



LIVRET DE RECETTES




Sauvegarde 42
ASSOCIATION DE SAUVEGARDE DE L'ENFANT À L'ADULTE

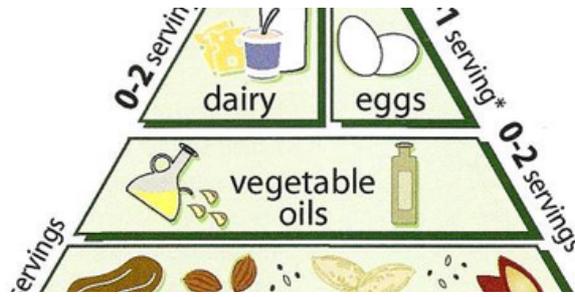


Réalisé par une étudiante en diététique

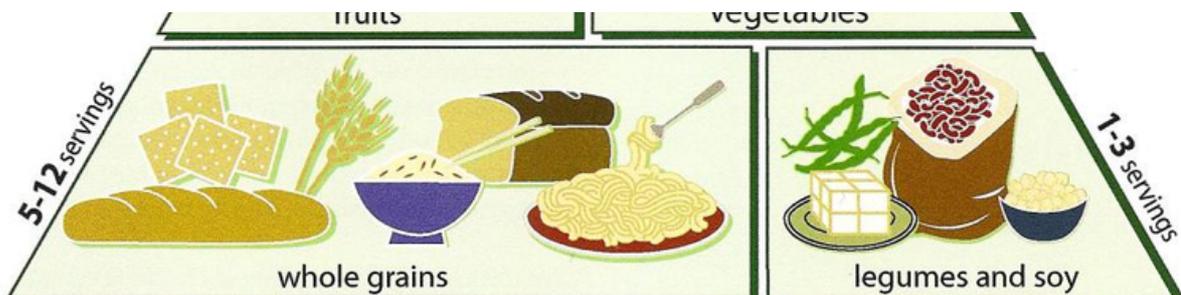
SOMMAIRE

- 01 *Règles d'équilibre*
- 02 *ENTREE*
- 03 Salade César
- 04 Salade de pâtes au pesto
- 05 Tarte à la carotte
- 06 Salade de haricots verts
- 07 *PLAT PRINCIPAL*
- 08 Parmentier de poisson
- 09 Poulet curry coco
- 10 Boulettes à la sauce tomate
- 11 Poulet au four
- 12 *ACCOMPAGNEMENT*
- 13 Riz aux épinards
- 14 Tagliatelle de courgettes carbonara
- 15 Crumble de légumes
- 16 Frite de patate douce
- 17 *DESSERT*
- 18 Smoothie à la fraise
- 19 Semoule au lait
- 20 Mousse au chocolat
- 21 Compote de pomme-kiwi





L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Composition d'un repas Conseil d'équilibre

Entrée

Plat

Accompagnement

Produit Laitier

Dessert

- 1 Dans votre repas, vous devez toujours avoir un légume ou fruit cru, un légume ou fruit cuit, un féculent
- 2 Les différentes catégories seront annoncées avant chaque recette. Ainsi, vous pourrez composer de façon équilibrée en prenant un plat de chaque.
- 3 Si vous voulez prendre une entrée avec de la charcuterie ou un dessert sucré par exemple, vous pouvez supprimer le légume cuit ou faire une plus petite portion féculent + légumes cuits. Cependant, ceci doit rester exceptionnel.
- 4 Il ne faut pas supprimer le légume ou fruit cru (riche en fibre et minéraux) et les féculents (source d'énergie).

Pour vous aider à faire les meilleurs choix pour votre alimentation, vous pouvez vous référer à la pyramide des aliments, classifiant l'importance de chaque aliment.



ENTRÉE

Recette de Sauvegarde 42





SALADE CÉSAR



LÉGUMES CRUS

Ingrédients 1 personne

50g de salade verte

50g de tomates

1/4 de boule de mozzarella

50g d'émincés de poulet rôti

1 càc de moutarde

1/2 jaune d'oeuf

1/2 càc de vinaigre

De l'huile de colza

10g de parmesan

1 càc de lait demi-écrémé

Préparation

- 1 Laver la salade, la tomate et les couper de sorte à faire une salade avec des rondelles de tomates et des rondelles de mozzarella
- 2 Ajouter les émincés de poulets à la salade et si vous le souhaitez des champignons, du maïs (optionnels)
- 3 Pour la sauce, mélanger l'oeuf avec de la moutarde et ajouter progressivement 10 à 12 ml d'huile de colza
- 4 Après avoir obtenu le début de sauce, ajouter le lait avec le parmesan
- 5 Dresser et déguster !



