

ÉTÉ 2019

# Livret Nutrition

## *Les herbes aromatiques fraîches : vertus et bienfaits pour votre santé!*



Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Offert par

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

<b>Présentation des herbes aromatiques fraîches .....</b>	<b>5</b>
<b>Le basilic .....</b>	<b>6</b>
<b>La ciboulette .....</b>	<b>8</b>
<b>Le persil.....</b>	<b>10</b>
<b>La menthe.....</b>	<b>12</b>
<b>La coriandre .....</b>	<b>14</b>
<b>Vertus des herbes aromatiques fraîches .....</b>	<b>16</b>
<b>Pour en savoir plus .....</b>	<b>18</b>
<b>Les herbes aromatiques en pratique.....</b>	<b>21</b>
<b>Recettes.....</b>	<b>23</b>
<b>Questions-réponses.....</b>	<b>27</b>
<b>Calendrier des aliments d'été.....</b>	<b>29</b>
<b>Semaine de menus d'été.....</b>	<b>32</b>
<b>Atelier cuisine santé.....</b>	<b>34</b>



# *Présentation des herbes aromatiques fraîches*

## *Un peu d'histoire*

3000 ans avant notre ère, les Chinois auraient cultivé et utilisé les herbes aromatiques à des fins médicinales.

Les Egyptiens en consommaient beaucoup pour les mêmes vertus, ainsi que pour leurs rites funéraires (l'embaumement des corps notamment).

Grecs et Romains en faisaient usage pour agrémenter leur cuisine et pour communiquer avec les dieux.

En France, au VIIe siècle, Charlemagne ordonne la culture de certaines d'entre elles (thym, romarin, estragon, sarriette...) dans tous les jardins du domaine royal. Les cuisiniers et les apothicaires les utilisent. À partir du XIXe siècle, la culture des plantes médicinales se développe, notamment en Provence.

Les herbes aromatiques sont des substances végétales cultivées dans les jardins potagers, sur les balcons, les terrasses, en intérieur ou en grandes cultures maraîchères pour leurs qualités aromatiques, condimentaires ou médicinales. Leur pleine saison s'étend du printemps à la fin de l'été (voire jusqu'au premières gelées).

Pour diminuer la consommation de sel et relever les plats, elles sont de vrais petits plus au quotidien sans oublier qu'elles sont gorgées de micronutriments essentiels à notre bien-être !

Basilic, ciboulette, persil, menthe, coriandre... pour varier les plaisirs !



# Le basilic

## Origine et variétés

Venu d'Inde, le basilic est présent depuis des millénaires sur le pourtour méditerranéen. Il a toujours joué un rôle dans les rituels mortuaires en Inde et en Egypte, pour accompagner les défunts dans l'au-delà. Les grecs l'avaient baptisé « herbe royale ».

Le basilic (*Ocimum basilicum*) appartient à la famille des *Lamiacées* et donne des feuilles toute l'année mais sa pleine saison s'étend sur juillet et août.



Les basilics Grand Vert, Pourpre, Thaï et Citron sont les plus courants sur nos étales. Ils sont les plus cultivés dans les jardins ou sur les balcons. Pourtant, il en existe de nombreuses variétés, environ 150 ! (Basilic Cannelle, Anis, Mammouth, Réglisse, Sacré, Africain...)

## Sensoriel

Son arôme frais, doux, citronné ou anisé, son parfum de clou de girofle et de réglisse (selon la variété), donnent du peps à aux plats méditerranéens et éveillent les papilles !

## Composition nutritionnelle et bienfaits

Le basilic est source de fibres, d'antioxydants (les polyphénols et vitamine C), de calcium et de magnésium.

Il est riche en :

- ✂ vitamine A importante dans la vision, la régulation des réponses inflammatoires et du système immunitaire.
- ✂ vitamine B9, indispensable durant les phases de la vie, elle joue un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. Elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules.
- ✂ Manganèse et de cuivre, antioxydants
- ✂ Fer, antifatigue !

## Le saviez-vous ?

Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant. Le basilic est, après la menthe, l'herbe aromatique qui contient le plus de polyphénols.

