

Septembre –Végétarien

REPAS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Biscottes complètes • Beurre • 2 petits-suisse 0%mg • Framboises 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Muesli fruits rouge • 150-200 ml de lait écrémé ou ½ écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Pain complet • Beurre • 2 petits-suisse 0%mg • 2 figes fraîches 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Biscottes complètes • Beurre • Fromage blanc 0%mg • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Muesli fruits rouge • 150-200 ml de lait écrémé ou ½ écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Pain complet • Beurre • 2 petits-suisse 0%mg • ½ pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisane sans sucres • Biscottes complètes • Beurre • 1 yaourt 0% mg • ½ pomelo
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • Semoule de couscous • Pois chiche • Julienne de légumes • 1 yaourt nature 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ avocat au jus de citron • Quinoa • Carottes cuites sans MG • 1 fromage blanc 0% MG • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Artichaut • Sauce vinaigrette • Dês de tofus assaisonnés au paprika • Tagliatelles de courgettes poêlées • Faisselle 0%mg • Framboises 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Salade de mâche-betteraves</u> • Sauce crudités • <u>2 œufs pochés</u> • Epinards • 1 yaourt 0%mg • Melon 	<ul style="list-style-type: none"> • Concombre • <u>Cannellonis végétal</u> • Salade verte • Pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou rouge râpé • <u>Sauté de haché végétal</u> • Carottes et champignons aux petits oignons • 1 fromage blanc • 1 pomme cuite 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de verte • <u>Tofu aux poivrons</u> • 2 petits suisses nature 0% MG
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • ½ avocat au jus de citron • <u>Lasagnes vertes au haché végétal</u> • 2 figes 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de concombre • Sauce crudité • Steak végétal poêlé • Haricots verts • 1 yaourt 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Sauce vinaigrette • Pomme de terre vapeur • Haricots rouges • 1 fromage blanc 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • Polenta • Flageolets • Haricots verts poêlés ail-persil • Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Pointes d'asperges blanches • Sauce vinaigrette • Quinoa • Chou-fleur • Faisselle 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Artichaut • Sauce vinaigrette • Riz au piment d'Espelette • Lentilles • Julienne de légumes • 1 yaourt 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Crudités à croquer</u> • <u>Omelette à la pomme et aux légumes</u> • 1 yaourt 0%mg

Lasagnes vertes au haché végétal

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 3 grandes feuilles de blettes
- 80g de haché végétal
- 150g de champignons de Paris
- 150 ml de lait écrémé
- 10g de maïzena
- ¼ oignon
- 1 c.à.s de câpres
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel, poivre

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 haché végétal et les câpres. 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 grill les 5 dernières minutes.

Salade mâche-betterave



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 50g de mâche
- 60g de betterave rouge
- 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 et ajoutez les tomates cerises coupées en deux.
Accompagnez la salade d'une sauce vinaigrette.

Œufs pochés



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1-2 œufs
- 10 ml de vinaigre blanc
- Sel, poivre

Recette :

- Réalisez un œuf poché après l'autre
- Dans une casserole assez large (type sauteuse), versez environ 1/2 l d'eau additionnée du vinaigre blanc, portez jusqu'au léger frémissement.
- Cassez l'œuf dans une louche (type louche à soupe), déposez-le avec précaution dans l'eau frémissante, enrobez le jaune avec le blanc à l'aide d'une écumoire. Cuire environ 3-4 minutes.
- Retirez l'œuf à l'aide de l'écumoire, et le rafraîchir à l'eau fraîche afin d'ôter la saveur vinaigrée.
- Servir sans attendre. Bon appétit !

Sauté de haché végétal

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 80g de haché végétal
- ½ oignon
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 1 c.à.c de mélange de 4 huiles (ISIO 4)
- 10 cl d'eau

Recette :

- Saisissez les noix de Saint-Jacques dans une poêle antiadhésive
- Ajoutez les pointes d'asperges préalablement égouttées, l'estragon et le safran
- Cuire 5 minutes
- Salez et poivrez.
- Bonne dégustation !

Tofu aux poivrons



Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 120 g de tofu
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 CàC de basilic haché
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre

Recette :

- Coupez les poivrons en lanières fines et le tofu en dés.
- Saisissez le tofu 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 !

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.

Omelette pomme et petits légumes

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 2 œufs
- 50g de courgettes
- 50g d'aubergine
- ½ pomme Golden
- 1 échalote
- 1 c.à.s de ciboulette ciselée
- 1 c.à.s de persil haché
- 1 c.à.c d'huile d'Olive
- Sel, poivre

Recette :

- Lavez, épluchez complètement les légumes et récupérez uniquement la chair.
- Pelez la pomme, retirez le cœur et coupez-la en petits morceaux.
- Ciseler l'échalote.
- Dans une poêle antiadhésive, faites revenir à sec l'échalote en rajoutant un peu d'eau pour qu'elle fonde. Rajoutez la pomme et poursuivez à feu doux la cuisson. Réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir les dés d'aubergine et de courgettes avec l'huile en rajoutant au fur et à mesure un peu d'eau pour éviter qu'ils ne brûlent. Une fois qu'ils sont bien fondants, y remettre la pomme et l'échalote.
- Pendant ce temps, battre dans un bol les œufs avec la ciboulette, le persil, sel et poivre. Verser le mélange dans la poêle et faire dorer l'omelette quelques minutes. Bon Appétit !

Cannellonis végétal

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 2 feuilles de lasagne
- 50 poids cuit de pois chiches
- 100 g de courgette
- 100 g d'épinards
- 2 petits-suisse nature 0% de MG
- 50 g de coulis de tomate nature
- 1/2 oignon émincé
- 1 CàS de persil ciselé
- Sel, poivre

Recette :

- Préchauffez le four à 210°C (th. 7).
- Décongelez les épinards au four à micro-ondes. Lavez et râpez les courgettes.
- Faites revenir ces deux légumes dans une poêle antiadhésive avec l'oignon émincé.
- Écrasez à la fourchette les pois chiches.
- Mélangez les petits-suisse, les pois chiches écrasés et les légumes. Salez et poivrez.
- Faites cuire les feuilles de lasagne à l'eau bouillante salée (1- 2 min), puis rincez les délicatement à l'eau froide et égouttez à plat sur un torchon propre.
- Étalez la farce sur chaque feuille de lasagne et roulez pour former des cannellonis.
- Déposez les rouleaux dans un plat à gratin Nappez de sauce tomate et d'un peu de persil, puis enfournez pendant 10 minutes.
- Servir bien chaud !

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
- Eau (selon texture souhaitée)
- Sel, poivre, épices, herbes ...

Mélangez le tout !

Sauce crudité allégée : (pour 2 personnes)

- 1/2 yaourt nature
- Jus de citron ou vinaigre au choix
- Fines herbes au choix
- Sel, poivre
- Eau selon la texture désirée...

Mélangez les ingrédients, ajoutez l'assaisonnement de votre choix (vinaigre, citron, sel, poivres, herbes, épices...) et ajustez l'eau selon la texture souhaitée