

MENU AUTOMNE

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DINER
LUNDI	Carrot Cake Yaourt Maison Boisson chaude	Filet de poulet Patates douces et butternut rôtis Fromage blanc Pomme au four	Amandes Figue Tisane	Salade de quinoa, mâche, poire, roquefort et noix
MARDI	Œufs mollets 1 tranche de pain complet et 1/4 avocat Boisson chaude	Penne aux brocolis et au jambon Comté Poire	Fromage blanc Poire Tisane	Velouté de carottes au cumin Salade de mâche Pain complet
MERCREDI	Bowl Cake de courgette, jambon et parmesan Figue Boisson chaude	Quiche aux poireaux et au jambon Pousses d'épinards Mirabelle	Banana Bread Petit suisse Tisane	Riz sauté à la courge butternut et aux épinards, noix de cajou grillées Fromage blanc
JEUDI	Porridge protéiné au lait (ou lait végétal) Mûres Boisson chaude	Chirashi de saumon, avocat en tranches et riz semi-complet Petit Suisse	Noix de cajou Raisin Bio Tisane	Salade de lentilles, betteraves, noisettes, et fêta Fromage blanc
VENDREDI	Chia Pudding avec une compote pomme-coing Boisson chaude	Lasagnes saumon épinards Petit suisse Pomme	Yaourt Maison Amandes Tisane	Soupe butternut chataignes et tofu fumé Salade de mâche Pain complet
SAMEDI	Energy Bowl : muesli sans sucre ajouté + lait ou fromage blanc + Myrtilles Boisson chaude	Curry Thai de poulet et de potiron Petit suisse Pomme	Noisettes Kiwi Tisane	Houmous syrien et crudités variées Fromage blanc
DIMANCHE	Œufs brouillés au saumon fumé Banana Bread Boisson chaude	Mijoté de veau au potimarron, carottes, navet, safran, cannelle Pomme	Chia Pudding Prune Tisane	Pommes de terre au four à la ricotta Poêlée de cèpes Poire

RECETTES AUTOMNE

Porridge protéiné

Ingrédients (pour 14 portions) :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| - 400 g de flocons d'avoine | - 50 g d'amandes |
| - 100 g de graines de chia (ou lin) | - 50 g de quinoa |
| - 50 g de cerneaux de noix | - 2 c.c d'extrait de vanille |
| - 50 g de pistaches | - 3 c.s d'Ovomaltine |



Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez en plusieurs impulsions jusqu'à l'obtention d'une poudre fine. Ce mélange se conserve 2 semaines dans un bocal en verre.

Le matin, mélangez dans une casserole 50 g de poudre et 15 cl de lait ou de boisson végétale. Laissez cuire 3 minutes à feu moyen-doux en remuant jusqu'à ce que le porridge épaississe. Dégustez-le tiède accompagné de morceaux de fruits.

*Les protéines aident à réguler votre appétit,
c'est pourquoi il est primordial de les inclure dans votre petit-déjeuner.*

Banana Bread sans sucre ajouté



Ingrédients :

- 4 bananes très mûres (peau noirâtre)
- 170 g de farine de blé complète
- 100 g de yaourt (ou yaourt de soja)
- 2 œufs
- 1 c.c de cannelle en poudre
- 1 c.c bombée de levure chimique
- 1/4 de c.c. de bicarbonate de soude

Préchauffez le four à 170 degrés.

Ecrasez les bananes en morceaux dans un saladier et ajoutez le yaourt.

Versez les ingrédients secs dans un autre récipient puis mélangez soigneusement les 2 préparations.

Versez dans un moule à cake et enfournez pour 60 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Cette recette sans sucre ajouté et à IG bas convient aux diabétiques. Elle est aussi parfaite pour le petit-déjeuner des enfants. N'hésitez pas à la rendre encore plus gourmande en ajoutant des morceaux de poire, de pomme ou pourquoi pas quelques pépites de chocolat noir 70 %.

RECETTES AUTOMNE

Carrot Cake Healthy

Ingrédients (pour 10 portions) :

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| - 300 g de carottes rapées | - 20 g de sucre roux |
| - 3 œufs | - 40 g de noix concassées |
| - 100 ml de lait (végétal) | - 1 c.c de cannelle |
| - 260 g de farine complète | - 1/2 sachet de levure |
| | - 1 pincée de sel |



Préchauffez le four à 180 degrés.

Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre roux, la cannelle, la levure et le sel.

Ajoutez les œufs et le lait et mélangez. Ajoutez enfin les carottes et les noix.

Mélangez grossièrement (une bonne pâte de carrot cake ne doit pas être trop lisse, donc mélangez en laissant quelques grumeaux).

Versez dans un moule à cake préalablement beurré et enfournez 40-45 min.

