



Livre de recettes
Hiver-Printemps

ZOOM sur les aliments pour lutter contre le froid et la fatigue hivernale:

1) Les agrumes:

Misez sur les agrumes: oranges, clémentines, pamplemousses qui sont gorgés de vitamine C bien connue pour repousser les infections et la fatigue.

2) Le chocolat noir:

Le chocolat noir procure un sentiment de calme et de relaxation. Grâce au magnésium qu'il contient, c'est un puissant anti-stress.

3) Le miel:

Apaisant et antiseptique, le miel est préconisé pour soigner les maux de gorge. Idéal pour combattre la fatigue hivernale, il est bourré de bienfaits notamment la vitamine B. Il est également reconnu pour sa capacité antioxydante. Il représente un très bon substitut au sucre.



Ma journée alimentaire

1) Un petit déjeuner équilibré

- 1 boisson sans sucre
- 1 portion de pain, biscotte
- 1 à 2 portion(s) de matière grasse (beurre, margarine)
- +/- 1 fruit
- +/- 1 produit laitier



2) Un déjeuner et un dîner équilibrés:

- Une crudité
- Une part de viande, poisson, œufs ou abats
- Des légumes verts (crus ou cuits)
- 1 à 2 portions de matière grasse d'assaisonnement et de cuisson
- Une part de féculents ou du pain (équivalences glucidiques)
- +/- 1 produit laitier
- 1 fruit



3) Une collation équilibrée:

- 1 boisson sans sucre
- 1 poignée de graines d'oléagineux (noix, noisettes, amandes...)
- +/- 1 fruit



Penser à:

- Boire minimum 1,5 L d'eau par jour (eau de source, café, thé, tisanes...)
- Varier les matières grasses: huiles (olive, noix, colza...) pour vinaigrettes et cuissons, beurre, margarine
- Préférer des féculents complets, semi-complets et des légumes secs pour faire le plein de fibres.

Velouté de panais aux

amandes

Ingrédients

pour 2
personnes.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

- 400g de panais
- 1 oignon
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 30 cl de lait d'amande
- 2 cas de purée d'amande
- 20g d'amandes effilées

1. Epluchez les panais et coupez-les en morceaux. Epluchez et émincez l'oignon et faites-le revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive et la gousse d'ail pressée. Ajoutez les panais, laissez dorer 5min, puis ajoutez le lait d'amandes et 30cl d'eau.

2. Lorsque les panais sont tendres, placez le contenu de la poêle dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Rajoutez de l'eau si le mélange vous semble trop épais.

3. Faites revenir dans une poêle à sec les amandes effilées. Versez le velouté dans des récipients et décorez le tout avec les amandes effilées. Dégustez bien chaud !





Verrines de betteraves à la pomme

Ingrédients

pour 6
personnes.

Préparation: 10 min

Repos: 1 heure

- 4 betteraves cuites
- 1 branche de céleri
- 50 ml de crème liquide
- 1 pomme
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Détaillez les betteraves et le céleri en dés.

Mixez l'ensemble .

Ajoutez la crème et le vinaigre, mélangez bien, salez et poivrez. Réservez 1 h au frais.

Lavez la pomme, épépinez-la, épluchez la, détaillez-la en dés , et citronnez-la.

Au moment de servir, répartissez le gaspacho dans des verrines et ajoutez quelques dés de pommes





Flan de patate douce

Ingrédients pour
6 personnes:

Préparation: 15
min

Cuisson: 20 min

- 450g de Patate douce
- 3 œufs
- 10 cl de lait de coco
- 10 cl de crème de coco
- 1 c.à.c d 'huile de cuisson
- Sel, poivre

1. Lavez les patates douces puis faites les cuire pendant 10 minutes au cuiseur vapeur.
2. Une fois cuites, épluchez-les et mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez au bol la crème liquide, les oeufs, le lait de coco, ainsi que le sel et le poivre. Faites tourner la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.
3. Huilez les ramequins, répartissez la préparation dans chacun d'eux puis recouvrez-les d'un film alimentaire. Versez 1 litre d'eau dans le réservoir du cuiseur vapeur, placez les ramequins dans le panier puis couvrez.
4. Laissez cuire pendant 10 minutes et servez vos flans à la patate douce.





Quiche poireaux miel curry



Ingrédients pour

6 personnes:

Préparation: 15
min

Cuisson: 25 min

- 1 pâte brisée
- 3 poireaux
- 2 oignons
- 2 c.à.s de miel liquide
- 3 c.à.c de curry
- 20 cl de crème épaisse
- 2 œufs
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- moutarde (optionnel)

1. Supprimez les 2/3 du vert des poireaux. Coupez le reste en rondelles, rincez-les soigneusement, épongez-les. Ajoutez l'huile d'olive et les oignons dans une cocotte.

Laissez- les oignons dorer. Mettez les poireaux à fondre doucement, laissez mijoter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau (environ 10 min), puis laissez tiédir 10 min.

2. Préchauffez le four à 180°. Étalez la pâte dans un moule à tarte et mettez à cuire votre pâte pendant 15 min.

3. Dans un bol, fouettez à la fourchette les œufs avec la crème, le miel et le curry. Répartissez les poireaux sur la pâte une fois cuite, versez dessus la crème au curry et enfournez pour 15 min environ, jusqu'à ce que la quiche soit dorée. Servez chaud ou tiède.

