

## Septembre – Sans Gluten

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé, infusion sans sucres</li> <li>• Pain complet sans gluten</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait ½ écrémé</li> <li>• Compote de pommes sans sucre ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>• Biscottes sans gluten</li> <li>• Beurre</li> <li>• 100g de faisselle</li> <li>• 2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>• Craquottes aux céréales sans gluten</li> <li>• 1 CàS de miel</li> <li>• 2 petits suisses 0% MG</li> <li>• 1 pêche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>• Pain complet sans gluten</li> <li>• Beurre</li> <li>• 1 fromage blanc</li> <li>• 200g de framboises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>• Craquottes aux céréales sans gluten</li> <li>• Mat.grasse enrichie en oméga 3</li> <li>• 2 petits-suisses 0%mg</li> <li>• 15g grains de raisin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>• Pain complet sans gluten</li> <li>• Mat. grasse enrichi en oméga 3</li> <li>• Lait écrémé</li> <li>• 2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>• Biscottes complètes sans gluten</li> <li>• Mat. grasse enrichi en oméga 3</li> <li>• Yaourt nature 0%</li> <li>• 2 prunes</li> </ul>
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ avocat</li> <li>• Sauce vinaigrette</li> <li>• <u>Carpaccio de saumon fumé au radis noir</u></li> <li>• 1 œuf à la coque</li> <li>• Julienne de légumes poêlée</li> <li>• 1 tr. de pain sans gluten</li> <li>• 1 yaourt nature 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carottes râpées au jus de citron et ciboulette</li> <li>• Côtelettes d'agneau dégraissées</li> <li>• Aubergines grillées</li> <li>• 1 fromage blanc 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Salade de mâche-betteraves-saumon fumé</u></li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• 1 œuf à la coque</li> <li>• Tomates-cerises poêlées aux herbes de Provence</li> <li>• Riz</li> <li>• 2 petit-suisse 0%mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de concombre</li> <li>• Sauce vinaigrette</li> <li>• Filet Mignon de porc au thym</li> <li>• Chou rouge braisé</li> <li>• Pomme de terre vapeur</li> <li>• 1 yaourt nature</li> <li>• Melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de tomates</li> <li>• Sauce vinaigrette</li> <li>• <u>Cuisse de poulet au citron</u></li> <li>• Fèves fraîche</li> <li>• Haricots plats braisés</li> <li>• Faisselle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de radis en rondelles</li> <li>• Sauce vinaigrette</li> <li>• Aiguillette de canard</li> <li>• Légumes asiatiques sautés</li> <li>• Riz basmati</li> <li>• 1 yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betteraves cuites</li> <li>• Sauce vinaigrette</li> <li>• <u>Noix de saint jacques aux poivrons</u></li> <li>• Pâtes sans gluten</li> <li>• 2 petits suisses nature 0% MG</li> <li>• Figues fraîches</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céleri rave râpé</li> <li>• <u>Lasagnes vertes au poisson</u></li> <li>• 2 prunes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ avocat</li> <li>• <u>Porc aux épices</u></li> <li>• Julienne de courgettes sautées</li> <li>• 1 yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artichaut</li> <li>• Sauce vinaigre moutarde</li> <li>• Blanc de poulet grillé</li> <li>• Epinards poêlés</li> <li>• Fromage blanc</li> <li>• Raisin blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de poivrons rouge</li> <li>• Sauce : vinaigre balsamique – ail</li> <li>• Steak haché</li> <li>• Haricots verts poêlés ail et persil</li> <li>• 1yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chou-fleur cru en salade à l'échalotte</li> <li>• Sauce crudité</li> <li>• Escalope de dinde</li> <li>• Tagliatelles de courgettes (huile d'olive, sel, poivre)</li> <li>• Fromage blanc</li> <li>• Mures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Crudités à croquer</u></li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• Jambon blanc découronné et dégraissé</li> <li>• Aubergines poêlées</li> <li>• Faisselle nature 0% MG</li> <li>• Compote de pomme sans sucres ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointes d'asperges</li> <li>• Sauce vinaigrette</li> <li>• Bavette</li> <li>• Chou-fleur vapeur</li> <li>• Yaourt nature</li> </ul>

## Carpaccio de saumon fumé au radis noir

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 40g de saumon fumé
- Jus ½ citron
- 85g de radis noir
- 3 baies roses concassées
- 1 c.à.s d'aneth
- Poivre en grains



### Recette :

- Coupez la tranche de saumon en petit ronds réguliers et disposez-les dans une petite assiette.
- Arrosez de jus de citron
- Epluchez et râpez finement le radis noir par-dessus les tranches de saumon
- Saupoudrez de baies roses concassées, poivre et répartir l'aneth.
- Réservez au frais

## Lasagnes vertes au poisson

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 180g de filet de lieu noir
- 3 grandes feuilles de blettes
- 150g de champignons de Paris
- 100 ml de lait demi-écrémé
- ¼ d'oignon
- 10g de maïzena
- 1 c.à.s de câpres
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel, poivre en grains



