



**LIVRE DE
RECETTES
ÉTÉ-AUTOMNE**

SOMMAIRE

Petits déjeuners

Page 4

Entrées

Page 7

Plats

Page 11

Desserts

Page 18

Collations

Page 21



LES RECOMMANDATIONS EN NUTRITION

5 fruits et légumes par jour

Avoir au moins 5 portions de 100g dans la journée est important avoir les apports nécessaires en vitamines, minéraux et fibres.

Consommez des aliments riches en oméga 3

Avec des poissons comme le thon, saumon, maquereau... (1 fois par semaine) ou des oléagineux comme des amandes, noisettes (1 poignée par jour).

Variez les huiles

Les acides gras présents dans les huiles diffèrent suivant l'origine de l'huile.

Huile de noix : oméga 3 et 6

Huile d'olive: oméga 9

Huile de pépin de raisin: oméga 6

2 produits laitiers par jour

Ils sont source de calcium et de protéine .

Privilégiez des produits laitiers simples, au choix : 1 part de fromage, 1 yaourt, 1 fromage blanc , 2 petits suisses...

1 à 2 portion de viande par jour

Privilégier les viandes maigres comme la volaille et limiter la charcuterie 1 à 2 fois par semaine

Privilégiez les céréales complètes

Les céréales complètes sont riches en fibres (régulation de la glycémie, perte de poids, satiété...). Il est intéressant d'avoir 1 féculent à chaque repas et au moins 1 complet par jour et 2 fois par semaine des légumes secs.



P E T I T S
D E J E U N E R S



520 kcal



28g



57g



18g



BOWL CAKE

1 personne-15 minutes de préparation

Ingrédients

- 200g de lait
- 80g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 10g d'amandes crues non salées

Instructions

Mélanger le lait de l'œuf dans un bol. Ajouter les flocons d'avoine et le miel puis remuez. Mettre le bol au micro-onde pendant 1m30 à pleine puissance. Lorsque le bowl cake est cuit, le laisser refroidir puis démouler le . Ajouter le kiwi ou autre fruit de votre choix avant de déguster.

530 kcal



8g



90g



10g



PORRIDGE

1 personne- 25 minutes de préparation

Ingrédients

- 50g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 200ml de lait (végétal ou non)
- 1 cuillère à café de miel
- 10 g de pépites de chocolat
- Une poignée de fruit rouge

Instructions

Dans une casserole, verser les flocons d'avoine , le lait , la moitié de la banane écrasée et le miel. Faire chauffer le tout à feu moyen pendant 5 minutes en remuant. Verser dans un bol et ajouter des lamelles de banane, les fruits rouges et des pépites de chocolat.



ENTRÉES



77 kcal
1 part



2.5g



11g



1.5g

SOUPE FROIDE À LA BETTERAVE

4 personnes - 10 minutes de préparation

Ingédients

- 500 g de betterave cuites et pelées
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère de fromage frais
- ciboulette

Instructions

Mixer les betteraves, la gousse d'ail et le fromage frais ensemble.
Déguster la soupe froide en parsemant de ciboulette.

108 kcal

1 part



3g



4g



15g

SALADE DE CONCOMBRE, CREVETTE, MELON ET PASTÈQUE

6 personnes- 20 minutes de préparation

Ingrédients

- 1 melon
- 1/4 de pastèque
- 6 crevettes
- basilic
- 3 cuillères de soupe de vinaigre
- 6 cuillères de soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- fleur de bourrache (optionnel)

Instructions

Couper le concombre en deux dans la longueur et l'éminser en fines lamelles avec un économe. Couper le melon en deux, enlever les pépins puis détailler la chair en petites billes à l'aide d'une cuillère parisienne, pareil pour la pastèque.

Laver et ciseler le basilic. Mettre des lamelles de concombre, les billes de melon, pastèque et crevettes dans un saladier puis ajouter le basilic. Saler et poivrer . Arroser la salade de 3 cuillères à soupe de vinaigre et et 6 d'huile d'olive. Bien mélanger et servir frais. Décorer de fleurs de bourrache.