Option: vous pouvez badigeonner votre pâte à tarte de moutarde pour avoir davantage de goût !



Curry de cabillaud aux légumes

Ingrédients

pour 4 personnes:

Préparation: 25 min

Cuisson: 35 min

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cc de gingembre
- 1 c.à.s de curry
- 1 feuille de laurier et coriandre
- 1 tomate en boîte pelée
- 120 ml de lait de coco
- 100g de riz
- 200g de brocolis
- 350g de filets de cabillaud
- 1/2 citron vert

légumes

Dans une poêle, faire revenir le gingembre et l'ail avec de l'huile pendant 2 min. Ajouter l'oignon et le faire revenir 5 min en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le curry et le laurier et faire revenir.

Ajouter la tomate pelée coupée en dès et de la coriandre, puis le lait de coco, 240 ml d'eau et du sel. Porter à ébullition et ajouter le riz pour 9 min. Ajouter les brocolis et poursuivre la cuisson 3 min, puis incorporer le poisson et faire cuire 6 min. Servir chaud avec un trait de citron vert.





Quinoa au butternut

Ingrédients pour

4 personnes.

*préparation: 15
min*

cuisson: 14 min

- 1 cc d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 gros champignons
- 500g de butternut
- 150g de pousses d'épinard
- 120g de quinoa 3 couleurs
- bouillon de légumes
- paprika

Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive. Ajouter les champignons et faites revenir 2 min puis compléter avec le butternut et faites revenir à nouveau 2 min.

Incorporer les pousses d'épinards (préalablement lavées), remuer, puis ajouter le quinoa. Verser le bouillon.

Servir accompagné de quelques pousses d'épinards et saupoudrer de paprika.

Cuisson du quinoa: placer votre quinoa dans une casserole, le recouvrir avec 1,5 fois son volume d'eau. Faites cuire à feu vif jusqu'à ébullition. Baissez alors le feu et comptez 10 minutes de temps de cuisson du quinoa.





Riz au lait aux agrumes

Ingrédients pour
6 personnes.

préparation: 10
min

cuisson: 30 min

- Riz rond : 200 g
- Oranges: 2
- Pamplemousse
s: 2
- Lait 1/2 écrémé
: 1 l
- Sucre en
poudre : 180 g
- Gousse(s) de
vanille : 2
- Jaune(s)
d'oeuf(s) : 4

Pour commencer, zester les oranges et les pamplemousses.

Ensuite, mettre le riz à cuire dans le lait avec la gousse de vanille grattée, les zestes d'orange et de pamplemousse, et la moitié du sucre.

Laisser cuire 30 min. En fin de cuisson, ajouter les jaunes d'œufs et le sucre restant.

Peler à vif les agrumes puis prélever les suprêmes (la chair) à l'aide d'un couteau. Dresser le riz au lait dans un verre puis ajouter les segments d'agrumes.





Carrot cake (dessert à la carotte)

Ingrédients pour
6 personnes,

préparation: 15
min

cuisson: 30 min

- 250g de carottes râpées
- 75g de farine
- beurre : 20g
- 150g de sucre de canne
- 60g de noisettes
- 2 c.à.c de levure chimique
- 3 œufs
- 1 cc de gingembre moulu
- 1 cc de 4 épices

Préchauffez votre four à 170° et concassez les noisettes.

Cassez les oeufs dans un saladier, y ajouter le sucre et fouettez. Versez le beurre à la préparation puis fouettez de nouveau. Ajoutez la farine, la levure, les épices et mélangez le tout. Finissez par mettre les carottes râpées, les 3/4 des noisettes et mélangez de nouveau.

Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pendant 40 min environ. Sortez le cake, attendez 5min puis démoulez-le. Laissez-le refroidir.







Tarte amandine poire

chocolat

Ingrédients pour

6 personnes,

préparation: 15

min

cuisson: 35 min

- 1 pâte brisée
- 3 poires
- 150 g de chocolat pâtissier
- 2 oeufs
- 100 g de beurre
- 75 g de poudre d'amande
- 75g de sucre en poudre
- Amandes effilées

Préchauffez le four à 180°C .

Mélangez la poudre d'amande, le sucre et le beurre fondu.

Ajoutez les œufs battus au préalable, au mélange. Déroulez la pâte à tarte et la mettre dans votre plat. Cuire la pâte pendant 15 min à 180°C.

Faites fondre le chocolat, puis nappez le fond de tarte.

Versez la préparation à l'amande dessus puis disposez les poires.

Parsemez ensuite d'amandes effilées.

Faites cuire la tarte pendant 20 minutes, plutôt dans la partie basse du four.



Jus de pamplemousse aux agrumes gingembre

Ingrédients pour
4 personnes,
préparation: 10
min

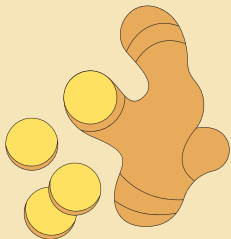
- 4 pamplemousses
- 8 oranges
- 2 citrons jaunes
- 1 morceau de gingembre râpé

Rincez les pamplemousses, les oranges et les citrons.

Coupez-les en deux et pressez leur jus.

Mixez les jus avec le gingembre râpé.

Servez.





Ce ebook a été réalisé et édité par Laure
Lutinier, élève diététicienne,
avec l'aide de l'équipe SATIM.