

# C' À MA PORTÉE

Durant toute votre lecture, vous serez amené à rencontrer notre petite mascotte. À chaque recette, elle vous transmettra quelques astuces ou encore des messages issus du personnel de santé.

Vous pourrez ainsi remplir votre ventre, mais aussi votre tête !

## LA DIRECTION

Corinne Munier  
Pascale Monnier  
Nathalie Breyse



## LES A.P.A\*

Laetitia Leduc  
Tiffany Arcani  
Marine Sautel



## LES DIÉTÉTICIENNES

Géraldine Bettini  
Solène Verny  
Rafaela Evripidou

## LA PSYCHOLOGUE

Murielle Pennequin



## LES MÉDECINS

Claire Galambrun  
Anna Debroise



Avec la participation de toute l'équipe du SSR Pédiatrique Val Pré Vert.

Pour continuer votre aventure, retrouvez-nous sur notre application mobile "c' à ma portée" ou sur notre site web [c-a-ma-portee.fr](http://c-a-ma-portee.fr) !

Bonne lecture et bon appétit !

\*A.P.A : Activité Physique Adaptée

# RACHEL REYNAUD

Professeur à l'AP-HM  
Endocrinologie Diabétologie Pédiatrique

Apprendre à prendre soin de soi et des autres peut commencer à tout âge.

Respecter et écouter son corps facilite le vivre ensemble.

Bien manger, comprend le plaisir de faire, de déguster et d'offrir.

L'alimentation est alors variée, équilibrée, la cuisine est ludique sans être onéreuse ni trop longue à préparer.

Prendre soin de soi c'est également de bouger sans excès et régulièrement pour reprendre un lien avec la nature et les personnes qui nous entourent, créer des souvenirs ensemble pour les bons moments partagés.

Dans cet ouvrage, Michel Basaldella nous apporte son expertise imbibée de Méditerranée et l'équipe du SSR emmenée par Philippe Imbach, la volonté de faire découvrir aux enfants le plaisir sans régime.

Bravo pour ce travail collaboratif et profitons de tous ces conseils pour être heureux.



# DR CLAIRE GALAMBRUN

# DR ANNA DEBROISE

Ce projet est né d'une envie de collaboration et de rencontre entre la cuisine gastronomique et la cuisine diététique à travers des personnes ayant en commun le plaisir de créer et de partager des recettes.

Aujourd'hui, la littérature médicale rend grâce aux vertus de notre flore intestinale et découvre la prééminence de ce qui réside dans notre tube digestif. La nourriture redevient éminemment scientifique et on reconnaît plus que jamais son importance à travers le concept du microbiote intestinal parfois qualifié de second cerveau.

On pourrait imaginer que les médecins d'un centre de rééducation pour enfants en obésité aient à cœur d'étayer un livre de recettes d'informations sur la valeur énergétique et nutritionnelle des aliments pour abonder dans ce sens. La littérature est riche à ce sujet et ça n'est pas la vocation de ce livre.

Ce que nous mangeons ne se mesure pas en calories mais en plaisir, en dégustation, en découverte de saveurs, de goûts, en amour donné pour parvenir au subtil mélange que constitue une recette.

Il y a autant de recettes que de cuisiniers, de cuisinières, de mamans, de papas, de grands-parents ou d'enfants qui vont partager ce plaisir de faire et de manger. La cuisine doit être avant tout ce lieu d'échanges et de partages. La madeleine de Proust n'est pas un objet mais bien plus que ça : un goût, une odeur, un souvenir, les relents de l'enfance.

Avec ce livre nous avons eu envie de partager la passion d'un chef gastronome Michel Basaldella amoureux de beaux produits et de subtiles saveurs et la folie artistique de Geraldine Bettini diététicienne qui compose au quotidien pour les enfants du centre de ValPréVert des recettes pour leur réapprendre à déguster, à réinventer leur relation à la nourriture, à assimiler le plaisir de manger à leur projet de santé.

Pour cela, nous avons plongé dans l'univers joyeux des cuisines de Michel pour composer avec Géraldine quelques recettes faciles à réaliser, belles à regarder, tellement agréables à déguster. Le respect d'une assiette équilibrée et des besoins nutritionnels ne peut pas être un frein au plaisir.

