

LES ALIMENTS

Bien les choisir ?

ECONOMIQUES

Les légumes secs



Ils vous permettent de faire une multitude de recettes colorées. On y retrouve les pois chiches, les haricots rouges, les lentilles, les pois cassés. Ils sont riches en fibres et permettent de réguler la glycémie post-prandiale ainsi que votre poids.

Les produits céréaliers semi-complets et complets

Privilégiez les féculents complets ou semi complets (riz, pâtes, semoule, quinoa..). Ils sont sources de fibres et permettent de réguler la glycémie post-prandiale ainsi que votre poids.



Les fruits et légumes de saison



Profitez des produits de saison pour faire le plein de vitamines et minéraux. Carottes, poireaux, panais, salades, choux, endives, céleris, pommes, poires, bananes, oranges font parties des fruits et légumes les moins chers.

Les produits laitiers

Le lait, le fromage blanc, le yaourt nature et l'emmental bénéficient d'un bon rapport qualité nutritionnelle/prix. Riches en calcium, ils maintiennent votre capital osseux.



Les surgelés

Les fruits, les légumes, les poissons, non cuisinés, surgelés sont simples à cuisiner et à utiliser à n'importe quel moment de l'année. Ils conservent la même qualité nutritionnelle que les produits frais.



Et les cuisiner simplement ?

Curry de pois chiches



250g de pois chiches

1 moyenne carotte

150 ml de lait de coco

2 c. à soupe de

concentré de tomate

3 c. à soupe de curry

1 c. à soupe de paprika, de

gingembre et de cumin

1 oignon

1 petite gousse d'ail

Huile d'olive

Instructions

- 1 Préparer les légumes. Couper l'oignon, l'ail et les carottes en petits cubes. Dans une poêle, les faire revenir avec un peu d'huile d'olive et un fond d'eau. Laisser cuire pendant 10/15 minutes.
- 2 Ajouter les épices et le concentré de tomate dans la poêle. Bien mélanger. Ajouter ensuite le lait de coco et les pois chiches. Laisser mijoter quelques minutes.
- 3 Servir le curry de pois chiches avec du riz basmati par exemple.

Fromage blanc & ses fruits

150 g de fromage blanc

Une demi-banane

Facultatif : fruits, amandes, noisettes...



Instructions

- 1 Mélanger le fromage blanc et les graines de chia afin qu'elles gonflent.
- 2 Ajouter la banane coupée en rondelle sur le dessus, puis agrémenter avec les aliments de votre choix (fruits, noix...)

Quiche thon épinards et chèvre



1 rouleau de pâte brisée

3 œufs 4 rondelles de chèvre

150 g de fromage blanc 50 g d'emmental râpé

1 boîte de thon Sel et poivre

750 g d'épinards surgelés

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 180°C (th.6). Dérouler la pâte dans un moule à tarte puis piquer le fond avec une fourchette et enfourner 10 minutes. Faire cuire les épinards à la vapeur (15 min) puis les essorer. En
- 2 parallèle, réaliser l'appareil à quiche en mélangeant les œufs, le fromage blanc, l'emmental râpé, le thon, le sel et le poivre.
- 3 Lorsque les épinards sont cuits, les ajouter dans le fond de tarte puis y verser l'appareil à quiche. Terminer par déposer les rondelles de chèvre sur le dessus. Enfourner la quiche pendant 30 minutes.

LES ALIMENTS

Bien les choisir ?

ECONOMIQUES

Volume 2

Les légumes secs versus la viande



Ils sont une excellente source de protéines végétales, associés aux céréales, ils apportent des protéines de même qualité que celle de la viande. Utilisez-les secs, surgelés, en conserve :

Riz & Lentilles ou Haricots rouges

Semoule de blé & Pois chiches

Pâtes & Haricots blancs

Les produits céréaliers semi-complets et complets

Privilégiez les féculents complets ou semi complets (riz, pâtes, semoule, quinoa..). Dans les salades d'été, pensez aux céréales : taboulé, salade de riz, salade grecque au quinoa, salade de lentilles & betterave vinaigrette ...



Les fruits et légumes de saison

Privilégiez les produits de saison, salades, carotte, betterave, courgette, concombre, radis, tomates

Melon, pastèque, nectarine, abricots, pêches, banane, fruits rouges.



Pensez aux fruits rouges surgelés pour diminuer le coût du menu !

Les produits laitiers

Le lait, le fromage blanc, le yaourt nature, le skyr et l'emmental bénéficient d'un bon rapport qualité nutritionnelle/prix. Riches en calcium, ils maintiennent votre capital osseux.



Les conserves

Pour consommer suffisamment de fibres, associez les conserves aux légumes ou fruits, frais ou surgelés comme une salade de fruits : pêches au sirop & banane. Poêlée de légumes d'été : tomates pelées en conserve & courgettes.



Et les cuisiner simplement ?

Salade de légumes secs et blé aux herbes

0.70€
/part



- 100 g de haricots rouges secs, de haricots blancs secs, de lentilles vertes, de lentilles corail, de pois cassés cuits
- 200 g de blé cuit
- 1 gousse d'ail
- cerfeuil
- basilic
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre

Instructions

- 1 Mettre les légumes secs cuits, dans un saladier, arrosez-les d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- 2 Ajoutez l'ail haché et les herbes finement ciselées, poivrez, vérifiez l'assaisonnement et réservez au frais.

Salade de fruits frais

2€
/part

- 1/2 melon
- 1/4 de pastèque
- Quelques feuilles de menthe



Instructions

- 1 Coupez en deux le melon et la pastèque. A l'aide d'une cuillère à bille, formez des billes de melon et de pastèque.
- 2 Présentez dans la demi pastèque avec quelques feuilles de menthe

Avis de la diététicienne

La salade de légumes secs et la salade de fruits frais constituent un menu équilibré à 2.70€ la part.

Tarte provençale

2.30€
/part



- 1 pâte feuilletée
- 1/2 poivron jaune
- 2 tomates
- 1 oignon
- Crème fraîche 2 c. à soupe
- 3 Œufs
- Olives noires
- Anchois
- Sel, poivre

Instructions

- 1 Préchauffez le four à th.6 (180°C). Abaissez la pâte dans un moule à tarte beurré, piquez le fond à la fourchette.
- 2 Précuisez la pâte pendant 10 min au four. Retirez du four.
- 3 Faites cuire dans une poêle chaude oignon et le poivron coupé en lamelles fines ainsi que les tomates en petits morceaux.
- 4 Battez 2 œufs avec la crème fraîche, du sel et poivre. Versez dans le fond de tarte. Mettez du fromage, puis la préparation poivron-tomates-oignon. Recouvrez généreusement de quelques anchois et de quelques olives noires et faites cuire pendant 15 min, tout en surveillant.