



## **Conseils et recettes**

Par le Service de Médecine Préventive de l'Université Jean Monnet de Saint-Étienne,

Et Amélie Bernard - Diététicienne

En Collaboration avec la Région Auvergne-Rhône-Alpes, l'Agoraé et le SUAPS.





Graphisme : Clément Petit - Communication / Inspiré de Freepik.com



# Sommaire



## **p.6 CONSEILS POUR LES PETITS BUDGETS**



## **p.8 BOUGER TOUS LES JOURS**



## **p.10 ASTUCES DE LA DIÉTÉTICIENNE**



### **p.10 La soupe**

p.10 Pour garder ligne et vitalité

p.11 Des soupes goûteuses et parfumées

p.11 Ustensiles

p.12 Gagnez du temps

### **p.13 La cuisson en sauteuse**

### **p.13 La cuisson à l'eau**

### **p.14 La cuisson à la vapeur**

p.14 Le cuiseur-vapeur

p.14 La cocotte-minute

p.15 La papillote

p.15 Le système D

### **p.15 La friture**

### **p.16 La grillade**

### **p.16 La cuisson mijotée**

### **p.16 La cuisson au four à micro-ondes**

### **p.17 Salades et sandwichs**

p.17 Idées salades complètes

p.18 Idées sandwichs

p.19 Idées sauces maisons



## **p.22 LES LÉGUMES DE SAISON EN FRANCE**



## **p.25 ET LES FRUITS ALORS ?**



## **p.29 RECETTES**



- p.30 Salade de topinambours crus aux noisettes
- p.30 Salade de mâche, betterave, gruyère, noix et œufs
- p.31 Velouté de potiron au curry et chèvre frais
- p.31 Velouté de pâtisson
- p.32 Gratin d'endives au saumon fumé
- p.32 Gratin de poireaux sauce béchamel
- p.33 Purée de carotte et de céleri
- p.33 Caviar d'aubergines au citron et yaourt allégé
- p.34 Gaspacho de courgettes et poivrons
- p.34 Gratin de courgettes
- p.34 Salade de pois chiches
- p.35 Haricots blancs accompagnés de poivrons grillés
- p.35 Velouté de tomates
- p.36 Tian de légumes du soleil



# Conseils pour les petits budgets



Prévois quelques jours d'avance de menus et prépare une liste de courses correspondante.

Vérifie et compare les prix au kilo

Fais les courses le ventre « plein ». Les tentations seront moins grandes

Préfère les aliments de base (à cuisiner soi-même) aux plats préparés

Ne refuse pas les plats préparés par les parents ou les proches le week-end.

Pense aux prix « cassés » de fins de marchés, aux discounts, aux marques magasins

Pense aussi aux applications sur téléphone qui ont pour but de réduire le gaspillage des commerçants en revendant à petit prix

Cuisine sans gaspiller et fait des économies : Pense à vider ton frigo. Des sites internet, applications ou tes idées peuvent te permettre d'utiliser les restes.



## À savoir :

Le bio devient accessible lorsqu'on achète en vrac en particulier farine, sucre, même pâtes, riz, avoine, semoule, légumes secs (= lentilles, pois chiche, quinoa...)

## Astuce

### Les graines germées :

Aliment riche en vitamines et pas si compliqué à faire soi-même !

Il suffit de prendre un **pot de confiture**, d'y faire tremper dans de l'eau froide pendant une nuit **deux cuillères à soupe de graines** comme des lentilles, pois chiche, soja vert, ...

Puis de **vider l'eau** et **rincer matin et soir** les graines en vidant l'eau à chaque fois, pendant 3 à 6 jours.

Les graines germent et le rinçage permet d'éliminer les bactéries et champignons tout en les réhydratant.

Les pois chiches qui étaient initialement secs deviennent tendres **sans cuisson** et on peut utiliser ces graines germées pour enrichir les salades ou les sandwichs avec plein de protéines végétales ! C'est aussi décoratif.



# Bouger tous les jours



## Les recommandations d'activités physiques :

### Lutter contre la sédentarité

**Rester assis < 7h/jour** + diminuer les temps prolongés de sédentarité en se levant régulièrement de sa chaise (1 minute toutes les heures)



Augmenter l'activité physique de la vie quotidienne



En prenant les **escaliers** au lieu de l'ascenseur, en se déplaçant à **pied** ou à **vélo** (Exemple : Aller en cours à pied, tous les trajets ou une partie seulement)

### Activités physiques ou sportives structurées

Adhérer au **SUAPS** par exemple.



Service **Universitaire des Activités Physiques et Sportives** : Le SUAPS est un service universitaire qui a en charge l'organisation et l'enseignement des activités physiques et sportives pour les étudiants et les personnels.

