



COMME UN AIR D'ÉTÉ DANS VOS ASSIETTES



ÉDITORIAL

Juillet - Août - Septembre

L'été, une saison aux couleurs du soleil et aux saveurs méditerranéennes !

"L'été, les français craquent pour les fruits et légumes frais !".

Pour 74% de la population, l'été est la saison durant laquelle ils consomment la plus grande quantité de fruits et légumes. Sans doute en raison des fortes chaleurs, Les Français veulent manger des fruits frais qu'ils aiment croquer à pleines dents ou déguster en salade. Côté légumes, c'est aussi la consommation crue (en salade ou en crudités) qui est de loin la plus appréciée pendant l'été.

L'équipe diététique Satim œuvre dans ce sens et tente de vous faire augmenter votre ration de fruits et légumes à travers ces recettes estivales, simples et rapides à cuisiner.

Laissez vous guider par cette première édition de livret culinaire, qui vous apportera bien plus que des recettes.

Satim est une structure d'aide à la gestion des maladies chroniques; Elle réunit une équipe pluridisciplinaire ; Elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques, notamment par le bien-être, la nutrition et l'activité physique adaptée.

Toutes les recommandations scientifiques et professionnelles sont respectées et valorisées.

*Emma LIGET,
chargée de projet Nutrition*

*Equipe diététique :
Claire ADOLPHE
Marine CLOAREC
Floriane CHARRETIER*





SOMMAIRE

- 01 Les produits de saison
 - a. Les légumes
 - b. Les fruits
 - c. Les poissons
 - d. Les fromages
- 02 Quels sont les intérêts d'en consommer ?
- 03 Les modes de cuissons d'été
- 04 Focus sur le haricot vert
- 05 Focus sur la rhubarbe
- 06 Idées recettes
- 07 a. Entrée
 - b. Plat
 - c. Dessert
 - d. Petit-déjeuner
 - e. Collation
 - f. Boisson rafraîchissante

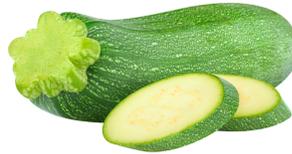




01. LES PRODUITS DE SAISON

a. Les légumes

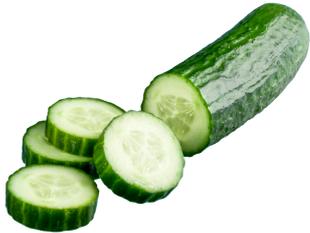




Aubergine - Courgette



Salade - Poivron



Concombre - Petit pois



Brocolis - Artichaud



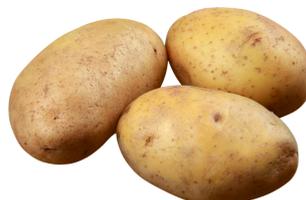
Carotte



Tomate - Radis



Haricot vert



Betterave - Pomme de terre



01. LES PRODUITS DE SAISON

b. Les fruits





Abricot - Banane



Myrtille



Citron - Fraise



Nectarine - Framboise



Pêche - Prune



Melon - Pastèque



01. LES PRODUITS DE SAISON

c. Les poissons





Maquereau - Crevette



Gambas - Moule



Merlu



Ecrevisse - Turbot



01. LES PRODUITS DE SAISON

d. Les fromages





Reblochon
Saint Nectaire



Tomme de Savoie
Bethmale Matocq



Cantal AOP
Edam Boule d'Or



Mimolette
Ossau-Iraty

02. QUELS SONT LES INTÉRÊTS D'EN CONSOMMER ?

● **Consommer de saison c'est avant tout : faire des économies.**

Les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers car ils ne poussent pas sous des serres chauffées et peuvent être cultivés proche de chez nous : ils sont récoltés puis rapidement consommés. Ils ne nécessitent donc pas de stockage en chambre froide et, généralement, ont peu voyagé. Autant de coûts en moins qui permettent d'abaisser le prix final.

● **Consommer de saison c'est profiter de tous les bienfaits nutritionnels.**

Les fruits et légumes auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus savoureux que les fruits et légumes qui arrivent à maturité pendant le transport. Vous pourrez profiter ainsi du goût, des vitamines, des minéraux et de tous leurs bienfaits. Pendant la saison estivale, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melons, tomates, courgettes, pastèques...

