



1 Jour 1 recette

Profitez de 15 jours de recettes pour prendre soin de vous, en mangeant équilibré, en prenant soin de votre assiette.

Je vous propose avec ma collaboratrice Sonia Marchand
Diététicienne Nutritionniste, 1 jour, 1 recette plaisir et équilibrée



**Challenge expérience
nutrition pour prendre
soin de votre assiette**





Jour 1 :

Risotto à la tomate et parmesan

Ingrédients :

125ml de bouillon de volaille, 50gr de coulis de tomate, ½ oignon, 40gr de riz cru 15gr de parmesan 1 C à C d'huile d'olive, sel, poivre

Dans une casserole, mélanger le bouillon de volaille et le coulis de tomate. Mettre sur le feu et porter à ébullition.

Laver, éplucher l'oignon puis émincer. Le faire suer dans poêle avec l'huile d'olive. Rincer le riz sous l'eau froide dans une passoire. Ajouter le aux oignons. Verser un peu de bouillon et laisser cuire à feu doux tout en remuant. Saler, poivrer. Lorsque le bouillon est absorbé, rajouter encore du bouillon, attendre l'absorption complète de celui-ci. Répéter l'opération jusqu'à épuisement du bouillon.

Couper le parmesan en lamelle et ajouter le au riz, remuer et déguster.

Cette recette compense la portion de féculents cuits et la portion de fromage. Il vous reste à prendre la crudité, la viande, la portion de légumes cuits et le fruit,

Jour 2 :

Gratin de cabillaud

Ingrédients :

150gr de sauce tomate, 1 C à S de moutarde, 1 gousse d'ail, 50gr de polenta crue, 120gr de cabillaud, sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C

Dans une poêle bien chaude mettre la sauce tomate la moutarde, l'ail haché. Bien mélanger et laisser cuire pendant 5 minutes. Saupoudrer de polenta et faire cuire pendant 5 minutes de nouveau.

Mixer le cabillaud cru, ajouter à la sauce tomate, saler, poivrer et bien mélanger.

Verser dans un moule à gratin, enfourner et faire cuire pendant 30 minutes

Cette recette compense la portion de féculents cuits et la portion de viande. Il reste à prendre les crudités, la portion de légumes cuits, le laitage ou la portion de fromage et le fruit.





Jour 3 :

Crevettes à la tomate

Ingrédients

150gr de crevettes, 3 C à S de sauce tomate, $\frac{1}{2}$ poivron, $\frac{1}{2}$ oignon, 1 C à S d'huile d'olive, 1 pointe de couteau de piment doux, basilic haché, 1 à 2 gouttes de tabasco

Couper en petits dés les légumes (poivron, oignon). Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les crevettes décortiquées et les faire sauter. Ajouter la sauce tomate, le basilic, le piment puis les légumes. Laisser cuire en remuant régulièrement, ajouter le Tabasco et laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant de temps en temps.

Cette recette compense la portion d'huile de la vinaigrette, la portion de viande, la portion de légumes cuits. Il vous reste à prendre la portion de féculent cuit ou le pain, le laitage et le fruit.

Jour 4 :

Osso buco de veau

Ingrédients

1 tranche de jarret de veau (200gr), 120gr de carotte, 50gr de tomate pelée appertisée, 5 olives, 1/8 d'oignon, $\frac{1}{2}$ gousse d'ail, $\frac{1}{2}$ cube de bouillon de veau, 1 C à S d'Amaretto, 1 C à C d'huile d'olive

Laver, éplucher, laver les légumes. Emincer l'oignon et l'ail. Couper en rondelles les carottes. Dans une sauteuse, faire dorer le veau de chaque côté avec la cuillère à café d'huile. Débarrasser dans une assiette. Faire suer l'ail et l'oignon, ajouter les rondelles de carottes. Laisser cuire pendant 5 minutes tout en remuant. Remettre le veau, ajouter les tomates, les olives, le bouillon de veau, l'amaretto et couvrir d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 1 h30. Vérifier qu'il y ai toujours du jus

Cette recette compense la portion de de viande, la portion de légumes cuits, la portion de vinaigrette. Il vous reste à prendre la portion de féculent cuit ou de pain, le laitage ou la portion de fromage et la portion de fruit.





Jour 5 :

Papillote de volaille à l'estragon

Ingrédients :

125gr de dinde, sel, poivre, gros sel, thym frais, 130gr de champignons de Paris, 60gr de carottes, estragon frais, 1 C à S d'huile de tournesol

Laver et éplucher les légumes. Cuire les carottes avec du gros sel. Faire sauter les champignons avec l'huile. Saler, poivrer et ajouter l'estragon et le thym frais haché. Saler Poivrer l'escalope et monter la papillote (prendre une feuille de papier cuisson, disposer les légumes puis la viande. Fermer la papillote et mettre au four à 18°C pendant 15 minutes).