Puis nous avons avec l'ensemble de l'équipe, tenté à travers de petits messages, d'intégrer des notions relatives au programme d'éducation thérapeutique que nous dispensons sur le centre afin d'ajouter un regard pluridisciplinaire.

Une relation pacifiée et agréable à la nourriture passe aussi par un regard bienveillant sur son enveloppe charnelle et par le désir d'en prendre soin. Se nourrir peut contribuer à violenter son corps ou au contraire instaurer une harmonie avec celui qui va nous accompagner tout au long de notre vie. L'activité physique, qui est le fondement de notre organisme, aide à maintenir cette complicité.

Pourtant, cette complicité entre le corps et l'esprit s'est parfois perdue, abîmée par des sentiments négatifs, dégradée par un quotidien qui va trop vite, de mauvaises habitudes de vie, parfois violentée par des accidents de la vie. Restaurer cette complicité est une priorité du soin.

Le plaisir est le maître-mot de la démarche et le seul qui peut conduire à retrouver et maintenir cet équilibre de vie.

C'est en équipe, professeurs d'activité physique adaptée, diététiciennes, éducateurs, psychologues, infirmiers, médecins que nous tentons au quotidien de partager expériences et conseils afin d'accompagner nos jeunes patients vers un objectif de santé.

Accompagnés d'une équipe administrative attentive et réceptive à nos projets, nous avançons dans un même élan passionné pour parvenir à nos objectifs.

Ce livre est le fruit de cette équipe et la porte ouverte à d'autres projets au centre desquels se trouvent nos petits patients.



A person with long, light-colored hair is seen from the back, wearing a dark blue t-shirt. They are looking out over a vast, mountainous landscape with green vegetation and rocky peaks under a cloudy sky. The scene is framed by a white rounded rectangle containing text.

# **LES CO-AUTEURS, EN QUELQUES MOTS**



## **MICHEL BASALDELLA**

Michel est né dans un environnement où l'amour, le respect pour l'alimentation et les produits sains ont été le socle de l'éducation familiale. Enfant déjà, il passait beaucoup de temps en cuisine avec sa mère, tandis que son père, pionnier de « l'agriculture BIO », commençait à lui transmettre les valeurs liées à la nature.

Né en Suisse, ayant grandi en Italie, c'est à 16 ans, après avoir fini l'école hôtelière, qu'il a acquis sa première expérience professionnelle au sein de l'Hôtel Danieli de Venise.

Il s'en suit une série d'expériences professionnelles dans de grands restaurants de renommée internationale.

C'est ainsi que Michel a développé une passion pour les différentes cultures et traditions liées à l'alimentation et les produits du terroir.

Il a atteint sa maturité professionnelle en travaillant à côté du maître Alain Ducasse.

Ses chemins professionnels et humains ont croisé ceux de Carlo Petrini, créateur de « Slow Food » et « Terra Madre », et ceux de Massimo Bottura chef de « Food for Saul ».

Il a ouvert une auberge à Mimet où il continue de promouvoir une cuisine éthique et humaine.



---

Ce livre témoigne de mon amitié née d'une rencontre avec Philippe IMBACH, directeur du centre de rééducation pour enfants et adolescents de Val Pré Vert à Mimet.

Je le remercie de m'avoir permis d'écrire ce livre avec l'ensemble de son équipe.

J'ai pris beaucoup de plaisir à le réaliser en partageant avec eux les mêmes valeurs.

Je crois sincèrement à ce lien étroit entre santé, nourriture et environnement.

En ces temps où l'actualité se focalise sur des problèmes de santé mondiale, l'alimentation doit devenir la clé qui soutient un changement profond de notre société.

Une vision de cuisine éthique et humaniste nous encourage à respecter l'environnement, à prendre le temps et le soin de choisir nos produits et nos producteurs afin de partager les bonheurs de la table avec nos proches.

Dans cette démarche, il ne s'agit plus de consommer par crainte des effets négatifs des produits sur notre santé, mais bien par plaisir tout en favorisant le respect de notre planète.

C'est grâce aux actions de tous, dans ce sens éthique, que nous pouvons participer à un changement positif global.