Site : <https://www.univ-st-etienne.fr/fr/suaps.html>



## Les activités sportives

### L'endurance :

Avec une intensité modérée il est conseillé de pratiquer **150 minutes par semaine (5 fois 30 min/sem)**

Avec une forte intensité « vigoureux » il est conseillé de pratiquer **3 fois 30 minutes par semaines.**

### Le renforcement musculaire

Il est recommandé d'en pratiquer au moins **2 fois par semaine.**

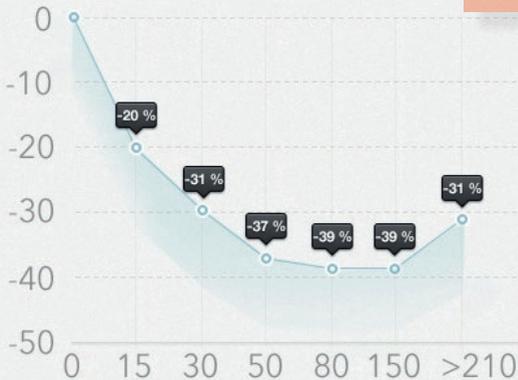


### A SAVOIR

**30 minutes d'activité physique** sont conseillées par jour pour diminuer de 31% la mortalité cardio-vasculaire et les risques de cancer du côlon, sein et endomètre.

Diminution du

Risque de mortalité (%)



Temps d'activité physique quotidien (min/jour)



# Astuces de la diététicienne



## La soupe

Facile, économique et intéressante au niveau nutritionnel, penser à la soupe de légumes !

Chaude ou froide, salée ou sucrée, moulinée, mixée ou avec des morceaux, la soupe se prête à l'imagination culinaire.

Été comme hiver, printemps comme automne, la soupe est de toutes les saisons et se décline au gré des légumes et des fruits de saison.

Réconfortante, rafraîchissante, la soupe s'adapte à vos envies et convient pour tous.

La soupe est présente sur les tables partout dans le monde et ce depuis des temps très anciens.

### **Pour garder ligne**

**et vitalité** : La soupe est un aliment santé par excellence qui permet de d'augmenter facilement sa consommation de fruits et de légumes. Pensez aux soupes alliant plusieurs légumes : carotte, céleri, poireau, navet et

oignon par exemple. Accompagnez le repas d'un laitage et d'un fruit et vous aurez déjà votre part en fruits et légumes de la journée !

Riche en eau, en vitamines et en minéraux, la soupe de légumes apporte peu de calories, hydrate le corps

et lui apporte les nutriments nécessaires à sa vitalité.

Pour épaissir votre soupe et la rendre plus légère, remplacez les pommes de terre par des courgettes !



### Des soupes goûteuses et parfumées

Ajoutées au dernier moment ou incorporées à l'eau de cuisson, les herbes aromatiques et les épices apportent à vos soupes une saveur douce, fraîche ou épicée. De préférence, ajoutez les herbes aromatiques au dernier moment parce que celles-ci, hormis le thym, le laurier, le romarin et la sauge, perdent leurs

arômes au contact de la chaleur. Entières ou ciselées sur le bol de soupe fumant, elles apportent une touche raffinée et savoureuse.

Pensez à **enfermer vos épices dans une mousseline ou les attacher avec du fil alimentaire** (bâton de cannelle, piments), afin de pouvoir facilement les retirer des légumes ou des fruits après cuisson et éviter de les mixer avec

le reste.

**Usez et abusez de l'ail, de l'échalote et de l'oignon** qui parfument agréablement les bouillons, consommés et soupes : faites-les revenir dans un peu de matière grasse avant d'ajouter les autres ingrédients. Essayez également la soupe à l'oignon ou la soupe à l'ail, très riches en goût.

**Ustensiles** : Si une casserole munie d'un couvercle est le strict minimum nécessaire pour cuire vos légumes, l'utilisation d'une cocotte-minute réduit le temps de cuisson et vous permet d'écourter le moment d'y goûter !

Un bon couteau et un économiseur pour éplucher et couper les légumes. Ne pas oublier l'ustensile indispensable : le mixeur pour ré-

duire les légumes ou les fruits en soupe plus ou moins épaisse.

Et si vous n'avez pas de mixeur, pas de panique, il suffit de couper les légumes en petit dés ou lamelles selon votre goût et déguster la soupe avec les morceaux !

Si vous n'aimez pas les morceaux, écraser les à la fourchette et bien mélanger avec le bouillon.



**Gagnez du temps :** Préparez une grande quantité de soupe et conservez-la au congélateur en petites portions, ainsi vous aurez toujours une bonne soupe sous la main pour les dîners tardifs ou imprévus.

Si vraiment votre « timing » est trop serré le soir, coupez les légumes le matin avant de partir et disposez-les dans votre cocotte-minute, vous n'aurez plus qu'à la mettre en route le soir en rentrant. Vous pouvez aussi utiliser les légumes surgelés déjà

triés et coupés pour gagner encore plus de temps.

