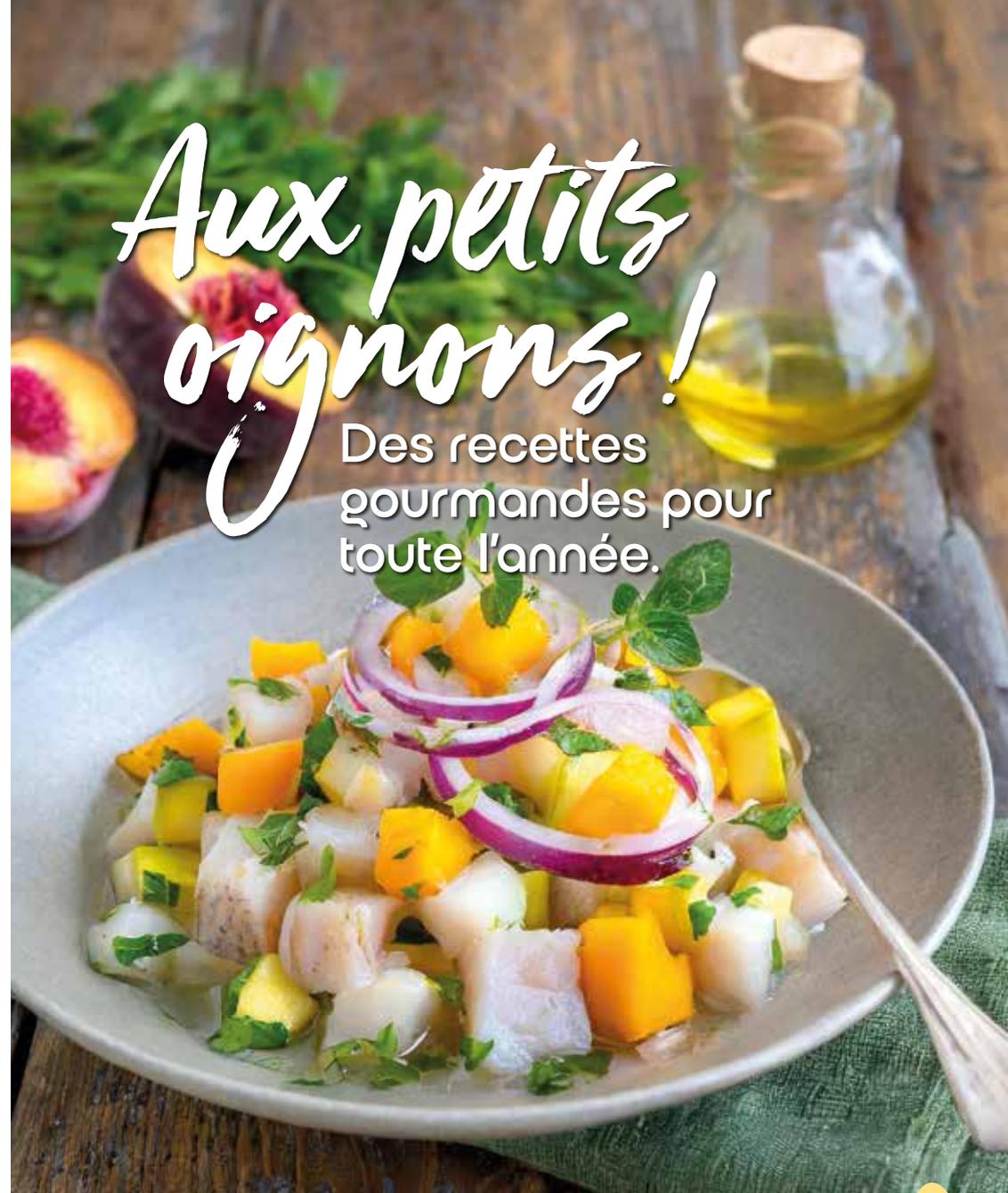


Aux petits oignons!

Des recettes
gourmandes pour
toute l'année.



Informations

01 41 733 733

service.commercial@saveursetvie.fr

www.saveursetvie.fr

saveurs
& vie

L'art de bien manger pour mieux vivre

saveurs
& vie

sommaire

Les entrées

Gaspacho andalou	05
Gaspacho melon, féta et origan	06
Velouté froid concombre avocat	07
Rillettes de thon au carré frais	08
Flan de mâche au chèvre	10
Flan d'épinards au son	11

Les plats

Cake épinards-feta	12
Wrap Caesar	15
Brochettes de poulet et courgettes	16
Salade de blé façon taboulé	18
Tartare de poisson style « ceviche »	21
Tatin d'endives	22

Les desserts

Île sur fruits rouges au micro-ondes	24
Crumble pommes-sarrasin	27
Gâteau choco-courgette	28
Crème à la vanille enrichie	31
Parfait aux fruits rouges	32
Granola	35
Banana bread équilibré et riche en protéines	36
Tiramisu	39

Conseils nutrition	41
--------------------	----

Guide édité par Saveurs et Vie - Rue de la Soie - Bât. 285 - Cellule C8/C9 - 94310 Orly
Tél. : 01 41 733 733 - Directrice de la publication : Valérie LANGLOIS - Rédaction :
Valeria AGUILAR, Kim BOILLOT, Carolina BRACQUEMOND, Valérie LANGLOIS,
Maiwenn LE GOFF, Laura MAGNAC, Aurélien MATHIS, Alexandra PICHARD - Création
graphique : Nathalie Minier - Impression : INTC - Bièvres 91570

édito



Bienvenue dans notre livret de recettes « Saveurs et Vie » !

Nos diététiciens-nutritionnistes sont ravis de partager avec vous une délicieuse sélection de recettes pour toutes les occasions : des entrées savoureuses, des plats gourmands et des desserts à tomber.

Chaque recette est accompagnée de petits commentaires et d'infos nutritionnelles pour vous aider à manger équilibré tout en vous régaland. En fin de livret, retrouvez nos conseils pratiques pour maîtriser les bases de la nutrition.

Que vous soyez un chef en herbe ou simplement en quête de nouvelles idées, ce livret est fait pour vous !

Bon appétit et prenez soin de vous.

Avec gourmandise,

L'équipe de Saveurs et Vie

Rendez-vous sur les réseaux
sociaux et le site saveursetvie.fr
pour en découvrir encore plus !

Frais devant!