SALADE DE PATE AU PESTO



FÉCULENTS

Ingrédients 1 personne

40g de pâtes crues
10g de pesto rouge
10g de pesto vert (ou 20 d'un seul)
7g de fêta
Quelques olives ou tomates
20g de thon en boîte

Préparation

- 1 Faire cuire les pâtes de votre choix
- 2 Bien égoutter le thon
- 3 Ajouter le pesto, le thon, le parmesan et les olives
- 4 Dresser et déguster !



TARTE À LA CAROTTE



LÉGUMES CUITS ET FÉCULENTS

Ingrédients 8 personnes

1 pâte brisée
150g de fromage de chèvre
8 carottes
100ml de lait 1/2 écrémé
3 oeufs
1 càc de cumin
1 gousse d'ail

Préparation

- 1 Mettre la pâte brisée dans le moule avec du papier sulfurisé
- 2 Couper les carottes en lamelles de 2mm dans le sens de la longueur et les faire cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée
- 3 Fouetter le fromage de chèvre avec les oeufs, le lait, la gousse d'ail émincée et le cumin
- 4 Disposer les carottes de façon concentrique et verser le mélange par dessus.
- 5 Faire cuire 30 à 35 min au four à 200°C



SALADE DE HARICOTS VERTS



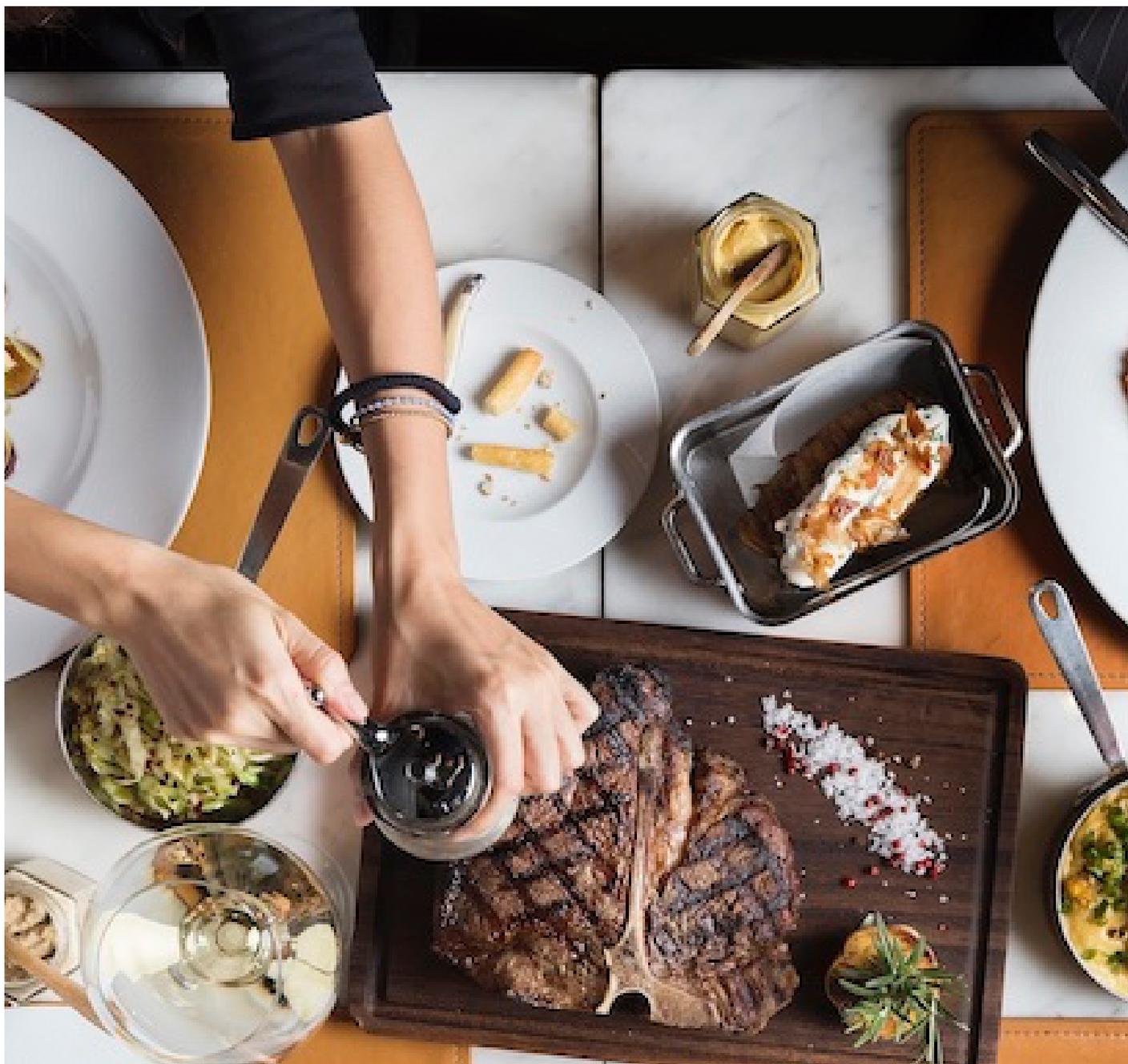
LÉGUMES CUITS

Ingrédients 1 personne

100g de haricots verts
50g de tomates
1/4 de boule de mozzarella
1 tranche de jambon de votre
choix
20g de pois chiches
1 càc de moutarde
110g d'huile de colza
4g de vinaigre

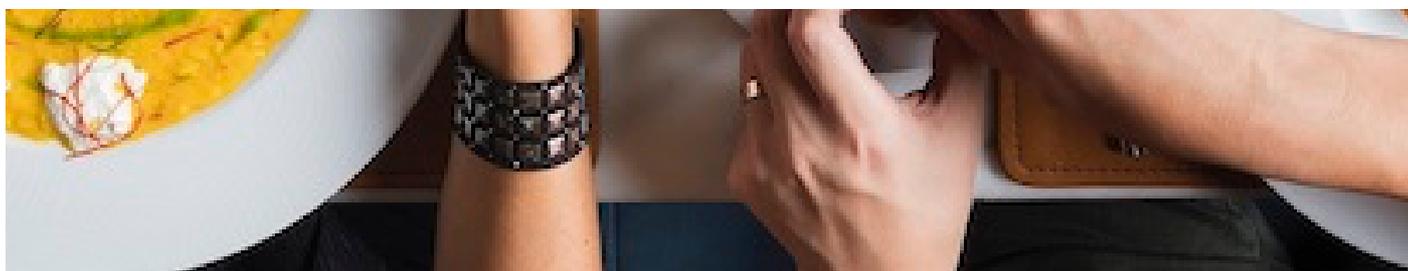
Préparation

- 1 Faire cuire les haricots verts
- 2 Couper la tomate, la mozzarella et le jambon en petits morceaux
- 3 Faire une vinaigrette (moutarde, huile et vinaigre)
