement cellulaire

La **vitamine C** est très présente dans les légumes crucifères, le numéro 1 est le chou Kale. Antioxydante et antivieillessement cérébrale, la vitamine C est indispensable au ralentissement du déclin cognitif qui subvient souvent avec la vieillesse.

La vitamine E (du brocoli) les flavanoides (du chou rouge), le Bêta-carotène (du chou-fleur orange), les anthocyanes (du chou rouge) sont également des anti-oxydants luttant contre le vieillissement des cellules de l'organisme induit par les radicaux libres.

Prévention des maladies cardio-vasculaires

Source de **fibres, omégas 3-6-9** et **peu calorique**, il est de par ces trois aspects un allié indirect pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires. En effet, il prévient l'obésité et le surpoids par sa charge calorique faible. Ses fibres et les omégas 3-6-9 jouent un rôle protecteur en limitant l'installation du LDL-cholestérol dans les artères.



Tse G, Eslick GD. Cruciferous vegetables and risk of colorectal neoplasms: a systematic review and meta-analysis. Nutr Cancer. 2014;66(1):128-39.

Zeng YW, Yang JZ, Pu XY, Du J, Yang T, Yang SM, Zhu WH. Strategies of functional food for cancer prevention in human beings. Asian Pac J Cancer Prev. 2013;14(3):1585-92.

Abbaoui B, Lucas CR, Riedl KM, Clinton SK, Mortazavi A. Cruciferous Vegetables, Isothiocyanates, and Bladder Cancer Prevention. Mol Nutr Food Res. 2018 Aug 5:e1800079.

Bons pour la circulation sanguine

La **vitamine K** dont ils sont richement composés a des vertus antihémorragiques et intervient dans la souplesse des artères, veines et vaisseaux sanguins.

Bons pour la vue

Les choux sont riches en **caroténoïdes** qui protègent la vision et la santé des yeux notamment grâce à la **provitamine A**, retrouvée dans les légumes colorés (ici le champion est le chou rouge).



Astuces de Diét'

Nous avons vu ensemble que les choux étaient de parfaits aliments santé. Crus ou cuit, nous allons ici vous proposer des astuces pour consommer du chou sous toutes ses formes.

Astuce numéro 1 : le taboulé 100% végétal

Passer les fleurettes de chou-fleur au mixeur pour en sortir une fine semoule, y ajouter des tomates, concombres, poivron et un filet de citron pour en faire un délicieux taboulé.



Astuce numéro 2 : les enfants

Faire manger du chou aux enfants peut s'avérer difficile, mais il existe une façon gourmande de les cuisiner et leur faire oublier cet aliment qu'ils ont dans leur assiette : le gratin. Rendez-vous page 13 pour découvrir notre recette du gratin de brocoli et chou-fleur.

Astuce numéro 3 : Mixez !

Le chou rouge par exemple, taillé finement, auquel vous pouvez ajouter des raisins secs, des dés de jambon, une sauce crème fraîche persillée peut vous régaler en entrée ou salade composée pour le dîner !



Astuce numéro 4 : Innover !

Le chou-rave si mignon sur nos étales, se cuisine bien cru comme cuit ! Éplucher et tailler finement le chou-rave, le faire revenir, dans une poêle avec de l'huile d'olive puis ajouter un peu de citron pressé et du persil haché. Servir chaud avec un filet de poisson vapeur !

Astuce numéro 5 : Digestion

Pour apprécier le chou sans difficulté de digestion, ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson ou frotter le chou avec un linge saupoudré de bicarbonate pour la cuisson vapeur.



Recettes



Salade de chou Kalé avec ses noix et son parmesan



Préparation ⌚ 15 minutes

1. Retirer les tiges et nervures des feuilles de chou avec un couteau. Puis couper les feuilles en lamelles.
2. Laver les feuilles à l'eau claire puis les rincer.
3. Préparer la vinaigrette en émulsionnant l'huile de colza avec le vinaigre balsamique. Assaisonner.
4. Ajouter la vinaigrette sur le chou et laisser macérer quelques minutes afin d'attendrir les fibres et rendre le chou plus digeste.
5. Avant de servir, disposer les cerneaux de noix, les copeaux de parmesan et ajoutez quelques tomates cerises coupées en deux.

Ingrédients (4 pers.)

Pour la salade :

- 1 bouquet de chou kale
- 1 citron
- 1 poignée de noix ou d'amandes
- 1 poignée de copeaux de parmesan
- Quelques tomates cerises (selon la saison)

Pour la vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- jus de citron
- Sel et poivre

Gratin de brocolis et chou-fleur parfum muscade

Préparation ⌚ 15 minutes

- 1 Retirer les feuilles des brocolis et du chou-fleur, et détacher les petites fleurettes pour les laver à l'eau. Les faire cuire 10min à la vapeur.
- 2 Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche, le sel et la muscade.
- 3 Disposer les fleurettes de brocolis et chou-fleur dans un plat à gratin et verser la préparation par-dessus.
- 4 Recouvrir d'une fine couche de gruyère et faire gratiner au four chaud quelques minutes (environ 200°C)



Ingrédients (4 pers.)