3 recettes
fraîches
à découvrir.



entrée

Gaspacho andalou



4 personnes



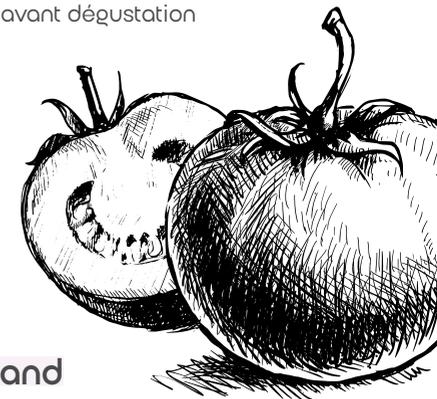
30 minutes

Ingrédients

- 1/2 oignon
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon nouveau
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre et tabasco
- 1 tranche de pain de mie

Recette

- Lavez les légumes
- Épluchez le concombre, l'ail et l'oignon
- Coupez grossièrement les tomates, le concombre, les poivrons et l'oignon et mixez le tout dans un blender
- Ajoutez le vinaigre, l'huile et assaisonnez de poivre, sel et tabasco
- Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts
- Réservez au frais avant dégustation



Le + nutrition

Riche en fibres et en bêta carotène, cette soupe froide contribue à une bonne hydratation.

Le + gourmand

Faites griller des morceaux de brioche ou de pain de mie dans de l'huile d'olive pour apporter du croustillant.

Gaspacho melon, feta et origan



4 personnes



10 minutes



Ingrédients

- 2 melons
- 100 g de fromage feta
- 4 cuil. à café d'origan
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Recette

- Épluchez et videz les melons
- Taillez l'équivalent de 2 cuil. à soupe de chair en petits cubes
- Écrasez la feta à la fourchette
- Mixez la chair restante du melon avec 2 cl d'eau et l'origan. Salez, poivrez et réservez au frais
- Dressez le gaspacho dans des assiettes creuses ou des verres à tapas. Ajoutez la feta, les dés de melon et un filet d'huile d'olive. Dégustez frais

Le + nutrition

Entrée fraîche parfaite pour l'été, aide à l'hydratation en temps de chaleur extrême. Contient un laitage riche en calcium. C'est une entrée végétarienne et sans gluten.

Le + gourmand

Pour apporter du croquant et du piment : parsemez le gaspacho de chorizo grillé émiété.



Velouté froid concombre avocat



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

- 2 concombres
- 1 avocat
- 1 bouquet de coriandre
- 100 g de fromage frais aux fines herbes
- Sel, poivre
- Jus d'un citron vert en option



Recette

- Épluchez les concombres et coupez-les grossièrement
- Prélevez la chair des avocats
- Prélevez les feuilles de coriandre
- Mixez l'ensemble des ingrédients dans un blender
- Assaisonnez selon vos goûts
- Dressez dans des verres type verres à tapas avec quelques gouttes d'huile d'olive et dégustez bien frais !



entrée

Rillettes de thon au fromage frais



4 personnes



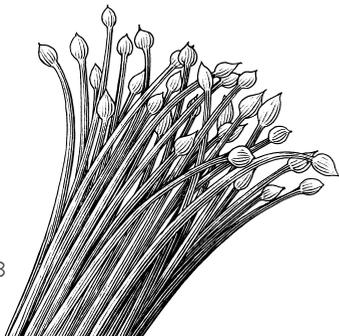
10 minutes

Ingrédients

- 100 g de thon au naturel égoutté
- 125 g de fromage frais
- 1/2 citron vert
- 1/2 échalote
- Sel
- Poivre rose
- 2 brins de ciboulette

Le + nutrition

- Recette riche en protéines provenant du thon et du fromage frais
- Source de calcium



8

Recette

- Dans un bol, emiettez le thon à l'aide d'une fourchette
- Ajoutez le fromage frais et incorporez-le avec la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène
- Émincez l'échalote finement et incorporez au mélange
- Zestez le citron vert, pressez le jus et ajoutez-le au thon
- Assaisonnez avec le poivre rose mouliné, le sel (au besoin) et décorez avec la ciboulette

Le + gourmand

1 base, 3 idées gourmandes pour savourer cette rilette !

1. Déposez une quenelle de rilette sur des feuilles de sucrides, idéal pour un apéro gourmand et sain
2. Découpez des bâtonnets de légumes (carotte, concombres) pour les « tremper » dans la rilette. Avec des radis, c'est parfait aussi
3. Agrémentez la rilette de cubes d'avocat et de concombre, mélangez et garnissez du pain pita ou des wraps pour une alternative au sandwich



9

Flan de mâche au chèvre



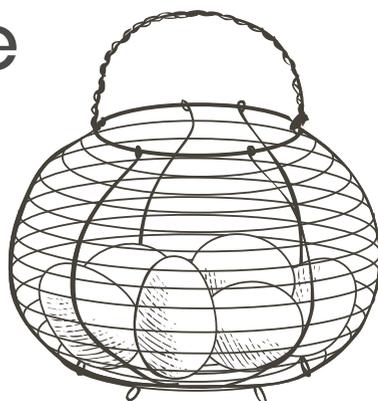
4 personnes



20 minutes



30 minutes



Ingrédients

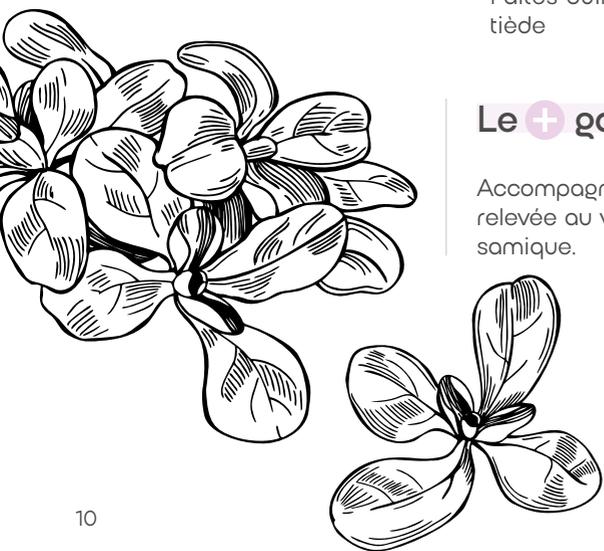
- 150 g de mâche
- 50 g de chèvre frais
- 200 ml de lait
- 3 œufs
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de farine
- Du beurre pour le moule
- Poivre

Recette

- Lavez la mâche
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir la mâche
- Laissez cuire 5 min à feu doux, poivrez
- Préchauffez le four à 180°C
- Versez dans un mixeur les œufs, la mâche cuite, le lait et le chèvre frais
- Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- Répartissez la préparation dans 4 ramequins légèrement beurrés et farinés
- Faites cuire 30 min au four. À manger chaud ou tiède

Le + gourmand

Accompagnez cette entrée d'une salade de mâche relevée au vinaigre de Xérès ou à la crème de balsamique.