Cette recette compense 150gr de légumes, les 100gr de viande et l'huile de la vinaigrette. Prendre la portion de féculent ou le pain, un laitage ou le fromage et un fruit

Jour 6 :

Crevettes à la tomate

Ingrédients

150gr de crevettes, 3 C à S de sauce tomate, $\frac{1}{2}$ poivron, $\frac{1}{2}$ oignon, 1 C à S d'huile d'olive, 1 pointe de couteau de piment doux, basilic haché, 1 à 2 gouttes de tabasco

Couper en petits dés les légumes (poivron, oignon). Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les crevettes décortiquées et les faire sauter. Ajouter la sauce tomate, le basilic, le piment puis les légumes. Laisser cuire en remuant régulièrement, ajouter le Tabasco et laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant de temps en temps.

Cette recette compense la portion d'huile de la vinaigrette, la portion de viande, la portion de légumes cuits. Il vous reste à prendre la portion de féculent cuit ou le pain, le laitage et le fruit.





Jour 7 :

Paëlla

Ingrédients :

50gr de riz cru, 50gr de filet de poulet, 20gr de chorizo, 20gr de crevettes, 20gr de moules, 10gr de calamars, 100gr de tomates, 20gr de poivron rouge, 20gr de poivron vert, 20gr de poivron jaune, 20gr de petits pois surgelés, 20gr d'oignon, sel, poivre, safran, $\frac{1}{4}$ de cube de bouillon de volaille, 1 C à S d'huile d'olive

Laver et éplucher les légumes. Emincer les poivrons, l'oignon. Couper le filet de poulet en cube ainsi que le chorizo. Mettre l'huile à chauffer dans une grande poêle, faire revenir l'oignon, les poivrons, le poulet, le chorizo puis les fruits de mer. Ajouter le riz, faire revenir légèrement. Saler poivrer, mettre le safran et bien mélanger. Mouiller avec le bouillon de volaille, ajouter la tomate et les petits pois. Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz ait absorbé la quasi-totalité du bouillon (s'assurer que le riz soit cuit, si ce n'est pas le cas, rajouter de l'eau jusqu'à ce que le riz soit cuit).

Cette recette compense la portion de viande, la d'huile de la vinaigrette, la portion de féculent et la portion de fromage. Il vous reste à prendre la portion de crudité sans vinaigrette et la portion de fruit.

Jour 8 :

Nouilles sautées aux crevettes

Ingrédients

50gr de nouilles chinoise, 150gr de crevettes, 1/8 d'oignon, $\frac{1}{2}$ gousse d'ail, 1 C à S d'huile de sésame, 1 C à S de sauce soja sucrée, sel, poivre

Laver, éplucher l'oignon et l'ail. Emincer finement.

Faire cuire les nouilles à l'eau salée. Respecter le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Egoutter

Eplucher les crevettes. Mettre l'huile de sésame à chauffer dans une poêle. Ajouter les crevettes et laisser rissoler. Ajouter les nouilles, la sauce soja et bien mélanger. Faire sauter

Cette recette compense la portion de féculents cuits ou le pain, la portion de crudité (huile), la portion de viande. Il vous reste à prendre la portion de légumes cuits et la portion de fruit





Jour 9 :

Moules à l'Espagnole

Ingrédients

400gr de moules, 40gr de poivron jaune, 40gr de poivron vert, 40gr de poivron rouge, 1/8 d'oignon, 1 gousse d'ail, 20gr de chorizo, 1 tranche de bacon ou 10gr de lardons de bacon, 55gr de tomate, 1 C à S d'huile d'olive

Laver, éplucher l'oignon et l'ail. Emincer finement.

Laver, épépiner les poivrons et les tomates. Couper en petits dés.

Gratter, laver les moules. Faire suer l'oignon dans une cocotte ou un faitout avec l'huile d'olive. Ajouter les poivrons, les tomates, l'ail. Laisser cuire à couvert en remuant de temps en temps, pendant environ 15 à 20 minutes. Ajouter 10e chorizo coupé en dés ainsi que le bacon, puis les moules. Laisser cuire à couvert le temps que les moules s'ouvrent.

Débarrasser dans une assiette à soupe

Cette recette compense la portion d'huile de la vinaigrette, la portion de viande, la portion de légumes cuits et la portion de fromage. Il vous reste à prendre la portion de crudité sans la vinaigrette, la portion de féculent cuit ou le pain et la portion de fruit.

Jour 10 :

Escalope de volaille à la crème

Ingrédients

120gr de dinde, 100ml de bouillon de volaille, sel, poivre, $\frac{1}{2}$ échalote, 1 C à C de crème fraîche épaisse 30% MG, 180gr de champignons de Paris

Eplucher et émincer l'échalote, laver et émincer les champignons. Saler, poivrer l'escalope. Dans une poêle chaude faites saisir l'escalope de chaque côté, laisser cuire à feu doux et à couvert. Débarrasser dans une assiette. Mettre les champignons émincés dans la poêle, les échalotes et faire cuire. Déglacer avec le bouillon de volaille, laisser réduire, puis ajouter la crème et remettre l'escalope. Porter à ébullition. Déguster.

Cette recette compense la portion de viande, la portion de légumes cuits et la portion de fromage. Il vous reste à prendre la portion de crudité, la portion de féculents cuits et la portion de fruit.





