



COMME UN AIR D'ÉTÉ
DANS VOS ASSIETTES

Volume 2



ÉDITORIAL

Juillet - Août

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.

Les fruits et légumes d'été, très colorés, savoureux et riches en nutriments sont des aliments très attendus !

Vous trouverez dans ce livret des conseils et des recettes afin de consommer davantage de fruits et légumes, tout en alliant plaisir et gourmandise.

Emma LIGET,
Chargée de projet Nutrition

Equipe diététique :
Laure LUTINIER, élève diététicienne
Claire ADOLPHE, Diététicienne
Floriane DUFEU-CHARRETIER,
Diététicienne-Nutrithérapeute





SOMMAIRE

01 Les produits de saison

Les légumes p.1-2

Les fruits p.3-4

Les aromatiques p.5-6

Les poissons p.7-8

02 Comment augmenter sa p.9-11

consommation de fruits & légumes ?

Focus sur le concombre p.12

03 Focus sur la pastèque p.13

04 Idées recettes p.14-32

05 Les entrées/salades p.14-17

Les plats p.18-22

Les sauces p.23-28

Les desserts p.29-32

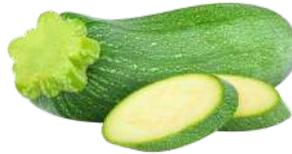
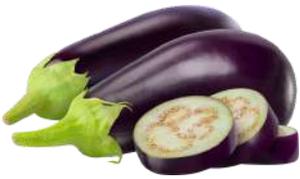




I. LES PRODUITS DE SAISON

Les légumes

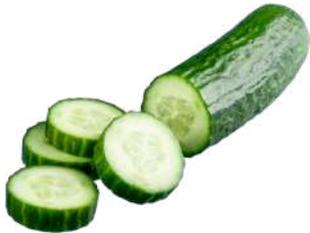




Aubergine -
Courgette



Salade - Poivron



Concombre - Petits
pois



Brocoli - Artichaut



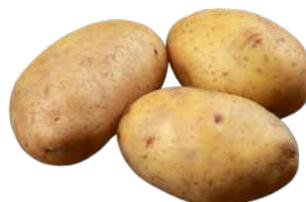
Carotte



Tomate - Radis



Haricots verts



Betterave - Pomme
de terre



I. LES PRODUITS DE SAISON

Les fruits





Abricot - Banane



Myrtille



Citron - Fraise



Nectarine -
Framboise



Pêche - Prune



Melon - Pastèque



I. LES PRODUITS DE SAISON

Les aromatiques





Menthe - Verveine



Romarin - Basilic



Origan - Coriandre



Sariette



I. LES PRODUITS DE SAISON

Les poissons





Maquereau - Crevette



Gambas - Moule



Merlu



Ecrevisse - Turbot

II. COMMENT AUGMENTER MA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES ?

- Dans un premier temps : “pensez fruits & légumes !”
Pour vous y aider, Il est judicieux de prévoir un temps pour les achats et la préparation des aliments.
Ritualiser ces actions, chaque semaine, notamment vos achats de produits frais, cela vous permettra de faire place aux légumes dans vos menus.
Si vous êtes un(e) adepte des marchés, vous choisirez le jour du marché comme jour d’achat de vos produits frais, de même pour vos achats en direct chez le producteur, ou auprès d’un regroupement de producteurs.

Et enfin, il vous reste à les ajouter à votre liste de course, pour y penser !

- Prévoir plusieurs temps pour les préparer dans la semaine
J 1 : Au retour de vos courses, laver, éplucher et tailler, en priorité les légumes les plus riches en eau (salade, concombre, courgette, radis...). A l’inverse, les légumes racines (carottes, céleri), peuvent se conserver plus longtemps, en l’état, à l’abri de la lumière, dans un endroit frais et humide et les pommes de terre et les patates douces, dans un endroit sec et aéré.
J 2 à J 3 : Cuire et cuisiner les légumes préparés.
Sachez qu’un plat fait maison peut se conserver au réfrigérateur, 3 jours. Pratique, quand l’envie de cuisiner n’est pas toujours là !