● **Consommer de saison c'est aussi privilégier les circuits courts.**

Les circuits courts permettent d'avoir moins d'impact polluant sur la planète. Le premier réflexe à adopter lorsque l'on est dans les grandes surfaces, c'est de regarder la provenance des fruits et légumes mais aussi leur saisonnalité. Plus les fruits et légumes auront été produits près de chez vous, mieux ce sera pour limiter votre impact carbone et moins il y aura des chances qu'ils aient été cultivés sous serre.

● **Consommer de saison c'est également protéger l'environnement.**

Les fruits et légumes hors-saison sont la plupart du temps importés par différents moyens de transport polluants. Par conséquent, ils ont parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Ainsi, la culture sous serres chauffées, le transport et le stockage sont des actions demandant beaucoup d'énergie. De plus, afin que les fruits ne mûrissent pas trop vite pendant le transport, ils sont recouverts de produits chimiques permettant leur conservation. A l'inverse, les produits de saison provenant de circuits courts demandent que très peu de transport et de stockage. Le respect de la saisonnalité permet de préserver la planète.



03. LES MODES DE CUISSON D'ÉTÉ

● Sur le grill du barbecue

Les envies de brochettes, viandes et poissons grillés se réveillent aux beaux jours. Ce petit goût fumé est l'indispensable de l'été et demande un peu de savoir faire. Premièrement, votre grille de cuisson doit être impeccable avant utilisation, il n'y a rien de pire que d'anciennes graisses recuites qui sont des substances cancérigènes. Evitez également de faire brûler vos produits (viandes, légumes...) car la combustion est elle aussi nocive. A griller, saisir, ou même en papillotes, plusieurs cuissons sont possible avec le barbecue.

Astuce de diet' : pour une viande tendre même grillée, préparez une marinade à base d'huile d'olive, de moutarde et d'épices pour une saveur incontournable.

● Sur la plancha

Alternative au barbecue mais sans le petit goût fumé, la plancha peut se faire en intérieur et donc en toute saison. Utilisez une huile d'olive pour éviter que vos aliments ne collent et faites vous plaisir avec des viandes et poissons naturels ou marinés, des légumes croquants, des champignons et des petits oignons : tout pour un repas sain et gourmand !

Astuce de diet' : pour être sûr que la plancha est à bonne température, éclaboussez de quelques gouttes d'eau qui doivent former des petites billes frémissantes.

● En papillotes

Il n'y a pas que le poisson que l'on peut cuisiner ainsi. Tous les aliments peuvent être utilisés : poissons, viandes, légumes, féculents comme les pommes de terre, fruits: vous pouvez donc cuire des plats complets dans une seule papillote comme un pavé de saumon avec du riz, des légumes et une crème au citron ! Vous pouvez utiliser des aliments frais mais aussi congelés. L'avantage de cette cuisson est qu'elle préserve les minéraux et n'a pas besoin d'ajout de matières grasses.

Et le zéro cuisson ?

L'été est aussi la saison où l'on peut profiter de manger froid et cru pour faire le plein de fibres et de vitamines qui sont à leur maximum, en cette période gorgée de soleil. Les salades et entrées de crudités s'associeront parfaitement dans vos assiettes.





FOCUS SUR LE HARICOT VERT

Un légume gorgé de bon nutriment !



Quels atouts ?

- Tout aussi bon tiède ou froid, il sait trouver sa place en salade mais également accompagné d'un plat chaud.
- Peu énergétique (29 kcal pour 100 g), il est rassasiant grâce à ses fibres (4 g pour 100 g).
- Riche en minéraux permettant d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

Riche en vitamine B9, ils sont d'excellentes sources pour les femmes enceintes.