Flan d'épinards au son



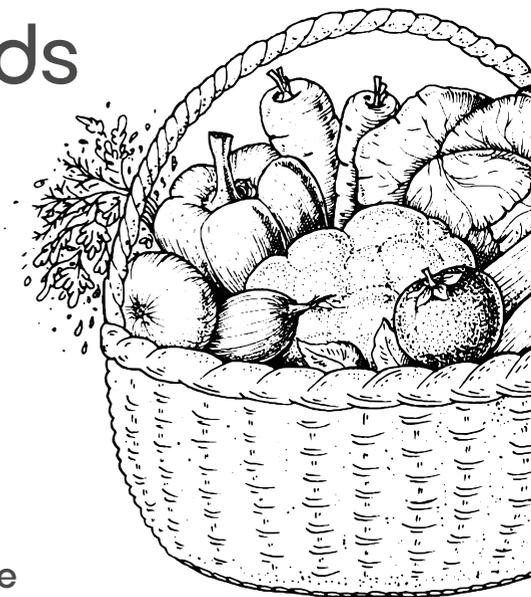
2 personnes



20 minutes



30 minutes



Ingrédients

- 1 œuf
- 100 g de crème fraîche liquide à 18 % de matières grasses
- 150 g d'épinards en branches surgelés
- Sel, poivre
- 2 g de beurre pour les moules, 30 g de céréales riches en fibres type All-Bran®

Recette

- Préchauffez le four à 160 °C
- Faites cuire à l'étuvée les épinards surgelés pendant 10 min. Les saler légèrement en début de cuisson
- Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les et mettez-les dans le bol d'un mixeur plongeur
- Ajoutez la crème fraîche, les céréales, l'œuf, le poivre puis mixer l'ensemble
- Beurrez deux ramequins et répartissez l'appareil à flan
- Placez-les dans un bain-marie. Cuire au four durant 20 min. (une cuisson à l'autocuiseur est possible, compter alors 10 min.). Se consomme chaud en entrée

Le + nutrition

Entrée enrichie en fibres (7g/portion) et à index glycémique faible.

Le + gourmand

Vous pouvez remplacer les épinards par d'autres légumes comme des haricots verts surgelés par exemple. La cuisson des légumes se fera alors à l'eau avec un bouillon cube. Ce flan peut se consommer en accompagnement d'un plat principal, doublez alors les quantités.

plat

Cake épinards-feta



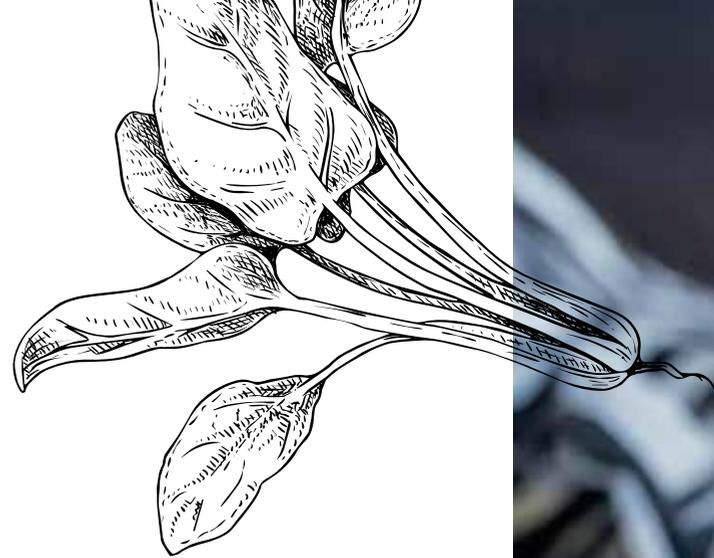
6 à 8 personnes



10 minutes



50 minutes



Ingrédients

- 400 g d'épinards (surgelés ou frais)
- 150 g de farine de blé
- 3 œufs
- 125 ml de lait
- 80 ml d'huile d'olive
- 180 g de feta
- 1 cuil. à soupe de levure chimique

Recette

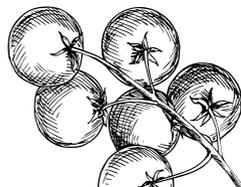
- Décongelez les épinards selon les indications du paquet soit au micro-ondes ou dans une poêle. Égouttez bien les épinards une fois décongelés
- Préchauffez le four à 180°C. Pendant ce temps, dans un saladier, ajoutez la farine, la levure et mélangez
- Ajoutez les œufs. Salez, poivrez et mélangez à nouveau
- Ajoutez l'huile et mélangez. Puis, versez le lait et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène
- Incorporez dans la pâte à cake la feta émietlée (gardez-en une partie de côté pour la décoration du cake) et les épinards égouttés. Mélangez à l'aide d'une spatule
- Versez la pâte dans un moule à cake huilé ou tapissé avec un papier cuisson. Décorez le dessus du cake avec la feta émietlée mise de côté. Enfournez pendant 50 min. à 180°C

Le + nutrition

Riche en fibres, en antioxydants et en Vitamine A, B9, K et fer, l'épinard est un allier santé.

Le + gourmand

À servir à l'apéro ou au dîner avec un peu de salade.



Wrap Caesar



4 personnes



30 minutes



10 minutes



Ingrédients

- 4 wraps (galettes de blé mexicaines)
- 200 g de blanc de poulet
- 2 tranches de bacon à griller
- 100 g de copeaux de parmesan
- Feuilles de salade type romaine
- Sauce salade Caesar

Recette

- Tranchez le bacon en lanière
- Coupez le blanc de poulet et faites-le griller dans une poêle bien chaude avec le bacon
- Coupez les feuilles de romaine en larges lanières de 2 cm de large
- Sur les wraps, alternez une rangée de poulet en lanière, du bacon grillé, de la romaine et parsemez de parmesan avec de la sauce Caesar
- Roulez les wraps et réservez-les dans du film alimentaire au réfrigérateur
- Avant dégustation découpez des rouleaux de 3 cm de large ou dégustez-les tels quels !