---



---

Aujourd'hui, la malnutrition et l'obésité chez l'enfant et l'adolescent représentent un vrai défi de santé pour les années à venir. Il n'y a pas de solution miracle pour que disparaisse cet enjeu de santé publique.

En tant que directeur, depuis plus d'une dizaine d'années, du SSR Pédiatrique Val Pré Vert spécialisé dans la prise en charge de l'obésité infantile, je n'ai eu de cesse, avec mon équipe, d'améliorer les conditions de prise en charge des jeunes patients et de leur famille, en collaboration avec les acteurs de la santé du secteur.

Rendre chaque jeune patient responsable de sa santé, en appliquant les bonnes consignes et en modifiant ses comportements alimentaires, est l'enjeu de l'éducation thérapeutique mise en œuvre dans notre établissement de santé. Il est primordial pour ces jeunes adolescents de faire évoluer leur condition d'alimentation pour atteindre une meilleure qualité de vie, aujourd'hui et demain. Il s'agit du principal objectif de l'établissement de santé Val Pré Vert.

La pandémie liée au Covid-19 nous a amenés à modifier l'organisation de l'établissement de santé. L'équipe pluridisciplinaire a diversifié les activités d'éducation thérapeutique afin de permettre aux enfants et adolescents de garder une motivation dans leurs apprentissages des bons comportements, particulièrement sur le plan alimentaire.

Lors de chaque crise, le monde se réinvente. L'équipe de l'établissement a su se poser les bonnes questions et créer de nouveaux outils. Un rendez-vous mensuel digital a notamment été mis en place pour que les enfants du SSR Pédiatrique puissent se réunir autour de défis ludiques.

L'évolution de notre stratégie, au service de nos objectifs, tel est le challenge. Cette stratégie intervient à court et à long terme.

---

# PHILIPPE IMBACH

Directeur général du SSR Pédiatrique Val Pré Vert

Le livre de cuisine, que vous allez découvrir, est un parfait prolongement de la philosophie présente dans l'établissement. Ce projet innovant est apparu comme un investissement sur l'avenir pour la santé des plus jeunes. Ce livre de recettes aborde à la fois un caractère préventif et un caractère éducatif. Il confère, plus généralement, un art de vivre aux jeunes et leur entourage en conjuguant « santé, bien manger et le plaisir de faire la cuisine, seul ou à plusieurs ».

Ce livre est le complément d'un réseau social que nous lançons en parallèle : « C' à ma portée ». Il est effectivement « à la portée » de tous d'aborder des comportements alimentaires positifs. Par un outil adapté aux plus jeunes, ce réseau permettra de mettre en relation les enfants et leur famille avec des professionnels de santé mais également des chefs. Ces professionnels de la gastronomie vont pouvoir partager de nouvelles recettes pour diversifier le répertoire déjà présent dans le livre. Enfin, des producteurs locaux pourront aussi proposer leurs produits, afin de favoriser le circuit court.

« C' à ma portée » est un réseau social possédant une plateforme pour les divers challenges que nous mettrons en place afin de créer des moments de partage, à destination des enfants et des adultes (concours de cuisine, défis sportifs, etc.).

Nous avons l'ambition de prolonger dans le temps le lien avec les jeunes patients et les familles, bien après leur séjour dans notre établissement de santé. Faire en sorte que ces jeunes, devenus adulte, puissent devenir eux-mêmes ambassadeurs et/ou témoins pour des futures « promotions de patients » du SSR Pédiatrique Val Pré Vert.

Ce premier livre, réalisé d'après une idée du Dr Claire Galambrun, marque le début d'une nouvelle aventure sous le signe du partage et de la co-construction. Il est le fruit d'une collaboration entre le chef Michel Basaldella et Géraldine Bettini diététicienne sur le centre. L'ensemble de l'équipe qui entoure les enfants au quotidien sur le centre (diététicienne, éducateurs, psychologue, professeurs d'activités physiques adaptés, médecins, secrétaires, personnel administratif) s'est emparé de ce projet pour qu'il devienne le reflet de son engagement auprès des enfants. Au final, il est l'œuvre d'une équipe motivée et solidaire portée par de nouveaux challenges. Et demain, pourquoi ne pas inclure les patients eux-mêmes dans un livre collaboratif avec les chefs et l'équipe de Val Pré Vert.