Tips conservations et cuissons

- Afin de conserver tous les bienfaits du haricot vert, celui-ci se conserve 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- *Al dente* : cuire 5 minutes à la vapeur. Afin de stopper la cuisson, il est nécessaire de passer les haricots verts 30 secondes sous l'eau froide. Faire revenir les haricots dans une poêle.
- *Braisé* : saisir les haricots verts dans une poêle à l'huile d'olive durant 5 à 6 minutes. Faire sauter les haricots verts pendant quelques minutes pour éviter qu'ils ne brûlent. Ajouter un fond d'eau ou du bouillon et couvrez l'ensemble pendant 5 à 10 minutes pour terminer la cuisson.





FOCUS SUR LA RHUBARBE



Quels atouts ?

- Considérée comme un légume tige, celle-ci est à la fois sucrée et acidulée, la rhubarbe surprend les papilles dans des préparations salées et sucrées.
- Composée à 70% d'eau, la rhubarbe est un fruit peu calorique. Elle contient une quantité non négligeable de glucides.
- Elle est riche en potassium et calcium.
- Riches en fibres elle est un allié contre le mauvais cholestérol

Attention !
Les feuilles de rhubarbe ne doivent pas être consommées du fait de leur toxicité.

Tips conservations et cuissons

- Pour bien la choisir, préférez des bâtons rouges rosés, avec des nuances de vert, signes de maturité. Attention, plus elle est mûre, plus elle va être acide.
- Afin de conserver la rhubarbe, il est possible de l'envelopper dans un linge humide durant 3 à 4 jours au réfrigérateur.
- Pour diminuer son acidité, il est possible de :
 - blanchir la rhubarbe 3 minutes à l'eau bouillante avant de la cuisiner.
 - faire dégorger la rhubarbe dans un saladier avec du sucre. Comptez 1 kg de sucre pour 250g de rhubarbe.





06. IDÉES RECETTES

a. Les entrées





GASPACHO DE MELON ET TOMATES VERTES

A servir très frais !

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 2 tomates vertes
- 1/2 melon
- 1 cuillère à s. de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à s. d'huile d'olive
- Une pincée de curry
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Ebouillantez les tomates pendant 30 secondes. Retirez la peau et les pépins.
- 2 Coupez le melon en deux. Retirez les pépins. Récupérez la chair.
- 3 Dans un bol du mixeur, déposez la chair du melon et des tomates. Ajoutez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Mixez. Salez et poivrez.
- 4 Répartissez dans les verres. Saupoudrez de curry. Terminez par les feuilles de basilic en guise de décoration.
- 5 Servez frais, accompagné de gressins.





TARTINADE HARICOTS – PECORINO

Une entrée gourmande !

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 150g de haricots plats
- 150g de fromage type St-Morêt
- 3 brins de basilic
- 50g de pecorino râpé
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre
- Facultatif : cerneaux de noix concassés

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Couper les haricots en tronçons et les plonger 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis les égoutter.
- 2 Placer les haricots dans un saladier d'eau glacée. Les égouttez et les essorer à l'aide d'essuie tout. Puis, les mixer avec le fromage frais et le pecorino râpé.
- 3 Effeuillez et hacher le basilic, l'ajouter au mélange.
- 4 Arroser la tartinaide d'huile d'olive pour obtenir une texture lisse et ajouter le poivre et les morceaux de noix selon vos goûts.
- 5 A déguster sur des tranches de pain grillé.





06. IDÉES RECETTES

b. Les plats





GAUFRES DE LÉGUMES DE CATHERINE

Pour 4 personnes = 10 gaufres

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 80 g de farine blé ou de riz
- 80 g de farine de pois chiche
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 400 g de légumes cuits (mixés ou râpés)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel



- 1 Mélangez les farines, la fécule, le sel et le bicarbonate, puis ajoutez l'huile.
- 2 Incorporez les légumes (mixés, râpés ou coupés en petits morceaux) et ajoutez 25 cl d'eau.
- 3 Mélangez la pâte et formez les gaufres dans le gaufrier. Elles se mangent aussi bien chaudes ou froides, telles quelles ou tartinées.