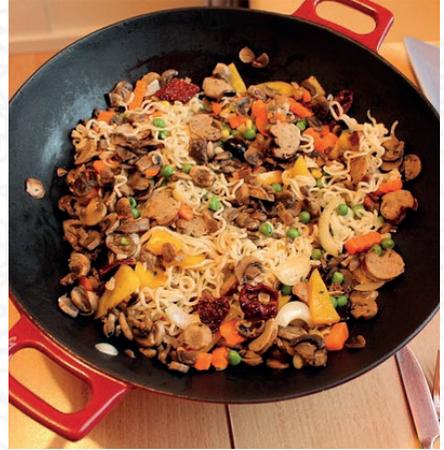
Pour gagner du temps (uniquement si vous avez un mixer) sachez que nombreux légumes s'ils sont bien lavés et trier peuvent être consommés avec leur peau dans la soupes (potiron, carottes...) en plus vous conserverez plus de vitamines et minéraux !! La soupe est aussi idéale pour **finir tous les restes** de légumes qui commencent à s'abîmer dans le frigo (même les salades) avant de récupérer le prochain panier.





## La cuisson en sauteuse

Si vous aimez les légumes croquants, pensez à la sauteuse ou au wok (une poêle anti adhésive peut aussi faire l'affaire), coupez en petit morceaux faire revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive en rajoutant épices, sauce soja selon votre goût jusqu'à la cuisson souhaitée en remuant régulièrement. Si les légumes accrochent rajouter un peu d'eau.



## La cuisson à l'eau

La cuisson à l'eau peut se faire selon deux modes de départ: soit à l'eau froide, soit à l'eau bouillante.

A l'eau froide, on cuit par exemple les pommes de terre, les légumes secs et les poissons. Dans ce cas, une partie des vitamines et des sels minéraux des aliments passe dans l'eau de cuisson. Plus la cuisson est longue, plus cette perte est importante.

La cuisson à l'eau bouillante est plutôt utilisée pour cuire

les légumes et les féculents (pâtes, riz...). Ce procédé permet de saisir les aliments par la chaleur et de limiter la perte de vitamines. Préférez les aliments cuits al dente (ferme sous la dent). Pour donner du goût à votre préparation, vous pouvez également assaisonner directement l'eau de cuisson avec des herbes et des épices qui supportent la chaleur, ou même des bouillons de légumes, de viande ou de poisson.



## La cuisson à la vapeur

Ce mode de cuisson est simple et pratique. Les aliments sont disposés dans un panier vapeur puis cuits doucement par l'action de la vapeur environnante, ils ne trempent pas dans l'eau. Une telle cuisson permet de conserver un maximum de nutriments et de vitamines dans les aliments cuits. Elle aide aussi à conserver le goût et la saveur des aliments. Si vous optez pour la cuisson à la vapeur, privilégiez des légumes très frais et surveillez bien les temps de cuisson.

Quels sont les aliments pouvant être cuits à la vapeur ? Les légumes, les poissons, certains raviolis asiatiques, des flans, la volaille, les viandes blanches.

La cuisson à la vapeur implique l'utilisation de différents ustensiles :

**Le cuiseur-vapeur :** il peut être en plastique ou en inox. Il dispose de 2 ou 3 paniers empilables dans lesquels disposer les aliments. Les cuiseurs-vapeurs électriques sont dotés bien souvent d'un minuteur intégré permettant de contrôler parfaitement le temps de cuisson. Il existe également des cuiseurs-vapeurs en bambou mais ceux-ci ne comportent pas de minuteurs et sont souvent plus difficiles à entretenir.

**La cocotte-minute :** versez un fond d'eau (3 cm) dans la cocotte après en avoir retiré le panier. Placez vos aliments dans le panier, puis remettez-le dans la cocotte une fois que l'eau est bouillante. Couvrez et laissez cuire le temps adapté. Pensez à ne pas saler vos aliments avant la cuisson pour éviter une perte d'eau excessive.



**La papillote :** disposez les aliments dans une papillote faite en papier sulfurisé ou en aluminium. Assaisonnez-les avec des herbes, des épices ou un zeste de citron, puis mettez les papillotes au four ou aux micro-ondes (sauf aluminium).

**Le système D :** une casserole, une passoire et un torchon. Mettez un peu d'eau au fond de la casserole et faites-la bouillir. Disposez ensuite les aliments dans la passoire et placez-la dans la casserole. L'eau ne doit pas toucher les aliments. Recouvrez enfin avec le torchon pour garder la vapeur à l'intérieur de la casserole. Laissez cuire le temps nécessaire.



## La friture

Les aliments sont plongés dans un bain de matières grasses, porté à très haute température : entre 140 et 180°C. Il est donc important de choisir une matière grasse capable de supporter d'aussi hautes températures : la mention « huile végétale pour friture et assaisonnement » est une garantie.

Au fur et à mesure de la cuisson, l'eau contenue dans les aliments va être remplacée par les matières grasses de la friture. La densité nutritionnelle de l'aliment est donc très modifiée : il devient beaucoup plus gras et les vitamines sensibles à la chaleur sont en partie détruites.



## La grillade

Ce mode de cuisson est pratique, rapide. L'aliment est saisi par la chaleur vive : sa surface grille et la chair reste tendre.

Le principal avantage de la grillade est l'économie de matières grasses. Il est possible d'ajouter des herbes et des épices avant de lancer la cuisson pour donner plus de goût aux plats. Ce mode de cuisson demande un appareillage spécifique : barbecue, grill en fonte ou grill du four.

