

### Menus défi diététique : semaine 3

Jour	Déjeuner	Dîner
Lundi 22	Blanc de poulet aux échalotes* Gnocchi de pomme de terre Ratatouille Fromage blanc	Salade verte Aubergines farcies au thon* Yaourt Nectarine
Mardi 23	Crudités Spaghetti bolognaise* Yaourt nature	Carottes râpées Omelette de courgettes Fromage blanc à la compote
Mercredi 24	<u>Salade de pâtes:</u> Pâtes Tomates Concombre Viande des grisons Poivrons (et autres crudités au choix) Yaourt	Salade composée Aiguillettes de canard à l'orange* Fromage blanc fraises
Jeudi 25	Légumes croquants en salade* Chili con carne diététique* Yaourt	Salade verte et violette* Flan de légumes* Fromage blanc Melon
Vendredi 26	Curry de cabillaud aux poivrons* Riz aux légumes* Fromage blanc	Roulé à la macédoine* Pois gourmands au persil Yaourt brochettes de fruits
Samedi 27	Salade verte Moussaka diététique* Yaourt	Salade de thon mariné au gingembre* Tomates farcies* Fromage blanc Abricots
Dimanche 28	<b>C'est dimanche, vous avez plus de temps, à vous d'innover et de nous proposer un menu diététique, plein de couleurs, savoureux et équilibré !!! J'attends les photos ;- ) !! Attention, le repas devra respecter le schéma et les quantités conseillés !!</b>	Gaspacho* Bœuf au chou * Yaourt pêche

\*Les astérisques sur les menus signifient qu'une recette ou fiche explicative est associée à ces plats.

## Recettes

### **Blanc de poulet aux échalotes :**

Ingrédients : (par personne)

- 125g d'échalotes
- 1 c à café d'huile d'olive
- ½ c à café de miel
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- 5cl de bouillon de volaille
- 150g de blancs de poulet
- Sel/poivre

Couper les échalotes en quatre. Les faire revenir avec l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter le miel, laisser caraméliser puis déglacer avec le vinaigre balsamique. Incorporer le bouillon de volaille, couvrir la poêle et laisser confire à feu doux pendant 25 minutes. Pendant ce temps, faire griller les blancs de poulet sans matières grasses. Servir la volaille entourée de confit d'échalotes.

---

### **Aubergines farcies au thon :**

Ingrédients : (Pour 1 personne)

- 1 aubergine
- 2 tomates
- Basilic
- Coriandre
- 1 petite boîte de thon au naturel

Couper l'Aubergine en deux dans le sens de la longueur et la piquer de quelques coups de couteau.

La mettre au four pendant 30 minutes à 180°C. Vider l'aubergine grillée

Couper les tomates en morceaux et les faire revenir avec la pulpe d'aubergine. Saupoudrer de basilic et de coriandre.

En fin de cuisson, ajouter le thon émietté.

Remplir l'aubergine du mélange et remettre au four 10 minutes environ

---

### **Sauce bolognaise :**

Faire revenir l'oignon dans ½ c à c d'huile puis ajouter les 2 boîtes de tomates, saler, poivrer, ajouter 1 c à c de sarriette et un morceau de sucre. Laisser mijoter à feu doux 20 à 30min.

Faire revenir la viande hachée dans ½ c à soupe d'huile, saler puis ajouter à la sauce tomate. Laisser mijoter le tout encore 10 min.

### **Aiguillettes de canard à l'orange :**

Ingrédients : (par personne)

½ échalote

1 orange

125g d'aiguillettes de canard

1 c à café de fond de veau

5 Cl de crème fraîche à 3% de MG

Sel/poivre

Noix de muscade

Ciseler l'échalote. La faire revenir avec une cuillère à café d'eau dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Pendant ce temps, couper l'orange en deux. Presser la première moitié, réserver le jus. Peler l'autre moitié à vif (enlever l'écorce et la partie blanche externe) et prélever les segments. Faire dorer les aiguillettes de canard dans la poêle avec les échalotes. Ajouter ensuite le jus d'orange et le fond de veau, puis laisser réduire un peu. En fin de cuisson, incorporer la crème fraîche, assaisonner de sel, poivre et muscade râpée.