144 kcal

1 part



3g



30g



6g

SOUPE POTIMARRON ET CHÂTAIGNES

4 personnes- 10 minutes de préparation

Ingrédients

- 1 potimarron (petit)
- 1 litre de bouillon de volaille (reconstitué avec un cube)
- 1 sachet de 200g de châtaignes sous vide
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de crème liquide (facultatif)

Instructions

Épépiner le potimarron et le couper le en dés. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon haché avec l'huile. Ajouter le potimarron, et faire revenir le tout 2 à 3 minutes en remuant. Arroser avec le bouillon de volaille et laisser cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit fondant.

Ajouter les châtaignes et cuire à nouveau 5 minutes. Mixez la soupe. Selon le goût, ajouter un peu de crème fraîche. Décorez avec une pluche de cerfeuil ou de persil.

Le truc en plus : Servir cette soupe avec quelques graines de courges.

P L A T S



272 kcal



16g



19g



15g

1 part

Recette de Geneviève

CLAFOUTIS AUX CHÈVRES ET À LA CIBOULETTE

6 personnes - 45 minutes de préparation

Ingrédients

- 150 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 1 bûche de fromage de chèvre
- ciboulette
- 1 noisette de beurre

Instructions

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet les œufs et la farine puis y ajouter le lait et la crème.

Mélanger à nouveau. Saler et poivrer. Ciseler de la ciboulette et l'ajouter dans le reste. Couper le chèvre en rondelles. Beurrer un plat, y ajouter dans le fond les rondelles de chèvre puis verser par-dessus le mélange.

Mettre au four pour 45 minutes



81 kcal

1 part



4g



11g



3.5g

SALADE TOMATE- CONCOMBRE

2 personnes- 15 minutes de préparation

Ingédients

- 1 concombre
- 2-3 tomates
- 1 oignon rouge
- Persil
- Menthe
- Vinaigrette : Vinaigre, sel, huile d'olive, poivre

Instructions

Rincer les tomates et le concombre. Éplucher l'oignon rouge. Couper les tomates et le concombre en petits morceaux. Verser les concombre, tomates et oignons rouge dans un saladier. Préparer la vinaigrette en mélangeant dans un petit bol le vinaigre avec le sel ajouter l'huile d'olive tout en fouettant avec une fourchette.

Assaisonner de poivre. Ajouter le persil et la menthe et arroser de vinaigrette.

140 kcal

1 part



25g



1g



3.5g

STEAK DE THON A LA CORIANDRE

4 personnes- 40 minutes de préparation

Ingrédients: 4 personnes

- 4 steaks de thon
- 80g Tomates
- 20g Olives noires
- 20g Citron confit
- 1 Échalote
- 4 brins de chaque : Ciboulette , coriandre Huile de pépins de raisin
- Huile d'olive, sel, poivre

Instructions

Éplucher l'échalote et la couper finement. Éplucher les tomates, ôter les pépins et coupez la chair en dés. Couper également en dés les olives et l'écorce du citron confit. Ciseler la ciboulette et la coriandre. Dans un bol, mélanger l'échalote, les tomates, les olives et le citron. Ajouter la ciboulette, la coriandre et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Dans une poêle à feu vif, ajouter les steaks de thon et faire cuire avec l'huile d'olive. Dresser les steaks, puis verser la sauce par-dessus. Accompagner de légumes

150 kcal



5g



5g



11g

1 part

Recette de Geneviève

TOMATES FARCIES A LA FETA

3 personnes-20 minutes de préparation

Ingrédients : 3 personnes

- 6 grosses tomates fermes
- 1 tasse de feta en morceaux
- 1 coupe de ricotta
- 4 cuillères à soupe de pignons de pin hachés
- 10 olives noires dénoyautées et hachés
- 1 cuillères à soupe de chapelure
- Poivre noir
- Feuille d'origan

Instructions

Retirer le dessus des tomates et creuser les avec une cuillère. Mélanger la moitié de la pulpe des tomates avec la feta, l'origan, la chapelure, les olives, les pignons de pin et le poivre. Remplir les tomates et remettre le chapeau des tomates sur le dessus de la garniture.