SALADE ÉNERGIE : HARICOTS, LENTILLES, ÉPINARDS

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 180 g de lentilles jaune/corail
- 150 g de fèves
- 150g de haricots verts
- 150 g de haricots plats
- 500 g de petites betteraves
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 60 g de cerneaux de noix
- Une pincée de gingembre
- 6 c. à soupe d'huile de noix
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Ecossez les fèves et équeutez les haricots verts.
- 2 Cuire les lentilles à l'eau pendant 10/15 minutes. Egouttez-les.
- 3 Plonger les fèves, les haricots plats et haricots verts 5 à 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les et les placer dans un saladier d'eau glacée.
- 4 Coupez les betteraves préalablement cuite en petits morceaux.
- 5 Peler et râper le gingembre. Ciseler la ciboulette. Les mélanger avec l'huile de noix et le vinaigre.
- 6 Réunir dans un grand plat, les lentilles, les jeunes pousses d'épinards rincées et essorées, les fèves, haricots plats et haricots verts. Ajouter les betteraves cuites et parsemer de cerneau de noix.
- 7 Arroser de vinaigrette et servir sans attendre.





06. IDÉES RECETTES

c. Les desserts





BOWL DE MELON ET MYRTILLES

A servir très frais !

Pour 4 personnes

Repos : 2 à 3 heures de congélation

Ingrédients :

- 2 melons Charentais bien mûrs
- 1 melon galia ou canari
- 250 g de myrtilles
- 150 g de sucre
- 50 g de miel
- 30 cl d'eau
- Quelques feuilles de basilic

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Dans une casserole, faite chauffer l'eau avec le sucre et le miel.
- 2 Coupez les melons Charentais en 2. Retirez les pépins. Ajoutez la chair à la préparation précédente.
- 3 Conservez un peu de chair pour réaliser des billes qui serviront à la décoration.
Laissez cuire 5 minutes. Mixez. Versez dans un moule allant au congélateur. Laissez prendre 1/2 heure. Mixez. Recongelez. Toutes les 1/2 heures, mixez jusqu'à temps que la glace prenne. Comptez entre 2 et 3 heures.
- 4 Coupez le melon galia ou canari en deux. Retirez les pépins. Confectionner les boules de melon à l'aide d'une cuillère parisienne.
- 5 Répartissez la glace dans les bols. Ajoutez les billes de melon et les myrtilles. Décorez avec les feuilles de basilic.





TARTE À LA RHUBARBE

Pour 8 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de rhubarbe
- 150 g de sucre

Pour l'appareil à crème

- 3 dl de crème entière liquide
- 2 œufs entiers
- 60 g de sucre

Pour la pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel
- eau

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Préchauffer le four à 190°.
- 2 Épluchez la rhubarbe avec soin. Détailler en tronçons réguliers de 3 cm environ.
- 3 Dans un cul-de-poule, mettre la rhubarbe à dégorger avec le sucre pendant deux heures au moins.
- 4 Égouttez la rhubarbe (vous pouvez récupérer le sirop pour confectionner une gelée ou nappage de rhubarbe).
- 5 Réalisez la pâte brisée. Foncer un cercle à pâtisserie pour 8 personnes ou deux de 4.
- 6 Déposez les tronçons de rhubarbe dans le cercle jusqu'à atteindre les deux tiers de la hauteur.
- 7 Mélangez les œufs entiers battus avec le sucre. Versez la crème et délayez.
- 8 Versez l'appareil sur la rhubarbe.
- 9 Cuire à 190°C pendant 45 minutes.





06. IDÉES RECETTES

d. Les boissons rafraîchissantes





CITRONNADE

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes

Ingrédients :

- 3 citrons
- 1 orange
- 1 c. à soupe de miel
- 20 g de sucre
- 2 L d'eau



- 1 Ajoutez l'eau, le sucre et le miel et faire porter à ébullition.
- 2 Pressez le jus de 2 citrons et d'une orange.
- 3 Zestez un citron jaune et le couper en tranche.
- 4 Une fois le mélange porté à ébullition vous pouvez ajouter le jus des 2 citrons et de l'orange ainsi que les rondelles de citron dans la casserole.
- 5 Retirez la casserole du feu et laissé refroidir la boisson.
- 6 Mettre la boisson au réfrigérateur.
- 7 Dégustez bien frais.





