



# Déjeuner santé

LES SUPER-ALIMENTS

## TITRE :

**Granola Crunchy aux noix  
et cranberries**

## INGRÉDIENTS :

- 400g de flocons d'avoine
- 50g de noix
- 50g de noisettes
- 20g de sucre brun
- 50g de copeaux de noix de coco
- 35g de graines de tournesol
- 35g de graines de courge
- 60 ml d'huile végétale résistante à la cuisson (+/- 54g) (ex: huile de coco)
- 60ml de miel (+/- 80g)
- 1/3 de c à c de sel
- 30g de canneberges séchées

## INSTRUCTIONS :

- Préchauffez le four à 170°C
- Dans un saladier, mélangez l'avoine, les noix/noisettes, le sucre brun, les copeaux de noix de coco, les graines de tournesol et de courge.
- En parallèle, dans un poêlon sur feu doux, mélangez l'huile, le miel et le sel jusqu'à homogénéisation.
- Ajoutez le mélange dans le saladier en mélangeant bien.
- Etalez le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mettre au four
- Mélangez toutes les 10minutes pour éviter que ça ne brûle et pour obtenir une coloration homogène.
- Sortez du four et laissez refroidir 40 minutes.
- Enfin, ajoutez les canneberges séchées.
- Conservez le tout dans un récipient hermétique

## NOTES :

Au petit déjeuner, vous pouvez déjeuner avec 150g de yaourt nature + 4 cuillères à soupe de granola et y ajouter des fruits frais variés.

En dessert, vous pouvez rôtir un fruit frais (exemple : ½ pêche) et y associer une à 2 cuillère(s) de granola pour la touche croquante



# Plat santé

LES SUPER-ALIMENTS

## TITRE :

Filets de saumon  
accompagnés d'un  
taboulé de quinoa

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 250g de quinoa
- 1 concombre
- 3 tomates
- Le jus de 2 citrons
- 1 poignée de raisins secs
- 1 petite grenade (les grains)
- 1 petit oignon rouge
- 3 cuillères à soupe de pignons de pin
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1/3 d'une botte de persil plat
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 pavés de saumon
- Sel, poivre

## INSTRUCTIONS :

- Rincez le quinoa sous un filet d'eau, dans une passoire fine en remuant jusqu'à ce que l'eau soit transparente.
- Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante pendant 12 minutes (dans 2 fois leur volume en eau). Egouttez-le minutieusement.
- Lavez le concombre et les tomates et coupez-les en petits dés.
- Pelez l'oignon et hachez-le.
- Ajoutez les concombres, les tomates et les oignons au quinoa.
- Ajoutez également les raisins secs, les pignons de pin et les grains de la grenade.
- Lavez les feuilles de menthe et le persil plat, ciselez-les et mélangez-les au quinoa.
- Salez et poivrez à votre convenance.
- Ajouter l'huile et le jus de citron.
- Mélangez la préparation.
- Mettre au moins 1h au réfrigérateur avant la dégustation.
- Au dernier moment, assaisonnez les filets de saumon et faites-les cuire dans une poêle légèrement huilée, 5 minutes sur chaque face.



# Plat santé

LES SUPER-ALIMENTS

## TITRE :

Sushi de thon et sa super soja sauce, salade de chou

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

### Sushis:

- 250gr de riz pour sushis
- 3cs de vinaigre de riz
- 1 steak de thon (ou de saumon selon votre préférence)
- 3cs de sauce soja sucrée
- Le jus d'un citron vert
- Gingembre frais
- 1cc de sel

### Salade de chou:

- 200gr de chou rapé
- 2cs de mayonnaise
- ½ cc de wasabi
- 1 cs de graines de sésame noires
- 1 cs de persil plat finement hâché
- Sel, poivre

## INSTRUCTIONS :

### Sushis:

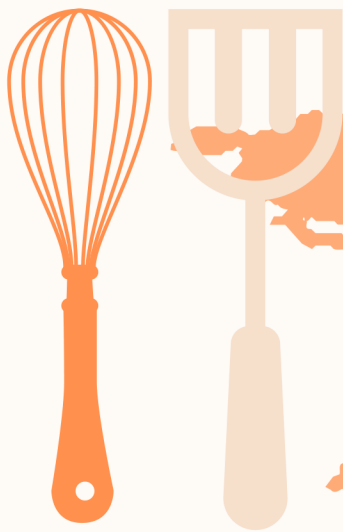
- Cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Laisser refroidir.
- Assaisonner le riz refroidi avec les 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz et la cuillère à café de sel.
- Faire des quenelles de riz à l'aide de 2 cuillères à soupe.
- Couper le steak de thon (ou de saumon) en fines lamelles et les disposer sur les quenelles.
- Pour la sauce : mélanger le jus de citron avec les 3 cuillères à soupe de sauce soja et le gingembre frais râpé selon votre goût.
- Verser la sauce dans des verrines.