## La cuisson mijotée

Ce mode de cuisson est très lent et permet notamment de conserver le moelleux et le goût.

Faire revenir dans un peu de matière grasse. Une fois dorée, il suffit de jeter la matière grasse puis de mouiller légèrement avec de l'eau, un peu de vin ou même du jus de fruits.

## La cuisson au four à micro-ondes

Le four à micro-ondes permet de réchauffer les aliments mais aussi de les cuire. Il est également possible de cuire les aliments à la vapeur grâce à des accessoires adaptés. Pour cela, consultez le mode d'emploi de votre appareil.





## Salades et sandwichs

Simple à réaliser, économiques et rassasiants, pensez aux salades complètes et aux sandwichs maisons pour vos repas à emporter ou pris sur le pouce tout en gardant l'équilibre !

Ingrédients pour 1 repas express équilibré...

Accompagné d'un laitage et/ou d'un fruit par exemple

### IDÉES SALADES COMPLÈTES

#### SALADE DE LENTILLES VÉGÉTARIENNE

- 1 portion de lentilles cuites
- 1 tomate
- 1 carotte râpée
- 1 échalote émincée
- 1 cuillère de vinaigrette

#### SALADE DE RIZ

- 40g de riz cru (1/2 tasse)
- 1 rondelle d'ananas naturel
- 1 cuillère à soupe de maïs
- 2 feuilles de laitue
- Choux rouge émincé ou râpé
- 2 tranches de jambon cuit
- 1 œuf
- 1c.s. d'huile d'olive
- Vinaigre
- 2 feuilles de menthe
- Sel / Poivre

#### SALADE DE PÂTES

- 1 portion de Pâtes cuites
- 1 tomate
- 30g d'emmental
- 1 œuf
- ½ boîte de thon au naturel
- 1 cuillère de sauce vinaigrette ou mayonnaise

#### SALADE A LA GRECQUE

- ½ concombre
- 1 tomate
- ½ oignon
- 40 g poivron vert
- 30 g de feta
- 3 olives noires
- 1 cuillère à café d'huile d'olive et de l'origan
- Pain



## IDÉES SANDWICH

### SANDWICH CLUB FACON BAGNAT

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 cuillère de mayonnaise
- 1 petite tomate
- Quelques feuilles de salade
- ½ boîte de thon au naturel
- 1 œuf

### WRAP AU THON

- 1 galette de blé ou de maïs
- ½ boîte de thon
- ½ boîte de st Moret®
- Quelques feuilles de salade émincée
- 1 petite poignée de carotte râpée

### SANDWICH BAGUETTE CRUDITÉ

- ½ baguette
- 1 cuillère de vinaigrette
- 1 petite tomate
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 boîte de thon au naturel ou 2 tranches de filet de poulet

### BURGER MAISON

- 1 pain spécial burger
- 1 steak haché
- 2 tranches fines d'emmental
- 1 cuillère de ketchup
- 2 rondelles de tomate
- Un peu de salade émincée





### IDÉES SAUCES MAISONS

Pour assaisonner vos salades, sandwich, barbecue ou légumes crus de vos apéritifs pensez aux sauces maisons plus **diététiques** et souvent plus **économiques** !

#### SAUCE BLANCHE

- Une échalote ou un oignon.
- Du persil et de la ciboulette (vous pouvez aussi mettre de la menthe).
- Un demi-citron.
- Deux gousses d'ail.
- Du fromage blanc de 0 à 20% de MG (200 à 400gr).
- Sel et poivre.

Maintenant, appréciez la simplicité :

Dans un bol, versez 200 à 400 grammes de fromage blanc (tout dépend de la quantité que vous voulez obtenir et de la teneur en goût).

Émincez très finement l'échalote et l'ail, ciselez la ciboulette et le persil et versez le tout dans le fromage blanc (si vous faites avec des herbes sèches type grande surface, incorporez-les directement dans le fromage blanc).

Pressez le jus d'un demi citron.

( Si vous avez décidé d'y mettre de la mayonnaise, c'est maintenant !)

Remuez bien... Salez, poivrez...c'est prêt

#### KETCHUP express

- 2 cuillerées à soupe de Concentré de tomate
- 2 cuillerées à soupe de Coulis de tomate
- 1 cuillerée à soupe de Sauce Worcestershire
- 1 cuillerée à soupe de Sucre en poudre
- Sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients et c'est prêt !

#### SAUCE VINAIGRETTE AU YAOURT

- 1 pot de yaourt
- 1 c à café de moutarde
- 1 c à café de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients et c'est prêt !



## MAYONNAISE

### La recette, basique, inratable, pour un beau bol de mayonnaise

- 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile (de tournesol, de colza ou de maïs)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 trait de vinaigre ou jus de citron
- sel, poivre

Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde, sel et poivre. Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à main ou au batteur vitesse moyenne) pour démarrer l'émulsion. Ajouter le reste d'huile progressivement, toujours en filet, sans cesser de fouetter. Enfin incorporer le vinaigre et ajuster l'assaisonnement.