# MENU DU JOUR

Aujourd'hui le chef vous propose :

## ENTRÉES

- 14 Sardine en « Saor » à la Vénitienne
- 17 Tartare de bufflon exotique et melon
- 18 Burrata avec la caponata d'aubergines

## PLATS

- 24 Supions poêlés sur son lit de polenta
- 27 Blanc de poulet fermier farci à la brousse et menthe
- 31 Spaghetti à la tomate

## DESSERTS

- 34 Gâteau au chocolat avocat amande
- 37 Salade de pêche
- 38 Tartelette crème pâtissière au citron et balsamique



# RECETTES CRÉATIVES

Dans mon frigo j'ai :

## ✓ DU POISSON

- 43 Ceviche de cabillaud
- 44 Rillettes de maquereau

## ✓ DES FRUITS ET LÉGUMES

- 49 Ratatouille
- 50 Burger de légumes
- 53 Gaspacho
- 54 Bruschetta aux légumes grillés
- 57 Smoothie rouge
- 58 Smoothie vert
- 61 Muffins aux framboises et chocolat blanc

## ✓ DES FRUITS SECS

- 64 Barre de céréales
- 67 Granola

## ✓ D'AUTRES INGRÉDIENTS

- 71 Tiramisu
- 72 Houmous





# **LES ENTRÉES**

# SARDINES EN « SAOR » A LA VENITIENNE



## COUVERTS

1 personne



## COÛTS

3.40 € / pers.



## MÉTHODES

Au four



## TEMPS

40 minutes

### DANS MON PANIER DE COURSES

- 300 g de sardines
- 300 g d'oignons (blancs ou jaunes)
- 50 ml de vin blanc
- 50 ml de vinaigre de Xérès
- 50 ml eau
- 60 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 30 g de raisins secs de Corinthe
- 20 g de pignons de pin ou noix de cajou
- 10 g de sucre
- Sel et poivre en grains

### LA PRÉPARATION

- 1 Filetez les sardines en les ouvrants en papillon, lavez-les à l'eau froide, placez-les sur un papier absorbant pour les sécher.
  - 2 Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire pendant 10 minutes à 160°C.
  - 3 Coupez les oignons en julienne et faites-les revenir dans l'huile d'olive extra-vierge avec deux feuilles de laurier.
  - 4 Dans un récipient, versez les liquides (vin blanc, vinaigre de Xérès, l'eau et l'huile d'olive extra-vierge) et le reste des ingrédients (raisins secs, pignons de pin ou noix de cajou, le sucre, le sel et le poivre en grains).
  - 5 Ajoutez le tout aux oignons lorsqu'ils sont cuits, sans colorer les aliments.
  - 6 Terminez la cuisson pendant 2 minutes et réservez au frais.
  - 7 Dans un récipient, superposez les sardines et les oignons marinés en commençant par les oignons.
- 8 Marinez le tout au minimum une nuit jusqu'à une semaine.
- 9 Servez en entrée avec une salade verte.



**Le petit plus :** Ce plat ancien remonte à la grande république vénitienne. Les « sarde in saor » étaient chargées dans des barriques sur des navires partant pour l'Orient. Grâce à la fermentation naturelle, elles pouvaient être conservées longtemps sans nécessiter de réfrigération. Elles constituaient la ressource protéique exclusive de ces longs voyages d'époque.

La sardine a une teneur élevée en acides gras insaturés oméga 3, dits essentiels. Ils confèrent un effet protecteur sur les maladies cardiovasculaires et une arme pour le système immunitaire.



Vous pouvez consommer la sardine grillée au four ou au barbecue, en tartinade ou en samossa avec du fromage frais et de la menthe pour un apéritif ou émiettée dans une salade, à la place du thon dans des œufs mimosa, etc. Laissez aller votre créativité.





