



*Mes recettes*

# SUR LA VOIE DU "MIEUX MANGER"

Ce support est proposé par



avec la collaboration de





Ce support de recettes a été élaboré par vos expertes en nutrition qui vous accompagnent dans le cadre du programme "Transportez-vous bien" proposé par Carcept Prévoyance.

Ces recettes pour 1 personne ont été conçues à partir de 6 bases de féculents différentes ( légumes secs et céréales ).

Les recettes sont faciles à préparer, à emporter pour la journée dans vos véhicules et se consomment chaudes ou froides.

Elles vous apportent l'énergie suffisante pour être en forme et vigilant sur la route, au quotidien !



# *Les bonnes habitudes alimentaires, quelles conséquences ?*

Un coeur costaud  
qui bat pour tenir  
la route

Une mémoire  
infaillible pour  
sillonner les routes  
sans GPS

**BONNE  
SANTÉ**

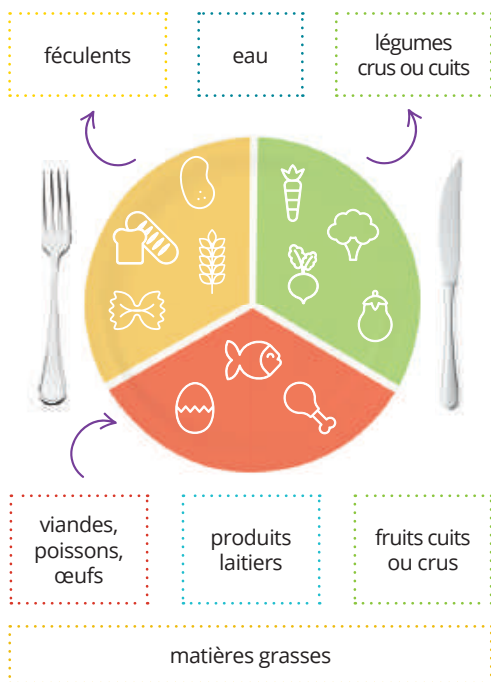
Une digestion  
qui fait du bien  
et qui maintient  
en alerte

Un corps robuste,  
qui encaisse  
le bitume sans  
douleurs  
articulaires



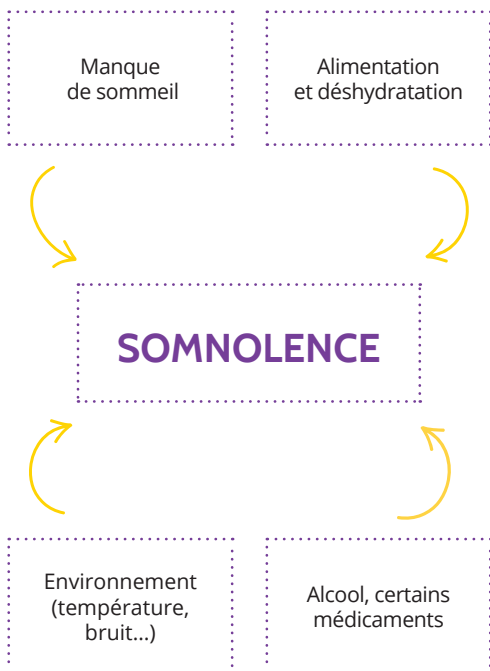
**La bonne santé au volant commence  
dans mon assiette !**

## *Les bonnes habitudes, comment les cultiver par l'alimentation ?*



- ✓ Au moins 1.5L d'eau par jour
- ✓ Des féculents à chaque repas dont 2 fois par semaine des légumes secs
- ✓ 5 fruits et légumes par jour
- ✓ 2 produits laitiers par jour
- ✓ 2 portions de matières grasses par repas
- ✓ Limiter le sucre, l'alcool et le sel

