



E-Book n°1

Votre guide nutrition découverte

Menu / Recettes / Liste de courses

Décembre

Semaine 1

Eve Desnoyers

Diététicienne Nutritionniste



Sommaire

Introduction.....	p.3
Les stars de la semaine.....	p.4
Qu'est ce qu'on mange cette semaine ?.....	p.5
Les ustensiles nécessaires.....	p.6
Les indispensables de votre cuisine.....	p.7
Recettes.....	p.8
Liste de courses.....	p.18
Fruits et légumes de décembre.....	p.19



Introduction

Pourquoi ce guide ?

Le quotidien nous rattrape vite, quand la faim est là, il est compréhensible de vouloir aller à l'essentiel.

L'objectif de ce guide est de vous permettre de varier les plaisirs en toute simplicité et praticité en anticipant vos repas.

Chaque semaine découvrez, les fruits et légumes de saison, un menu, une liste de course et le détail des recettes pour vous accompagner au mieux

dans votre quotidien. Et bien sûr, tout ça accompagné de nos astuces et conseils pour vous aider.

A chacun ses quantités !

A travers ce guide, vous ne trouverez pas de quantité. L'alimentation est avant tout un acte primitif, pour un comportement alimentaire normal et une relation saine avec son assiette, il est préférable de ne pas peser et de ne pas compter les calories.

Alors votre assiette aura la grandeur de votre faim, la seule règle étant de sortir de table en ayant comblé sa faim

et en ne se sentant pas « trop » rempli.

Si vous êtes rassasié avant d'avoir consommé tous les éléments du menu, alors réservé la suite pour un prochain repas. Il est important d'être à l'écoute de vos sensations.

C'est partie pour découvrir les atouts santé de notre fruit star et de notre légume star de la semaine ainsi que le menu.

En avant mon chou !

Les stars de la semaine

Le légume star



Riche en vitamine C et B9 (acide folique) il contribue à faire fonctionner correctement votre système immunitaire durant l'hiver.

Le fruit star



Fruit le plus consommé par les français ! La pomme est peu calorique, elle renferme des vitamines et des minéraux ainsi que des fibres bénéfiques pour notre équilibre.



Qu'est qu'on mange cette semaine ?



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	1 boisson : thé, café ou infusion* 2 tranches de pain complet + 5g de beurre + 2 c à café de confiture	1 boisson : thé, café ou infusion* 1 part de tarte aux pommes 1 yaourt ★	1 boisson : thé, café ou infusion* 2 tranches de pain aux céréales+ 5g de beurre + 2 c à café de confiture 2 clémentines	1 boisson : thé, café ou infusion* 2 c. à soupe de flocon d'avoine + fromage blanc + pépites de chocolat noir + raisins secs	1 boisson : thé, café ou infusion* A mélanger : 1 yaourt 1 pomme et 1 banane ★ 3 noix 1c. à café de miel	1 boisson : thé, café ou infusion* 2 tranches de pain complet + 5g de beurre + 2 c à café de confiture 1 orange	1 boisson : thé, café ou infusion* Crumble d'ananas 1 yaourt
Déjeuner	Lentilles** maison à la saucisse de Morteau 1 yaourt 1 poire	Salade de chou-blanc ★ Omelette à la saucisse de Morteau Epinard à la crème et boulgour Fromage et pain	Salade mâches et mais Cuisse de poulet au four Pommes de terre grenaille à l'ail et au thym 1 yaourt 1 pomme au four au miel ★	Salade du soleil : ½ avocat au citron 2 tranches de pain aux céréales tartinées de fromage frais et recouvertes d'une tranche de truite fumée disposées sur un lit de mâches et mais accompagné d'un duo de fruits : orange – ananas 1 crème au chocolat	Taboulé maison Endive au jambon gratinée Salade de mâches Ananas	Carottes râpées Pomme de terre farcie 1 yaourt Salade de fruit (pomme, banane, ananas, clémentine) ★	Salade d'hiver (mâche, chou-blanc, mais) ★ Spaghetti truite fumé et crème Fromage blanc + crème de marron 1 orange
Dîner	Salade de mâches Escalope de poulet Sauce champignon Haricots verts Fromage blanc 1 part de tarte aux pommes ★	Salade de lentilles Steak haché Riz pilaf Fromage blanc + crème de marron 2 clémentines	½ avocat à la vinaigrette Soupe de lentilles Fromage et pain 1 poire	1 part de Quiche lorraine + salade verte Fromage blanc 1 orange	Salade de chou-blanc ★ 1 faux filet de bœuf Macaronis à la tomate 1 yaourt 1 compote	Salade d'endives aux noix 2 Toasts de pain complet au chèvre 1 yaourt 1 crumble d'ananas	Carottes râpées Veau Marengo Riz 1 banane 1 crème au chocolat