**Les antioxydants** sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

## Utilisation et conseils

À planter plutôt dans un endroit ensoleillé, à l'abri du vent. Il aime la lumière, la chaleur et être bien arrosé ! Sensible, le basilic noircit et se flétrit rapidement une fois cueilli.

Le basilic se marie bien avec les tomates (telle que l'entrée « tomates-mozzarella »), il sert à la préparation du pistou et s'associe idéalement aux salades, aux gratins de légumes, aux plats à base d'ail, d'huile d'olive, au citron, et à d'autres herbes comme le thym.

Il accompagne volontiers : mozzarella, féta, légumes d'été, jambon cru, fraise, pêche, melon, ananas.

**Il s'apprécie de l'entrée au dessert !**

# La ciboulette

## Origine et variétés

Originaires de Chine où elle est cultivée depuis 4000 ans, Marco Polo la rapporta en Occident de son voyage en Asie à la fin du XIII<sup>ème</sup> siècle. On la cultive en France depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. Les longues tiges vertes et creuses de la ciboulette ont séduit l'homme pour ses qualités culinaires et médicales.



La ciboulette (*Allium schoenoprasum*) appartient à la famille des *Alliacées* et sa récolte se fait d'avril à novembre.

Parmi les variétés les plus cultivées, citons la Polycross, la Twiggy, la Staro et la Civette.

## Sensoriel

La ciboulette appartient à la même famille que l'ail, l'oignon et l'échalote ce qui lui donne un goût proche de celui de l'oignon. Cependant, son goût est plus doux et son arôme plus subtil.

## Composition nutritionnelle et bienfaits

La ciboulette est source de potassium, calcium et cuivre.

Elle est riche en vitamine C, en vitamine B9, en vitamine A et en manganèse.

100 g de ciboulette apportent respectivement l'équivalent de 50% des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) en vitamine C, 40% des VNR en vitamine B9, et de 34% des VNR en vitamine A.

## Utilisation et conseils

La ciboulette s'épanouit entre ombre et soleil, dans un sol frais et drainant. Elle se conserve au frais plusieurs jours et se congèle facilement.

Cette tige verte, crue et ciselée, relève parfaitement le goût des salades, fromages blancs, marinades. Partiellement cuites elle se met dans les omelettes ou toutes préparations à base d'œufs, les sauces, les pommes de terre.

## À savoir :

- ✂ Ses fleurs violettes sont comestibles.
- ✂ Elles décorent et parfument elles aussi les plats.



## Propriétés médicinales

La ciboulette est digestive, apéritive (stimule l'appétit) et antiseptique. Elle est aussi réputée pour être antitussive, expectorante, diurétique, cardiotonique (augmenterait la force de contraction du cœur, soutiendrait l'activité du cœur) et hypoglycémiant (diminuerait le taux de glucose dans le sang) !

# Le persil

## Origine et variétés

Originaire de l'Asie du Sud-Ouest et d'Afrique du Nord, le persil était utilisé par les Grecs pour les rites funéraires, et par les Romains pour parfumer l'air et ainsi lutter contre les mauvaises odeurs... Depuis, on en fait un autre usage !

Le persil (*Petroselinum crispum*) appartient à la famille des *Apiécées* et est une des plantes les plus produites dans le monde.

Il est devenu aujourd'hui l'aromate le plus utilisé en cuisine !

Plante aromatique bisannuelle, il pousse dans les sols riches en humus. Il est sensible au froid. Semé de mars à septembre, il se récolte du mois d'avril aux premiers brouillards épais de l'hiver.

Le saviez-vous ? Il existe trois variétés de persil :

- ☞ deux connues pour ses feuilles vertes.
- ☞ un persil-racine originaire d'Allemagne : difficile à trouver, il est utilisé comme légume mais trouve peu de succès en France.



Le plat est le plus goûteux Feuilles lisses	Le frisé est apprécié pour la décoration Feuilles bouclées	Le tubéreux est un légume-racine ressemblant fort au panais au goût âcre et proche du céleri-rave
--	---	---

## Sensoriel

À la fois condiment et garniture, il apporte sa fraîcheur et son parfum à de très nombreuses préparations.