Cette recette ne contient que très peu de sucre et quasiment pas de matière grasse. Si vous utilisez de la farine complète, c'est une très bonne option pour le petit-déjeuner ou la collation.

Chia Pudding

Ingrédients (pour 6 pots) :

- 6 cuillères à soupe de graines de chia
- 500 ml de lait animal ou végétal non sucré
- Compote sans sucre ajouté ou fruit frais



La veille au soir, mélangez les graines de chia avec le lait ou la boisson végétale dans un petit saladier et laissez gonfler toute la nuit dans le frigo.

Le matin, mettez le pudding de chia dans des pots de yaourts en verre ou des ramequins, recouvrez de compote ou de fruits coupés en morceaux. Dégustez !

Les graines de chia sont idéales au petit déjeuner car elles sont riches en fibres et en protéines. Elles permettent ainsi de maintenir la satiété facilement jusqu'au déjeuner. Leur richesse en oméga 3 est également très intéressante pour leur action protectrice et anti-inflammatoire.

RECETTES AUTOMNE

Yaourts Maison aux Probiotiques

Ingrédients (pour 8 - 10 yaourts) :

- 1 L de lait entier (ou de lait de soja)
- 2 sachets de ferments lactiques
- 3 gélules du probiotique conseillé par votre diététicienne
- Eventuellement : 1 pot de yaourt de lait en poudre (meilleure tenue du yaourt) / 50 g de sucre.

Recette à réaliser le soir, pour le lendemain.

Préchauffez votre four à 50 degrés (si vous n'avez pas de yaourtière). Faites tiédir le lait entre 37 et 40 degrés (au-delà, les ferments lactiques meurent) : vous devez pouvoir plonger votre doigt 10 secondes dedans sans ressentir une chaleur importante. Hors du feu, mélangez au lait le ferment lactique en ouvrant les gélules, le lait en poudre et le sucre éventuels.

Versez le mélange dans des pots de yaourt en verre et disposez-les dans un plat à four. Versez dans le fond du plat de l'eau chaude du robinet (pas bouillante !) jusqu'à la moitié des pots. Mettez au four pour 2h.

Eteignez le four (ou programmez l'arrêt) et laissez-y les yaourts au moins 8h sans ouvrir la porte.

Couvrez les yaourts et mettez-les au frais au moins 3h pour qu'ils durcissent.

Lorsqu'il ne reste qu'un yaourt, recommencez le procédé en substituant ce yaourt aux gélules !



Cette recette permet de profiter des probiotiques de la pharmacie sur une plus longue durée puisque vous pouvez réaliser 5 à 6 fournées de yaourts avec 3 gélules. La prise de probiotiques est aussi plus efficace lorsqu'elle se fait sous forme de yaourt.

Bowl Cake de Courgette, Jambon et Parmesan



Râpez la courgette (ou émincez-la finement) et émincez finement le jambon.

Dans un bol, mélangez la semoule, le parmesan, la courgette et le jambon. Incorporez l'œuf et le lait. Salez et poivrez à votre goût.

Faites cuire 3 à 4 minutes au micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette préalablement recouverte de jeunes pousses d'épinard ou de roquette.

Si vous n'avez pas de micro-ondes, vous pouvez faire cuire le bol à la vapeur mais le processus sera plus long.

Cette recette ultra rapide est aussi intéressante au petit-déjeuner qu'au dîner (sans le jambon) : elle apporte des protéines très utiles le matin, tout en étant rassasiante, complète et peu énergétique.

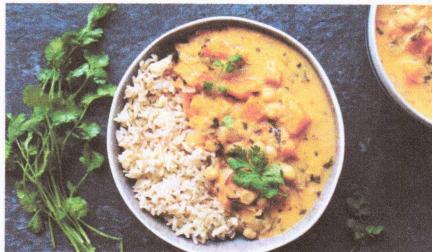
N'hésitez pas à la décliner avec les légumes et les protéines que vous avez sous la main !

Ingrédients (pour 1 bol) :

- 100 g de courgette
- 1 tranche de jambon blanc
- 40 g de semoule fine complète
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de lait ou boisson végétale
- 1 assiette de jeunes pousses d'épinards ou de roquette

RECETTES AUTOMNE

Curry Thai Poulet et Potiron



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de potiron
- 400 g de blancs de poulet
- 12 tomates cerises
- 1 belle cuillère à soupe de pâte de curry jaune
- 50 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sauce nuoc-mam
- 1 cuillère à café de sucre de coco
- En option : 1 piment rouge

Pelez le potiron et coupez-le en cubes de la grosseur d'une bouchée. Plongez les cubes de potiron dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Egouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide.

Coupez les blancs de poulet en petits morceaux.