II. COMMENT AUGMENTER MA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES ?

● Ajoutez des légumes dans vos entrées :

- Taboulé de chou-fleur et de brocolis,
- Bâtonnets de concombre/carottes,
- Duo de melon et pastèque
- Radis, tomates cerises à croquer

● Privilégiez les légumes dans vos accompagnements :

Optez pour une cuisson au four :

- Légumes rôtis (courgettes, aubergines, poivrons, carottes..) avec un filet d'huile d'olive.

Optez pour une cuisson à la vapeur :

- Évitez de les cuire excessivement afin de conserver un léger croquant.

● Ajoutez des fruits dans mes boissons :

- Smoothies
- Citronnade
- Thé glacé à la pêche

● Ajoutez des fruits dans mes salades en entrée :

- Salade jeunes pousses, haricots verts, fêta et pêches.
- Salade d'abricots rôtis aux petits pois, menthe et pistache



02. COMMENT AUGMENTER MA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES ?

- Cuisinez-les de façon très gourmande, accompagnés d'une sauce faite maison par exemple.
- Modifiez vos méthodes de cuisson en privilégiant le four (ou la plancha) qui concentre davantage les arômes des légumes.
- Ne négligez pas les condiments (oignon, ail, échalote) mais également les épices et feuilles aromatiques. Ils ajoutent de nombreuses saveurs aux légumes.
- Les variétés de légumes et fruits durant l'été vous permettent de diversifier vos accompagnements, vos desserts et de les placer au centre de vos assiettes.
- Vous pouvez associer les légumes et les fruits dans des salades.
- Cuisinez les légumes avec des aliments que vous appréciez.
- Réalisez des sauces maison afin de rendre vos légumes plus gourmands : sauce tatziki, houmous, pesto, sauce soja, sauce au fromage frais, sauce au yaourt grec...



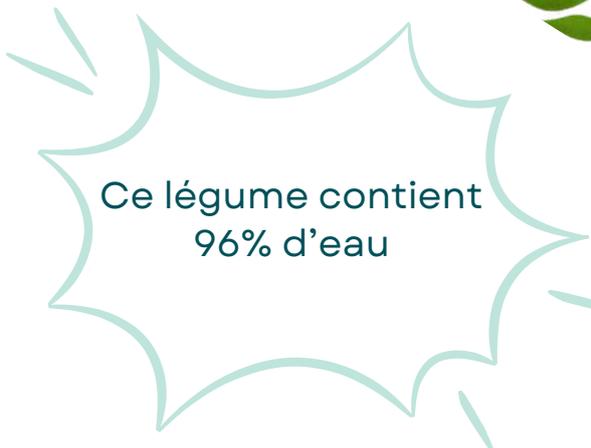


FOCUS SUR LE CONCOMBRE



Quels atouts ?

- Le concombre est très riche en eau et idéal à consommer durant l'été.
- Il a une faible valeur énergétique.
- Il ne contient pas de matières grasses ni de sucres.



Ce légume contient
96% d'eau

Culture et consommation

- Le concombre est un fruit qui représente une des cultures les plus importantes dans le monde depuis plus de 3 000 ans. Il est consommé communément comme un légume.
- Le concombre se consomme particulièrement cru. Il s'intègre parfaitement dans des salades, bowls, en batonnets ou encore en tagliatelles. Pour une faciliter sa digestion, il peut être blanchi.
- Il est possible de le consommer avec ou sans la peau mais également avec ou sans pépins.



FOCUS SUR LA PASTÈQUE



Quels atouts ?

- La pastèque est riche en eau, en fibres mais également en polyphénols et antioxydants.
- Les fibres favorisent une digestion plus lente des glucides, contribuant ainsi à une meilleure gestion de la glycémie.

La pastèque est très riche en eau, elle en contient 91% d'eau

Culture et consommation

- Les pastèques peuvent être cultivées à partir de graines ou en achetant des plants en pot. Elles sont résistantes et adaptées à différents climats, pouvant être cultivées dans des pots, des jardinières spéciales ou même dans du compost.
- La pastèque est idéale à manger crue, nature mais également en granité ou encore en salade.