Le persil est une herbe aromatique très parfumée : froisser le entre vos doigts pour sentir son parfum caractéristique. Il dégage une flaveur (ensemble des sensations olfactives, gustatives et tactiles ressenties) chaude, herbacée avec parfois quelques notes d'amertume. Ses feuilles vertes luisantes attirent notre regard. Le frisé chatouille le palais !

## *Composition nutritionnelle et bienfaits*

Le persil est source de calcium, potassium et de polyphénols (flavonoïdes, chlorophylle, catéchines) tout comme le basilic et la ciboulette mais est une des herbes aromatiques qui en contient le moins. Il est riche en vitamine A, en vitamine B9, en vitamine C, en fer, en manganèse.

**Un véritable concentré de micronutriments protecteurs !**

## *Utilisation et conseils*

Il se conserve bien :

- ✂ Dans un verre d'eau : au réfrigérateur pour le garder plus longtemps. Coupez la base des tiges pour leur permettre de bien boire. Changez l'eau tous les 2 jours.
- ✂ Dans le bac à légumes : rincez les brins sous le robinet, essorez-les et mettez-les en barquettes « filmées ».

Sa saveur chaude et herbacée accompagne mille et une recettes :

- ✂ Un beurre persillé ou la persillade (composée de persil, ail, échalote ou ciboulette) accompagne idéalement viandes et poissons (et les escargots !).
- ✂ Il agrmente parfaitement les pommes de terre, asperges, champignons et lardons de la poêlée forestière.
- ✂ Il est un constituant du bouquet garni avec le thym et le laurier.
- ✂ Le persil tubéreux trouvera sa place dans le pot-au-feu.

## *À savoir :*

Les tiges s'utilisent en potage mais aussi en garniture aromatique pour les cuissons car elles sont plus parfumées que les feuilles !

## *Propriétés médicinales*

Le persil est un « alicament » (aliment-médicament). Il est diurétique, il combattrait la fièvre, stimulerait l'appétit et le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus.

## La menthe

### Origine et variétés

Elle est d'origine européenne. Avec au moins 25 variétés et plusieurs centaines d'espèces (puisqu'elle subit de nombreux croisements) il est donc difficile de s'y retrouver et de toutes les citer !

La menthe (*Mentha spicata L.*) appartient à la famille des *Lamiacées*. C'est une plante herbacée vivace rustique et aromatique des plus connues, populaires et utilisées. En France, on l'a longtemps consommée sous forme d'infusion et de thé avant de l'inclure dans de multiples préparations culinaires. Sa récolte se fait du printemps à la fin de l'été. La menthe poivrée et la menthe verte sont cultivées à grande échelle.



*Menthe verte*



*Menthe chocolat*



*Menthe poivrée*



*Menthe noire*

Il existe aussi la menthe pouliot appelée "fliou" au Magreb, de Corse, sylvestre, citron, marocaine...

## Sensoriel

Selon les variétés, leur saveur rappelle vaguement l'ananas, la pomme, l'orange, la banane, le pamplemousse, le chocolat, le citron, la fraise... Elle présente une odeur âcre et prononcée.

## Composition nutritionnelle et bienfaits

La menthe est source de cuivre, potassium, calcium, magnésium et de vitamine A.

C'est l'herbe aromatique qui contient le plus de polyphénols totaux.

Elle est riche en fibres, en fer, manganèse, vitamine B9 / E / C.

## Utilisation et conseils

La menthe pousse très facilement ! Elle s'épanouit pleinement au soleil et à l'humidité. Pour l'utiliser en cuisine, on cueille ses feuilles bien fraîches et vertes avant la floraison.

Elle offre des parfums différents :

La menthe bergamote, orange, fraise ou banane :  
Des parfums plus marqués et plus originaux ! Très bonnes à associer dans les desserts

La menthe verte, marocaine ou chinoise :  
Des menthes aux saveurs douces qui sont excellentes en salades, avec les desserts et infusions

La menthe poivrée ou la menthe gingembre :  
Des menthes aux goûts plus épicés ! Excellentes pour les boissons comme les liqueurs ou les sirops

## Propriétés médicinales

Utilisée en infusion, les feuilles de menthe poivrée possèdent des propriétés digestives, antiseptiques, carminatives (favorisent l'expulsion des gaz intestinaux, tout en réduisant leur production), stimulantes (luttent contre la fatigue), diurétiques et faiblement cardiotonique.