## *La somnolence, quelles causes ?*



**La vigilance au volant commence  
dans mon assiette !**

## *La somnolence, comment l'éviter ?*

✓ Bien mâcher

✓ Reposer les couverts toutes les 3 à 5 bouchées si vous mangez trop vite

✓ Arrêter de manger quand vous êtes rassasié

✓ Manger en minimum 20 minutes à chaque repas



### *Autres astuces :*

- Être attentif aux signes de fatigue : paupières lourdes, bâillements, perte de concentration
- Ne pas hésiter à faire une sieste flash dès les premiers symptômes
- Aérer l'habitable de manière régulière afin d'avoir de l'air frais et une température fraîche (ni trop chaude, ni trop froide)
- Ne pas hésiter à consommer du café en limitant la consommation à l'équivalent de 3 cafés par jour (ou des boissons contenant de la caféine), sauf si l'heure du coucher est inférieure à 4h minimum

# MES RECETTES

## *À base de pâtes*

- Salade de pâtes à l'italienne
- Salade de pâtes au poulet
- Salade de pâtes au thon, betterave et feta
- Salade de pâtes, chèvre, jambon et carottes d'hiver

## *À base de riz*

- La "fausse niçoise"
- Salade de riz au poulet et légumes du soleil
- Salade végétarienne
- Riz cantonais

## *À base de pain*

- Sandwich poulet, avocat, épinards et fromage frais
- Sandwich chèvre, aubergine et roquette
- Sandwich thon, concombre, épinards et fromage frais
- Sandwich d'hiver acidulé à la sardine et sa salade croquante

# MES RECETTES

## *À base de pois chiches*

- Buddha bowl
- Salade de pois chiches d'été
- Salade de pois chiches au thon et au fenouil
- Ragoût de pois chiches, courgette et viande hachée

## *À base de lentilles*

- Salade de lentilles, courgette, tomate et jambon
- Lardons, lentilles et feta en vinaigrette
- Petit salé aux lentilles
- Salade de lentilles fraîcheur

## *À base de quinoa*

- Salade printanière de quinoa au thon
- Salade de quinoa au jambon, feta et légumes
- Salade de quinoa au chèvre et petits légumes
- Salade de quinoa au poulet et haricots verts



## A close-up photograph of various types of dry, uncooked pasta. The pasta is scattered on a dark blue, textured surface. The types of pasta visible include tubular shapes (like farfalle or bow-ties), long ribbons (like farfalle or farfalle), and bow-ties (farfalle). The pasta is a light yellow color, indicating it is uncooked. The background is a dark blue, textured surface, possibly a tablecloth or a piece of fabric. The lighting is bright, highlighting the texture of the pasta and the surface.





### **Pourquoi en consommer ?**

Avec leurs formes originales et variées, elles se marient à toutes les sauces. Chaudes ou froides, elles accompagnent à merveille tous nos plats et peuvent aussi se manger telles quelles avec un filet d'huile d'olive et une pointe de sel !

### **Combien de temps et comment les conserver ?**

4 jours, au frais (après réhydratation).

### **Je roule vers :**

Des pâtes semi-complètes ou complètes  
1 fois par jour.



### *Focus forme :*

Consommées dans les bonnes quantités, elles permettent de ne pas avoir faim et évitent les coups de fatigue sur la route grâce à l'amidon (glucides complexes) qu'elles contiennent. Cet effet est d'autant plus important quand elles sont complètes.

# SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE



FROID



CHAUD



TOUTES SAISONS



15 MIN



## *Ingédients :*



100 g de  
pâtes crues



5 billes  
de mozzarella



2 tranches  
de bœuf séché



1 poignée  
de roquette



2 tomates  
séchées



1 poignée  
d'olives vertes  
dénoyautées



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.c  
de pesto



sel,  
poivre

## *Etapes de préparation :*

1. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante, les refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Les réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Couper les tomates séchées.
4. Ajouter la mozzarella, le bœuf séché, les olives, la roquette et les tomates séchées sur le dessus.
5. Mélanger la c.à.s d'huile d'olive, le pesto, et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# SALADE DE PÂTES AU POULET



FROID



TOUTES SAISONS



15 MIN



## *Ingédients :*



100 g de  
pâtes crues



1 blanc de  
poulet



1/2  
avocat



6 tomates  
cerises



50 g  
de feta



1 c.à.c de  
graines de lin



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante, les refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Les réserver jusqu'au moment de la préparation.
3. Faire cuire le blanc de poulet dans un filet d'huile d'olive. Réserver.