Le + nutrition

Cette entrée apéritive permet d'apporter des protéines grâce à la viande, du calcium avec le fromage et des fibres avec ses légumes.

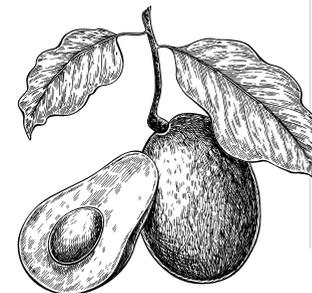
Le + gourmand

Pour rester dans le thème à l'apéro, servez des tortillas chips avec du guacamole : écrasez 2 avocats à l'aide d'une fourchette, ajoutez 1 sachet d'épices à guacamole, le jus d'un 1/2 citron et de la coriandre ciselée.

Vous voulez réaliser vos propres galettes ?

La recette, c'est par là !

Mélangez 50 g de farine et un petit suisse jusqu'à obtention d'une boule. Étalez la boule sur un plan de travail fariné pour obtenir une galette fine. Faites chauffer cette galette quelques minutes de chaque côté dans une poêle bien chaude. Il n'y a plus qu'à la garnir !



Brochettes de poulet et courgettes



2 personnes



30 minutes



15 minutes



Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1 courgette
- 1 citron jaune
- 1/2 cuil. à soupe de thym
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Recette

- Découpez le poulet en lanières
- Faites mariner les dés avec l'huile d'olive, le thym et le jus de citron. Laissez reposer le temps de couper les courgettes
- Taillez les courgettes en lanières avec un économe ou coupez-les en fines rondelles
- Dans une poêle mettez un filet d'huile ou du beurre afin de faire cuire les dés de poulet
- Montez les brochettes sur des piques en alternant les ingrédients et assaisonnez. Dégustez chaud ou froid et accompagnez d'une sauce style béarnaise.

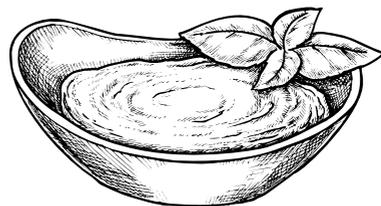
Le + nutrition

- Plat sans lactose et sans gluten
- Plat riche en protéines, à base de viande blanche
- Les courgettes préviennent l'hypertension et participent à l'hydratation, elle contiennent également des fibres afin d'aider au transit intestinal

Le + gourmand

On vous partage la recette secrète de mayonnaise (presque) sans huile... :

Mixez 2 œufs durs, 1 bonne cuil. à café de moutarde, 1 petit suisse, 1 cuil. à café d'huile, du sel et poivre, 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre. C'est prêt !



Salade de blé façon taboulé



2 personnes



20 minutes



15 minutes



Ingrédients

- 1/2 grand verre de blé
- 1/2 échalote
- 1 tomate noire de Crimée
- 1/2 tomate rouge
- 1 cube de bouillon de légumes ou volaille
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1/2 cuil. à soupe de menthe hachée
- 1/2 cuil. à soupe de dés de citron confit ou de zestes de citron

Recette

- Épluchez l'échalote puis ciselez-la finement
- Cuire le blé façon pilaf : dans une sauteuse, faites suer les oignons à l'huile d'olive, sans coloration. Ajoutez un verre de blé et 1 verre d'eau + le cube de bouillon de légumes ou volaille
- Laissez mijoter 10 min. Laissez refroidir
- Coupez les tomates en cubes et ciselez les herbes
- Préparez l'assaisonnement : mélangez une pincée de sel, un peu de poivre, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Mélangez le blé cuit avec les tomates en dés, les herbes, le citron confit, ajoutez la sauce

Le + nutrition

Garniture source d'énergie, riche en fibres, glucides et phosphore.

Le + gourmand

Garniture froide parfaite pour l'été et pour accompagner des brochettes.



Tartare de poisson style « ceviche »



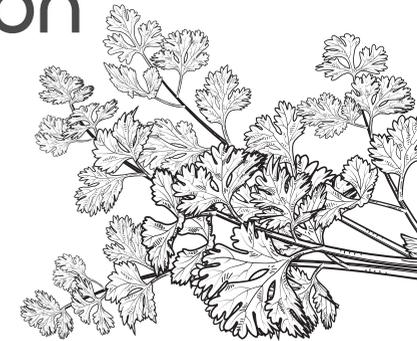
4 personnes



20 minutes



40 minutes



Ingrédients

- 400 g de bar (ou autre poisson blanc)
- 2 nectarines
- 1 concombre
- 2/3 oignon rouge
- 4 citrons verts
- 2/3 bouquet de coriandre
- Sel et poivre
- Piment concassé (optionnel)

Recette

- Coupez le filet de bar en cubes d'environ 1-2 cm d'épaisseur. Réservez dans un bol
- Pressez le jus des citrons, versez-le sur le poisson et mélangez. Réservez au réfrigérateur au moins 30 min.
- Épluchez les nectarines et le concombre (optionnel). Coupez des cubes d'environ 1-2 cm d'épaisseur
- Ciselez la coriandre et l'oignon rouge et incorporez-les au poisson. Laissez reposer la préparation 10 min au réfrigérateur
- Sortez la préparation, ajoutez les nectarines et le concombre et mélangez délicatement
- Assaisonnez de sel et de poivre et de piment pour les courageux !

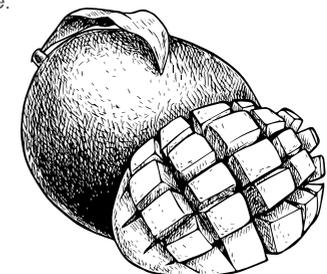
Le + nutrition

Excellent apport en vitamines, minéraux et antioxydants provenant des fruits et légumes crus. Riche en protéines grâce au poisson. Source de fibres venant des fruits et des légumes.

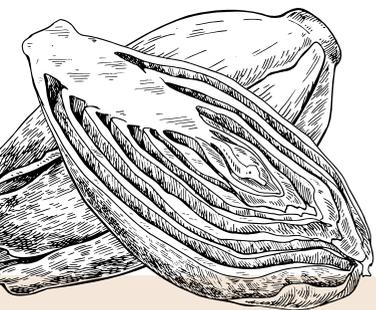
Le + gourmand

À servir avec des chips au maïs, des tortillas ou des galettes de riz.