# La coriandre

## Origine

La coriandre étant connue à l'état sauvage, il est difficile de connaître exactement son centre d'origine, mais on pense qu'elle vient du bassin méditerranéen, de l'Asie Mineure ou du Proche-Orient.

Un papyrus daté de 1550 avant J.-C. la mentionne et des traces de coriandre ont été retrouvées dans le tombeau du pharaon Toutankhamon. Pour les romains, la coriandre permettait de conserver la viande.

En France, des fouilles archéologiques ont mis en évidence la présence de la coriandre depuis l'Antiquité (entre le 1<sup>er</sup> siècle av. J.-C. et le V<sup>ème</sup> siècle). Charlemagne recommande de la cultiver dans les domaines royaux (fin du VIII<sup>ème</sup> siècle ou début du IX<sup>ème</sup>).

La coriandre (*Coriandrum sativum* L.) appartient à la famille des *Apiécées*. Cette jolie plante de la famille de la carotte a de fines feuilles vert clair qui ressemblent à celles du cerfeuil. Ses graines fournissent une épice et les feuilles dentelées une herbe aromatique. Cette dernière se fait appeler persil arabe ou persil chinois.



Sa pleine saison est d'avril à août et elle détient une facilité d'acclimatation aux pays tempérés. On peut récolter les brins au fur et à mesure de leur maturation sur le plant (tout comme pour le persil), avant la floraison.

## Sensoriel

Les feuilles et les racines de la coriandre sont particulièrement riches en composés aromatiques. Elle est donc très odorante. Cette herbe aromatique se caractérise par son goût frais et particulier, fruité/épicé, à la fois musqué, citronné et anisé. Les graines ont une saveur qui rappelle l'écorce d'orange et les racines ont le même goût que les feuilles mais en plus prononcé.

## *Composition nutritionnelle et bienfaits*

La coriandre est source de vitamine E, potassium, de cuivre et de manganèse.

Elle est riche en vitamine A, en vitamine C, et en vitamine B9.

Sa teneur en polyphénols est inférieure à la teneur moyenne contenue dans les herbes aromatiques.

## *Utilisation et conseils*

- ✚ Toutes les parties de cette plante sont comestibles (feuilles, graines, racines et tiges) même si leur goût est différent. Pour profiter de son parfum, nous vous conseillons d'ajouter ses feuilles en fin de cuisson. Elles ne tolèrent pas les longues cuissons.
- ✚ Leur goût est assez fort et elles doivent être utilisées en petites quantités. Mieux vaut la goûter avant de l'utiliser parce qu'avec la coriandre les avis sont souvent très "tranchés" !
- ✚ Elle relève la saveur iodée des poissons et fruits de mer, les viandes (bœuf et canard principalement), les légumes et les fruits, les currys, les marinades, les potages et soupes, les œufs, les cakes et tartes salées. Essayez-la aussi dans une sauce tomate ou dans un guacamole.
- ✚ Utilisée finement hachée dans les plats orientaux : tajines, chorba algérienne (soupe traditionnelle avec de la coriandre et de la menthe), chich barak (sorte de ravioles) la kebbé nayé (tartare de viande d'agneau). La racine est beaucoup utilisée dans les plats asiatiques.

*Elle sublime vraiment tous types de plats !*

*Parsemez-les de coriandre et vous partirez en voyage culinaire !*

## *Vertus des herbes aromatiques fraîches*

Les herbes aromatiques fraîches ont la particularité de posséder une densité nutritionnelle élevée permettant de faire le plein de nutriments essentiels. Ces herbes contiennent une quantité et une variété de micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) bien supérieures aux calories qu'elles apportent, ont un fort pouvoir protecteur (antioxydants) et rassasient plus longtemps (grâce aux fibres).

Le persil par exemple :

- ✚ Sa densité nutritionnelle en fer est nettement plus intéressante que celle des lentilles et des fèves.
- ✚ De même pour le calcium si on le compare à une graine qui en contient beaucoup, l'amande.

