

Filets de truites aux lentilles

Ingrédients

- 2 filets de truite de 150gr
- 160 gr de lentilles vertes
- un brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 càs de persil plat ciselé
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de moutarde
- 2 càc d'huile d'olive bio
- le jus de 1 citron (de préf. non traité)
- Gros sel
- Poivre noir

Atouts santé

- Comme tout les légumineuses, les lentilles sont une source très élevée en fibres alimentaires et en protéines.
- Une consommation régulière de légumineuses pourrait contribuer à prévenir d'une constipation.
- Une alimentation riche en fibre peut aider à satisfaire l'appétit en apportant plus rapidement une sensation de satiété.
- sucre lent , indice glycémique bas

Dans une casserole d'eau, faites cuire les lentilles (préalablement rincée) avec l'ail épluché, le thym et le laurier pendant 20 min. Retirer ensuite le thym et le laurier, puis écraser l'ail avec une fourchette et assaisonnez .

Poursuivez la cuisson pendant 5 min. (gardez les lentilles légèrement croquantes). Egouttez les lentilles.

Ajoutez la moutarde et le persil.

Mélangez et réservez au chaud.

Salez et poivrez les filets de truites. Faites les cuire côté peau sur un lit de gros sel dans une sauteuse couverte pendant 5 min.

Servez la truite sur les lentilles, arrosée d'huile d'olive et de jus de citron.

A savoir...

Les lentilles doivent être rincées à l'eau courante, mais ne les laissez pas tremper.

Potimarron farci au quinoa et aux fruits secs.

Ingrédients

- 2 potimarrons
- 200 gr de quinoa
- 2 oignons rouges
- 100 gr de noisettes émondés
- 2 CàS d'huile d'olive bio
- 2 branches de coriandres
- Sel / poivre

Atouts santé

🍷 *Le quinoa contient des protéines d'excellente qualité, des fibres alimentaires et des minéraux. En outre il ne contient pas de gluten.*

Faites cuire les potimarrons entier à la vapeur pendant 15 minutes.

Coupez les chapeaux et récupérez la chair des potimarrons en creusant à l'intérieur à l'aide d'une cuillère.

Epluchez les oignons et coupez les finement en rondelles. Faites les revenir quelques minutes dans l'huile d'olive.

Ajoutez le quinoa et l'eau (une mesure de quinoa pour 2 mesures d'eau) ainsi que les noisettes.

Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes à petit bouillon et à découvert.

Lavez, séchez et ciselez la coriandre.

Lorsque le quinoa est prêt assaisonnez à souhait.

Garnissez chaque potimarron de quinoa aux fruits secs ajoutez le patimarron coupé en dés et parsemez de coriandre.

Remettez les chapeaux et servez aussitôt.

A savoir...

- 🍷 Le quinoa ne contient pas de gluten mais peut avoir été contaminé par
- 🍷 d'autres céréales. En cas d'intolérance ou d'allergie, il est donc important de choisir du quinoa ou des produits à base de quinoa certifiés sans gluten.
- 🍷 Le quinoa (de par sa teneur en protéine et en fibre) peut être ajouté aux soupes de légumes pour les épaissir et en faire un plat complet.

Courgettes farcies au poulet et au curry

Ingrédients

- 4 courgettes
- 300 gr de filet de poulet
- 1 càc de curry
- 1 oignon et 2 gousses d'ail émincés
- 2 càs d'huile d'olive
- 200 gr de poivron rouge

Atouts santé

- 🍌 *La courgette contient des fibres douces mais très efficace sur le transit et sont très bien tolérées par les intestins fragiles.*
- 🍌 *Accompagnées de glucides complexes (quinoa, patates douces, riz basmati,...) vous obtiendrez un plat complet et peu calorique.*

Laver les courgettes. Les couper en 2 dans le sens de la longueur et évider à l'aide d'une cuillère.

Conserver la chair pour une autre utilisation (soupe, gratin,...)

Émincer le poulet finement. Couper le poivron en petits dés. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail.

Ajouter alors le poulet et le curry. Saler et poivrer.

Cuire pendant 15 minutes à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps. En fin de cuisson, ajouter les dés de poivron et mélanger.

Mixer grossièrement le contenu de la poêle. Farcir les courgettes de cette préparation et cuire à four doux pendant 15 min(200°).

A savoir...

Les courges d'été sont moins nutritives que les courges d'hiver parce qu'elles sont récoltées plus tôt dans la saison et parce qu'elles ne possèdent presque pas de pigments colorés, qui sont antioxydants. La peau de la courgette possède une bonne partie des éléments nutritifs mais attention toujours bien les laver.

Tartine de rillettes de maquereaux.