Encore plus d'exotisme ? Remplacez la nectarine par de la mangue.



plat



Tatin d'endives



4 personnes



20 minutes



25 minutes

Ingrédients

- 4-5 endives
- 20-30 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de miel
- Romarin, sel et poivre
- 1 pâte feuilletée

Recette

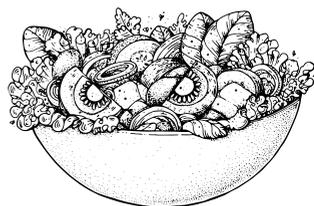
- Préchauffez le four à 180°C
- Faites cuire les endives à la vapeur pendant 12 min. (en cocotte)
- Puis, braisez-les en les faisant revenir dans une poêle avec un peu de beurre et de romarin
- Ajoutez le miel à vos endives pour les caraméliser
- Disposez vos endives joliment dans un moule et recouvrez-les avec la pâte feuilletée
- Enfournez 25-30 min. dans votre four préalablement préchauffé à 180°C
- Une fois sortie du four retournez-là sur un plat : TADAM Tatin !

Le + nutrition

Cette recette permet de retirer l'amertume de l'endive. Riche en fibres, les endives sont une bonne source de fibres alimentaires, ce qui favorise la digestion et contribue à la satiété. Elles contiennent de la vitamine C, qui est un antioxydant important pour la santé de la peau, le système immunitaire et l'absorption du fer. Les endives sont riches en potassium, un minéral essentiel pour la régulation de la pression sanguine et le bon fonctionnement des muscles et des nerfs.

Le + gourmand

Vous pouvez agrémenter cette recette d'une petite salade verte avec des lardons et croûtons poêlés.



Île sur fruits rouges au micro-ondes



4 personnes



20 minutes



Quelques minutes



Ingrédients

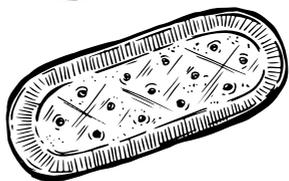
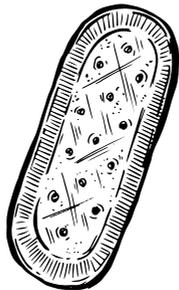
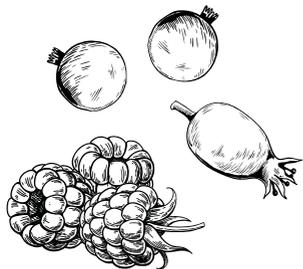
- 4 œufs
- 10 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 200 g de fruits rouges (surgelés)
- 250 ml de lait
- 1 cuil. à soupe de maïzena

Recette

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel
- Ajoutez le sucre tout en battant les blancs
- Lorsque les blancs sont bien fermes, formez 4 boules et déposez-les sur une assiette creuse
- Cuisez-les 40 sec. à 1 min. au micro-ondes à 900 watts
- Décongelez les fruits rouges dans une casserole
- Mélangez la maïzena avec le lait dans un bol
- Ajoutez le mélange aux fruits rouges décongelés et battez sur feu moyen jusqu'à l'épaississement
- Disposez cette crème sur les blancs ou autour dans l'assiette creuse

Le + gourmand

Que diriez-vous d'un petit speculos pour apporter épices et croquant à ce dessert gourmand ?



Crumble pommes-sarrasin



6 à 8 personnes



20 minutes



25 minutes

Ingrédients

- 6 pommes
- 120 g de farine de sarrasin ou 50 g de farine de blé + 70 g de sarrasin
- 100 g de beurre
- 75 g de sucre

Le + nutrition

Ce dessert sans gluten (si 100 % de farine de sarrasin), contient une bonne teneur en fibres, des antioxydants et des vitamines de groupes B et C.

Recette

- Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 180°C
- Dans un saladier, mélangez : la farine, le sucre, une pincée de sel et le beurre
- Mélangez à l'aide de vos doigts jusqu'à obtention d'un sable grossier
- Préparez vos fruits. Épluchez les pommes, découpez-les en morceaux, puis disposez-les dans un plat allant au four
- Saupoudrez la pâte sur le dessus
- Enfournez pendant 20 à 30 min. Sortir le crumble lorsque la pâte est bien dorée

Le + gourmand

Se déguste froid ou tiède et pourquoi pas accompagné d'une boule de glace à la vanille.



Gâteau choco-courgette



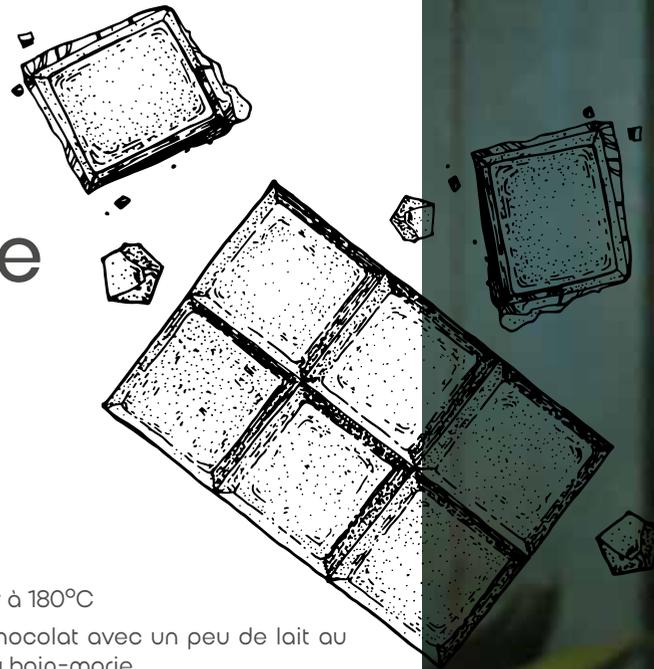
6 personnes



20 minutes



25 minutes



Ingrédients

- 120 g de chocolat
- 1 courgette
- 50 g de sucre
- 30 g de farine
- 10 g de chocolat en poudre 100 % pur cacao
- 2 œufs

Astuce du chef. Si vous n'avez pas de quoi monter les blancs en neige, ce n'est pas indispensable.

Le + nutrition

Sans aucun ajout de matière grasse, c'est la courgette et surtout sa texture qui apporte le côté fondant au gâteau. La courgette est un légume donc négligeable en calorie, riche en vitamines, minéraux, eau et fibres.