*Sans sucres ajoutés

**Cuire assez de lentilles pour assurer 3 repas

Recette : recette détaillée

★ : Fruit ou légume star de la semaine

Astuces

Pour avoir du pain frais tous les matins, acheter une miche de pain complet tranchée que vous mettez au congélateur. Chaque matin décongeler vos tranches au grille-pain ou au micro-ondes.





Les ustensiles nécessaires



- 1 Fait tout ou cocotte minute
- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 planche à découper
- 1 couteau pour les légumes
- 1 couteau pour la viande
- 1 économiseur
- Des ramequins (1 par personne)
- 1 plat à gratin
- 1 four
- Des plaques de cuisson
- 1 saladier



Presse-ail



Les indispensables de votre cuisine

Ils doivent toujours être dans un placard pour quand on en a besoin ! Voici les indispensables de la semaine.

Épicerie salée

Les produits céréaliers :

- Blé
- Boulgour
- Pâtes
- Quinoa
- Riz
- Semoule

Les conserves indispensables :

- Concentré de tomate
- Maïs
- Maquereaux
- Petits pois
- Pois chiche

- Sardines
- Tomates pelées

Pour assaisonner :

- Epices (curry, paprika...)
- Huile d'olive, de colza, de noix
- Lait de coco
- Moutarde
- Poivre
- Sauce soja
- Sel
- Thym, laurier
- Vinaigre balsamique

Épicerie sucrée

- Amandes, noisettes, noix...
- Cannelle
- Chocolat noir
- Farine
- Gousse de vanille
- Miel
- Sucre

Produits frais

- Beurre
- Œufs
- Lait

Boissons

- Café
- Infusion
- Thé
- Eau (plate, gazeuse)



Lentilles Maison à la saucisse de Morteau



1. Laver, éplucher et découper en rondelle la carotte, émincer l'oignon et le chou-blanc.
2. Remplir une casserole d'eau (au moins 3 fois le volume des lentilles), y ajouter les lentilles, les carottes, l'oignon, le chou-blanc, le thym et le laurier.
3. Laisser mijoter 20 min couvert et à feu doux (ça ne doit pas bouillir). Puis ajouter la saucisse de Morteau. Laisser encore cuire 15-20 min.
4. Une fois cuit, il n'y a plus qu'à déguster !

Ingrédients pour 1 personne :

60-80g Lentilles vertes
½ oignon
1 carotte
¼ chou-blanc
1 saucisse de Morteau (250g)
Thym
Laurier
Sel, poivre

Astuces

Un restant de chou-blanc en fin de semaine ?

S'il vous reste du chou-blanc à la fin de la semaine, coupez le finement et mettez le au congélateur. Il pourra vous servir pour agrémenter des plats ou un potage



Sauce aux champignons



Ingrédients pour 1 personne :

150g Champignons de Paris surgelés
1 gousse d'ail
10g Farine de blé T55
10g Beurre
Sel, poivre
Thym

1. Couper l'ail finement. Mélanger l'ail et les champignons dans une casserole et faire cuire couvert à feu moyen. Saler, poivrer et ajouter le thym en fin de cuisson.
2. Récupérer le jus de cuisson.
3. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu très doux.
4. Dès que le beurre à fondu, rajouter d'un coup la farine en laissant la casserole sur le feu. Mélanger rapidement jusqu'à obtenir une sorte de pâte, on appelle cela un roux.
5. Mesurer la quantité de jus de cuisson récupérer et ajouter de l'eau jusqu'à atteindre 150ml.
6. Verser le mélange eau + jus de cuisson sur le roux et fouetter continuellement le mélange sur le feu jusqu'à obtenir une sauce onctueuse (si la sauce met trop de temps à prendre, augmenter un peu la puissance du feu). Ajouter les champignons et assaisonner à votre convenance.