# TARTARE DE BUFFLON EXOTIQUE ET MELON



**COUVERTS**  
1 personne



**COÛTS**  
2.15 € / pers.



**TEMPS**  
15 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 150 g de bufflon (ou bœuf)
- 10 g de sauce de soja (1 cuillère à soupe)
- 1 pincée de sel de Guérande
- 1 échalote (50 g)
- ½ branche de coriandre
- 10 g de cacahuètes
- Gingembre frais
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame
- ½ citron vert
- 20-30 g de melon Verdaou

## LA PRÉPARATION

- 1 Emincez l'échalote et ciselez la branche de coriandre.
- 2 Coupez en mirepoix votre melon Verdaou.
- 3 Râpez le gingembre frais, concassez les cacahuètes et pressez un ½ citron vert.
- 4 Coupez le bufflon en petits carrés au couteau.
- 5 Mélangez tous les ingrédients (bufflon, melon, une pincée de gingembre râpé, échalote, coriandre, sauce soja, cacahuètes concassées, huile de sésame, jus du citron) dans un récipient.
- 6 Assaisonnez d'une pincée de sel de Guérande.
- 7 À l'aide d'un cercle de cuisine, tassez votre préparation de bufflon au centre d'une assiette.
- 8 Pour la présentation finale, utilisez des cacahuètes, quelques graines de sésame et un filet d'huile d'olive extra-vierge.



La viande est une source importante de protéines et de fer nécessaire à la fabrication des globules rouges. Cependant, la viande rouge en particulier (bœuf, veau, mouton, agneau, porc, abats, etc.) est riche en acides gras saturés. Sa consommation doit être limitée à 500g par semaine.

Pour rester en forme, se fixer des challenges « activité physique » au quotidien est une bonne idée : choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur, descendre du bus un arrêt plus tôt, prolonger la promenade du chien, etc.



# BURRATA AVEC LA CAPONATA D'AUBERGINES



## COUVERTS

4 personnes



## COÛTS

2.40 € / pers.



## MÉTHODES

À la poêle



## TEMPS

30 minutes

### DANS MON PANIER DE COURSES

- 2 aubergines (500 g)
- 4 Burrata (120 g) /personne
- 120 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 200 ml de vin blanc
- 1 botte de basilic
- 20 g de pignons de pin
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail
- Origan