- 4 Ajouter tous les ingrédients ensemble pour obtenir votre salade.



PLATS PRINCIPAUX

Recette de Sauvegarde 42





PARMENTIER DE POISSON



POISSON ET FÉCULENTS (PLAT/ACCOMPAGNEMENT)

Ingrédients 1 personne

1/4 oignon

1 filet de poisson surgelé

1/4 de càs de farine

5cl de lait

100g de purée de pommes de terre (ou en poudre réhydratée)

3g de beurre

10g de fromage râpé au choix

Préparation

- 1 Faire cuire à couvert 2 minutes le poisson au micro-onde puis l'émietter
- 2 Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans le beurre à la poêle
- 3 Ajouter le poisson émietté aux oignons hachés
- 4 Saupoudrer de farine et ajouter le lait puis faire cuire 10 minutes
- 5 Dans un plat, étaler en couches successives la purée puis le poisson pour finir sur une couche de purée
- 6 Saupoudrer de fromage râpé
- 7 Faire cuire 20 min à 200°C



POULET CURRY COCO



VOLAILE

Ingrédients 1 personne

1/4 d'oignon

50g de tomate

1 càc de curry en poudre

1 filet de poulet

150ml de lait de coco

1 càs d'huile d'olive

Préparation

- 1 Emincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile
- 2 Couper le poulet en petits morceaux et les ajouter aux oignons
- 3 Ajouter les tomates et le lait de coco puis faire cuire 20 minutes à feu doux-moyen



BOULETTES À LA SAUCE TOMATE



VIANDE DE BOEUF HACHÉ

Ingrédients 1 personne

SAUCE

1/2 gousse d'ail
1 feuille de laurier
5 ml d'huile d'olive
150g de tomate en boîte