Pour la conserver : couvrir d'un film alimentaire «au contact», il doit toucher la surface de la mayonnaise. La mayonnaise maison se conserve 1 à 2 jours maximum.

### Quelques astuces :

Il ne doit pas faire trop chaud dans la pièce, sinon la mayonnaise monte difficilement, et retombe très facilement !

Le jaune d'œuf doit être de préférence à température ambiante.

Il faut fouetter sans cesse pour que l'émulsion ne retombe pas.

Les «agréments» s'ajoutent toujours à la fin.



## Les variantes

Toujours le même principe d'émulsion, mais avec des ingrédients en plus ou différents pour obtenir de nouvelles sauces.

### Sauce aïoli

Même principe, mais au jaune d'œuf cru on ajoute 3 gousses d'ail pressées, sel et poivre, et on utilise de l'huile d'olive et du jus de citron.

### Sauce cocktail

La recette de base + 2 gouttes de tabasco, 1 cuillère à soupe de ketchup ou concentré de tomate + sucre, 1 trait de cognac ou whisky, et quelques gouttes de sauce Worcestershire.

### Sauce tartare

25 cl d'huile neutre, 1 jaune d'œuf dur écrasé, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de câpres hachées, 1 cuillère à soupe de cornichons hachés, 1 cuillère à soupe d'oignons crus hachés, 1 cuillère à soupe d'herbes hachées



(estragon, persil, ciboulette, cerfeuil). A servir avec le steak tartare évidemment !

### Sauce rouille

On utilise 1 pomme de terre écrasée cuite dans le bouillon des poissons, 3 gousses d'ail pilées, 1 dose de safran et 25 cl d'huile d'olive pour sa réalisation. Le jaune d'œuf est facultatif.

### Sauce verte

Toujours le même principe mais avec 3 anchois pilés, 2 gousses d'ail pilés, 2 œufs durs hachés, 1 trait de vinaigre, quelques câpres hachés, une poignée de mie de pain, du persil ciselé et 25 cl d'huile.

### Sauce bourguignonne

C'est la recette de base à laquelle on incorpore du concentré de tomates et une réduction d'échalotes au vin rouge.

### Mayonnaise à l'avocat

La recette de base + 1 ou 2 avocats réduits en une purée homogène (éventuellement aromatisée avec citron, tabasco, oignon et piment hachés...).

### A votre goût !

À vous d'ajouter ce qui vous plaît ! Des herbes (aneth, thym...), des épices (paprika, poivre vert), des condiments (olives hachées)...mélangez délicatement dans tous les cas, pour ne pas faire retomber l'émulsion.



# Les légumes de saison en France



Légumes des mois de janvier, février, mars, avril...



Carotte

Chou blanc

Chou frisé

Chou rouge

Chou-chinois

Citrouille

Céleri

Mâche

Laitue

Oignon

Poireau

Épinard

Endive

Pomme de terre

Radis

Salsifis

Topinambour

Chou de

Bruxelles

## LIEN UTILE

[www.fruits-legumes.org](http://www.fruits-legumes.org)

Lien utile pour vérifier la saisonnalité des fruits et légumes de saison mois par mois pour vous aider à manger sain et pas cher)



### Légumes des mois de juillet, août, septembre...

Ail	Concombre	Petit oignon blanc
Artichaut	Courge	Poireau
Aubergine	Pomme de terre	Laitue romaine
Avocat	Potiron	Courgette
Bette	Radis long	Cresson
Betterave rouge	Poivron	Épinard
Brocoli	Tomate	Fenouil
Carotte	Chou blanc	Haricot
Céleri branche	Chou de Bruxelles	Maïs
Céleri rave	Chou frisé	Navet
Petit pois	Chou Romanesco	Oignon
Chou-chinois	Chou rouge	Pâtisson
Chou-fleur	Pois mange-tout	
Chou-rave	Poivron	
Citrouille	Radis	

“ Nous avons choisi d’orienter ce livret sur les saisons **hivernale et estivale**, mais il ne faut pas en oublier les **autres saisons**. Souvent comme tu peux le voir sur le site conseillé, certains légumes se retrouvent dans deux saisons à la fois ou plus. Tu pourras donc quand même t’inspirer de ces **recettes et conseils au printemps et à l’automne.** ”



### À savoir :

**L'Agoraé<sup>1</sup>** qui est un service de la **FASEE<sup>2</sup>**, propose à prix réduit des paniers bios.

L'Agoraé propose des paniers de légumes, de fruits, ou des boîtes d'œufs. Les paniers de fruits et légumes valant initialement 8€ sont proposés à **5€50** grâce à une subvention de l'Université et les boîtes de 6 œufs à 1,50€.