III. LES RECETTES

Les entrées/salades





SALADE ROQUETTE, MELON, PASTÈQUE, FÊTA ET MENTHE

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 80 g de roquette
- 1/2 melon
- 1 belle tranche de pastèque
- 120 g de fêta
- 8 feuilles de menthe bien vertes
- 5 cl d'huile d'olive



- 1 Couper la chair du melon et de la pastèque en petits dés ou en billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Emietter grossièrement la fêta.
- 2 Laver et essorer la roquette. La répartir dans 4 assiettes, ajouter le melon, la pastèque et la fêta. Assaisonner d'un trait d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- 3 Emincer finement la menthe juste avant de servir pour éviter qu'elle ne noircisse et la répartir dans les assiettes. Déguster aussitôt.





SALADE D'AVOCATS ET TOMATES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 3 avocats (bien mûrs)
- 1 c. à c. de miel
- 3 tomates
- 1/2 oignon rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- 6 persil (frais (plat))
- 1/2 c. à c. d'origan sec
- Sel
- Poivre



- 1 Commencer par ciseler le persil.
- 2 Préparer la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients dans un bol. Couper les avocats en petits dés, les tomates cerises en deux, et émincer l'oignon rouge.
- 3 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, et ajouter la vinaigrette. Servir bien frais !





SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel, poivre
- 2 tomates
- 1/2 batavia
- 100 g de fêta
- 1/2 jus de citron



- 1 Laver l'aubergine et la couper en tranches d'1/2 cm. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, et faire griller les tranches d'aubergines 2 ou 3 minutes de chaque côté, en les assaisonnant et en les badigeonnant de vinaigre balsamique. Réserver.
- 2 Laver les tomates et les couper en dés. Laver la salade et l'effeuiller.
- 3 Disposer les feuilles de salade sur les assiettes, ajouter les tranches d'aubergines grillées, les tomates et les dés de fêta. Ajouter éventuellement un filet d'huile d'olive et de jus de citron.





III. LES RECETTES

Les plats





LÉGUMES RÔTIS AU MIEL

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes à 1 heure

Ingrédients :

- 2 patates douces
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse cuillère à soupe de miel
- Romarin
- Huile d'olive



- 1 Préchauffer le four à 180°.
- 2 Eplucher la patate douce. Couper en gros morceaux les légumes ainsi que l'oignon rouge.
- 3 Les répartir sur une plaque de cuisson, badigeonner d'huile d'olive mais aussi de miel.
- 4 Cuire 45 minutes à 1 heure.

Suggestion de menu :

Salade de tomates et feta
Trite au four et légumes rôtis au miel
Sorbet framboise





CRUMBLE TOMATES COURGETTES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 200 g de tomate (concassées)
- 50 g de beurre
- 60 g de farine
- 60 g de parmesan (râpé)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 1 gousse d'ail



- 1 Préchauffer le four à 200°. Couper les courgettes en petits dés, et émincer la gousse d'ail.
Dans une poêle chaude, faire revenir l'ail avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter les dés de courgette.
- 2 Laisser cuire à feu moyen une bonne dizaine de minutes. Pendant ce temps, couper les tomates en dés.
- 3 Les ajouter dans la poêle à la toute fin de cuisson des courgettes, et assaisonner le tout. Préparer le crumble : mélanger au doigt la farine, le beurre coupé en dés et le parmesan.
- 4 Une fois les légumes cuits, les disposer dans un plat allant au four. Recouvrir de crumble. Enfourner pour 25 minutes environ, le crumble doit être doré !

Suggestion de menu :

Salade de tagliatelles, poivrons et emmental
Emincé de dinde mariné et crumble tomates courgettes
Melon





ACHARD DE LÉGUMES

de Marie-thérèse Poirier

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 minutes à 1 heure

Ingrédients :

- 1/2 Chou blanc
- 3 carottes
- 1 petit poivron rouge et vert
- 1 concombre
- Facultatif : haricots verts
- Epices : gingembre frais, piment achard, (petit vert en longueur), cumin en graine.
- curcuma, sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon jaune
- Huile olive



- 1 Préparer tous les légumes : laver, éplucher et tailler en julienne.
- 2 Faire revenir les épices dans une sauteuse avec l'huile d'olive.
- 3 Ajouter tous les légumes, mélanger et laisser seulement 5mn à feu vif, puis éteindre et couvrir.