### **Définition de la densité nutritionnelle :**

Quantité de nutriments non énergétiques (vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres) pour 100Kcal d'aliment.

Dans le cadre d'une alimentation saine il faut augmenter les aliments à forte densité nutritionnelle c'est-à-dire, les fruits, les légumes, le lait, les produits laitiers, les céréales...

*Bonne nouvelle : pas besoin d'en consommer énormément pour en retirer leurs bienfaits !*

**Leurs composés antioxydants**, polyphénols et caroténoïdes (molécules et pigments) représentent un intérêt prouvé pour la santé : lutter contre le vieillissement cellulaire, prévenir contre les cancers, les maladies neurodégénératives, cardiovasculaires ou inflammatoires.

## *Une aide pour lutter contre l'acidité*

L'excès d'acidité dans l'organisme est la source de nombreux problèmes de santé. Les aliments acides ou produisant naturellement de l'acidité lors de la digestion sont nombreux et difficiles à éviter : viande, farine blanche, aliments raffinés, fromages.

Il est nécessaire de consommer des aliments aux vertus alcalinisantes, et les herbes aromatiques sont de vraies championnes !

L'estragon, la sauge, l'origan et la sarriette sont fortement alcalinisantes, suivis de près par l'aneth, le romarin et le thym qui deviendront le réflexe santé des personnes souffrant d'acidité !



## *Au quotidien pour une bonne santé !*



La consommation quotidienne d'herbes aromatiques est capable d'entretenir notre santé, d'améliorer notre état général et de prévenir de nombreuses maladies.

Marie Millet, nutritionniste et auteur du livre « Les antioxydants, élixir de jeunesse ? » a déclaré :

« On n'y pense pas souvent, parce qu'on les consomme en petite quantité, mais elles sont tellement concentrées en antioxydants, vitamines et minéraux, qu'une utilisation répétée peut faire la différence. »

Les herbes fraîches sont considérées comme des aliments bioactifs, grâce à leurs composés capables d'intervenir positivement dans notre métabolisme, que ce soit dans le processus de digestion, sur les systèmes nerveux, immunitaire et cardiovasculaire.

## Pour en savoir plus...

N'oublions pas les autres herbes aromatiques fraîches !

<p><b>L'aneth</b></p>  <p>Ajout en fin de cuisson</p> <p>Se marie très bien avec les poissons</p> <p>Relève les courts bouillons</p> <p>Cru avec de l'huile d'olive et du citron donnera de succulentes marinades pour les poissons</p>	<p><b>Le cerfeuil</b></p>  <p>Si cuissons longues, l'ajouter au moment de servir pour garder son arôme</p> <p>Il a un peu le goût du persil avec un goût anisé en plus</p> <p>Relève les vinaigrettes, salades, omelettes, soupes, les œufs en gelée...</p>	<p><b>La citronnelle</b></p>  <p>Relève tous les plats d'inspiration asiatique</p> <p>Donne un coup de fouet aux légumes sautés au wok</p> <p>Parfume poissons et viandes blanches</p> <p>Mariage parfait avec le lait de coco et le citron vert</p> <p>Elle se déguste aussi en infusion, chaude ou glacée</p>
<p><b>L'estragon</b></p>  <p>Notes poivrées et anisées, voire de réglisse</p> <p>Se marie très bien avec les salades vertes, les crudités, le concombre, les fruits comme les pommes (au four ou sous forme de Tatin) et les salades de fraises.</p> <p>C'est l'herbe reine pour la préparation des sauces béarnaise et gribiche !</p>		

### La sarriette



L'arôme un peu piquant de la sarriette ne se développe qu'en cours de cuisson !

Son odeur rappelle celle du thym et du romarin et sa saveur mentholée et brûlante est comparable à celles de la menthe et du poivre

La doser avec parcimonie sauf pour des mets également puissants en termes de goût comme les gibiers ou encore avec des légumes au charme discret comme les haricots

Peu relever un crumble de poires ou de fruits rouges, ou encore une compote de pommes

### La sauge



Très aromatique, camphrée, épicée, piquante et un peu amère

Elle convient pour les poissons, viandes (veau et foie de veau...), plats asiatiques, mais aussi riz et sauces, marinades

Associée au beurre pour parfumer des pâtes fraîches, du lapin ou un risotto mais aussi à l'ananas pour un carpaccio haut en saveurs ou une tatin gourmande

### Le thym



Symbole de la cuisine méridionale !