*Tous les légumes sont bios et viennent d'une **AMAP** qui est une association pour le maintien d'une agriculture paysanne qui a pour but de favoriser l'agriculture biologique de notre territoire.*

Pour plus de renseignement n'hésites pas à te rendre sur leur page :

<http://fasee.fr/panier-fruits-et-legumes/>



<sup>1</sup>**L'AGORAÉ** est un espace d'échanges et de solidarité qui se compose d'un lieu de vie ouvert à tous et d'une épicerie solidaire accessible sur critères sociaux. Portée et gérée par des étudiants pour des étudiants, l'AGORAÉ est un lieu non-stigmatisant œuvrant pour l'égalité des chances, d'accès et de réussite dans l'enseignement supérieur.

<sup>2</sup>**La FASEE** est la Fédération des Associations de Saint-Étienne Étudiantes.





## RECETTES AVEC DES FRUITS D'HIVERS

### MOUSSE GLACÉE A L'ANANAS

#### Ingrédients 6 à 8 personnes :

1 ananas de 1,5 kg environ

#### Préparation :

- Peler l'ananas, lui ôter le cœur et le couper en morceaux. Le passer au mixer puis au chinois.
- Verser cette purée dans un récipient puis au congélateur pendant 3 heures. Remuer tous les quarts d'heure afin d'obtenir une mousse à la fois solide et légère.
- Remplir des verres individuels de mousse glacée et servir sans attendre.

### MILK SHAKE A LA MANGUE

#### Ingrédients 2 personnes :

100 g de fruits, 200 ml lait, 2 glaçons

#### Préparation :

- Dans une terrine mettre les fruits en morceaux, le lait et les glaçons.
- Mixer
- Conserver au réfrigérateur



### MOUSSE A L'ORANGE

#### Ingrédients 6 personnes :

4 oranges, 1/2 citron, 2 Cs de sucre en poudre, 2 Cs de maïzena, 1 Cc de curaçao, 2 Œufs

#### Préparation

- Pressez le jus des oranges et du 1/2 citron. Passez à travers une très fine passoire.
- Dans une terrine, travaillez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux ; ajoutez la maïzena en travaillant toujours, enfin le jus de fruit petit à petit chauffé au préalable. Incorporez le curaçao.
- Dans une casserole, versez la préparation et faites épaisir sur feu doux en tournant jusqu'au premier bouillon.
- Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-les à la crème retirée du feu et tiédie.
- Versez le tout dans une jatte et laissez refroidir.



## FRUITS D'ÉTÉ

Abricot	Fraise des bois	Pastèque
Amande	Framboise	Pêche
Banane	Groseille	Poire
Brugnon	Melon	Pomme
Cassis	Mirabelle	Prune
Cerise	Mûre	Quetsche
Figue	Myrtille	Raisin
Fraise	Nectarine	Reine-claude

## RÉCETTES AVEC DES FRUITS D'ÉTÉ

### SOUPE DE FRAISES A LA MENTHE

**Ingrédients 2 personnes :** 250 gr de fraises des bois, le jus d'un demi citron, 6 feuilles de menthe fraîche

**Préparation** (10 à 15 minutes) + 2h00 de réfrigération :

- Laver les fraises et les feuilles de menthe en gardant uniquement 2 fraises entières pour la décoration.
- Équeuter les fraises.
- Mettre les fraises et 4 feuilles de menthe dans un mixeur puis mixer.
- Ajouter le jus d'un demi-citron. Remuer.
- Si vous le souhaitez, ajouter de sucre roux pour rehausser le goût de la préparation.
- Réserver au frais 2h00.
- Avant de servir, mettre la préparation dans de jolis verres ou deux récipients individuels.
- Décorer d'une feuille de menthe et d'une fraise que vous aurez incisé pour mettre sur le bord du récipient.



## GRANITÉ DE MELON

**Ingédients 6 personnes :** 2 melons, 1 orange, 2 cuil à soupe de sucre en poudre, 2 branches de menthe

### Préparation

- Ouvrez les melons, retirez les graines et prélevez la chair avec une cuillère. Mettez-la dans le bol du robot.
- Pressez le jus de l'orange, ajoutez-le ainsi que le sucre.
- Mixez jusqu'à ce que vous ayez une fine purée.
- Versez-la dans un grand plat en porcelaine fine. Mettez celui-ci au congélateur pour 30 minutes.
- Sortez le plat, grattez les paillettes de glace qui se sont formées sur le bord avec une fourchette en les ramenant vers le centre du récipient.
- Remettez le plat au congélateur. Répétez deux ou trois fois cette opération.
- Mettez les coupes au congélateur.
- Juste au moment de servir, répartissez le granité de melon dans les coupes bien froides, décorez de feuilles de menthe.
- Servez aussitôt.

## CLAFOUTIS LÉGER AUX POIRES

### Ingédients 4 personnes :

3 poires, 2 œufs, 100 g de fromage blanc 0% MG, 2 c à soupe rase de sucre (ou édulcorant), 400 ml de lait écrémé, vanille

### Préparation

- Laver, couper les poires en petits dés. Tapisser un plat à gratin de ces fruits.
- Dans un récipient, mélanger les œufs, le sucre, le fromage blanc et le lait.
- Verser ce mélange sur les fruits et cuire à four chaud, 30 mn, Th 6, 180°C



# Recettes



Recettes avec des légumes d'hiver et d'été.