## *Juste avant votre repas :*

4. Couper l'avocat, les tomates cerises en deux, le blanc de poulet en lamelles et la feta en petits morceaux.
5. Ajouter les tomates, l'avocat et le poulet aux pâtes et mélanger le tout.
6. Additionner la c.à.s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# SALADE DE PÂTES AU THON, BETTERAVE ET FETA



FROID



TOUTES SAISONS



15 MIN



## *Ingédients :*



100 g de  
pâtes crues



1 boîte de thon  
émietté



2 betteraves  
cuites (petites)



1/4  
oignon rouge



50 g  
de feta



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante, les refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Les réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Émincer l'oignon rouge.
4. Couper la betterave et la feta en cubes.
5. Ajouter l'oignon rouge, le thon émietté, la feta et la betterave aux pâtes, mélanger le tout.
6. Additionner la c.à.s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.



# SALADE DE PÂTES, CHÈVRE, JAMBON ET CAROTTES D'HIVER



FROID



CHAUD



HIVER



15 MIN



## *Ingédients :*



100 g de  
pâtes crues



1 tranche de jambon  
(de porc ou de dinde) émincée



1  
carotte râpée



2 belles tranches  
de chèvres



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante, les refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Les réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Râper la carotte.
4. Couper le fromage de chèvre en petits morceaux.
5. Ajouter le fromage de chèvre, la carotte et le jambon émincé aux pâtes puis mélanger.
6. Additionner la c.à.s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# LE RIZ





### **Pourquoi en consommer ?**

C'est une des céréales les plus digestes et elle ne contient naturellement pas de gluten.

### **Combien de temps et comment le conserver ?**

7 jours, au frais (après réhydratation).

### **Je roule vers :**

Du riz semi-complet, complet, sauvage, noir ou rouge.

Sauf si j'ai des troubles du transit où il est recommandé de consommer du riz blanc.



### ***Focus forme :***

Le riz contient des fibres solubles. Ces fibres ont la capacité de former un gel au contact de l'eau, c'est pourquoi consommer du riz est une bonne astuce pour ralentir le transit.

# LA “FAUSSE NIÇOISE”



FROID



TOUTES SAISONS



15 MIN



## *Ingédients :*



50g  
de riz cru



Une petite boîte  
de thon émietté



1  
œuf



1 petite boîte  
de maïs



2 c.à.s  
d'huile d'olive



$\frac{1}{2}$   
citron



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire le riz à l'eau bouillante, le refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Le réserver jusqu'au moment de la préparation.
3. Faire cuire l'œuf 10 min à l'eau bouillante.

## *Juste avant votre repas :*

4. Émietter le thon.
5. Éplucher l'œuf dur et le couper en 2 parties.
6. Ajouter le thon et le maïs au riz puis mélanger. Y déposer l'œuf dur.
7. Mélanger la c.à.s d'huile d'olive, le citron et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# SALADE DE RIZ AU POULET ET LÉGUMES DU SOLEIL



FROID



ÉTÉ



15 MIN



## *Ingédients :*



50g  
de riz cru



1/2  
concombre



1  
tomate



1 blanc  
de poulet



¼  
d'oignon rouge



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s  
de vinaigre balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire le riz à l'eau bouillante, le refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Le réserver jusqu'au moment de la préparation.
3. Émincer le poulet, le faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Réserver.