BOULETTE

1 tranche de pain de mie
15 ml de lait 1/2 écrémé
100g de viande hachée
30g de parmesan
1/2 oeuf

Préparation

- 1 Faire cuire dans une poêle l'ail avec l'huile et le laurier. Ajouter les tomates et laisser mijoter 30 min à feu doux.
- 2 Ecraser en fin de cuisson pour obtenir une sauce.
- 3 Hacher la tranche de pain pour en obtenir de la chapelure puis la mélanger avec le lait et laisser reposer 5 min
- 4 Ajouter tout les autres ingrédients nécessaires pour les boulettes et bien malaxer.
- 5 Façonner les boulettes avec les mains légèrement huilées.
- 6 Mettre les boulettes dans la sauce tomate et les cuire 10 minutes à couvert puis encore 10 minutes ouvert.



POULET AU FOUR



VOLAILLE

Ingrédients 4-5 personnes

1 poulet entier

Gros sel de mer

Poivre gris

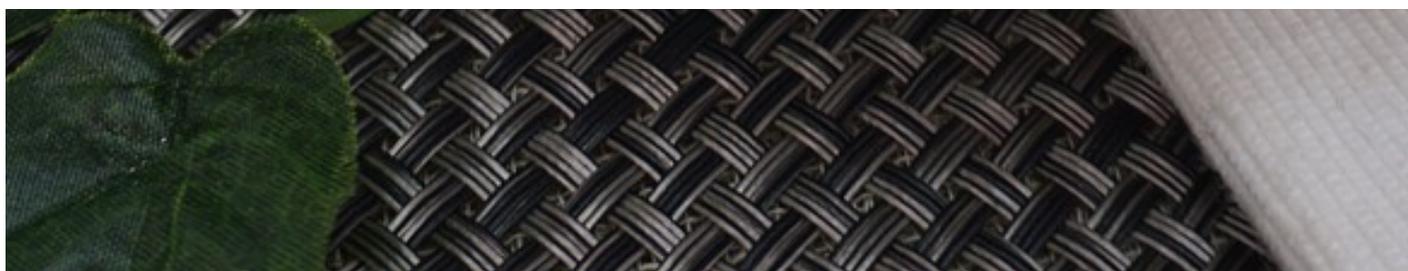
Préparation

- 1 Préchauffer le four à 230°C
- 2 Prenez votre poulet entier et s'assurer qu'il n'y ai plus rien dedans (organes)
- 3 Placer le poulet sur une plaque allant au four avec du papier cuisson dessous
- 4 Assaisonner avec du gros sel (généreusement) et du poivre gris moulu
- 5 Cuire en bas du four pendant 50 minutes
- 6 Sortir du four le poulet et laisser reposer 25 minutes
- 7 Découper le poulet et déguster avec une petite sauce au choix.



ACCOMPAGNEMENT

Recette de Sauvegarde 42





RIZ AUX ÉPINARDS



LÉGUMES CUITS ET FÉCULENTS

Ingrédients 1 personne

100g d'épinards à cuire surgelés

30g de riz

10g d'huile

20g d'oignon

1/4 de bouillon cube au choix

1 feuille de laurier

Préparation

- 1 Faire revenir dans l'huile l'oignon finement haché avec les épinards, le laurier et le bouillon cube
- 2 Ajouter le riz et recouvrir d'eau
- 3 Ajouter de temps à autre 1 à 2 cuillères d'eau pour ne pas accrocher ou plus si l'eau c'est évaporée
- 4 Laisser cuire à feu couvert pendant 20 minutes.
- 5 Goûter avec une cuillère pour voir si le riz est cuit, sinon rajouter de l'eau.



TAGLIATELLE DE COURGETTE CARBONARA



LÉGUMES CUIITS ET VIANDE (ACCOMPAGNEMENT ET PLAT)

Ingrédients 1 personne

1 grosse courgette

50g de lardons

20g d'oignon

crème fraîche selon le goût

Préparation

- 1 Couper en fine lamelles la courgette dans le sens de la longueur
- 2 Emincer l'oignon
- 3 Faire cuire les courgettes dans l'eau quelques minutes
- 4 Faire suer les oignons et les lardons en même temps dans une poêle
- 5 Ajouter la crème
- 6 Ajouter les courgettes égoutées dans l'oignon et les lardons pour faire revenir le tout 1 à 2 minutes



