

Septembre – Equilibre Alimentaire

REPAS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, infusion sans sucres • Biscottes complètes • Beurre • 1 yaourt • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Fromage blanc • Muesli • Fruits rouges surgelés 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Beurre • Jambon blanc • 2 petits-suisse 0%mg • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes complètes • Beurre • Miel • Faisselle • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Beurre • Jambon • 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Muesli • Lait ½ écrémé • ½ banane 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes complètes • Beurre • Confiture • 2 petits-suisse • 2 kiwis
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates - mozzarella • Sauce vinaigrette • Escalope de poulet • Julienne de légumes poêlée • Semoule • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées au jus de citron et ciboulette • Cabillaud • Epinards • Riz basmati • 1 fromage blanc 0% MG • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves • Sauce vinaigrette • Aiguillette de poulet • Brocolis vapeur • Semoule • 1 yaourt 0%mg • 2 figes 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Sauce vinaigrette • Steak haché • Haricots verts • Pomme de terre • Fromage blanc 0%mg • Framboises 	<ul style="list-style-type: none"> • Pointes d'asperges • Sauce vinaigrette • Saumon • Fèves • Faisselle • ½ banane 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou-fleur en salade • Sauce vinaigrette • <u>Cuisse de poulet au citron</u> • Carottes cuites + Champignons de Paris • Pain • Comté • 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> • Concombres • Sauce vinaigrette • <u>Noix de saint jacques aux poivrons</u> • Tagliatelle • Gruyère râpé • ½ mangue
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Céleri rave râpé • Omelette • Carottes cuites • Pain • Comté • Compote sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Concombre • Bavette • <u>Purée d'aubergine et tomates</u> • Pâtes • Gruyère râpé • 2 figes 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte + cebette • <u>2 œufs pochés</u> • Tagliatelles de courgettes • Pain • Tartare aux noix • Pomme cuite 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées • Sauce crudités • Escalope de poulet • Epinards • 1yaourt nature 0%mg • Compote sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Mâche - betterave • Sauce crudité • Jambon blanc découenné et dégraissé • Fromage blanc 0%mg • Poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates • <u>Lasagnes de courgettes à la dinde</u> • Quinoa • Fromage blanc • ½ mangue 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • <u>Flan au thon et aux courgettes</u> • 2 c.à.s de coulis de tomates • Fromage blanc 0%mg • Mures

Purée d'aubergine et tomates

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 5 cl d'eau
- 1 aubergine
- 1 grosse tomate
- 1 gousse d'ail
- Thym frais
- Sel et poivre

Recette :

- Lavez les légumes.
- Pelez entièrement l'aubergine et coupez-la en dés.
- Coupez la tomate en morceaux.
- Dans une sauteuse antiadhésive, versez l'eau puis placez l'aubergine et la tomate en morceaux avec la gousse d'ail finement hachée au couteau, puis émiettez du thym frais sur le dessus.
- Salez, poivrez
- Laissez mijoter 15 minutes avant de mixer en purée.
- Servir immédiatement en accompagnement.

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 !

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 !

Lasagnes de courgettes et dinde

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 150g de courgettes
- 150g de tomates
- ½ oignon
- ½ échalote
- 1 escalope de dinde
- 1 c.à.s de crème fraîche à 12 %mg

Recette :

- Préchauffez le four à 180/200°C (th. 6/7).
- Lavez, pelez et coupez la courgette en fines lamelles dans la longueur.
- Gardez les "chutes" et mixez-les avec l'oignon et l'échalote.
- Faites dorer ce mélange à sec dans une poêle antiadhésive.
- Mixez la dinde et ajoutez-la dans la poêle.
- Une fois que la dinde est bien dorée, ajoutez les tomates pelées et coupées en petits dés et la crème. Laisser mijoter sur feu doux pendant 10 minutes.
- Blanchissez les lamelles de courgettes à la vapeur 5 minutes environ.
- Dans un plat à gratin, alternez une couche de lamelles de courgette, une couche garniture jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par des courgettes.
- Enfourez 20 à 25 minutes.
Bon appétit !

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 !

Flan au thon et aux courgettes

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 2 petites courgettes
- 65g de thon
- 2 œufs
- 75 ml de lait ½ écrémé
- 3 c.à.s de crème à 4%mg
- 10g de maïzena
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Recette :

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Lavez et coupez en fines rondelles les courgettes.
- Dans une poêle antiadhésive, faites revenir quelques minutes les courgettes à sec avec 1 c.à.s d'eau, salez et poivrez.
- Diluez dans un peu de lait, la maïzena.
- Dans un bol, battre les œufs avec le lait, la maïzena diluée, la crème, les herbes de Provence, salez et poivrez.
- Dans un plat à bord haut (type plat à tarte), disposer les courgettes cuites au fond, puis émiettez le thon sur le dessus.
- Versez la préparation liquide et enfourez 15 minutes.
- Servez tel quel avec un coulis de tomate froid.

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
- 1/2 cuillère à soupe de Condiments vinaigre, 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.