## *Juste avant votre repas :*

4. Couper le concombre et la tomate en petits dés.
5. Émincer l'oignon rouge.
6. Ajouter le concombre, la tomate et l'oignon rouge dans le riz.
7. Mélanger la c.à.s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.



# SALADE VÉGÉTARIENNE



FROID



CHAUD



PRINTEMPS



VÉGÉTARIEN



15 MIN



## *Ingédients :*



50g  
de riz cru



1 petite boîte  
de haricots plats



1  
carotte



$\frac{1}{2}$   
échalote



10  
noisettes



1 c.à.s  
d'huile d'olive



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire le riz à l'eau bouillante, le refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive, bien mélanger. Le réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Couper les haricots plats en morceaux.
4. Râper la carotte.
5. Emincer finement l'échalote.
6. Concasser les noisettes.
7. Mélanger tous les ingrédients avec le riz.
8. Ajouter la c.à.s d'huile d'olive, le citron et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# RIZ CANTONNAIS



CHAUD



TOUTES SAISONS



15 MIN



## *Ingédients :*



50g  
de riz cru



2 tranches de jambon  
ou de dinde émincées



1 petite boîte  
de petits pois



1  
œuf



1/2  
oignon jaune



1 c.à.s  
d'huile d'olive



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire le riz à l'eau bouillante, le refroidir sous un jet d'eau froide.
2. Couper l'oignon en petits morceaux et le faire revenir à la poêle dans une c.à.s d'huile d'olive.
3. Faire cuire l'œuf 10 min à l'eau bouillante et le couper en petits morceaux.
4. Égoutter et rincer les petits pois.
5. Disposer le tout dans un récipient en verre, ajouter le jambon émincé et mélanger.
6. Assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# LE PAIN





### **Pourquoi en consommer ?**

De part ses variétés, il s'invite à toutes les tables et à toutes les occasions. Il est facilement disponible et ne demande pas de préparation.

### **Combien de temps et comment le conserver ?**

Entre 24 et 72h, à température ambiante.

**NB :** plus la croûte est épaisse plus votre pain gardera de l'humidité et pourra se conserver longtemps.

### **Je roule vers :**

Du pain artisanal en variant entre tradition, céréales, complet, seigle, son, campagne, levain...



### *Focus forme :*

Le pain est une source de protéines végétales, de glucides complexes et de fibres. Plus on le choisit complet, plus la quantité de fibres est importante. Elles seront bénéfiques pour les bactéries de mes intestins.

# SANDWICH POULET, AVOCAT, ÉPINARDS ET FROMAGE FRAIS



FROID



PRINTEMPS



10 MIN



## *Ingédients :*



½ baguette  
tradition



50g  
de fromage frais



1/2  
avocat



1/2 poignée  
de pousses d'épinards



2/3 tranches  
de blanc de poulet



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Étaler le fromage frais sur une des deux tranches de baguette. Saler, poivrer.
2. Disposer les pousses d'épinards sur le fromage frais.
3. Déposer les tranches de poulet sur les épinards.
4. Couper l'avocat en fines lamelles et le disposer sur le poulet.



# SANDWICH CHÈVRE, AUBERGINE ET ROQUETTE



FROID



ÉTÉ



VÉGÉTARIEN



25 MIN



## *Ingédients :*



½ baguette  
tradition



2 belles tranches  
de chèvre



3 tranches d'aubergine  
(½ aubergine)



1 petite poignée  
de roquette



1 c.à.s  
d'huile d'olive

## *Étapes de préparation :*

1. Trancher l'aubergine dans sa longueur, étaler les tranches dans un plat, y mettre un filet d'huile d'olive et enfourner 20 min.
2. Disposer les aubergines sur une tranche de baguette.
3. Disposer les tranches de chèvre sur l'aubergine.
4. Déposer la roquette puis verser un filet d'huile d'olive dessus.