CRUMBLE DE LÉGUMES



LÉGUMES CUIITS

Ingrédients 1 personne

1/2 courgette

1/2 aubergine

1 tomate

20g d'oignon

Basilic

10g de farine

10g de beurre

7g de parmesan

1 ccs d'huile d'olive

Préparation

- 1 Couper tous les légumes et hacher l'oignon
- 2 Faire revenir l'oignon dans une poêle avec de l'huile
- 3 Ajouter la courgette et l'aubergine, puis au bout de 10 minutes, ajouter la tomate et le basilic, puis laisser mijoter
- 4 Dans un saladier, mélanger le beurre mou, la farine et le parmesan pour obtenir une texture crumble
- 5 Remplir le plat de légumes et ajouter au dessus le crumble
- 6 Mettre au four pendant 25 minutes à 180°C



FRITES DE PATATE DOUCE



FÉCULENTS

Ingrédients 1 personne

1/2 patate douce

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 càc de paprika

1 pincé de piment d'espelette

Préparation

- 1 Laver et éplucher la patate douce puis les couper en bâtonnets
- 2 Dans un saladier, mettre les bâtonnets avec de l'huile, le paprika et le piment d'espelette
- 3 Mettre au four pendant 35 minutes à 210°C sur le mode chaleur tournante obligatoirement



DESSERT

Recette de Sauvegarde 42





SMOOTHIE BANANE/ANANAS



FRUITS CRUS ET LAITAGE

Ingrédients 1 personne

Ananas surgelé, au sirop, frais quantité au choix

1/2 Banane

1/2 yaourt

Préparation

- 1 Mettre les fruits en morceaux dans le mixeur avec le yaourt
- 2 Mixer le tout
- 3 Server avec des glaçons (se conserve 2 jours au réfrigérateur)



SEMOULE AU LAIT



FÉCULENT ET LAITAGE

Ingrédients 1 personne

25g de semoule fine

150ml de lait

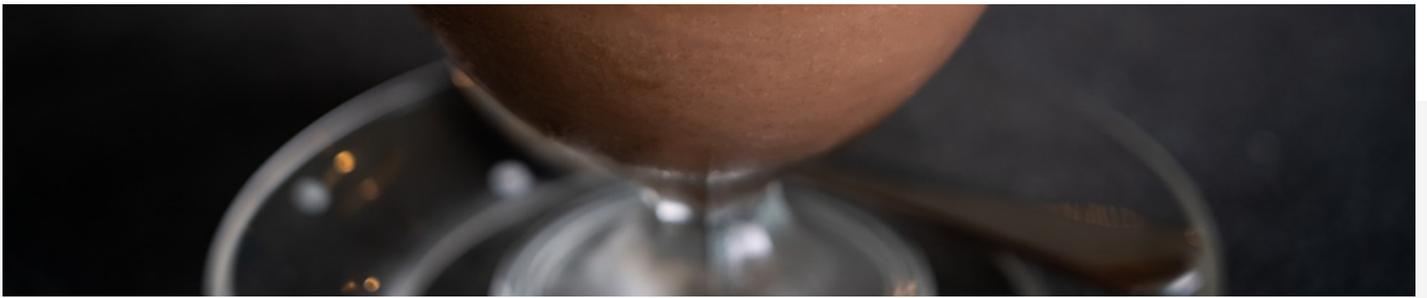
1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- 1 Mettre tout les ingrédients dans une casserole
- 2 Remuer sans vous arrêter le temps que le lait s'évapore
- 3 Verser dans un verre et attendre que ça refroidisse



MOUSSE AU CHOCOLAT



DESSERT SUCRÉ (PLAISIR)

Ingrédients 1 personne

1 oeuf

35g de chocolat

1/2 sachet de sucre vanillé

Préparation

- 1 Séparer les blancs du jaune
- 2 Faire fondre le chocolat au bain marie
- 3 Hors du feu, ajouter le jaune et le sucre au chocolat
- 4 Incorporer délicatement les blancs en neige préalablement battus à la préparation de chocolat
- 5 Verser dans un verre et mettre au frais 2h



COMPOTE DE POMME KIWI



FRUITS CUIS

Ingrédients 1 personne

1 pomme

1 ou 2 kiwis selon les goûts

Eau

Sucre optionnel

Préparation

- 1 Peler la pomme et la couper en cube.
Répéter la même opération pour le kiwi
- 2 Dans une casserole, mettre 1 cuillère à soupe d'eau et ajouter la pomme et le kiwi
- 3 Faire cuire les fruits jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- 4 Mixer le tout ou écraser avec une fourchette