### Salade de chou:

- Mélanger le wasabi avec la mayonnaise et assaisonner (sel, poivre, persil).
- Ajouter le chou.

### Pour le dressage :

- Sur une assiette, disposer la salade de chou au centre.
- Placer les sushis autour.
- Parsemer le tout de graines de sésame.
- Servir avec la verrine de sauce.



# Entrée santé

MENU VÉGÉTARIEN

## TITRE :

Salade de betteraves au  
fromage de chèvre

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

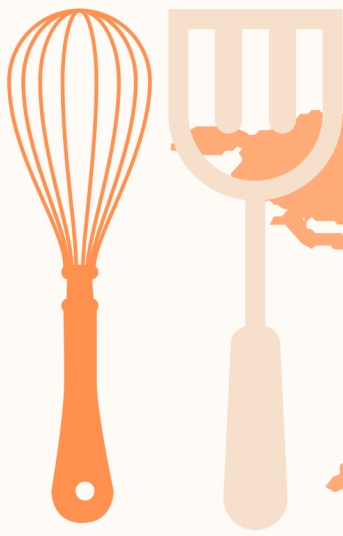
## INGRÉDIENTS :

- 4 càs d'huile d'olive
- 3 betteraves crues, pelées et râpées
- 4 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs de graines de tournesol
- 200g de fromage de chèvre
- 75g de roquette
- Poivre

## INSTRUCTIONS :

- Faites chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les betteraves pendant 3 à 4 minutes.
- Poivrez généreusement puis ajoutez le vinaigre et faites chauffer 30 secondes sur feu vif.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen et faites-y griller les graines de tournesol à sec pendant 2 minutes.
- Remuez fréquemment jusqu'à ce que les graines soient bien dorées.
- Réservez.
- Répartissez les betteraves sur 4 assiettes.
- Emiettez le fromage de chèvre sur les betteraves et garnissez de roquette.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de graines de tournesol puis servez





# Plat santé

MENU VÉGÉTARIEN

## TITRE :

Dahl à la noix de coco et  
naan grillé

## PORTIONS :

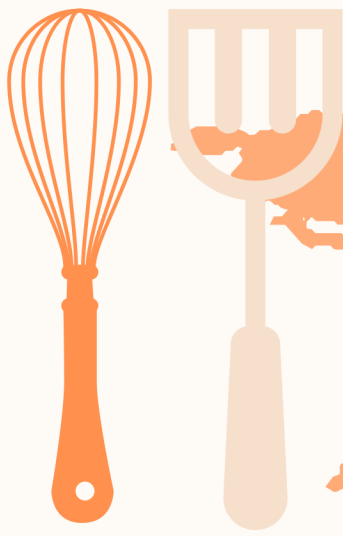
Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 1 càs d'huile végétale
- 1 oignon haché grossièrement
- 1 courgette moyenne
- 6 fleurs de chou-fleur
- 2 càs de pâte de curry doux
- 125g de lentilles corail rincées
- 400ml de lait de coco en conserve
- Poivre noir
- Coriandre fraîche ciselée
- Pain naan

## INSTRUCTIONS :

- Faites chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais.
- Faites-y revenir l'oignon, la courgette coupée en morceaux et le chou-fleur sur feu vif pendant 10 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajoutez ensuite la pâte de curry et les lentilles.
- Versez le lait de coco dans la cocotte puis remplissez la boîte de conserve d'eau et ajoutez-la.
- Laissez mijoter 8 à 9 minutes, sans couvrir, jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes.
- Poivrez et parsemez de coriandre ciselée.
- Grillez légèrement le pain naan sous le grill du four.
- Taillez-le en lanières et proposez-les en accompagnement du dahl.



# Dessert santé

MENU VÉGÉTARIEN

**TITRE :**  
Mousse au citron

**PORTIONS :**  
Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 300ml de crème fraîche
- 75g de sucre en poudre
- Le zeste d'un citron râpé non traité
- 1 càs de jus de citron
- 2 blancs d'œufs

## INSTRUCTIONS :

- Avec un fouet électrique, mélangez la crème fraîche, le sucre et le zeste d'1 citron râpé.
- Incorporez le jus de citron et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Dans un autre bol, montez 2 blancs d'œufs en neige
- Incorporez-les progressivement et délicatement dans la préparation crème-citron.
- Répartissez la mousse dans 4 ramequins.
- Décorez d'un peu de zeste de citron puis servez.