Recette

- Préchauffez le four à 180°C
- Faites fondre le chocolat avec un peu de lait au micro-ondes ou au bain-marie
- Mixez la courgette crue et épluchée jusqu'à obtenir une purée lisse
- Séparez les blancs des jaunes ; mélangez les jaunes avec le sucre, le cacao et la farine, puis le chocolat fondu
- Ajoutez la courgette mixée et mélangez
- Incorporez délicatement les blancs battus en neige à la préparation
- Versez dans un moule et enfournez à 180°C pendant 25-30 min.

Le + gourmand

Laissez-vous surprendre !

Le goût de la courgette ne se sent absolument pas après cuisson, vous profiterez uniquement du bon moelleux du chocolat.



Crème à la vanille enrichie



1 personne



30 minutes



10 minutes



Ingrédients

- 180 ml de lait entier
- 15 g de poudre de lait écrémé
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 15 g de sucre
- 5 g de maïzena
- 1/4 de gousse de vanille (ou 1 cuil. à café de vanille liquide)

Recette

- Dans une casserole, versez le lait, la poudre de lait écrémé et faites chauffer à feu doux
- Prélevez les grains de vanille à l'aide d'un couteau puis les faire infuser avec la gousse dans le lait
- Dans un bol, cassez l'œuf entier et ajoutez le jaune et le sucre. Blanchir l'ensemble jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissout
- Ajoutez ensuite la maïzena et homogénéisez l'ensemble
- Versez petit à petit le lait chaud sur le mélange précédent en remuant sans cesse
- Remettez le tout à cuire à feu doux 5 min. minimum jusqu'à obtenir un épaississement de la crème
- Versez la crème dans une coupelle à dessert, filmez et réfrigérez avant de servir

Le + nutrition

Dessert riche en énergie (425 kcal/portion) et en protéines (19g/portion) : lait entier, poudre de lait écrémé et œufs.

Le + gourmand

Si l'utilisation de poudre de protéines s'avère nécessaire, l'incorporer dans la crème en fin de cuisson et mixer l'ensemble avant de refroidir la préparation. La crème sera alors plus aérée.



Parfait aux fruits rouges



4 personnes



10 minutes

Ingrédients

- 400 g de fruits rouges (ou fruit de votre choix)
- 400 g de fromage blanc
- 200 g de granola
- Miel
- Noix de coco râpé

Le + nutrition

- Dessert riche en vitamines, en minéraux et en anti-oxydants si des fruits rouges sont utilisés
- Source de fibres (fruits et granola) et de protéines grâce au fromage blanc



Recette

- Découpez les fruits au besoin
- Dans un verre, déposez les ingrédients en couches : fruits, fromage blanc, et granola
- Répétez l'opération 2 à 3 fois
- Finalisez en ajoutant un peu de miel et saupoudrez de noix de coco râpée

Le + gourmand

Vous souhaitez réaliser votre propre granola ?
On vous donne la recette page suivante !





Granola



5 minutes



30 minutes

Ingrédients

- 60 g de noix de cajou
- 60 g d'amandes
- 3 cuil. à soupe de graines de tournesol
- 3 cuil. à soupe de graines de courge
- 150 g de flocons d'avoine
- 2 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe d'huile de coco
- 2 cuil. à soupe de purée d'amande ou beurre de cacahuète

dessert



Recette

- Préchauffez le four à 180°C
- Hachez grossièrement les amandes et les noix de cajou
- Mélangez tous les ingrédients
- Sur une plaque de cuisson allant au four recouverte de papier sulfurisé, répartir le mélange
- Enfourez pendant 30 min à 180°C en mélangeant régulièrement



Le + gourmand

Le mélange se conserve plusieurs semaines dans un bocal. Vous pourrez ainsi en profiter pour agrémenter vos yaourts, compotes, salade de fruits ou glaces par exemple !

Banana bread

équilibré et riche en protéines



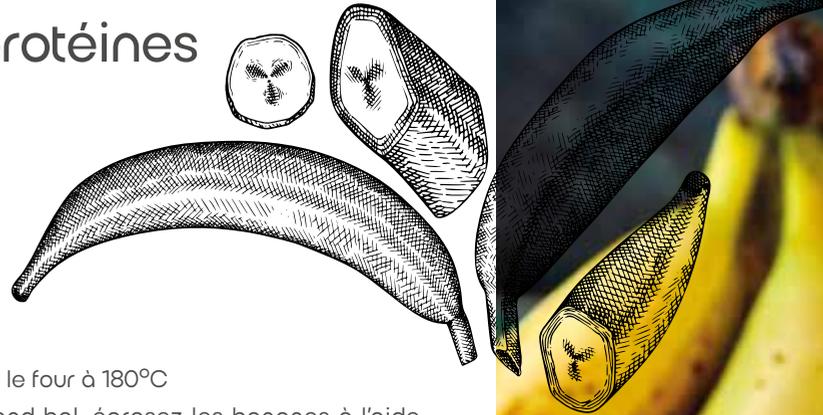
8 personnes



15 minutes



45 minutes

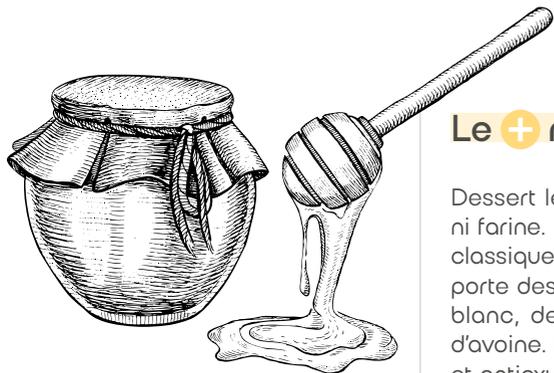


Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 3 œufs
- 140 g de flocons d'avoines
- 120 g de fromage blanc
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 sachet de sucre vanillé ou de l'arôme vanille
- 1/2 sachet de levure chimique
- 60 g de pépites de chocolat

Recette

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un grand bol, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette
- Incorporez les œufs, puis mélangez
- Ajoutez le fromage blanc, puis mélangez à nouveau
- Mixez les flocons d'avoine et incorporez-les à l'appareil et mélangez
- Ajoutez le miel et le sucre vanillé ou l'arôme vanille et la levure chimique
- Incorporez les pépites de chocolat
- Chemisez votre moule et versez-y le mélange
- Disposez des pépites sur le dessus et enfournez



Le + nutrition

Dessert léger et équilibré sans beurre, sans sucre, ni farine. Il est moins calorique qu'un banana bread classique et plus riche en protéines. En effet, il apporte des protéines grâce aux œufs et au fromage blanc, des fibres et protéines grâce aux flocons d'avoine. Les bananes vont apporter des vitamines et antioxydants. Le miel est un bon sucrant naturel qui remplace le sucre blanc. Enfin il reste gourmand grâce aux pépites de chocolat.