Suggestion de menu :

Salade de tomates, maïs et avocat
Cari de poulet et achard de légumes
Fromage blanc et fruits frais





CARI DE POULET

de Marie-thérèse Poirier

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 6 morceaux de poulet (1 poulet)
- Oignon jaune
- Ail
- Thym
- Persil
- 1 morceau 1cm gingembre
- Curcuma
- Huile arachide
- 1 boîte de Tomate pelée (en conserve)



- 1 Faire frire le poulet dans l'huile.
- 2 Ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé et les épices, jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.
- 3 Ajouter les tomates, le thym et 2 verres d'eau, pour obtenir une sauce. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 40 minutes environ.

Suggestion de menu :

Taboulé
Cari et poulet et achard de légumes
Glace banane cacahuète





LES RECETTES

Les sauces





SAUCE FAÇON TATZIKI

Pour 2 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 200 g de yaourt grec
- 2 échalotes
- 4 brins de ciboulette
- 8 feuilles de menthe ciselées
- Jus de citron (1/2 citron)



- 1 Emincer vos échalotes. Réserver.
- 2 Ajouter le yaourt grec dans un bol.
- 3 Presser le demi-citron et le verser dans le bol.
- 4 Ciseler la ciboulette et ajouter l'ensemble des ingrédients dans le bol.

Idéal pour accompagner vos légumes rôtis.





HOUMOUS DE BETTERAVES

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 240 g de pois chiches égouttés
- 2 betteraves
- 1 citron jaune
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre
- Une cuillère à soupe de tahini (purée de sésame) (facultatif)



- 1 Dans un mixeur verser : les pois chiches, l'ail, l'huile d'olive, le tahini si vous en avez, le cumin et la betterave coupée grossièrement. Ajouter ensuite le jus de citron. Saler et poivrer.
- 2 Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et mousseuse, ajouter un peu d'eau si besoin et ajuster l'assaisonnement.
- 3 Server le houmous, ajouter un filet d'huile d'olive, parsemer de graines de sésame si vous en avez et assaisonner à votre convenance. À déguster avec du pain ou des pitas, c'est prêt !

Idéal en apéritif pour tremper vos légumes ou encore à tartiner sur des toasts de pain.





SAUCE FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 200 g de carré frais (8 unités)
ou chèvre frais
- 1/2 citron (en jus)
- 1 échalote
- 5 brins de ciboulette
- Sel et poivre



- 1 Emincer les échalotes. Réserver.
- 2 Ajouter le yaourt grec dans un bol.
- 3 Presser le demi-citron et le verser dans le bol.
- 4 Ciseler la ciboulette et ajouter l'ensemble des ingrédients dans le bol.

Idéal pour accompagner vos
batônnets de légumes





PESTO DE PISTACHES

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 200 g de pistaches
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 brins de basilic



- 1 Laver le basilic et l'effeuiller. Éplucher et dégermer la gousse d'ail. Râper le parmesan.
- 2 Dans un blender, mettre les feuilles de basilic, les pistaches, le parmesan, l'huile d'olive et l'ail coupé en morceaux. Mixer le tout pendant quelques instants, puis assaisonner de sel et de poivre

Idéal pour accompagner vos batonnets de légumes.

Varier les saveurs, ce pesto peut se faire avec des noix de cajou en remplacement des pistaches ou des pignons de pins.





LA SAUCE VIERGE *de Gérard Legeay*

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tomate fraîche
- 6 feuilles de basilic
- 2 brins de persil plat
- 2 brins d'estragon
- 3 feuille de menthe
- 2 brins de coriandre
- Sel et poivre



- 1 Peler la tomate et la couper en petits morceaux
- 2 Hacher toutes les herbes
- 3 Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre.