Mettre dans un plat creux et enfourner 20 à 25 minutes.



73 kcal

1 part



6g



5g



2.5g

Recette de Geneviève

GALETTES DE LEGUMES

2 personnes- 25 minutes de préparation

Ingrédients

- 150g de brocolis
- 120g de carottes
- 1/2 oignons jaunes
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions

Laver et couper les brocolis puis les faire blanchir dans une casserole d'eau salée quelques minutes. Hacher les. Laver et couper les carottes et les oignons en dés. Eplucher et couper la gousse d'ail grossièrement. Mixer rapidement le brocolis, les carottes, l'oignons, l'ail ensemble, afin de garder des morceaux. Ajouter un oeuf à la préparation puis mélanger. Former des galettes et dans un poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire cuire les galettes 5 minutes à feu moyen de chaque côté.



292 kcal

1 part



33g



4g



16g

Recette de Françoise

FILET MIGNON AU MIEL

4 personnes- 25 minutes de préparation

Ingrédients

- 500g de filet mignon de porc
- 1 Oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de miel (20g)
- Vinaigre de framboise (ou de cidre)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poudre gallo (mélange d'épice Roellinger)
- 3 ou 4 cuillères à soupe dc crème fraiche

Instructions

Faire revenir dans une poêle le filet mignon avec l'huile d'olive, les oignons et l'ail.

Déglacer avec le vinaigre. Mettre 1 cuillère à soupe de miel avec un peu d'eau. Couvrir et laisser cuire 15 minutes environ à feu doux (pour une viande rosée). Retirer le morceau de viande de la poêle et laisser réduire le jus de cuisson.

Lier votre sauce avec la crème fraiche et laisser réduire.

Pour la présentation : Couper votre filet en tranche et napper de sauce.

Accompagnement : patate douce, pâte fraiche



D E S S E R T S



248 kcal

1 part



3g



20 g



12g

Recette de Geneviève

PANACOTTA AUX FRUITS ROUGES

6 personnes-30 minutes de préparation

Ingrédients - 6 personnes

- 40 cl Crème liquide
- 40 g Sucre
- 100 g Coulis de fruits rouges
- 2 feuilles de Gélatine
- 1 gousse de vanille

Instructions

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Dans une casserole, mélanger la crème liquide, le sucre et l'intérieur de la gousse de vanille.

Porter à ébullition pendant 2 à 3 minutes sans arrêter de remuer.

Retirer ensuite du feu, ajouter la gélatine égouttée et bien mélanger.

Remplir 6 verrines aux 3/4 et laissez-les panna cotta au frais pendant deux heures.

Verser du coulis de fruits rouges sur chacune des verrines de panna cotta.

129 kcal

1 part



1.3g



27g



1g



FRUITS POCHÉS AUX ÉPICES

6 personnes-20 minutes de préparation

Ingrédients

- 1 nectarine
- 2 pêches
- 2 pommes
- 2 poires
- 30g de sucre en poudre
- 1 brin de thym
- 1 baton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

Instructions

Éplucher et retirer les trognons (ou noyaux) des fruits. Mettre 800ml d'eau à bouillir avec tous les aromates et le sucre dans une casserole. Ajouter les fruits et laisser pocher une vingtaine de minutes (avec un couvercle). Laisser refroidir et déguster.

386 kcal

1 part



6g



41g



22g

Recette de Floriane

TARTE A LA RHUBARBE

8 personnes-30 minutes de préparation

Ingrédients

- **Pâte brisée :**
 - 250 g de farine de blé T55 à T80
 - 125 g de beurre
 - 8 cl d'eau
- **Garniture :**
 - 20 cl de Crème fraîche
 - 3 oeufs frais
 - 120g sucre de canne blond
 - 1 kg de rhubarbe

Instructions

Préchauffer le four th.7 ou 210°C.