Tiramisu



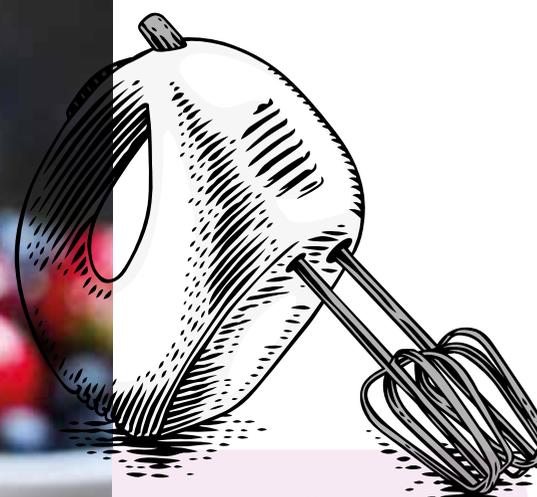
4 personnes



30 minutes



2 heures



Ingrédients

- Des biscuits cuillères ou des boudoirs
- 250 g de mascarpone
- 2 œufs
- 50 g de sucre cassonade
- 10 cl de café + vanille
- 1 cuil. à soupe de cacao en poudre



Recette

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs dans un grand bol au frais
- Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur pendant 3 min. environ. Le mélange doit blanchir et doubler de volume. Ajoutez le mascarpone et la vanille, en fouettant délicatement pour obtenir une crème homogène
- Dans l'autre bol, montez les blancs en neige fermes au batteur avec une pincée de sel
- Incorporez les blancs en neige très délicatement à la crème de mascarpone en 3 fois à l'aide d'une spatule
- Trempez légèrement les biscuits dans le café
- Déposez une couche de biscuits bien serrés les uns contre les autres au fond d'un plat ou d'un verre
- Versez par dessus la moitié de la crème mascarpone
- Recouvrez avec une nouvelle couche de biscuits imbibés et le reste de la crème
- Laissez reposer au frigo et saupoudrez de cacao en poudre avant de servir

Le + nutrition

C'est un dessert enrichi et calorique, riche en glucides, calcium et lipides. Source de vitamines liposolubles et phosphore.

Le + gourmand

Pour une touche de fraîcheur, en saison, agrémentez la recette en déposant sur le dessus quelques morceaux de fraise.





*Conseils
nutrition*

Ma journée équilibrée

Équilibrez votre journée en variant vos aliments : l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur une journée mais sur plusieurs semaines.



2 produits laitiers par jour



1,5 litre de boisson



Poisson gras et maigre en alternance 2 fois par semaine (sardine, maquereau, hareng, saumon)

Privilégiez complet



Pain complet ou aux céréales, pâtes, semoule, riz complet, au choix au moins 1 fois par jour



Au moins 5 fruits et légumes



Privilégier la volaille et limiter la consommation de viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche) à 500 g par semaine maximum



Des légumes secs (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, pois cassés) au moins 2 fois par semaine



1 petite poignée de fruits à coque sans sel ajouté par jour (amandes, noix, pistaches)



Privilégier l'huile de colza, de noix et d'olive en petite quantité



Pensez à vous peser 1 fois par mois



Atteindre au moins l'équivalent de 30 mn de marche rapide par jour (chez les adultes)

Réduire

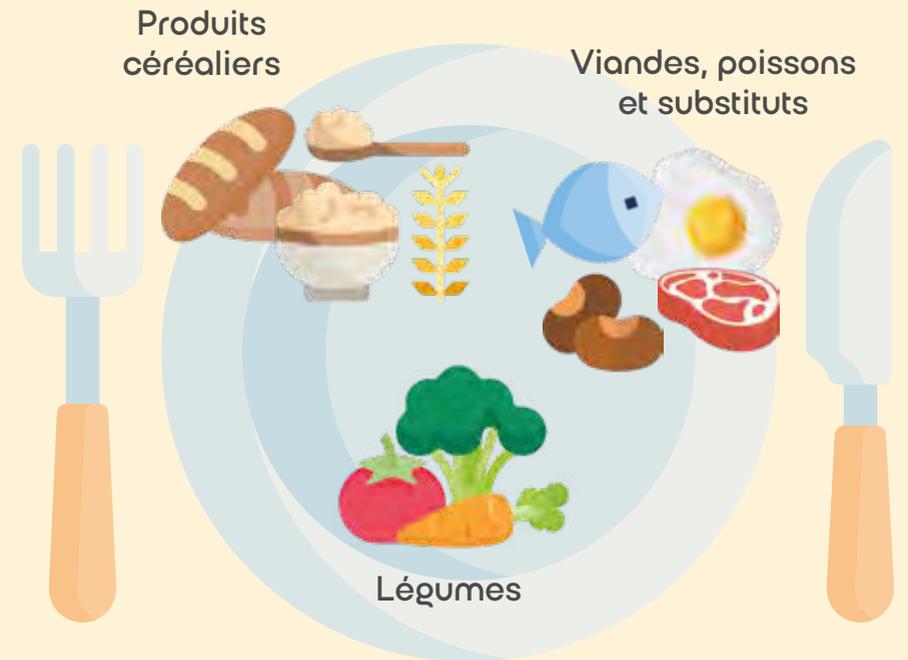
L'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.

Limiter*

Le sel, les boissons sucrées, les produits gras et ultra-transformés. Limiter la consommation de charcuterie à 150 g par semaine.

*Source : mangerbouger.fr / Santé Publique France

Mon assiette équilibrée



Lait et substituts



Eau



Fruits



Il est important de conserver un bon équilibre alimentaire pour éviter les carences en macronutriments et en micronutriments

La composition idéale de votre assiette

1 repas apporte environ 20 à 30 g de protéines

100 à 120 g de viande ou poisson ou 2 œufs ou 150 à 200 g de légumes secs cuits + 1 produit laitier.

Un apport suffisant en protéines associé à une activité physique adaptée, est essentiel pour conserver une bonne masse musculaire, réparer les tissus, freiner la perte musculaire et participer à la lutte contre les infections.