RECETTES

Riz pilaf



Ingrédients pour 1 personne :

60-80g Riz long ou riz thaï

1 gousse d'ail

½ oignon

1 c. à soupe d'huile d'olive

Persil ou coriandre (facultatif car pas de saison)

1. Couper l'ail finement. Emincer l'oignon.
2. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y ajouter l'ail et l'oignon et les laisser dorer.
3. Rincer le riz, égoutter-le.
4. Faire bouillir 40cl d'eau.
5. Ajouter le riz dans la casserole et le faire revenir jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et se séparent les uns des autres.
6. Ajouter l'eau bouillante, elle doit recouvrir le riz. Puis cuire à feu doux, couvert pendant 15 à 20 minutes. Gouter le riz, s'il est encore croquant rajouter un peu d'eau bouillante et poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'un riz cuit.

Vinaigrette spéciale Du flair dans l'assiette



Ingrédients :

- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de moutarde
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre
- 1 herbe aromatique de votre choix (thym, ciboulette, estragon...)

1. Dans un récipient, verser l'huile, le vinaigre. Ajouter la sauce soja, la moutarde.
2. Laver et couper finement si nécessaire l'herbe aromatique de votre choix et l'ajouter au mélange.
3. Mélanger vigoureusement afin d'obtenir une émulsion et c'est prêt !

Qu'est ce qu'une émulsion ?

C'est la formation de fines gouttelettes d'un liquide dans un autre liquide avec lequel il ne peut se mélanger (liquides sont non miscibles). La vinaigrette est une émulsion instable, il faut une action mécanique « fouettage » pour la créer et la maintenir.



RECETTES

Quiche lorraine



Ingrédients pour 4 personnes :

6 œufs
1 oignon
10cl de lait
200g de lardons naturels
10 feuilles d'épinards
1 pâte feuilletée
Thym
Sel, poivre

Astuces

Pour vérifier la cuisson

Après 35 minutes de cuisson, votre quiche ne vous semble pas cuite ? Pour vérifier planter un couteau au milieu de la quiche, si celui-ci ressort propre, la quiche est prête ! Si ce n'est pas le cas il vaut mieux la laisser encore quelques minutes.



1. Eplucher, laver puis découper finement l'oignon. Laver et ciseler les feuilles d'épinards.
2. Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante ou cuisson tradition (chauffe en haut et en bas).
3. Verser les lardons dans une poêle, y ajouter l'oignon puis laisser cuire. En fin de cuisson, égoutter les lardons et les oignons en les versant dans une passoire puis réserver.
4. Préparer l'appareil à quiche, pour cela, casser les œufs dans un saladier, ajouter le lait, une pincée de thym, du sel et du poivre. Mélanger le tout. Ajouter les épinards ciselés, les lardons avec les oignons puis mélanger à nouveau.
5. Etaler la pâte feuilletée dans un plat en conservant le papier sulfurisé présent dans l'emballage, ça évitera que la pâte colle au plat.
6. Verser la préparation sur la pâte feuilletée.
7. Enfourner pour 35 min à 210°C puis c'est prêt !

Taboulé maison



Ingrédients pour 1 personne :

65g Semoule grain moyen
5 brins de Persil frais ou 3 c. à soupe de persil surgelé
8 Raisins secs
10 Pois chiches
10g de Mais
¼ oignon
½ citron
½ c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Mettre la semoule dans un saladier, verser ½ cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer.
2. Recouvrir la semoule d'eau froide puis laisser reposer 30 min le temps que les grains absorbent l'eau.
3. Laver puis découper finement le persil frais. Eplucher et émincer l'oignon.
4. Ajouter dans la semoule le persil, l'oignon, les raisins secs, les pois chiches, le maïs.
5. Presser ½ citron jaune et verser le jus sur la semoule.
6. Mélanger puis déguster !

Astuces

Pour gagner du temps !

Attendre 30 min pour que la semoule absorbe l'eau, ça peut être long... Si vous n'avez pas le temps vous pouvez chauffer l'eau dans une bouilloire. Verser l'eau bouillante jusqu'à recouvrir la semoule, laisser reposer couvert pendant 5 min. C'est prêt ! Pour servir un taboulé frais mettez votre semoule au frigo le temps de préparer le reste.





RECETTES

Endive au jambon gratinée

Ingrédients pour 1 personne :

1 tranche de jambon blanc
1 endive
10g de gruyère
10g de beurre
10g de farine
150ml de lait

Astuces

Pour limiter l'amertume de l'endive.