### Recette :

- Préchauffez votre four à 200°C (th 6-7)
- Lavez les feuilles de blettes et coupez les nervures centrales. Les blanchir environ 1 min à l'eau bouillante salée puis plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée. Bien égoutter.
- Emincez finement les champignons et ciselez l'oignon finement
- Faites revenir les oignons dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, puis ajoutez les champignons.
- Ajoutez le lieu noir et les câpres et Emiettez le grossièrement. Laissez cuire 5 minutes. Assaisonnez
- Réalisez une béchamel diététique : dans un peu de lait froid, délayez la maïzena, puis mettez sur feu et ajoutez le restant du lait. Salez poivrez et ajoutez la muscade.
- Dans un plat à gratin superposer 2 feuilles de blettes sèches. Etalez une fine couche de béchamel diététique, ajoutez la garniture poisson, un peu de béchamel et fermez par la feuille de blette restante en rabattant les bords en dessous.
- Etalez le restant de béchamel sur le dessus.
- Mettre au four pendant 15 minutes
- Faire gratiner sous le gril les 5 dernières minutes.

## Porc aux épices

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 125-150g de filet mignon de porc
- 100-150g de pomme de terre
- 1 tr. d'ananas en conserve égouttée
- 1 tomate
- 1 oignon
- ½ c.à.c de cumin
- ½ c.à.c de coriandre
- Sel, poivre

### Recette :

- Lavez, pelez les pommes de terre et couper les en dés
- Coupez l'ananas en morceaux.
- Coupez la tomate en dés et réservez.
- Emincez finement l'oignon et faite le revenir dans une poêle antiadhésive
- Coupez en tranches le filet mignon de porc.
- Retirez l'oignon et remplacez par la viande pour la faire dorer.
- Ajoutez un ½ verre d'eau , puis l'oignon, l'ananas, la tomate, les pomme de terre, les épices.
- Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 15-20minutes, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.
- Salez et poivrez. Bon appétit !

## Salade mâche-betterave-saumon

### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 50g de mâche
- 60g de betterave rouge
- 40g de saumon fumé
- 50g de tomates cerises
- 8g de noisettes concassés (sans trace de gluten)
- ½ échalote
- Sel, poivre



### Recette :

- Pelez et émincez l'échalote
- Découpez en julienne la betterave
- Coupez les tomates cerises en 2.
- Mélangez la mâche, les betteraves, l'échalote émincées et les noisettes concassées, salez et poivrez.
- Déposez la salade sur une belle assiette.
- Coupez le saumon en fines lanières et disposez les sur la salade ainsi que les tomates cerises coupées en deux.
- Accompagnez la salade d'une sauce vinaigrette.

## Cuisse de poulet au citron

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 1 cuisse poulet
- 1 citron
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- Papier sulfurisé

### Recette :

- Préchauffez le four à 200 °C (th 6.7)
- Coupez le citron en 2.
- Dans un récipient presser la moitié du citron puis ajoutez sel, poivre et herbes de Provence
- Découper un rectangle dans le papier sulfurisé et déposer la cuisse de poulet dessus (de préférence sans la peau).
- Avec un pinceau, badigeonnez la cuisse du mélange citronné.
- Coupez le demi-citron en rondelles et déposez les sur la cuisse.
- Fermez hermétiquement la papillote et enfournez au four pour 40 minutes.
- Bon appétit !

## Crudités à croquer

### Ingrédients : (pour 3 personnes)

- ¼ de concombre
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 3 petits champignons de paris
- ½ poivron rouge
- ½ courgette



### Recette :

- Pelez le concombre, la carotte, le poivron
- Retirez les pieds des champignons, les graines du poivron et les fils des branches de céleri.
- Rincez sous l'eau tous les légumes.
- Coupez en bâtonnets ; concombre, carotte, courgette, poivron et céleri.
- Disposez vos mélanges de bâtonnets de crabe dans 2 verres ou verrines.
- Déguster à la croque au sel ou avec un peu de sauce crudité.

## Noix de Saint-Jacques au poivron

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 150-200g de noix de Saint Jacques
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 c.à.c de basilic haché
- 1 pincée de Piment d'Espelette
- Sel, poivre

### Recette :

- Coupez les poivrons en lanières fines.
- Saisir les noix de Saint Jacques dans une poêle antiadhésive.
- Ajoutez les lanières de poivron et faire cuire 5 minutes.
- Salez, poivrez, pimentez et parsemez de basilic au moment de servir.
- Bon appétit !

## Sauce vinaigrette allégée : (pour 1 pers)

- 1 c.à.c d'huile (Colza, noix, Olive)
- 1 c.à.c de vinaigre (de vin, cide, balsamique, framboise) OU citron
- 1 c.à.c de moutarde (sans traces de gluten)
- Eau (selon texture souhaitée)
- Sel, poivre, épices, herbes ...

Mélangez le tout !

## Sauce crudité allégée : (pour 2 personnes)

- 1/2 yaourt nature
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte (sans traces de gluten)
- 1/2 cuillère à soupe de Condiments vinaigre, melfor ou jus de citron
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive ou huile de Colza
- 1 pincée de sel
- Ciboulette, basilic, persil, ail, ...

Dans un petit saladier, mettez le sel et le condiment. Ajoutez la moutarde et la cuillère d'huile, en émulsionnant bien avec un fouet. Incorporez le yaourt, et battez encore. Obtenez une sauce liée et onctueuse, ajoutez pour finir les fines herbes et épices.