# SANDWICH THON, CONCOMBRE, ÉPINARDS ET FROMAGE FRAIS



FROID



ÉTÉ



10 MIN



## *Ingédients :*



½ baguette  
de tradition



1 petite poignée  
de pousses d'épinards



50 g de  
fromage frais



¼ de  
concombre



1 petite  
boîte de thon



1 filet  
d'huile d'olive



¼  
citron

## *Étapes de préparation :*

1. Étaler le fromage frais sur une des deux tranches de baguette.
2. Déposer le thon émietté au dessus du fromage frais.
3. Couper le concombre en fines lamelles et presser le jus d'¼ de citron dessus.
4. Ajouter le filet d'huile d'olive.
5. Disposer le concombre sur le thon.
6. Disposer les épinards sur les tranches de concombres.

# SANDWICH D'HIVER ACIDULÉ À LA SARDINE ET SA SALADE CROQUANTE



FROID



HIVER



10 MIN



## *Ingédients :*



½ baguette  
de tradition



1 boîte de  
sardines



50 g de  
fromage frais



2  
endives



2  
pommes



2  
noix



1 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Étaler le fromage frais sur une des deux tranches de baguette.
2. Déposer les sardines et les assaisonner.
3. Couper les endives en rondelles, les mettre dans un récipient en verre.
4. Y ajouter les pommes coupées en dés et les noix.
5. Versez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique puis assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# LES POIS CHICHES





### **Pourquoi en consommer ?**

Consommés régulièrement, ils permettent de réguler le transit, d'éviter les fringales et les coups de fatigue sur la route.

### **Combien de temps et comment les conserver ?**

4 jours après ouverture, au frais (après réhydratation).

### **Je roule vers :**

Une consommation de 2 fois par semaine de légumes secs dont les pois chiches font partie (avec les lentilles, haricots rouges, blancs, flageolets...).



### ***Focus forme :***

En mangeant 1 boîte de pois chiches en conserve, j'apporte autant de calcium que  $\frac{3}{4}$  d'un yaourt ! Mais les pois chiches sont aussi une bonne source de protéines végétales et de fer.



# BUDDHA BOWL



FROID



PRINTEMPS



VÉGÉTARIEN



15 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de pois chiches



$\frac{1}{2}$   
avocat



10  
radis roses



5 cœurs  
d'artichaut



1 poignée  
de roquette



2  
œufs durs



1 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.c de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante 10 min.

## *Juste avant votre repas :*

2. Rincer les pois chiches.
3. Émincer les radis et les œufs en rondelles.
4. Couper le  $\frac{1}{2}$  avocat en lamelles.
5. Rincer la roquette.
6. Assembler tous les ingrédients (idéalement l'un à côté de l'autre dans le saladier);  
sinon, mélanger le tout !
7. Additionner la c.à.s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# SALADE DE POIS CHICHES D'ÉTÉ



FROID



ÉTÉ



VÉGÉTARIEN



10 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de pois chiches



1/3  
concombre



1 dizaine de  
tomates cerises



1/2  
citron



5 brins de  
ciboulette ciselés



1 c.à.s  
d'huile d'olive



1/3  
oignon rouge



1 pincée  
de cumin



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer les pois chiches.
2. Peler le concombre et le couper en petits dés.
3. Couper les tomates cerises en petits dés également.
4. Éplucher et émincer finement l'oignon rouge.
5. Ciseler les brins de ciboulette.
6. Assembler tous les ingrédients dans le saladier.
7. Préparer l'assaisonnement avec l'huile d'olive, le citron, le cumin, le sel et le poivre.