Prélever un petit cône à la base à l'aide d'un couteau, ainsi son amertume sera réduite.



1. Préchauffer le four à 210°C en chaleur tournante ou tradition (chauffe en haut et en bas)
2. Laver les endives, retirer la base avec un couteau puis plonger les dans une casserole d'eau bouillante pour les cuire (env. 20 min).
3. En parallèle, préparer une sauce béchamel. Pour cela, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine et mélanger bien pour former une sorte de pâte, on appelle cela un roux. Puis ajouter le lait, augmenter un peu le feu et mélanger jusqu'à obtenir une sauce plus épaisse. Saler, poivrer et votre béchamel est prête !
4. Egoutter les endives, envelopper les dans une tranche de jambon et disposer les dans un plat à gratin.
5. Verser la sauce béchamel pour recouvrir l'endive, puis saupoudrer de gruyère râpé.
6. Mettre au four 20 min pour faire gratiner.

Pomme de terre farcie



Ingrédients pour 1 personne :

1 gousse d'ail
¼ oignon
½ Carotte
¼ chou-blanc
1 tranche de jambon
1 c. à soupe crème fraîche
10g gruyère
1 c. à soupe d'huile d'olive
Thym
Sel, poivre



Astuces

Utiliser les restants de légumes.

Cette recette permet d'utiliser les restants de légumes en fin de semaine car on a besoin de petite quantité. La pomme de terre farcie peut aussi être un plat végétarien dans ce cas ajouter un légume sec comme des haricots rouge dans la farce.

1. Porter à ébullition une casserole d'eau.
2. Laver et éplucher les pommes de terre puis plonger les dans l'eau bouillante pendant 20 min.
3. Eplucher et couper finement l'ail et l'oignon.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter l'ail et l'oignon pour les faire dorer.
5. Eplucher et laver la carotte puis la découper en petit dés. Laver le chou et émincer le en fine lamelles.
6. Ajouter la carotte et le chou dans la poêle, les faire revenir avec l'oignon et l'ail. Assaisonner à votre convenance et ajouter le thym.
7. Préchauffer votre four à 210°C en chaleur tournante ou tradition (chauffe en haut et en bas)
8. Egoutter les pommes de terre puis couper les en deux et creuser l'intérieur de la chair à l'aide d'une petite cuillère. Ajouter la chair de la pomme de terre à la poêlée de légumes. Disposer les ½ pommes de terre dans un plat à gratin.
9. Couper le jambon en dés. Une fois les légumes cuits (ils peuvent être encore un peu croquants), les mélanger avec le jambon et farcir les pommes de terre creusées.
10. Verser ½ cuillère à soupe de crème fraîche sur chaque moitié de pomme de terre, saler et poivrer puis saupoudrer de gruyère. Ajouter le restant de légumes autour des pommes de terre dans le plat à gratin.
11. Enfourner pour 20 min puis il n'y a plus qu'à déguster !

RECETTES

Crumble d'ananas



Ingrédients pour 1 personne :

1 ananas
20g sucre
¼ de gousse de vanille
20g farine
10g beurre

1. Eplucher et laver l'ananas, le couper en 4 et retirer le cœur (partie qui n'est pas tendre). Ensuite couper l'ananas en petits morceaux.
2. Préchauffer le four à 210°C en chaleur tournante ou tradition
3. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur pour récupérer les grains de vanille.
4. Faire revenir à la poêle, l'ananas avec les grains de vanille et 10g de sucre puis disposer l'ananas dans des petits ramequins.
5. Dans un saladier, préparer le crumble en mélangeant le beurre coupé en morceaux, la farine et les 10g de sucre restant.
6. Disposer le crumble sur l'ananas et mettre les ramequins au four pendant 20 minutes. Sortir les ramequins du four dès qu'ils sont bien dorés.

Astuces

Agrémentez et créez votre propre crumble.