Jour 11 :

Tajine de poulet

Ingrédients :

125gr de filet de poulet ou une cuisse, $\frac{1}{2}$ oignon, $\frac{1}{4}$ de cube de bouillon de volaille, sel, poivre, cumin

Faire revenir le poulet dans une sauteuse anti-adhérente, ajouter l'oignon émincé. Laisser dorer légèrement. Saler poivrer mettre le cumin, brasser. Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser réduire jusqu'à total évaporation du jus, à feu doux. Attention que ça ne prenne pas au fond de la sauteuse. Vous pouvez laisser un peu de jus pour mouiller la semoule d'accompagnement.

Cette recette compense la portion de viande. Il vous reste à prendre la portion de crudité, la portion de légumes cuits, la portion de féculent ou le pain, la portion de laitage ou la portion de fromage et un fruit.

Jour 12 :

Lasagne de courgette au thon

Ingrédients :

100gr de thon en boîte, $\frac{1}{2}$ échalote, 150gr de tomate ou sauce tomate, 200gr de courgette, 30gr de parmesan, sel, poivre, $\frac{1}{2}$ C à S d'huile d'olive

Laver les courgettes, puis les couper en fines tranches dans la longueur, les faire blanchir (mettre les courgettes dans une casserole couvrir d'eau, porter à ébullition puis égoutter). Faire revenir l'échalote dans l'huile, ajouter le thon égoutté puis ajouter les tomates lavées et coupées en dés ou ajouter la sauce tomate ; Laisser réduire, saler, poivrer. Monter les lasagnes. Mettre une couche de courgettes puis la sauce au thon, puis le parmesan, une autre couche de courgettes, de sauce, de parmesan.....Mettre au four à 200°C et laisser dorer.

Cette recette compense la $\frac{1}{2}$ portion d'huile de la vinaigrette, la portion de viande ou poisson, la portion de légumes cuits et la portion de fromage. Il vous reste à prendre la portion de crudité avec l'autre moitié d'huile, la portion de féculents cuits et la portion de fruit.





Jour 13 :

Escalope de volaille panée

Ingrédients :

120gr de dinde, 20gr de chapelure, 1 C à S d'huile de tournesol, sel, poivre, $\frac{1}{2}$ œuf

Allumer le four à 200°C, battre le $\frac{1}{2}$ œuf en omelette, saler, poivrer et rouler l'escalope dedans. Prendre une poche de congélation mettre la chapelure le $\frac{1}{2}$ œuf et la C à S d'huile, mélanger. Mettre l'escalope dans la poche et fermer. Bien secouer de façon à ce que l'escalope soit recouverte du mélange. Disposer l'escalope sur du papier cuisson, sur une plaque allant au four. Faire cuire au four.

Cette recette compense la portion d'huile de la vinaigrette, la portion de viande et la portion de féculent. Il vous reste à prendre la portion de crudité sans la vinaigrette, la portion de légumes cuits, la portion de laitage ou la portion de fromage et la portion de fruit.

Jour 14 :

Papillote de saumon

Ingrédients :

140gr de saumon, sel, poivre, thym frais, $\frac{1}{2}$ citron, 225gr de poireau, 1 C à S d'huile de tournesol, baies rose

Laver et émincer le poireau, puis le faire suer dans l'huile. Monter la papillote (dans une feuille de papier de cuisson, disposer le poireau, déposer le saumon. Saler, poivrer. Parsemer de thym frais haché. Disposer des rondelles de citron. Fermer la papillote). Faire au four préchauffer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, selon l'épaisseur du saumon.

Cette recette compense 150gr de légumes, les 120gr de poisson et l'huile de la vinaigrette. Prendre la portion de féculent ou le pain, un laitage ou le fromage et un fruit





Jour 15 :

Veau braisé

Ingrédients :

120gr de veau, 1 C à S d'huile de tournesol, $\frac{1}{4}$ d'oignon, 180gr de carottes, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, 125 ml de fond de veau, sel, poivre

Laver et éplucher les légumes, émincer l'oignon, tailler en rondelles les carottes. Tailler en cube le veau et saisir avec l'huile. Mettre dans une assiette ; Mettre l'oignon et les carottes dans la poêle de cuisson du veau et faire suer. Remettre la viande. Mouiller avec le bouillon de veau, saler, poivrer, ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni. Laisser cuire à couvert à feu doux pendant 1h30, en vérifiant régulièrement s'il y a toujours du bouillon.

Cette recette compense la portion de légumes cuits, la portion d'huile de la vinaigrette et la portion de viande. Il vous reste à prendre la portion de féculents cuits ou de pain, la portion de laitage ou de fromage et la portion de fruit.

Petites informations

Les recettes sont réalisées pour :
100gr de féculent cuit et 100gr de viande
Adapter en fonction de votre répartition calorique

Comment faire ses courses :

Prévoir ses menus à l'avance
Lister les ingrédients et produits nécessaires pour élaborer les recettes
Faire le tour de ses placards, son frigo, afin de ne pas acheter des produits inutiles et en doublon