# SALADE DE POIS CHICHES AU THON ET AU FENOUIL



FROID



AUTOMNE / ÉTÉ



VÉGÉTARIEN



10 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de pois chiches



1 petite boîte  
de thon émiété



6 olives noires  
dénoyautées



1  
fenouil



1/2 botte de  
persil ciselée



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s  
de vinaigre balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer les pois chiches.
2. Émincer le fenouil.
3. Émietter le thon.
4. Mélanger le fenouil, le thon, les olives noires et les pois chiches.
5. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le persil ciselé, et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# RAGOÛT DE POIS CHICHES, COURGETTE ET VIANDE HACHÉE



CHAUD



AUTOMNE / ÉTÉ



25 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de pois chiches



1  
courgette



½ boîte (100g) de  
tomates pelées



150g de  
boeuf haché



¼  
oignon jaune



1  
gousse d'ail



1 c.à.s  
d'huile d'olive



1 pincée  
de piment



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Faire revenir le ¼ d' oignon et 1 gousse d'ail dans 1 c.à.s d'huile d'olive.
2. Ajouter les pois chiches égouttés, les tomates (et leur jus), la viande hachée et bien remuer.
3. Ajouter sel, poivre.
4. Ajouter au mélange les courgettes lavées et émincées en tranches fines.
5. Cuire le tout sans couvercle, en remuant de temps à autre pendant +/- 20min (jusqu'à ce que l'eau soit évaporée).



# LES LENTILLES





### **Pourquoi en consommer ?**

Avec la couleur orangée des lentilles corail, cuites en 5 minutes, le vert sapin des lentilles du Puy ayant une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), celles à la couleur noire dites beluga, tirant leur nom du caviar russe, les lentilles offrent une variété dont il serait dommage de se priver !

### **Combien de temps et comment les conserver ?**

4 jours après ouverture, au frais (après réhydratation).

### **Je roule vers :**

Une consommation de 2 fois par semaine de légumes secs dont les lentilles font partie (avec les pois chiches, haricots rouges, blancs, flageolets...).



### ***Focus forme :***

Elles font partie des légumes secs les plus riches en fer, qui luttent contre l'anémie responsable de fatigue chronique. Elles sont donc des alliées de la route pour stimuler la vigilance !

# SALADE DE LENTILLES, COURGETTE, TOMATE ET JAMBON



FROID



CHAUD



ÉTÉ



10 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de lentilles



$\frac{1}{2}$   
courgette



1  
tomate



2 tranches de  
porc ou de dinde  
émincées



$\frac{1}{4}$   
citron



1 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.c de vinaigre  
balsamique



1 pincée  
de cumin



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer les lentilles à l'eau froide.
2. Couper la  $\frac{1}{2}$  courgette et la tomate en petits dés.
3. Disposer le tout dans un contenant (idéalement en verre).
4. Ajouter les tranches de porc ou de dinde émincées.
5. Mélanger le jus de citron, le cumin, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# LARDONS, LENTILLES ET FETA EN VINAIGRETTE



FROID



AUTOMNE / ÉTÉ



10 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de lentilles



50g  
de lardons



1  
tomate



50g  
de feta



$\frac{1}{4}$   
oignon rouge



1 c.à.c  
de moutarde



1 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.c de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer les lentilles à l'eau froide.
2. Faire revenir les lardons à la poêle durant 5 minutes à feu moyen puis les incorporer aux lentilles.
3. Couper les tomates et la feta en dés.
4. Émincer le  $\frac{1}{4}$  d'oignon rouge.
5. Déposer le tout dans un contenant.
6. Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre.

# PETIT SALÉ AUX LENTILLES



CHAUD



HIVER



30 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de lentilles



2 tranches  
de jambon ou de  
dinde émincées



2  
carottes



$\frac{1}{2}$   
oignon jaune



1  
bouquet garni



1 c.à.c  
de moutarde



1 c.à.s  
d'huile d'olive



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Éplucher et couper les carottes en rondelles.
2. Faire cuire les carottes à l'eau bouillante 15 min.
3. Faire revenir l'oignon jaune dans 1 c.à.s d'huile d'olive.
4. Réchauffer à feu doux dans une casserole les lentilles et leur jus.
5. Ajouter aux lentilles le jambon, l'oignon et les carottes cuites.
6. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et ajouter la c.à.c de moutarde.