Dresser l'assiette avec les aiguillettes de canard, les segments d'orange et la sauce réduite. Bon appétit !

---

### **Légumes croquants en salade :**

Faire revenir des carottes, courgettes, brocoli, pois gourmand (légumes au choix) dans un wok. Il faut qu'ils restent croquants. Laisser refroidir (préparer la veille au soir). Au moment de servir, assaisonner de vinaigrette. Déguster !

---

### **Chili con carne diététique :**

Ingrédients : (par personne)

½ oignon

¼ de gousse d'ail

125g de viande bœuf hachée à 5% de MG

Cumin, origan

Tabasco

50 ml de bouillon de bœuf dégraissé

200g de tomates pelées au jus

½ morceau de sucre

100g de haricots rouges (en boîte) ou 150g pour un homme

Sel/poivre

Emincer l'oignon et l'ail, les faire revenir à sec dans une cocotte antiadhésive. Ajouter la viande hachée, les épices, le Tabasco, et faire revenir en remuant constamment.

Baisser le feu, ajouter le bouillon, les tomates et leurs jus, le sucre, les haricots rouges. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feux doux.

---

**Salade verte et violette** : Salade verte et chou rouge râpé. Vinaigrette.

---

### **Flan de légumes :**

**Ingrédients :** (quantités pour une personne)

- 70ml de lait,
- 1 œuf,
- sel,
- muscade,
- 3 g de farine.
- 200g de légumes de votre choix

Faire revenir les légumes avec éventuellement un oignon dans une poêle anti adhésive puis disposer dans un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger la farine, l'œuf et le lait, saler et râper un peu de muscade.

Mélanger cet appareil à flan à vos légumes, enfourner dans un four préchauffé à 210°C pendant 30 minutes.

---

### **Curry de cabillaud aux poivrons :**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

Poivrons : 2

Courgette : 1

Échalote : 1

Ail : 1 gousse

Curry : 2 cuillères à café

Sel : 1 pincée

Poivre : 1 pincée

Huile de colza ou olives : 1 cuillère à soupe

Lait de coco : 4 c à soupe

Cabillaud : 400 g

### **Préparation :**

Éplucher les poivrons, les laver, les épépiner et les couper en lanières.

Laver la courgette et la détailler en dés.

Peler et émincer l'échalote et la gousse d'ail.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse puis y faire revenir l'échalote et l'ail.

Ajouter le curry, les poivrons et les dés de courgettes et faire cuire 2 min en remuant.

Verser le lait de coco, saler, poivrer et porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 min.

Ajouter le cabillaud coupé en morceaux et poursuivre la cuisson à feu doux 5 min environ, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

---

**Riz aux légumes :** Faire revenir des légumes. Faire cuire le riz. Quand le riz est cuit, ajouter le riz dans les légumes.

---

### **Roulé à la macédoine :**

**Ingrédients :** (par personne)

- 2 tranches de Jambon blanc
- Macédoine de légumes (en boîte ou surgelée)
- 1 c à café de mayonnaise
- Sel et poivre
- Moutarde

Assaisonner la macédoine de légume. Garnir les tranches de jambon avec de la macédoine et les rouler. Servir froid.

---

### **Moussaka diététique :**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

- 2 boîtes de tomates pelées en dés
- 500g de viande hachée
- 3 ou 4 aubergines
- 1/2 c à soupe d'huile d'olives
- 1 oignon (facultatif)
- Une feuille de laurier
- Sarriette
- Sel/poivre
- Un morceau de sucre
- 2 c à soupe de crème fraîche à 15% de MG