## Salade de topinambours crus aux noisettes

### Ingrédients 4 personnes :

400 g de topinambours  
60 g de noisettes  
De l'huile d'olive  
Le jus d'un citron  
Du persil

### Préparation :

1. Épluchez les topinambours, puis rincez-les. Coupez-les en fines lamelles.
2. Dans un saladier, versez les tranches de topinambours le jus de citron, et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laissez mariner une dizaine de minutes.
3. Pilez les noisettes. Ajoutez-les à la salade, salez, poivrez et servez aussitôt.



## Salade de mâche, betterave, gruyère, noix et œufs

### Ingrédients 4 personnes :

100 g de mâche  
1 grosse betterave cuite (ou 2 moyennes)  
100 g de gruyère  
1 poignée de cerneaux de noix  
4 œufs durs  
Persil ciselé  
Échalote  
Vinaigre  
Huile  
Sel et poivre

### Préparation :

1. Cuire les œufs pendant 9 minutes.
2. Couper les betteraves et le gruyère en cubes.
3. Sur chaque assiette, placer la mâche et les betteraves.
4. Ajouter les cerneaux de noix, le gruyère et 1 œuf dur coupé en quatre.
5. Assaisonner avec le sel, le poivre, le vinaigre de framboise et l'huile.
6. Parsemer de persil et d'échalote.



## Velouté de potiron au curry et chèvre frais

### Ingrédients 4 personnes

400g de potiron pelé,  
 2 grosses carottes,  
 1 oignon,  
 ½ fromage de chèvre frais, (ou vache pour ceux qui n'aime pas le chèvre)  
 Curry quantité selon votre goût,  
 Sel,  
 Poivre,  
 1 c à s d'huile d'olive,  
 Eau,  
 Lait demi-écrémé

### Préparation :

1. Couper les légumes en morceaux.
2. Dans une casserole faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, ajouter les légumes ainsi que 20cl d'eau, cuire à couvert pendant 30 minutes à feu doux.
3. Après la cuisson mixer le tout et rajouter le lait et le fromage de chèvre, pour que le velouté soit semi liquide.

## Velouté de pâtisson

### Ingrédients 4 personnes

1 pâtisson,  
 1 litre d'eau,  
 1 cube de bouillon de volaille,  
 30cl lait concentré non sucré ou crème liquide,  
 Persil ou basilic frais,  
 Sel et poivre.

### Préparation :

1. Laver et couper le pâtisson en cubes et les éplucher.
2. Mettre les cubes dans une grande casserole avec l'eau et le cube de bouillon de volaille. Saler et poivrer.
3. Cuire environ 20 mn (le pâtisson doit être bien tendre).
4. Hors du feu, rajouter le lait concentré, la muscade et les herbes.
5. Mixer le tout finement (avec un mixeur plongeant). Vérifier l'assaisonnement. Servir bien chaud.



## Gratin d'endives au saumon fumé

### Ingrédients 4 personnes :

4 endives  
4 belles tranches de saumon fumé  
20 cl de crème fraîche 5% MG  
Le jus d'1 citron  
2 pincées de noix de muscade râpée  
Poivre

### Préparation :

Passer les endives sous l'eau et les cuire 10 minutes à l'autocuiseur. Égoutter.

Disposer dans un plat à gratin chaque endive enroulée dans une tranche de saumon fumé.

Recouvrir de crème. Arroser de jus de citron. Saler, poivrer et saupoudrer de noix de muscade. Passer 5 minutes à four chaud (200 °C).



## Gratin de poireaux sauce béchamel

### Ingrédients 4 personnes :

800g de poireaux émincés  
Pour la sauce béchamel : ¼ l de lait demi écrémé, 20g de farine, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, sel, poivre et noix muscade

### Préparation :

1. Faire cuire les poireaux émincés avec un peu d'eau durant 7min à pleine puissance.
2. Préparer la béchamel :
  - Dans un bol en verre, délayer la farine et le lait. Remuer pour dissoudre les grumeaux.
  - Faire cuire 1min. Remuer et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Faire cuire encore 1 min à pleine puissance et remuer.
  - Terminer la cuisson pendant 30s, puis ajouter la crème fraîche légère..
3. Mélanger les poireaux et la sauce.
4. Ajouter une pincée de gruyère râpé, puis faire gratiner au grill.



flickr.com / michael\_art

## Purée de carotte et de céleri

### Ingrédients 4 personnes :

400 g de carottes,  
200 g de céleri-rave  
1 c à soupe de crème fraîche épaisse 15% MG

### Préparation :

Laver et éplucher les carottes et le céleri rave.  
Les couper en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 20/25 min.  
Mouliner les carottes et le céleri. Les disposer dans un plat de service, ajouter la crème fraîche, le sel de céleri. Servir aussitôt.