# Entrée santé

RECETTES ÉQUILIBRÉES

## TITRE :

Gaspacho de melon au  
croustillant de prosciutto

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 2 melons charentais
- 1 concombre
- 4 jeunes oignons
- 250 g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- 3 càs de vinaigre de vin rouge
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 4 tranches de jambon prosciutto
- Sel, poivre

## INSTRUCTIONS :

### Gaspacho de melon :

- Pelez, épépinez et coupez les melons et le concombre en dés.
- Ciselez finement les jeunes oignons.
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Pelez et pressez l'ail.
- Mélangez l'ail avec les tomates, le melon et la moitié des jeunes oignons, la moitié des dés de concombre, le basilic, le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive et le piment de Cayenne.
- Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Salez et poivrez puis placez au réfrigérateur.

### Croustillant de prosciutto :

- Dans une poêle (ou au grill du four), faites dorer les tranches de prosciutto à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes des deux côtés puis égouttez-les brièvement sur du papier absorbant.

### Pour le dressage :

- Répartissez le gaspacho dans des bols.
- Parsemez du reste des jeunes oignons et de concombre.
- Emiettez le prosciutto par-dessus.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez



# Plat santé

RECETTES ÉQUILIBRÉES

## TITRE :

Salade de nouilles aux légumes, saumon, vinaigrette soja-sésame

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 400 g de saumon
- 180 g de nouilles chinoises
- 180 g de petits pois
- 4 carottes
- 10 radis
- 1 concombre
- 2 citrons verts
- 5 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile de sésame
- 4 càs d'oignons frits
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## INSTRUCTIONS :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Placez le saumon dans un grand plat allant au four préalablement huilé. Salez et poivrez.
- Enfournez environ 12 minutes.
- Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire les nouilles 4 minutes.
- Dans une autre casserole d'eau salée, faites blanchir les petits pois.
- Lavez les légumes et coupez les carottes en julienne, les radis en tranches et le concombre en lamelles à l'aide d'un éplucheur.
- Egouttez les nouilles et rincez-les à l'eau froide.
- Dans un saladier, mélangez les nouilles et tous les légumes.
- Sortez le saumon du four, coupez-le en gros dés et disposez-les sur les légumes.
- Préparez la vinaigrette :
  - Pressez 1 citron vert et mélangez le jus à la sauce soja et à l'huile de sésame.
  - Nappez -en la salade de nouilles et saupoudrez d'oignons frits.
- Coupez l'autre citron vert en quartiers et garnissez-en la salade.
- Servez.



# Dessert santé

RECETTES ÉQUILIBRÉES

## TITRE :

Moelleux aux  
pommes

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

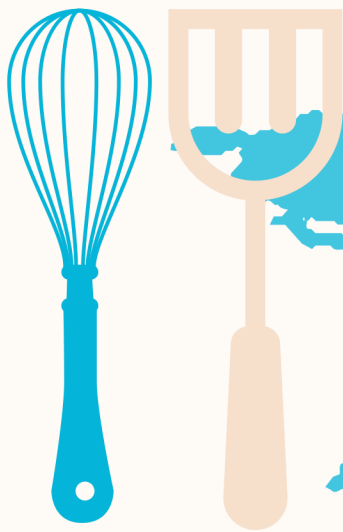
## INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 200 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 100 g de fromage blanc
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 pommes Golden
- 6 petits beurre (farine complète de préférence)
- Beurre pour le moule

## INSTRUCTIONS :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Battez les œufs dans un saladier, ajoutez la compote et le fromage blanc et mélangez.
- Versez ensuite la farine et la levure chimique, puis mélangez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- Versez la préparation dans un moule préalablement beurré et réservez.
- Lavez, épépinez et détaillez les pommes en fines tranches.
- Cassez les biscuits à la main en petits morceaux.
- Déposez délicatement les lamelles de pommes sur la préparation, sans les détacher.
- Répartissez les brisures de petits beurre.
- Enfournez pour 30 min en surveillant la cuisson.
- Dégustez tiède ou froid !