De nombreux parfums : thym provençale, commun, citron, orange...

Utilisé frais ou séché, le thym s'exprime bien à la cuisson.

Ses arômes herbacés, toniques et camphrés agrémentent les sauces, ragoûts, tartes salées, courts bouillons, grillades, fromages de chèvre...

Du côté sucré, il apporte son arôme dans les sorbets, les tartes aux fruits et les confitures (exemple : fraises confites au thym)

### **Le laurier sauce**



Son parfum est entre l'eucalyptus et la cannelle

Il est incontournable dès qu'il s'agit de mitonner ragoût, pot-au-feu, terrines, sauces

### **L'origan**



L'allié de la cuisine italienne (pâtes, pizzas...)

Il parfume les grillades, les farces, les œufs, les tomates, la pissaladière...

Glissez une branche d'origan dans une bouteille d'huile d'olive pour en parfumer le goût

### **L'oseille**



Acidulée et rafraîchissante

Se marie bien avec les poissons (le traditionnel saumon à l'oseille !), les œufs (omelette, œuf cocotte), les sauces, les soupes



### **Le romarin**

Feuilles très odorantes

Parfum légèrement camphré, boisé et résineux. Accompagne idéalement les sauces, les marinades, les viandes (agneau, veau...), les poissons et les crustacés, des légumes grillés,

des pommes de terre au four et même des fruits comme l'abricot !

Il est très puissant donc une petite touche suffira ! Sinon, il risquerait d'attirer sur lui toute l'attention de votre goût !

Ces herbes peuvent être ajoutées pendant les cuissons ou crues en finition et sont à parsemer sans hésiter pour éveiller les sens puis sublimer les recettes (sauces, salades, légumes, desserts...) !

## *Les herbes aromatiques en pratique*

Rien de plus facile !

- ✚ Les rincer sous l'eau et les sécher avec douceur dans un linge propre (ou du papier absorbant).
- ✚ Pour les ciseler :
  - ✓ Les herbes à feuilles comme le basilic, la menthe ou la sauge, il suffit d'empiler les feuilles, d'en faire un petit rouleau que l'on tranchera finement pour réaliser de fins filaments.
  - ✓ Les herbes « frisées » ou à petites feuilles comme le cerfeuil ou le persil : couper les tiges et placer les feuilles dans un verre à eau puis ciseler avec des ciseaux en déplaçant les ciseaux à chaque fois, pour un ciselage homogène.
  - ✓ La ciboulette : prendre les ciseaux ! La planche à découper, en utilisant un couteau, emprisonnerait son bon jus parfumé.
- ✚ Pour les choisir : toutes ces belles herbes fraîches sont présentes sous forme de botte sur les étals des marchés, conditionnées en barquettes, et pourquoi pas, dans votre jardin, sur un balcon ou dans un intérieur !
  - ✓ Un simple coup d'œil suffit pour savoir si la fraîcheur est là ! Vérifier :
    - La vigueur des tiges
    - La couleur
    - L'absence de tâche
    - Qu'elle ne soit pas flétrie
- ✚ Pour les conserver :
  - ✓ Dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 4 jours environ : les mettre dans une boîte hermétique avec une feuille de papier absorbant légèrement humide ou les laisser dans leur barquette.

Quant au persil, il peut être conservé jusqu'à une semaine comme un bouquet dans un grand verre d'eau (changer l'eau tous les 2 jours).