## Caviar d'aubergines au citron et yaourt allégé

### Ingrédients 2 personnes :

2 aubergines  
1 citron  
125 ml yaourt 0% de MG  
Huile d'olive 2 gousses d'ail  
Poudre de coriandre  
Paprika  
Poivre

### Préparation :

1. Épluchez les gousses d'ail.
2. Lavez les aubergines et pelez-les.
3. Mettez l'ail et les aubergines dans un cuiseur. Laissez cuire jusqu'à ce que les aubergines de-viennent bien tendres.
4. Laissez les aubergines et les gousses d'ails cuites refroidir un peu. Pendant ce temps, lavez le citron, coupez-le, pressez et recueillez le jus dans un petit bol.
5. Mixez les aubergines refroidies avec le yaourt, le jus de citron, la poudre de coriandre, le paprika et le poivre selon son votre goût.
6. À la fin de la préparation, arrosez avec 1 c. à soupe d'huile d'olive en filet puis parsemez d'une pincée de paprika.
7. Servez avec du pain grillé ou avec des légumes frais en bâtonnets.



## Gaspacho de courgettes et poivrons

### Ingrédients 2 personnes :

800g de courgettes  
1 poivron rouge  
1/4 de gousse d'ail

### Préparation

1. Lavez, épluchez les courgettes et le poivron. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante.
2. Égouttez-les ensuite et conservez le jus de cuisson.
3. Ajoutez l'ail et mixez le tout.
4. Ajoutez sel et poivre et conservez au frais.

## Gratin de courgettes

### Ingrédients 6 personnes :

6 courgettes moyennes, 50 g de riz, 2 oignons, 4 œufs, 20 cL de crème fraîche liquide, un peu de mimolette, 1 c à soupe de curry, 1.5 c à soupe d'huile

### Préparation :

1. Préchauffer le four, Th 6.
2. Cuire le riz, l'égoutter et le mettre de côté
3. Laver, sécher les courgettes et les râper
4. Dans une poêle faites revenir les oignons et les courgettes

pendant 5mn.

5. Mélanger avec le riz et répartir dans un plat à gratin.
6. Battre les œufs à avec la crème, le curry, le sel et le poivre. Verser cette préparation sur les légumes. Parsemer de mimolette.
7. Enfourner 30 mn. La crème doit être prise et le dessus de plat doré

## Salade de pois chiches

### Ingrédients par personnes :

40 g de pois chiches crus ou 80 g cuits  
1 tomate  
1 oignon  
1 boîte de thon au naturel  
2 cuillères à café de câpres  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Vinaigre, sel et origan

### Préparation :

1. Faire bouillir les pois chiches ou utiliser ceux déjà cuits
2. Découper la tomate et l'oignon en petits dés.
3. Mélanger dans un bol les ingrédients et y rajouter le thon bien égoutté.
4. Assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et l'origan



## Haricots blancs accompagnés de poivrons grillés

### Ingrédients par personnes :

40g de haricots blancs crus ou 80g cuits  
2 poivrons  
50g de champignon  
½ concombre  
50g de céleri  
1c.s. d'huile d'olive

### Préparation :

Cuire les haricots blancs préalablement trempés dans l'eau froide ou utiliser des haricots blancs déjà cuits (en conserve par exemple)

Dès qu'ils sont cuits les laisser refroidir, les égoutter et les mettre dans un plat

Couper les poivrons en dé, le concombre, le céleri et les champignons

Mélanger le tout avec les haricots blancs et ajouter l'huile d'olive

Laisser macérer 1h



## Velouté de tomates

### Ingrédients 4 personnes :

1 kg de tomates bien mûres  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 branches de basilic  
1 pincée de poivre de Cayenne  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de thym  
1 litre de bouillon de volaille  
Sel  
Poivre

### Préparation :

Peler et émincer l'oignon. Peler l'ail. Couper les tomates en morceaux.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'oignon. Ajouter les tomates, l'ail, le thym, le poivre de Cayenne, le sel et le poivre.

Laisser cuire sur feu doux pendant 20 minutes.

Mouiller avec le bouillon et laisser cuire encore 5 minutes.

Mixer le tout avec les feuilles de basilic. Servir aussitôt.



## Tian de légumes du soleil

### Ingrédients 6-8 personnes :

1 kg de tomates  
1 kg de courgettes  
1 kg d'aubergines  
Bouquets de thym et de romarin  
2 oignons  
Gousses d'ail  
Huile d'olive

### Préparation :

1. Mettez le four à préchauffer (th.7-210° C).
2. Coupez les tomates, les courgettes et les aubergines en rondelles épaisses.
3. Faites légèrement fondre les oignons émincés dans une poêle.
4. Frottez, avec une gousse d'ail, un grand plat en terre cuite et remplissez son fond d'oignons cuits.
5. Disposez verticalement, dans toute la largeur du plat, les rondelles de légumes en intercalant courgettes, tomates et aubergines.
6. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive mêlé d'ail haché et de thym.
7. Faites cuire 45 min. En Provence, le tian désigne le plat en terre cuite destiné à passer au four. On parle ainsi de tian d'épinards, de potiron...suivant le gratin choisi.









*Idées recettes avec des légumes adaptés aux saisons.*



*Nombreux conseils et astuces pour les étudiants de l'Université Jean Monnet.*



*Des conseils pour vivre plus sainement.*