Couper les aubergines en rondelles d'1 cm d'épaisseur, disposer les sur une plaque allant au four, recouverte d'une feuille de papier cuisson. Saler et laisser reposer 10 ou 15 minutes (elles vont perdre un peu d'eau) puis éponger à l'aide d'un papier absorbant. Mettre les aubergines dans un four préchauffé à 170°C pendant 25 à 30 minutes selon le four (jusqu'à ce qu'elles soient un peu molles). Pendant ce temps, préparer la bolognaise, faire revenir l'oignon coupé en rondelles dans une casserole avec l'huile d'olive, laisser dorer et ajouter les tomates pelées. Saler/poivrer et ajouter la sarriette et la feuille de laurier. Laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Faire revenir la

viande hachée dans une poêle antiadhésive chaude, une fois cuite la mélanger à la sauce tomate et laisser le tout cuire encore 5 minutes à feu doux. Dans un plat à gratin, interposer une couche d'aubergines avec une couche de bolognaise, et ainsi de suite. Recouvrir de crème fraîche Mettre le plat au four pour le faire gratiner pendant 10 à 15 minutes sous le grill à 200°C (surveiller la cuisson en fonction du four).

---

### **Salade de thon mariné au gingembre :**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

- 250g de pavé de thon frais
- ½ chou chinois (ou chou vert frisé)
- 1 poignée de soja frais
- 8 radis ronds
- 2 tomates
- Gingembre frais

**Pour la vinaigrette :**

- 1 jus de citron vert
- ½ botte de persil
- 1 c à café de coriandre moulue
- Sel, poivre

**Pour la marinade :**

- 1 jus de citron jaune
- 2 c à soupe d'huile de sésame (ou autre)
- 1 c à soupe de sauce soja
- 1 pincée de piment d'espelette

Découper le pavé de thon en fines tranches. Réaliser la marinade en mixant les ingrédients dans un robot (ajouter éventuellement un peu d'eau). Napper les morceaux de thon. Ajouter du gingembre frais découpé en fines lamelles. Réserver au frais pendant 30 minutes au minimum. Pendant ce temps, découper le chou en fines lanières. Emonder les tomates. Préparer les radis et les découper en quatre. Rincer le soja. Mélanger harmonieusement tous les légumes et les assaisonner avec la vinaigrette. Egoutter les morceaux de thon et les répartir sur les assiettes. Servir bien frais

---

### **Tomates farcies :**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

- 4 grosses tomates
- 6 tranches de jambon cuit découenné
- 1 fromage frais à 0% (carré frais 0%)
- 1 c à café de basilic

- 4 pincées de paprika

Préchauffer le four en position grill. Couper les tomates en deux, puis les évider. Mixer grossièrement le jambon, le basilic et le fromage. Farcir les tomates avec la préparation. Saupoudrer de paprika. Faire dorer sous le grill. Servir avec une salade.

---

### **Gaspacho :**

**Ingrédients :** (pour 8 personnes)

- Ail : 2 gousses
- Concombres : 2
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
- Oignon : 1
- Poivrons : 3
- Tomates : 4
- Vinaigre de vin : 3 cuillères à soupe
- Sel : 1 pincée
- Poivre : 1 pincée

### **Préparation :**

Peler et éliminer les pépins du concombre, épépiner les poivrons et les tomates.

Couper le concombre en morceaux, les poivrons en lanières et les tomates en quartiers.

Peler et émincer l'oignon et l'ail.

Placer tous ces légumes dans le bol mixeur avec deux verres d'eau et mixer en très fine purée.

Verser dans un saladier et rajouter l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.

Mettre au réfrigérateur pour 2 h au moins et recouvrir d'un film plastique.

Disposer dans des ramequins les légumes de la garniture pelés, sans pépins et coupés en petits dés.

Servir très froid.

---

### **Bœuf au chou :**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

- 500g de filet de bœuf détaillé en fines tranches
- 800g de chou vert taillé finement
- 1 c à café de sucre en poudre
- 2 oignons émincés
- 4 c à soupe d'huile d'arachide
- 1 c à café de graines de fenouil
- 1 c à café de graines de moutarde
- 2 gousses d'ail écrasées sans le germe
- Sel, poivre

Saisir et faire cuire le bœuf dans une poêle antiadhésive chaude avec les oignons émincés et l'huile. Laver le chou et l'émincer très finement. Ajouter dans la poêle le sucre, l'ail, les graines de fenouil et de moutarde. Remuer. Ajouter le chou. Couvrir et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.