# *Recettes*



## Gaspacho de betteraves, pomme & herbes aromatiques fraîches



### *Ingrédients (4 personnes)*

- 400 g de betteraves cuites
- 1 pomme granny-smith
- 100 g de concombre
- 1 échalote
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuillère à café de persil haché

### Préparation

🕒 20 minutes

### Au réfrigérateur

🕒 1h minimum

### *Etapes de préparation*

1. Eplucher et couper les betteraves cuites en dés.
2. Laver et couper la pomme en quartiers puis retirer le cœur. Réserver un des quartiers, peler les autres et les couper en morceaux.
3. Tailler le concombre en mini-dés et réserver.
4. Peler et hacher l'échalote. Ciseler la ciboulette et hacher le persil.
5. Mixer finement au blender les betteraves, les morceaux de pomme, l'échalote et le persil.
6. Ajouter l'huile d'olive, la crème et le jus de citron. Saler, poivrer. Puis mixer à nouveau. Goutter et ajuster l'assaisonnement si besoin !
7. Verser dans des verrines et mettre au réfrigérateur.
8. Servir bien frais, garni du dernier quartier de pomme taillé en mini-dés et du concombre mis en réserve préalablement.

## Kefta à la coriandre



### *Ingrédients (4 personnes)*

- 400 g Viande hachée (agneau, mouton)
- 2 brins de coriandre
- 2 brins de menthe
- 1 pincée Cumin en poudre
- 1 petit oignon
- 1 gousse Ail
- 10 g Beurre

### Préparation

🕒 10 minutes

### Cuisson

🕒 10 minutes

### *Etapes de préparation*

1. Eplucher et ciseler l'oignon et l'ail
2. Ciseler les herbes
3. Dans un saladier, mélanger la viande hachée avec les herbes, les épices, l'oignon et l'ail. Saler et poivrer.
4. Mélanger le tout et détailler le tout en boulettes.
5. Dans une poêle, les faire dorer dans le beurre moussant pendant 10 minutes puis déguster bien chaud.

**Astuce** : vous pouvez servir ces boulettes avec de la semoule, du riz semi-complet ou complet.



## Tartines de fraises au pesto sucré pistache basilic

Originales et délicieuses en guise de dessert  
ou d'un goûter !

Préparation ⌚ 10 minutes

### **Ingrédients (4 personnes)**

- 50 g de pistache non salées
- 50 g de ricotta
- 40 g de sucre
- 12 grande feuilles de basilic
- 6 fraises
- 4 tranches de pain de campagne

1. Mixer ensemble la ricotta, les pistaches, le basilic et le sucre.  
Réserver quelques pistaches pour la décoration
2. Étaler régulièrement cette crème sur le pain.
3. Rincer les fraises et les découper en fines tranches.
4. Garnir les tartines de lamelles de fraises.
5. Parsemer de pistaches hachées, décorer d'un brin de basilic.
6. Servir aussitôt les tartines de fraises au pesto sucré à la pistache et au basilic.

**Variante :** pour varier les saveurs, remplacez le basilic par la menthe !

## Questions – réponses



### *Faut-il préférer les herbes aromatiques fraîches ou séchées ?*

Cela dépend de leur utilisation. En effet, certaines recettes nécessitent que les herbes soient fraîches comme pour les sauces (pesto, tatziki) pour un meilleur résultat gustatif. De plus, leur teneur en oligoélément est plus intéressante car les herbes perdent de leurs vitamines et minéraux lors du séchage.

En revanche, les herbes aromatiques séchées se conservent beaucoup mieux et sont parfaites dans des recettes à cuisson longue ou les marinades puisqu'elles se réhydrateront doucement au lieu de flétrir et de laisser un goût amer comme le feraient les herbes fraîches.

### *Quelles plantes désigne-t-on sous le nom de bouquet garni ?*

Le laurier, le persil et le thym composent nos bouquets garnis. Il s'agit d'un assortiment d'herbes aromatiques le plus souvent vendu séché, qui agrmente nos plats en sauces d'un goût subtil mais qui ne se consomme pas.

### *Comment faire pousser ses plantes aromatiques en intérieur ?*

Si vous n'avez pas la chance d'avoir un jardin ou un balcon pour cultiver ces plantes, pas d'inquiétude, nous avons la solution !

- ✂ Choisissez des petits plans d'herbe aromatiques et mettez-les dans un endroit clair et aéré, où entre le soleil. L'idéal est sur le rebord d'une fenêtre ou une étagère située dans un endroit lumineux.
- ✂ Utilisez un terreau adapté à vos plants, le terreau universel convient très bien.
- ✂ Arrosez pour garder une terre humide.
- ✂ Rempotez vos pots tous les ans : mettez de la nouvelle terre et vérifiez l'état des racines. Si elles sont blanches, elles sont en bonne santé, si ce n'est pas le cas c'est qu'elles étouffent : il faut alors prendre un pot plus grand ou alors les couper d'environ 5cm.

*Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes : au 02.43.28.77.88 ou par mail à [dieteticiennes.satim@gmail.com](mailto:dieteticiennes.satim@gmail.com).*



# *Calendrier des aliments d'été*



# MES PRODUITS D'ÉTÉ

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON, COMPORTE DES PRIX AVANTAGES COMME DES SOUTIENS PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



## LÉGUMES

Ail, Arichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poirion, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grandin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.



## FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.



## FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Brocciu, Camembert, Cantal, Chabichou, Comté, Crostin de Chavignol, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimoteite, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Falicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.



## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Penchez-vous sur les surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des 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](https://mangerbouger.fr) ou Facebook.



## Une semaine de menus d'été

<u>Menus</u>	DÉJEUNER	DINER
LUNDI	Carottes râpées vinaigrette Escalope de dinde à la crème Epinards & Riz semi-complet Comté Framboises/cerises (saison)	Artichaut à la crème Asperges vertes vapeur et Œuf mollet Mini penne Petit suisse aux myrtilles
MARDI	Avocat Papillote dos de cabillaud sauce citronnée Pommes de terre vapeur Coupe de fraises au jus de citron vert	<b>Gaspacho de betteraves, pomme &amp; herbes aromatiques fraîches*</b> Salade de lentilles blondes & petits pois Fromage frais de brebis Nectarine
MERCREDI	Melon Petits farcis (poivrons, tomates, courgettes) au riz et lentilles Tomme de Savoie Pastèque	Salade verte aux pommes et aux noix Hachis Parmentier végétarien (poireau, carotte, champignon, brocolis, pommes de terre) Fromage blanc au Coulis de fruits rouges
JEUDI	Céleri rémoulade Filet mignon de porc Haricots verts sautés à l'ail Petit-suisse Compote de mirabelle	Radis rose Tarte carotte cumin Chèvre frais aux herbes Abricots
VENDREDI	Taboulé de chou fleurs et brocoli cru Crevettes sautées (ail et curry) Ecrasé de pomme de terre et fenouil Cantal Pêche	Soupe froide de tomate au pesto basilic Croque-monsieur d'aubergines Fondue de fruits d'été au chocolat
SAMEDI	Trio courgette, tomate, radis vinaigrette <b>Kefta à la coriandre*</b> Riz complet Brie Sorbet cassis	Salade Thaï (carotte, concombre, pousse soja, cacahuètes) Risotto épinards & saumon parmesan Faisselle Pêche poêlée à la cannelle et la vanille
DIMANCHE	Salade de perles, trio de poivrons Poulet rôti Piperade et pommes de terre sautées Plateau de fromages Salade de fruits d'été	Duo tomate/betterave Galette de sarrasin courgette, jambon et emmental <b>Tartines de fraises au pesto sucré pistache basilic*</b>

\*Retrouvez les recettes pages 24, 25 ,26

# Sources

## Sites internet

- [www.aprifel.fr](http://www.aprifel.fr)
- [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)
- [www.plante-et-sante.fr](http://www.plante-et-sante.fr)
- [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)
- [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

## Ouvrage

- Epices, aromates et condiments écrit par Marie-Pierre Arvy & François Gallouin – Editions BELIN
- 
- Les antioxydants élixir de jeunesse par Marie Millet, nutritionniste - Editions Vuibert



***Découvrez la cuisine aromatique***

## **ATELIER CUISINE SANTÉ**

*Animée par une diététicienne*

**Jeudi 26 septembre**

**de 10h00 à 13h00**



***Présentation et intérêt de la cuisine aromatique***  
***Avec dégustation***

***Inscription*** au 02.43.28.77.88. ou [florianecharretier@satimsante.fr](mailto:florianecharretier@satimsante.fr)

***Tout public - 10 euros***



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 Amélie Drouin & Claire Adolphe, élèves  
diététiciennes, Floriane CHARRETIER, diététicienne-  
nutritionniste nutrithérapeute.*