Ingrédients

- 4 maquereaux frais (ou le contenu égoutté de 4 boîtes de maquereaux)
- 1 yaourt de soja
- 1/2 bqt de persil ciselé
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de cumin
- pain au levain ou pain d'épeautre

Atouts santé

- les maquereaux font partie des poissons gras à forte teneur en oméga 3.
- Ceux-ci sont connus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire, la prévention des cancers et la régulation de l'humeur.
- Ils possèdent un effet anti-inflammatoire .
- Ils sont indispensables dans la perte de poids.

Prélevez les filets de maquereaux frais et les cuire à la vapeur 10 à 15 min. Laissez refroidir.

Enlevez la peau du maquereaux et mélanger avec le yaourt, le persil, l'ail et le cumin en écrasant à la fourchette.

Réservez au frais et servir sur des toasts de pain au levain .

A savoir...

On trouve du maquereau à l'année, frais, congelé ou en conserve, entier ou en filets. Le maquereau peut être remplacé par des sardines, des anchois ou encore du saumon.

Omelette au lait végétal

Ingrédients

- 3 œufs
- 100ml de lait végétal vanillé
- 1 càs d'huile d'olive (bio)

Atouts santé

- Les oeufs sont source de protéines .
- Les oeufs de la marque columbus sont enrichis en omégas 3.

Séparer le blanc des jaunes.
Battre les jaunes et faire mousser.
Ajouter le lait de riz et mélanger .
Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.
Badigeonner une poêle avec l'huile d'olive et faire chauffer sans atteindre le point de fumée.
Verser la préparation et couvrir.
Cuire 5 minutes à feu moyen.
Déguster sans attendre.

A savoir...

Variez les laits végétaux, ils apportent ainsi des saveurs différentes.
N'hésitez pas à incorporer un légume ou des herbes fraîches .

Muesli maison pour le goûter

Ingrédients

- 100 gr de flocons d'avoine
- 2 càs de raisins secs
- Lait végétal
- 1 pomme coupée en morceaux
- 6 noix (Brésil,cajou,pécan)
- Cannelle

Atouts santé

- les produits céréaliers,dont l'avoine, sont une source de fibres alimentaires,d'antioxydants,de vitamines et minéraux.

Il est préférable de préparer cette recette à l'avance et de la mettre au frigo.

Préparez-en pour plusieurs jours et ajoutez les fruits que vous désirez en dernière minute. Vous pouvez, de cette façon, varier les goûts ainsi que l'apport en vitamines et nutriments.

A savoir...

l'avoine ne contient pas de gluten,mais elle renferme une autre molécule qui ressemble.La fédération québécoise de la maladie coeliaque déconseille aux personnes allergiques d'en consommer,de plus elle peut être en contaminées par d'autres céréales contenant du gluten.

Potage courgettes-potiron

Ingrédients

- 2 courgettes
- 250 gr de potiron
- 100 gr de carottes
- une grosse poignée de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- une pincée de gingembre ou paprika ou noix de muscade, sel, poivre

Atouts santé

- le potimarron par sa couleur est une source de beta-carotène, anti-oxydant puissant ayant des effets bénéfiques sur le système immunitaire

Coupez en gros dès tous les légumes, et hachez le persil et l'ail.

Dans l'ordre avec une transition d'environ 2 minutes : faites suer l'oignon, les carottes, le potimarron, les courgettes et l'ail. Versez à couvert de l'eau chaude de préférence.

Quand les légumes sont tendres, mixez le tout avec le persil et les épices.

Salez, poivrez.

Vous pouvez ajouter à ce moment de la crème fraîche au soja pour plus de velouté.

Mangez sans modération !

A savoir...

Vous pouvez incorporer dans votre potage des lentilles, du quinoa ou encore du riz afin d'avoir un repas complet.

Petit-déjeuner équilibré

- 2 œufs à la coque columbus(cuisson 4 min.)
- 2 tranches de pain (farine d'épeautre au levain) ou 3 biscottes de pain des fleurs (en magasin bio)
- 1 tranche de jambon cru non fumé
- 4 amandes ou 4 noix du Brésil

- 4 biscottes pain des fleurs
- 1 tranche de saumon
- 1œuf à la coque (4 min.)
- 1 thé vert (suivre conseil du temps d'infusion)

- 2 tranches de pain au levain
- un morceau de comté
- 2 tranches de filet de dinde
- un chi-café

- un bouillon frais de poule
- 1 tranche de pain au levain

- un bol de flocons d'avoine au lait végétal (riz,avoine,soja nature bio,épeautre,quinoa)
- 4 amandes
- cannelle bio

A savoir...

Il est important d'apporter suffisamment d'énergie à l'organisme dès le matin afin qu'il puisse fonctionner pour la journée .

Au petit déjeuner on veillera à lui apporter des acides aminés ainsi qu'un peu de graisse et on évitera les sucres rapides qui provoquent les coups de pompe responsables du grignotage entre les repas.