Vous pouvez remplacer l'ananas par un autre fruit comme la pomme, les fruits rouges ou un mélange de fruits. Dans le crumble vous pouvez remplacer une partie de la farine par de la poudre d'amande ou de noisette ou encore incorporer de la noix de coco pour donner un goût un peu exotique à votre crumble. Laissez votre imagination voguer et vos papilles saliver ;)



RECETTES

Veau Marengo



Ingrédients pour 1 personne :

125g veau
10g farine
5g concentré de tomate
20mL vin blanc sec
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ gousse d'ail
½ carotte
¼ oignon
30g champignon de paris
Thym, laurier
Sel, poivre

1. Verser l'huile d'olive dans une cocotte minute et la faire chauffer pour y ajouter les morceaux de veau coupés en gros cube. Faire rissoler les morceaux puis les réserver.
2. Laver, éplucher et émincer les carottes et les oignons, les faire blondir dans la cocotte minute.
3. Saupoudrer de farine puis mouiller avec le vin blanc.
4. Ajouter le concentré de tomates, les champignons, le thym et le laurier. Saler, poivrer.
5. Rajouter la viande puis laisser cuire à feu doux pendant 30min sous pression.
6. Vérifier que la viande est bien tendre en fin de cuisson sinon prolonger la cuisson.

Le saviez-vous ?

Que signifie singer en cuisine ?

C'est lorsque l'on saupoudre de farine des aliments revenus dans un corps gras avant de leur ajouter un liquide clair pour mouiller le mélange (vin, bouillon, eau). La farine doit cuire quelques minutes avant l'apport de liquide pour débiter une réaction de Maillard apportant des saveurs de biscuit et une coloration blonde du mélange. Cette opération permet d'obtenir une sauce de cuisson liée qui sera onctueuse.





Liste de courses pour 1 personne*

Poissonnerie et produits de la mer

- 4 tranches de truite fumée

Boucherie / Charcuterie

- 1 saucisse de Morteau (250g)
- 1 escalope de poulet
- 1 steak haché
- 1 cuisse de poulet
- 75g de lardons naturels
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 faux filet de bœuf
- 125g de veau

Surgelés

- Haricots verts
- Champignons
- Persil surgelé

Produits laitiers / Œufs

- Beurre
- 8 Yaourts naturels
- 500g Fromage blanc (5 pots de 100g)
- 8 œufs (dont 6 pour la quiche)
- 3 briques de 20g de crème fraîche ou de sauce soja cuisine
- 1 fromage de votre choix (camembert, tomme, comté...)
- 1 fromage de chèvre
- 1 fromage frais à tartiner 150g
- 70g gruyère râpé
- 2 crèmes desserts chocolat
- Lait demi-écrémé UHT

Epicerie salée

- 1 miche de Pain complet et/ou aux céréales
- Lentilles vertes (500g)
- 2 pâtes feuilletées
- Boulgour
- Riz Thaï ou riz long
- Semoule grain moyen
- Concentré de tomate
- 1 pot de sauce tomate
- 2 petites conserves de maïs
- 1 petite conserve de pois chiches
- Macaronis
- Flocons d'avoine
- Sauce soja
- Moutarde
- Sel et poivre

Epicerie sucrée

- Farine de blé
- Confiture
- Crème de marron
- Miel
- Raisin sec
- 200g compote (2 pots de 100g)
- Pépites de chocolat noir
- Sucre
- Gousses de vanille

Boisson

- Vin blanc sec 75ml
- Thé, café, infusion

Fruits et légumes frais

Légumes

- 4 carottes
- 1 chou-blanc
- 250g mâches
- 125g salade verte
- 3 oignons jaunes
- ail
- thym, laurier
- 5-6 Pommes de terre grenaille
- 2 endives
- 1 grosse pomme de terre (cuisson four)
- 200g feuilles d'épinards
- Persil ou coriandre (*pas de saison préférer en surgelé*)

Fruits

- 1 avocat
- 1 citron jaune
- 1 ananas
- 3 bananes
- 4 oranges
- 5 clémentines
- 6 pommes (dont 3 pour la tarte aux pommes)
- 2 poires
- 6 noix de cerneaux

Fruits et Légumes de Décembre



Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Céleri branche
Céleri rave
Champignon de Paris
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou Kale
Chou fleur
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Citrouille
Courge et potiron
Cresson
Echalote



Endive
Epinard
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Rutabaga
Salsifis
Topinambour



Ananas
Anone
Avocat
Banane
Châtaigne
Citron
Clémentine
Datte
Grenade
Kaki
Kiwi
Kumquat
Litchi
Mandarine
Mangue
Noix de coco
Orange
Orange sanguine



Papaye
Physalis
Poire
Pomme



Astuces

Dans cette liste, y-a-t-il des aliments que vous ne connaissez pas ? Evaluer la variété de votre alimentation quotidienne et essayer petit à petit d'élargir votre palette de fruits et légumes appréciés.

