

## Septembre – Colopathies (fibres tendres)

REPAS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• +/- miel ou gelée</li> <li>• 2 petits-suisse 0%mg</li> <li>• Compote de pommes sans sucres ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• 1 yaourt 0%mg</li> <li>• ½ banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• +/- miel ou gelée</li> <li>• 2 petits-suisse 0%mg</li> <li>• Compote de pommes sans sucres ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• Fromage blanc 0%mg</li> <li>• 1 pêche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• +/- miel ou gelée</li> <li>• 2 petits-suisse 0%mg</li> <li>• Compote de pommes banane s/sucres ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• 150-200ml Lait écrémé</li> <li>• 1 poire au sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café léger, thé léger, tisane sans sucres</li> <li>• Biscottes raffinées (blanches)</li> <li>• Beurre</li> <li>• +/- miel ou gelée</li> <li>• 1 yaourt 0%mg</li> <li>• Compote de pommes sans sucre ajoutés</li> </ul>
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucrines émincée finement (cœur)</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• Jambon blanc découenné dégraissé</li> <li>• Julienne de légumes</li> <li>• 1 yaourt nature 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ avocat</li> <li>• Escalope de veau</li> <li>• Carottes cuites</li> <li>• 1 fromage blanc 0% MG</li> <li>• ½ banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ avocat</li> <li>• Blanc de poulet</li> <li>• Pointes d'asperges</li> <li>• Faisselle 0%mg</li> <li>• 1 pomme cuite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Salade de mâche, betteraves et filet de bacon</u></li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• 1 œuf poché</li> <li>• Epinards hachés</li> <li>• 2 cracottes</li> <li>• 1 yaourt 0%mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Sauté de veau</u></li> <li>• Carottes cuites</li> <li>• Pâtes blanches (type Farfalles)</li> <li>• 2 petits suisses</li> <li>• 1 pêche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cœur de laitue</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• Cuisse de poulet au citron</li> <li>• Fondue de blancs de poireaux (bouillon cube dégraissé)</li> <li>• Riz basmati</li> <li>• 1 yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concombre égorgé et épépiné</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• <u>Noix de saint jacques aux pointes d'asperges</u></li> <li>• Semoule couscous</li> <li>• 2 petits suisses nature 0% MG</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de lieu noir</li> <li>• Haricots verts extra fin</li> <li>• Riz blanc</li> <li>• 1 yaourt 0%mg</li> <li>• 1 pêche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cœur de laitue</li> <li>• <u>Flan au crabe et courgettes</u></li> <li>• 2 c.à.s de coulis de tomates</li> <li>• 2 biscottes</li> <li>• 1 yaourt nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet mignon de Porc</li> <li>• Pomme de terre</li> <li>• Endives braisées</li> <li>• Fromage blanc 0%mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeunes carottes râpées</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• 1 bavette</li> <li>• Haricots verts extra-fin</li> <li>• 2 petits-suisse 0%mg</li> <li>• Poire au sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomates pelées, épépinées</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• Aiguillette de canard</li> <li>• Courgettes vapeur avec une pincée de muscade</li> <li>• Fromage blanc 0%mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betteraves cuites coupées en dés</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• Filet de Colin en papillote</li> <li>• Purée de céleri rave</li> <li>• Faisselle nature 0% MG</li> <li>• 1 Pomme cuite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucrines émincées finement</li> <li>• Sauce crudités</li> <li>• Jambon blanc découenné dégraissé</li> <li>• Julienne de légumes</li> <li>• 1 yaourt 0%mg</li> <li>• 3 Abricots</li> </ul>

## Flan au crabe et courgettes

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 2 petites courgettes
- 65g de miette de crabe
- 2 œufs
- 75 ml de lait écrémé
- 2 c.à.s de crème allégée à 4% mg
- 10g de maïzena
- Sel, poivre

### Recette :

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Lavez, épluchez et coupez en fines rondelles les courgettes.
- Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites revenir quelques minutes les courgettes à sec avec 1 CàS d'eau, saler et poivrer.
- Diluez dans un peu de lait, la maïzena.
- Dans un bol, battre les œufs avec le lait, la maïzena diluée, la crème, salez et poivrez.
- Dans un plat antiadhésif à bord haut, disposez les courgettes cuites au fond, puis le crabe émietté sur le dessus.
- Versez la préparation liquide et enfournez 15 minutes.
- Servir tel que ou avec un coulis de tomate froid.

## Salade mâche-betterave-bacon



### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 50g de mâche
- 60g de betterave rouge
- 60g de bacon
- 1 c.à.c de citron sans sucres sans pulpe
- 1 c.à. c d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Recette :

- Taillez le bacon en fines lanières
- Découpez la betterave en julienne
- Mélanger la mâche et les betteraves, salez et poivrez
- Déposez la salade sur une belle assiette et y disposez les lanières de bacon
- Accompagnez d'une sauce vinaigrette allégée au jus de citron et huile d'olive.

## Sauté de veau

### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 125g de blanquette de veau dégraissé
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 1 c.à.c de mélange de 4 huiles (type ISIOA 4)
- 10 cl d'eau

### Recette :

- Découpez des cubes dans la blanquette de veau
- Faites revenir les cubes de veau dans une poêle antiadhésive pendant 3 minutes
- Versez le concentré de tomate et l'eau
- Salez et poivrez
- Laissez mijoter pendant 15 minutes
- Nappez de la c.à.c d'huile.
- Servez-vous !

## 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 !

## Noix de Saint-Jacques aux pointes d'asperges vertes



### Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 150-200g de noix de Saint Jacques
- 300g net égoutté de pointes d'asperges vertes
- 1 c.à.c d'estragon
- 1 pincée de safran
- Sel, poivre

### 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 !

## Sauce crudité allégée : (pour 1 personne)



- 1/2 yaourt nature 0%mg ou 1/2 fromage blanc 0%mg
- Jus de citron sans pulpe
- Sel, poivre
- Eau selon la texture désirée

Mélangez les ingrédients et ajustez selon la texture souhaitée.