# Entrée santé

POUR PATIENTS  
CARDIAQUES

## TITRE :

Verrine fraîcheur avocat -  
saumé fumé

## PORTIONS :

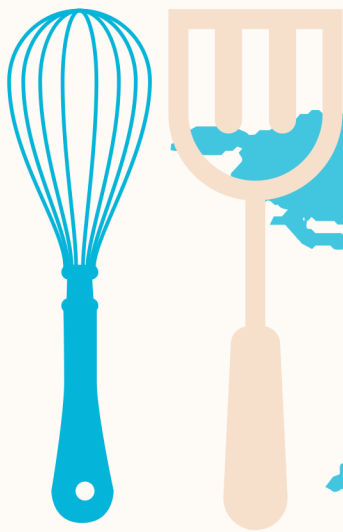
Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 avocat bien mûr
- 2 yaourts à la grecque
- Quelques feuilles de salade
- Le jus d'un citron jaune
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Aneth et ciboulette
- Poivre

## INSTRUCTIONS :

- Eplucher l'avocat, le couper en cubes dans un bol avec  $\frac{1}{2}$  jus de citron.
- Mélanger afin qu'il ne noircisse pas
- Mélanger les yaourts avec le reste de jus de citron, de l'aneth, de la ciboulette, l'huile d'olive et du poivre
- Disposez de l'avocat dans le fond de chaque verrine.
- Recouvrir de sauce au yaourt
- Parsemer d'une main légère la salade coupée en fines lanières
- Rehausser le tout d'une tranche de saumon fumé coupée en 3 et harmonieusement disposée comme des pétales de fleur
- Maintenir au frais jusqu'au moment de servir



# Plat santé

POUR DIABÉTIQUES

## TITRE :

Lentilles corail aux légumes et émincés de poulet

## PORTIONS :

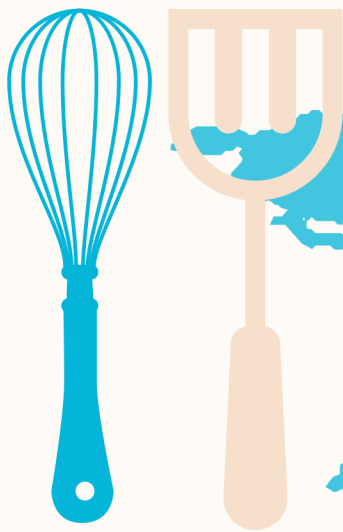
Pour 2 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 125g de lentilles corail
- 200g d'émincé de poulet
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 avocat
- Du basilic frais
- 0.5 citron
- Sel, poivre
- 2 C à S. d' Huile olive

## INSTRUCTIONS :

- Faire cuire les lentilles corail, sans ajout de sel, dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Les égoutter.
- Laver et découper en dés le poivron et la courgette.
- Faire rissoler dans 1C. à S. d'huile d'olive le poulet ainsi que les dés de poivron et de courgette
- Prévoir une cuisson de 10minutes.
- Laver et découper en dés la tomate et l'avocat.
- Verser le jus d'un demi citron sur l'avocat afin qu'il ne noircisse pas.
- Hacher finement le basilic.
- Mélanger les ingrédients dans un grand saladier, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Dégustez tiède ou froid !



# Dessert santé

POUR DIABÉTIQUES

## TITRE :

Panna cotta à la vanille  
et aux fruits rouges

## PORTIONS :

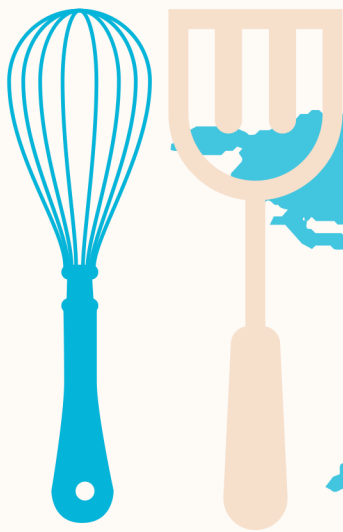
Pour 2 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 160 ml de lait demi écrémé
- Édulcorant sucralose vanille de *Canderel* (12g soit 6 petits sachets)
- 1 feuille de gélatine
- 50g de fruits rouges
- 30 ml d'eau

## INSTRUCTIONS :

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.
- Faire chauffer le lait avec le Canderel (5 sachets soit 10g) jusqu'à ébullition.
- Réserver hors du feu et ajouter les feuilles de gélatine égouttées.
- Mélanger vigoureusement au fouet et verser la préparation dans des verrines.
- Réserver au réfrigérateur au moins 4 heures jusqu'à ce que la crème soit bien prise.
- Faire chauffer les framboises avec le Canderel (1 sachet soit 2g) et l'eau pendant 5 minutes puis mixer.
- Verser le coulis sur la crème juste avant de servir.
- Ajoutez par-dessus des fruits rouges frais.
- Dégustez.