Peler et couper les tiges en tronçons de 2/3 cm, les mettre dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire pendant 5 à10 minutes seulement. Les morceaux doivent garder une texture tendre, surveiller la cuisson. A la sortie égoutter, mettre à refroidir. Pendant qu'elle refroidit, préparer une pâte avec la farine, le beurre , et l'eau. Etaler dans un plat à tarte de 26 cm.

Réaliser l'appareil en mélangeant les oeufs, les sucre et la crème fraîche.

Mettre sur le fond de tarte la rhubarbe et verser l'appareil et cuire au four th.7 ou 210°C pendant 25 minutes. Servir tiède ou bien frais.

La touche finale :

Possibilité de faire briller le dessus en badigeonnant avec du miel légèrement chauffé.

COLLATIONS



255 kcal



7g



33g



11g

1 part

Recette de Yvette

GÂTEAU MÉMÉ

8 personnes-30 minutes de préparation

Ingrédients

- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150g de farine
- 70g de beurre demi-sel
- 4 ou 5 oeufs suivant la grosseur

Instructions

Casser les œufs dans un récipient et y ajouter le sucre. Battre au fouet pendant 20 minutes minimum. Mélanger la farine à la préparation délicatement. Ajouter ensuite le beurre demi-sel fondue. Mettre dans le fond du moule du papier sulfurisé pour que le gâteau se démoule sans problème et enfourner au moins 30 minutes à 180°C

74 kcal

2 boules



1g



10g



2g



Energy Ball

12 boules-10 minutes

Ingrédients - 12 boules

- 8 dattes dénoyautés
- 1 cuillères à soupe d'amande
- 1 cuillères à soupe de cranberries séchées
- 1 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes

Instructions

Mixer tous les ingrédients ensemble et former des boules de tailles égales.

140 kcal

1 part



7g



35g



7g



BANANA BREAD

6 personnes- 20 minutes de préparation

Ingrédients

- 1 banane
- 100ml de lait
- 120g de farine d'avoine
- 20g de son d'avoine
- 20g de miel
- 2 œufs
- 4g de levure chimique

Instructions

Préchauffer le four à 180°C. Écraser une banane et la mettre dans un récipient. Ajouter ensuite les œufs, le miel et le lait. Mélange puis ajouter le sel, la farine, la levure et le son d'avoine. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mettre du papier cuisson dans un moule à cake et y verser la préparation. Enfourner 40 minutes.

179 kcal

1 part



7g



25g



7g

SMOOTHIE MÛRES ET GRAINE DE CHIA

3 personnes-15 minutes de préparation

Ingrédients

- 200 g de mûres surgelées
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 50 cl de lait demi-écrémé bien frais
- 2 cuillères à soupe de miel
- 4 jolies mûres pour la décoration

Instructions

Mixer tous les ingrédients à l'aide d'un mixer pendant 5 bonnes minutes. Veiller à bien utiliser des mûres surgelées et du lait bien frais et froid afin que la texture du smoothie soit légèrement mousseuse.

Servir dans 3 verres. Ajouter des mûres sur le dessus pour la décoration.

SOURCES

- [Ciqua.fr](https://www.ciqua.fr)
- Plan national nutrition santé
- Magazine Dr good n°11 Mai-juin 2021
- [Cuisine actuelle . fr](https://www.cuisineactuelle.fr)
- [cuisine.journaldesfemmes.fr](https://www.cuisine.journaldesfemmes.fr)
- [papillesetpupilles.fr](https://www.papillesetpupilles.fr)
- [marmiton.fr](https://www.marmiton.fr)



Ce ebook a été réalisé et édité par
Nolwenn Touret, élève diététicienne, avec
l'aide de l'équipe SATIM