C'est une sauce froide, idéale pour accompagner vos poissons.

Astuce : prenez les herbes du moment, que vous avez sous la main !





LES RECETTES

Les desserts





CAKE CITRON-MYRTILLES

de Christiane Maréchal

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients :

- 200 g de myrtilles
- 2 citrons bio
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 150 g de beurre demi-sel mou + un peu pour le moule
- 80 g de poudre d'amande
- 90 g de farine
- 30 g de maïzena
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- Le glaçage : 150 g de fromage frais (cream cheese type Philadelphia), 50 g de sucre glace, 8 g de beurre demi-sel fondu, 1 c. à café de jus de citron.
- Le décor (facultatif) : 1 poignée de myrtilles fraîches, ½ c. à café de zestes de citron.



- 1 Préchauffer le four à 180°C.
Dans un bol, tamiser la farine avec la levure. Ajouter la poudre d'amande et mélanger. Réserver.
- 2 Rincer les myrtilles, les égoutter, et les sécher sur du papier absorbant. Prélever l'équivalent de 2,5 c. à café de zestes de citron, et 1,5 c. à soupe de jus pressé. On en utilisera une partie dans la pâte, et une autre pour le glaçage et le décor.
- 3 Avec une spatule ou à l'aide de votre robot pâtissier, travailler rapidement et pendant 3-4 minutes le beurre pommade avec le sucre, la vanille, 2 c. à café de zestes et 1 c. à soupe de jus de citron. Vous devez obtenir un mélange crémeux. Incorporer les œufs un à un en fouettant bien entre chaque ajout.
- 4 Incorporer le mélange sec de farine-amandes en 3 fois, cette fois, sans trop travailler la pâte. Pour finir, ajoutez 150 g de myrtilles à la pâte avec une spatule. Beurrer et chemiser un moule à cake de 10x20 cm environ. Verser la pâte dans le moule, lisser la surface avec une spatule, et enfourner pour 15 minutes.
- 5 Parsemer les 50 g de myrtilles restantes sur le cake, et poursuivre la cuisson 15 min de plus. À cette étape, le cake commence à dorer en surface, mais est encore cru à l'intérieur. Couvrir d'un papier aluminium, et poursuivre la cuisson 25 à 30 minutes.





GLACE BANANE CACAHUÈTE

Pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 3 bananes mûres
- 1 cuillère(s) à soupe de beurre de cacahuètes
- 6 cl de lait d'amande
- 1 pincée de fleur de sel



- 1 Peler les bananes la veille, les couper en rondelles. Les placer à plat dans un sachet de congélation et les congeler pendant 12 h minimum.
- 2 Déposer le jour même les bananes dans le blender avec les autres ingrédients. Mixer à haute vitesse pendant 3 à 4 minutes (le mélange doit être lisse).
- 3 Verser dans un plat allant au congélateur, et congeler pendant au minimum 30 minutes pour que la glace se raffermisse.





VERRINE TIRAMISU AUX PÊCHES

*Préparation : 20 minutes
Pour 4 verrines*

Ingrédients :

- 6 pêches jaunes
- 16 spéculoos
- 3 œufs entiers
- 1 pincée de sel fin
- 250 g de mascarpone
- 80 g de sucre fin



- 1 Peler les pêches, ôter le noyau. Couper la chair en petits morceaux. Réduire les spéculoos en chapelure au robot ou à l'aide du dos d'un verre.
- 2 Répartir une partie de la chapelure des spéculoos au fond de quatre verres ou coupes. Ajouter une partie des petits morceaux de pêches (le reste servira pour le service et la présentation).
- 3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajouter le mascarpone, mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 4 Battre les blancs d'œufs en neige bien ferme avec la pincée de sel fin. Les incorporer très délicatement à la préparation au mascarpone (ne pas fouetter)
- 5 Verser la crème au mascarpone sur les pêches. Réserver au réfrigérateur au moins 4 heures.



Pour tout renseignement
complémentaire,
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88

satim@orange.fr

58 Avenue du Général De
Gaulle, 72000 Le Mans

Satim santé



Site internet



Satim santé



Satim santé