THÉ GLACÉ À LA PÊCHE

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 1L d'eau de source
- 2 sachets de thé noir ou Earl Grey
- 2 à 3 pêches bien mûres
- 2 c. à soupe de sucre pur canne



- 1 Porter l'eau à ébullition et ajouter le sucre afin de le dissoudre.
- 2 Hors du feu ajouter les sachets de thé, laisser infuser 5 minutes et retirer les sachets. Verser dans une carafe et laisser refroidir.
- 3 Dénoyer et couper les pêches en morceaux, plus ou moins gros, sachant que plus ils sont petits plus ils auront tendance à se désintégrer, il faudra peut être donc filtrer le thé avant de le déguster.
- 4 Verser les pêches dans la carafe de thé et placer au réfrigérateur pour une nuit. Déguster bien frais !





06. IDÉES RECETTES

e. Petit déjeuner





SMOOTHIE BOWL AUX FRUITS ROUGES

Tout aussi délicieux avec des fruits surgelés !

Pour 1 personne

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 10 fraises
- 10 framboises
- 10 mûres ou 10 myrtilles
- 125 g de fromage blanc
- Quelques amandes
- Quelques fruits pour la décoration
- 1 poignée de granola ou muesli
- 1 cuillère à soupe de graines de chia, de noix de coco

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Placez l'ensemble des fruits et du fromage blanc dans un mixer ou blender et mixez le tout rapidement jusqu'à ce que la texture soit homogène.
- 2 Versez le tout dans un bol.
- 3 Déposez sur le dessus, les graines de chia, les amandes, le granola et les quelques framboises entières.
- 4 Mélangez et dégustez.





TARTINE COTTAGE CHEESE, AVOCAT ET OIGNON ROUGE

Tout aussi délicieux avec du fromage frais !

Pour 1 personne

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 2 tranches de pain (de préférence aux céréales)
- 1 avocat
- 100 g de cottage cheese
- 1/3 d'un oignon rouge
- Sel et poivre
- Facultatif : ciboulette, pousse de soja

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et à l'aide d'une cuillère, détacher la chair et la couper en fines tranches. Couper l'oignon en fines rondelles.
- 2 Etalez le cottage cheese sur les tranches de pain.
- 3 Placez les fines tranches d'avocat et les rondelles d'oignon rouge sur le pain.
- 4 Salez et poivrez selon vos goûts.





06. IDÉES RECETTES

f. Collations





FRAISES CROUSTILLANTES

Pour 16 pièces

Préparation : 20 minutes

Repos : 15 minutes

Ingrédients :

- 16 fraises avec leur queue
- 30 g de corn-flakes
- 90 g de noisettes
- 200 g de chocolat pâtissier

Pour visionner cette recette
flashez le QR code ci-dessous



- 1 Placez les corn-flakes dans un torchon. A l'aide d'un verre, réduisez les corn-flakes. Concassez les noisettes à l'aide d'un mixeur, arrêtez avant d'obtenir une poudre. Mélanger dans un bol les corn-flakes et les noisettes concassées.
- 2 Lavez les fraises rapidement sous l'eau et séchez-les en gardant bien leur queue. Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis mettez de côté.
- 3 Prenez chaque fraise par le queue et trempez-la dans le chocolat, puis aussitôt dans le bol de corn-flakes et de noisettes afin de recouvrir le chocolat.
- 4 Déposez les fraises sur un papier sulfurisé, puis placez-les au frais 15 minutes jusqu'à ce que le chocolat ait complètement durci. Sortez-les du réfrigérateur 5 minutes dans dégustation.





GRANITÉ DE MELON ET PASTÈQUE

Une collation très rafraîchissante !

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1/2 pastèque
- 1/2 melon
- 10 glaçons
- Une pincée de cannelle
- Quelques feuilles de menthe



- 1 Coupez la pastèque et le melon en deux. Retirez les pépins. Récupérez la chair. Déposez-la dans le bol du mixeur.
- 2 Ajoutez les glaçons, la cannelle et mixez.
- 3 Répartissez le granité dans les verres. Décorez de feuilles de menthe.
- 4 Placer les verrines au congélateur pendant 3 heures minimum.





NOTES

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page.





@satimsante



Satim Santé



Satim Santé



www.satimsante.fr