# SALADE DE LENTILLES FRAÎCHEUR



FROID



PRINTEMPS / ÉTÉ



VÉGÉTARIEN



10 MIN



## *Ingédients :*



1 petite boîte  
de lentilles



1/4  
concombre



1 petite boîte  
de petits pois



½  
échalote



½  
avocat



1 c.à.s  
d'huile d'olive



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer les lentilles à l'eau froide.
2. Couper le concombre en petits dés.
3. Égoutter les petits-pois.
4. Couper l'avocat en lamelles.
5. Émincer l'échalote.
6. Mélanger les lentilles, les petits-pois, le concombre, l'avocat et l'échalote.
7. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# LE QUINOA





### **Pourquoi en consommer ?**

C'est une excellente source de protéines végétales car il est l'un des rares végétaux à être aussi bien pourvu en protéines que la viande.

### **Combien de temps et comment le conserver ?**

4 jours après ouverture, au frais (après réhydratation).

### **Je roule vers :**

Une consommation de 1 fois par semaine pour varier.



### ***Focus forme :***

Le quinoa permet de faire un repas végétarien sans avoir peur de manquer de protéines. C'est aussi un féculent anti-stress par excellence, qui permet de faire relâcher la pression.

# SALADE PRINTANIÈRE DE QUINOA AU THON



FROID



PRINTEMPS



15 MIN



## *Ingédients :*



80g  
de quinoa cru



1 petite boîte  
de thon



6  
tomates cerises



½  
avocat



1/2  
oignon rouge



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s  
de vinaigre balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer et faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis égoutter.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive et bien mélanger. Réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Couper les tomates cerises en 2.
4. Couper l'avocat en dés.
5. Émincer l'oignon rouge.
6. Mélanger les tomates, l'avocat, le thon émiétté et l'oignon au quinoa.
7. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# SALADE DE QUINOA AU JAMBON, FETA ET LÉGUMES



FROID



ÉTÉ



15 MIN



## *Ingédients :*



80g de  
quinoa cru



50g  
de feta



6  
tomates cerises



2 tranches  
de dinde ou de  
porc émincées



1/2  
courgette



6 olives noires  
dénoyautées



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s de vinaigre  
balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer et faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis égoutter.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive et bien mélanger. Réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Couper les tomates cerises en 2.
4. Couper la courgette et la feta en petits dés.
5. Mélanger les tomates, la courgette, la feta, les olives et le jambon au quinoa.
6. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.



# SALADE DE QUINOA AU CHÈVRE ET PETITS LÉGUMES



FROID



AUTOMNE



VÉGÉTARIEN



20 MIN



## *Ingédients :*



80g de  
quinoa cru



1 petite poignée  
de roquette



5  
radis roses



50g  
de chèvre



½  
betterave



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s  
de vinaigre balsamique



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer et faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis égoutter.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive et bien mélanger. Réserver jusqu'au moment de la préparation.

## *Juste avant votre repas :*

3. Couper la betterave et le fromage de chèvre en petits cubes.
4. Couper les radis en fines lamelles.
5. Mélanger la betterave, les radis, la roquette et le fromage de chèvre au quinoa.
6. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique puis assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# SALADE DE QUINOA AU POULET ET HARICOTS VERTS



FROID



CHAUD



TOUTES SAISONS



20 MIN



## *Ingédients :*



80g de  
quinoa cru



1 blanc de  
poulet



1 petite boîte  
de haricots verts



1/4  
d'oignon rouge



2 c.à.s  
d'huile d'olive



1 c.à.s de vinaigre  
balsamique



1 pincée  
de curry



1 pincée  
de paprika



sel,  
poivre

## *Étapes de préparation :*

1. Rincer puis faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante puis égoutter.
2. Ajouter une c.à.s d'huile d'olive et bien mélanger. Réserver jusqu'au moment de la préparation.
3. Couper en morceaux le poulet et le faire revenir dans un filet d'huile d'olive, ajouter une pincée de paprika et de curry. Réserver.