Dans un wok, faites chauffer la moitié du lait de coco à feu moyen jusqu'à ce que la surface devienne légèrement huileuse. Ajoutez la pâte de curry et le poulet ; mélangez. Ajoutez la sauce nuoc-mam, le sucre de coco, les cubes de potiron, les tomates cerises (et le piment). Versez le reste de lait de coco et mélangez le tout. Baissez le feu et laissez cuire 5 minutes.

Servez avec du riz thai semi-complet (moulé dans un petit bol pour une jolie présentation).

Riz Sauté Butternut, Epinards et Cajou



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de riz thai semi-complet
- 500 g de courge butternut
- 300 g de pousses d'épinards
- 60 g de noix de cajou
- 2 oignons jaunes
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 petite botte de coriandre

Déposez les noix de cajou sur une plaque de four et faites-les torréfier 5 minutes en haut du four chaud (180 °).

Rincez le riz et faites-le cuire dans une grande casserole. Arrêtez la cuisson lorsqu'il est encore un peu ferme et réservez.

Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez la gousse d'ail. Râpez 2 cm de gingembre (plus facile s'il est congelé au préalable). Pelez le butternut et coupez-le en petits dés de 2 cm.

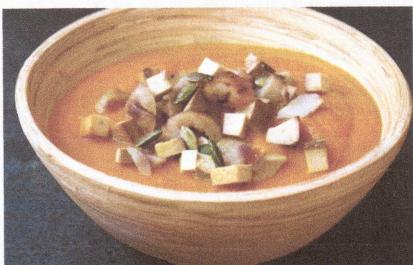
Dans une grande sauteuse ou un wok, faites revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les cubes de butternut. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez une louche d'eau, le gingembre râpé et une pincée de sel. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux.

Ajoutez ensuite les épinards progressivement pour les faire "tomber" puis versez le riz cuit et éteignez immédiatement.

Au moment de servir, parsemez de noix de cajou grillées et de coriandre émincée.

RECETTES AUTOMNE

Soupe Châtaignes, Butternut et Tofu Fumé



Ingédients (pour 4 personnes) :

- 1 grosse courge butternut (1 à 1,5 kg)
- 1 bocal de châtaignes cuites
- 2 blocs de tofu fumé
- 2 gros oignons jaunes
- 25 cl de crème liquide (ou végétale)
- 1 cube de bouillon

Pelez et émincez les oignons. Pelez et épépinez le butternut et coupez-le en gros cubes.

Dans un faitout, faites revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez le butternut et remuez jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement.

Recouvrez d'eau (pas plus haut que la hauteur des légumes) et ajoutez le cube de bouillon. Laissez cuire 20 minutes à feu doux.

Mixez le butternut dans l'eau de cuisson restante avec la crème liquide et les châtaignes.

Coupez le tofu fumé en dés. Dans une poêle, faites-le dorer dans un peu d'huile d'olive. Répartissez-le sur les bols de soupe.

Légumes rôtis

Ingédients :

- Légumes de saison
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques ou épice au choix : thym, romarin, cumin, curcuma...
- Sel, poivre



Rôtir les légumes au four est extrêmement simple et permet de les rendre gourmands et savoureux.

Tous les légumes (sauf légumes feuilles) peuvent être rôtis à l'avance au retour du marché puis conservés au frigo quelques jours.

Les meilleurs ? La patate douce, les courges, les carottes, le fenouil...

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les légumes en frites, tranches ou rondelles épaisses. Disposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, saupoudrez de l'herbe choisie et enfournez. Ils sont prêt lorsqu'ils sont dorés.

RECETTES AUTOMNE

Houmous syrien

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 boite de 400 g de pois chiches
- 3 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1/2 jus de citron
- 1 pincée de sel



Egouttez les pois chiches et versez les dans un blender ou un mixeur. Ajoutez le tahin, le jus de citron, le sel. Epluchez et pressez l'ail puis ajoutez au mélange. Mixez le tout et délayez progressivement avec l'huile d'olive si la consistance est trop épaisse. Assaisonnez avec un peu plus de citron, de sel ou éventuellement de cumin en poudre selon votre goût.

Vous pouvez en préparer de grandes quantités à l'avance, le houmous se congèle très bien !

Penne aux brocolis et au jambon

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 250 g de Penne complète
- 2 brocolis frais (ou surgelé)
- 4 tranches de jambon
- 1 cuillère à soupe d'huiles d'olive + cameline
- 1 grosse pincée de gros sel



Découpez les brocolis en fleurettes.

Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole avec le gros sel. Mettre les penne dans l'eau bouillante. Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ajoutez les fleurettes de brocolis dans l'eau bouillante. Egouttez le tout en fin de cuisson.

Ajoutez le jambon coupé en petits morceaux, puis assaisonnez du mélange huile d'olive + cameline. C'est prêt !

Cette recette peut être déclinée en version végétarienne (sans le jambon) pour un dîner très rapide à cuisiner.