30 à 40 g de fromage ou 1 yaourt ou 2 petits suisses ou 1 petit pot de fromage blanc.

Le produit laitier apporte aussi des protéines et du calcium pour lutter contre la fragilité osseuse.

Les glucides (produits céréaliers) et lipides (matières grasses) sont les principales sources d'énergie pour le bon fonctionnement du corps

60 g cru de produits céréaliers à chaque repas, ou 80 g de pain = 1/3 de baguette tradition.

Les sources de féculents ou produits céréaliers sont : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, patate douce, pain... choisissez-les semi-complets ou complets, en évitant de trop les cuire (Al-dente). Cela favorise un bon transit grâce à l'apport en fibres.

1 cuillère à soupe d'huile végétale par personne à chaque repas.

Variez les huiles entre olive pour la cuisson et colza (ou noix ou lin) pour l'assaisonnement.

Parfois de la crème fraîche ou du beurre, qui sont des matières grasses animales à limiter. Du beurre sur les tartines du matin ou pour cuisiner des galettes bretonnes, de la crème fraîche à ajouter dans certains plats comme pour des escalopes à la crème forestière.

Des fruits et légumes à tous les repas

Ils sont intéressants pour leur apport en fibres, eau, vitamines, minéraux et antioxydants. Les légumes peuvent être consommés à volonté, 150 g minimum (cuits, en crudités, en soupes).

1,5 à 2 litres d'eau par jour

L'eau est la seule boisson indispensable.

Le sel est à limiter

Pensez aux aromates et aux épices pour apporter de la saveur.

Pour tendre vers une alimentation de qualité, les recommandations nationales intègrent la dimension environnementale de l'alimentation en conseillant de privilégier les aliments d'origine végétale plutôt qu'animale, les aliments des producteurs locaux, les aliments de saison, et si possible les aliments bio, qui par ailleurs pourraient avoir un impact bénéfique sur la santé.

4 conseils pratiques



Faire 3 à 4 repas par jour

Chaque bouchée compte.

Lorsque les bons aliments sont au rendez-vous à chaque repas et collation, vous maintenez votre niveau d'énergie, vous protégez votre force musculaire et votre système immunitaire.



Les protéines sont vos alliées

Les aliments protidiques stabilisent le niveau d'énergie et préviennent les baisses d'énergie.

Planifiez chaque repas ou collation autour d'un aliment riche en protéines.

- **Le matin**, ajoutez des noix au bol de céréales ou tartinez le pain de beurre d'arachides ou d'amandes. Prenez un café au lait plutôt qu'un café noir.
- **En collation**, apportez une portion de fromage, de laitage ou une poignée de noix non salées.
- **Le midi**, pensez à la salade de thon et œuf dur ou à une soupe accompagnée de poulet et de pois chiches ou encore à un reste de poulet avec quelques crudités. Il peut être intéressant de prendre un yaourt grec en dessert ou en collation.



Buvez sans attendre d'avoir soif

N'oubliez pas que la déshydratation cause de la fatigue et des maux de tête. Prenez le temps de boire environ 8 verres par jour : eau fraîche, eau de source plate ou pétillante, lait, thé, café, tisane, bouillons. Emportez partout avec vous une gourde pour penser à vous hydrater.



Mettez de la couleur dans vos assiettes

Plus nos menus sont diversifiés et colorés, plus ils contiennent de vitamines et de minéraux qui ont des bienfaits protecteurs sur notre organisme grâce entre autres aux pigments végétaux tels que les chlorophylles (couleur verte), les caroténoïdes (couleur orangée), les polyphénols (couleur bleue ou violette) mais aussi les légumes blancs.

Portions alimentaires : repérez-vous avec les mains

Le principe des portions avec la main est une méthode simple et visuelle pour évaluer les quantités de nourriture à consommer par repas sans avoir besoin de peser les aliments ou de compter les calories. Voici comment utiliser votre main pour estimer les portions.



1. Paume de la main

Utilisez la paume de votre main pour mesurer les portions de **protéines** (viande, poisson ou tofu). Une portion de protéine doit correspondre à la taille et à l'épaisseur de votre paume (sans les doigts).



Poing fermé

Votre poing fermé représente une portion de **légumes**. Vous pouvez consommer deux à trois portions de légumes par repas.



Tasse formée par la main

Pour les **glucides** (comme le riz, les pâtes, ou les céréales), utilisez la quantité qui tient dans une tasse formée par vos deux mains en coupe.



Pouce

La portion de **matières grasses** (comme le beurre, les huiles, ou les noix) doit être à peu près de la taille de votre pouce, de la base à la pointe.



Paume ouverte

Utilisez une paume ouverte pour mesurer les portions de **fruits**.



Cette méthode est adaptable à chaque individu, car la taille de la main est proportionnelle à la taille du corps et aux besoins énergétiques. Elle permet de contrôler les portions de manière intuitive et pratique.

Faire de l'activité physique

L'activité physique ne se résume pas qu'au sport.

C'est l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos¹.

L'activité physique inclut toute activité du quotidien comme les déplacements à pied, à vélo, monter et descendre les escaliers, le ménage, les courses, le jardinage, le bricolage...

À l'inverse, la sédentarité¹ est une situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie.

Les comportements sédentaires peuvent avoir lieu en position assise, allongée ou debout sans mouvement.

Cette situation est à minimiser au maximum pour être en bonne santé physique : il est recommandé de pratiquer au moins 30 mn d'activités physiques dynamiques (intensité modérée à élevée) par jour.



Les conseils pour y arriver

L'activité physique peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques et des loisirs.

Les activités physiques de loisirs incluent le sport mais aussi les activités réalisées sans encadrement : par exemple les promenades à pied, à vélo, en trottinette, dans des parcs et espaces verts, à la campagne, en montagne ou en ville sur des terrains multisports...

Les activités domestiques concernent les activités physiques réalisées chez soi, à l'intérieur ou à l'extérieur (montées et descentes d'escaliers, travaux ménagers passer l'aspirateur, porter des courses, bricoler, jardiner...).

Les trajets quotidiens peuvent aussi être l'occasion de bouger plus : à pied, à vélo, en trottinette, en roller... Si vous le pouvez, privilégiez ces modes de transport pour aller faire vos courses, vous rendre au travail, amener vos enfants à l'école, vous rendre à des rendez-vous...

Sources :

1. L'exercice physique recommandé au quotidien | ameli.fr | Assuré.
2. Manger bouger - Santé Publique France.