## *Juste avant votre repas :*

4. Égoutter les haricots verts.
5. Émincer l'oignon rouge.
6. Mélanger les haricots verts, le poulet et l'oignon rouge au quinoa.
7. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique puis assaisonner le tout d'un peu de sel et de poivre.

# QUELQUES ASTUCES POUR LA ROUTE



## Conservation

- Je me souviens que les plats peuvent se garder entre 3 et 5 jours au frais.
- Je conserve mon pain dans un chiffon.



## Cuisine

- Pour varier du sel, je pense aux épices et herbes aromatiques.
- J'ajoute des fruits et/ou des crudités pour équilibrer un sandwich.
- Je fais ma vinaigrette à part (dans une bouteille en verre) pour l'ajouter au dernier moment.
- Je n'oublie pas de mettre 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive ou de colza) dans mes bases de pâtes pour qu'elles ne collent pas.



### **Gain de temps**

- Je pense aux légumes surgelés (non cuisinés) pour mes poêlées.
- Je prépare mes repas de la semaine le week-end.



### **Horaires décalés**

- Je garde le rythme de 3 repas sur 24h, avec une collation au besoin.



### **Cuisson**

- Je remplace le plastique par le verre.



### *Je m'organise :*

1 ingrédient = plusieurs recettes.

Par exemple :

1 concombre = 2 ou 3 salades

## Les équivalences alimentaires

### 1 PORTION =

#### • Féculents

- 4 c.s (poids cru)
- = 10 c.s (poids cuit) céréales\*
- = 6 c.s légumes secs\*
- = 1/4 de baguette tradition
- = 4 pommes de terre (taille d'un œuf)

#### • Fruits et légumes

- 1 pomme
- = 13 grains de raisins ou cerises
- = 1 petite banane
- = 1 petite barquette de fraises ou framboises
- = 2 kiwis

#### • Viandes, Poissons, Œufs

- 100 g de viande
- = 100 g de poisson
- = 100 g de volaille
- = 2 œufs
- = 4 sardines égouttées
- = 2 tranches de jambon blanc

#### • Produits laitiers

- 1 yaourt
- = 1 petit pot de fromage blanc
- = 2 petits suisses
- = 1/8ème de camembert

#### • Matières grasses

- 1 c.s d'huile
- = 1 noix de beurre
- = 1 c.s de mayonnaise
- = 15-20 amandes/noix/noisettes/pistaches
- = 3 c.s de lait de coco

#### • Produits sucrés

- 4 morceaux de sucre
- = 4 bonbons
- = 2 boules de glace
- = 5 petits carrés de chocolat noir
- = 1 c.s de confiture/pâte à tartiner/miel
- = 1 petit verre de soda/jus de fruit pur jus

*\*À adapter en fonction de son activité physique*

## *Pour aller plus loin :*

- ✓ Un rendez-vous de 20 minutes avec une diététicienne nutritionniste pour répondre à toutes mes questions sur mon alimentation.
- ✓ Un accompagnement de 3 mois en nutrition personnalisé et adapté à mes besoins avec une diététicienne nutritionniste.
- ✓ Des vidéos conseils pour améliorer mon alimentation, disponibles sur la chaîne Youtube Carcept-prev et sur le site carcept-prev.fr



Grâce à mon programme  
"Transportez-vous bien", j'agis pour ma santé :

Le Conseil Nutrition et le coaching de 3 mois me  
font gagner des points de solidarité :



Conseils Nutrition :  
5 points de solidarité



Coaching de 3 mois :  
10 points de solidarité

Ce support est proposé par



avec la collaboration de