# Plat santé

POUR PATIENTS  
CARDIAQUES

## TITRE :

Salade de légumes grillés

## PORTIONS :

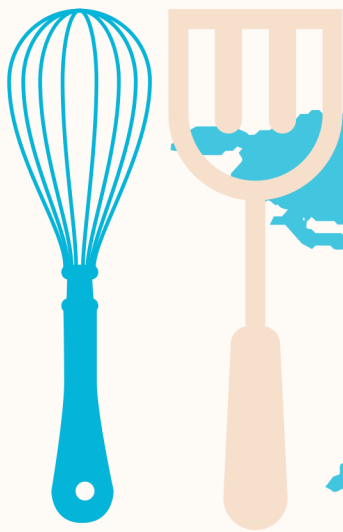
Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

- 3 poivrons verts et 2 rouges, épépinés et coupés en morceaux
- 3 courgettes, coupées en tranches minces
- 1 gros oignon rouge, coupé en quartiers
- 6 petites aubergines, coupées en tranches minces
- 150g de champignons coupés en larges tranches
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 120g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'origan ciselé
- 3 gousses d'ail

## INSTRUCTIONS :

- Préchauffer le grill du four ou le barbecue jusqu'à ce qu'il atteigne une chaleur moyenne
- Mélanger dans un grand plat les poivrons, courgettes, oignon, aubergines et champignons avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'ail émincé
- Griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient marbrés par la grille et qu'ils soient devenus tendres, en les retournant plusieurs fois
- Placer les légumes dans un saladier
- Ajouter les olives, le vinaigre, l'origan et les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes
- Mélanger délicatement



# Plat santé

POUR PATIENTS  
CARDIAQUES

## TITRE :

Pommes de terre au four,  
ail et romarin et brochette  
de poulet grillé

## PORTIONS :

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS :

### Pommes de terre:

- 800g de pommes de terre
- Huile d'olive
- Poivre, (peu de sel pour l'eau de cuisson des pommes de terre)
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- Romarin

### Brochettes de poulet:

- 4 escalopes de poulet
- 80g olives
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- ½ bouquet de coriandre
- Poivre

## INSTRUCTIONS :

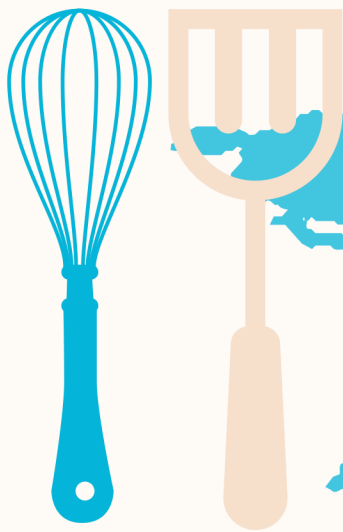
### Pommes de terre:

- Préchauffer le four à 250°C
- Laver et couper les pommes de terre en quartiers
- Les plonger dans une casserole remplie d'eau salée et ajouter le vinaigre.
- Porter à ébullition 6-7 minutes
- Emincer l'ail et le romarin, les mélanger à l'huile d'olive, ajouter le poivre
- Une fois les pommes de terres tendres à l'extérieur (la pointe du couteau doit s'enfoncer de 2-3 mm), les égoutter et les mélanger à l'huile
- Transférer le tout dans un plat allant au four et prolonger la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (12-15 minutes)

### Brochettes de poulet:

- Emincer le poulet en gros cube, le disposer dans un plat creux
- Arroser de vinaigre et d'huile d'olive
- Ajouter les olives et la coriandre émincée
- Bien mélanger
- Monter les cubes de poulet et les olives sur des pics en bois
- Faire cuire à la plancha, au barbecue ou au grill 12-15 minutes





# Dessert santé

POUR PATIENTS  
CARDIAQUES

## TITRE :

Salade de fruits rouges à  
la menthe et au basilic

## PORTIONS :

Pour 2 personnes

## INGRÉDIENTS :

- Assortiment de fruits rouges et de baies au choix (p ex : 300g de fraises des bois, 8 cuillères à soupe de myrtilles, 2 poignées de cerises...)
- Quelques feuilles de basilic et de menthe
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sucre vanillé
- 1 carambole pour le décor

## INSTRUCTIONS :

- Dans un bol, préparer les fruits (les rincer, les équeuter, dénoyauter, les couper en 2 ou 4)
- Arroser le tout avec un peu de jus de citron
- Saupoudrer de sucre vanillé
- Ciseler les feuilles de menthe et de basilic
- Bien mélanger
- Couvrir et laisser reposer au frais une bonne heure avant de déguster.
- Si votre salade de fruits doit reposer plus longtemps, ajouter les fraises une heure avant de déguster car elles ont tendance à devenir molles