- 300 g de brocolis
- 300g de chou-fleur
- 40 cl de crème fraîche
- 2 oeufs
- Gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel

Choux à la crème et aux fraises

Préparation ⌚ 5minutes

1. Préchauffer le four à 200°C
2. **Pour la pâte à chou :** dans une casserole, faire fondre le beurre avec l'eau et le sel.
3. Une fois le beurre fondu, ajouter la farine d'un seul coup en mélangeant énergiquement pour éviter les grumeaux, jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords. Elle doit « dessécher ».
4. Hors du feu, ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque ajout, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Disposer sur une feuille de papier sulfuriser 12 petites boules de pâtes en veillant à les espacer, anticipant leur gonflement. Enfourner 12 à 15min.
6. La crème pâtissière : Faire bouillir le lait dans une casserole avec la vanille. Pendant ce temps, blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre dans un bol.
7. Verser le lait chaud sur la préparation œufs + sucre et mélanger énergiquement.
8. Replacer le tout dans la casserole sur feu très doux et ajouter la maïzena jusqu'à ce que la crème épaississe. Laisser refroidir.

Ingrédients pour 12 choux :

Pour la pâte à chou :

- 125g de farine
- 70g de beurre
- 3 œufs
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la crème pâtissière :

- 150g de sucre
- 500ml de lait entier
- 4 jaunes d'œufs
- 60g de maïzena
- 1 gousse de vanille

Pour la gourmandise :

- Des fraises



9. Après cuisson et refroidissement des choux, couper le dessus à l'aide d'un couteau, garnir de crème et remettre le « chapeau ». Des morceaux de fraises peuvent être ajoutés à la crème pâtissière ou lors du service.



Questions -réponses

Il vaut mieux choisir du chou frais que surgelé ?

VRAI. Les surgelés sont « blanchis » c'est-à-dire qu'ils sont trempés quelques minutes dans l'eau bouillante. Cette opération réduit de 60% à 80% leur teneur en antioxydants, qui sont des composés thermosensibles. L'activité de l'enzyme myrosinase est elle aussi affectée par le blanchiment. Il vaut donc mieux acheter des choux frais et les manger crus ou peu cuisinés.

Les choux peuvent-ils provoquer des goîtres ?

VRAI ET FAUX. Les légumes crucifères renferment une substance, la goitrine, qui peut dans certaines conditions bloquer l'activité d'une enzyme responsable de la fixation de l'iode et entraîner des goîtres. Mais ceci n'est vrai que dans un contexte de carence marquée en iode, qui est très rare en France. Il n'y a donc pas de raison de craindre pour sa thyroïde si l'on mange 3 portions de choux ou de crucifères par semaine comme le conseillent les chercheurs en prévention des cancers.

Une portion de chou chinois apporte plus de calcium qu'un verre de lait.

VRAI. En moyenne, l'homme absorbe 30 % des sels de calcium contenus dans les aliments. Le calcium des laitages est absorbé à 32 %, une valeur intéressante, mais inférieure à celle de nos légumes crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, chou frisé etc.) dont le coefficient d'absorption peut aller jusqu'à 61 %. Ainsi, une portion de chou chinois (175 g) fournit plus de calcium qu'un verre de lait.

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter notre diététicienne :

au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

Liste des aliments du printemps



MES PRODUITS DE PRINTEMPS



PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMME DES PRIX AVANTAGES COMME DES PRIX SONT PLUS ATTRACTIFS... QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES... Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES



Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

LÉGUMES



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

FRUITS



Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



Semaine de menus de printemps



Menus

DEJEUNER

DINER

LUNDI

Betteraves râpées
Escalopes à la crème citronnée
Riz semi-complet et champignons
de Paris
Yaourt
Compote de pomme

Salade orientale au fenouil
Penne au basilic et aux tomates
Morbier
Fraises

MARDI

Avocat et mayonnaise maison
Filet de poisson blanc
Carottes Vichy au boulgour
Riz au lait coulis de framboise

Bigorneaux au naturel
Risotto aux morilles
Camembert
Pomme

MERCREDI

Salade de chèvre chaud-noix
Antipasti de lotte à la tomate
Polenta
Choux à la crème et aux fraises*

Émincé de fenouil à l'orange
Tagliatelles aux champignons
Bleu
Mangue

JEUDI

Radis rose
Croquettes de poulet au fromage
Fenouil braisé au vin blanc
Lentilles corail
Crème aux œufs

Rouleaux de courgettes
Cake aux olives, lardons, tomates
Salade de frisée
Fromage de chèvre
Compote de fruits

VENDREDI

Velouté d'asperges
Saumon
Nouilles sautées aux haricots plats
Emmental
Pomme

Bruschettas tomate-basilic
Riz aux lentilles corail
Fromage blanc aromatisé
Fruits rouges

SAMEDI

Betteraves mimosa
Hachis Parmentier express et
salade d'endives
Bricks pommes-amandes

Taboulé aux tomates séchées
**Salade de chou Kale avec ses
noix et au parmesan***
Crème au chocolat

DIMANCHE

Gaspacho tomates courgettes
Côtes d'agneau soubise
Épinards en branches et semoule
de couscous
Mousse à la fraise

Carpaccio de pamplemousse à la
roquette
**Gratin de brocolis et chou-fleur à
la muscade***
Yaourt nature
Salade de melon au basilic (Ou
fruits selon la saison)

*Recettes dans le livret

SOURCES

Sites internet

- www.Lanutrition.fr
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- www.passeportsante.fr
- www.lacuisinedannie.fr

Livres

- « Mes 50 super-aliments » Caroline Balma-Chaminadour, Edition Jouvence.



ATELIER CUISINE SANTÉ

Le jeudi 25 avril 2019
de 10h00 à 13h00 au Mans



**Présentation des différentes variétés de
choux et de leurs bienfaits
animée par une diététicienne !**

Réalisation et dégustation de recettes

Inscription au 02.43.28.77.88. ou dieteticiennes@satimsante.fr

Tout public - 10 euros

NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité
Maladies respiratoires - Douleurs chroniques

[illegible]

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité par
Claire ADOLPHE, élève diététicienne et
Floriane CHARRETIER, Diététicienne*