### LA PRÉPARATION

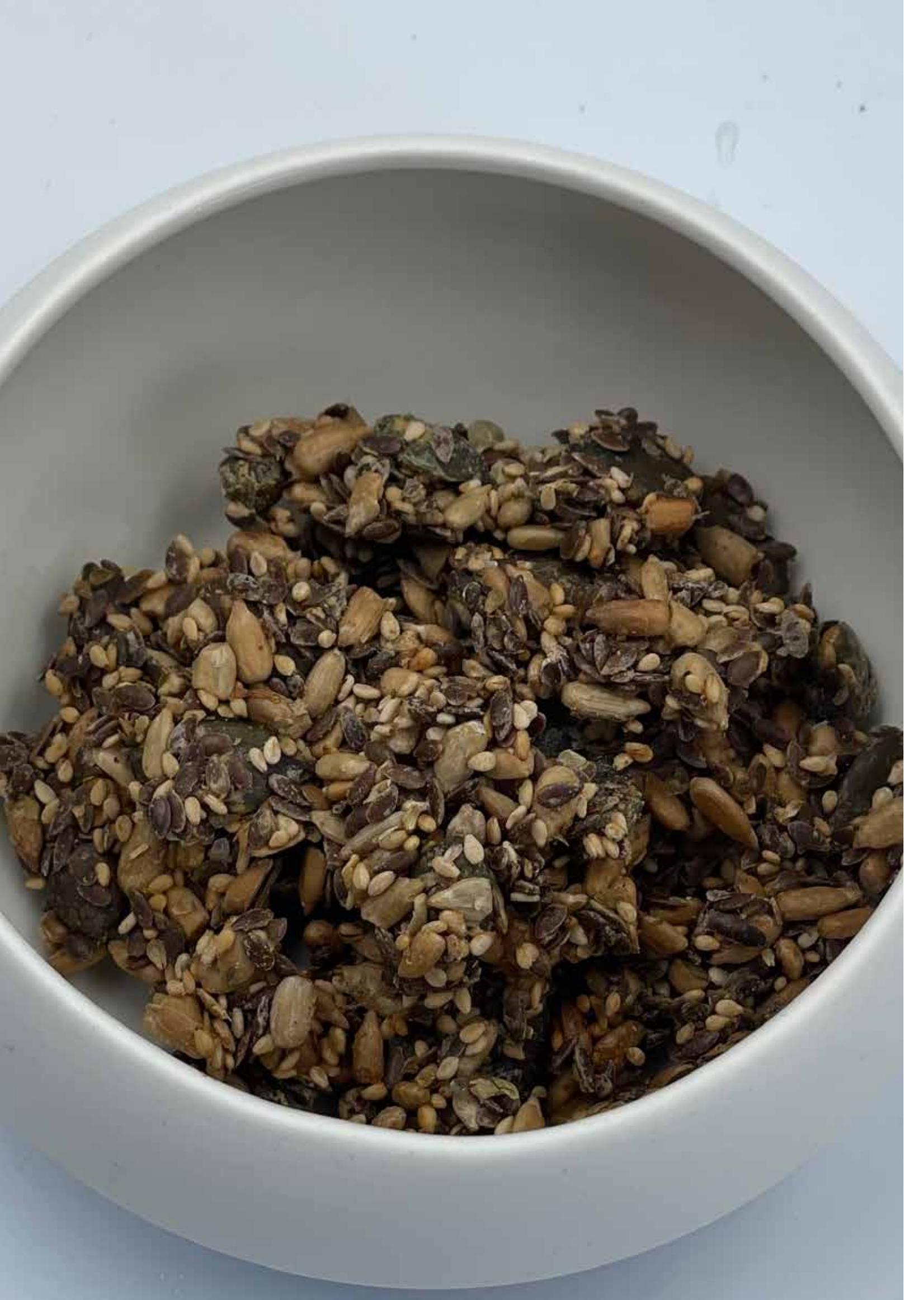
- 1 Coupez les aubergines en gros cubes de 2 cm.
- 2 Dans une poêle, rissolez les aubergines avec l'huile d'olive extra-vierge et la gousse d'ail.
- 3 Déglacez au vin blanc et réservez.
- 4 Ciselez le basilic et l'origan.
- 5 Dans un bol, mélangez les aubergines avec le basilic, les pignons de pin et une pincée d'origan.
- 6 À l'aide d'un cercle, tassez les aubergines au fond de l'assiette, posez la burrata bien égouttée dessus.
- 7 Enlevez le cercle.

- 8 Servez avec un cracker aux graines (voir recette page 21), une feuille de basilic et une cuillère de pesto.



Les crackers aux graines oléagineuses permettront, avec leur texture croquante, d'agrémenter vos plats et favoriseront la satiété grâce à la mastication qu'ils nécessitent.





# CRACKERS AUX GRAINES



**COUVERTS**  
1 personne



**COÛTS**  
1 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
17 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES ( POUR 100 G )

- 100 g d'un mélange de graines selon disponibilité : tournesol, courge, lin, sésame, etc.
- 1 cuillère à soupe de farine semi-complète
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'eau
- Quelques herbes aromatiques (origan, thym, romarin, etc.)
- 2 cuillères à café de blanc d'œuf

## LA PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Mélangez les ingrédients secs : graines, farine, sel, herbes aromatiques, puis ajoutez l'eau et le blanc d'œuf.
- 3 Étalez le mélange obtenu sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson.
- 4 Faites cuire au four 10 à 12 minutes.
- 5 Laissez refroidir.
- 6 Dégustez en apéritif ou en accompagnement d'un plat pour apporter du croquant.



**Le petit plus :** Les crackers accompagneront vos tapenades, houmous, et autres tartinades faites maison pour un apéritif entre amis. À déguster avec un cocktail de fruits et de légumes frais de saison, une eau aromatisée ou un smoothie pour allier plaisir et légèreté.

Préparer soi-même son apéritif permet d'éviter les rayons apéro de produits transformés trop gras et trop salés, souvent associés à des additifs divers (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes, etc.) dont on ne connaît pas précisément l'impact sur la santé humaine.





# LES PLATS

# SUPIONS POÊLÉS SUR SON LIT DE POLENTA



## COUVERTS

4 personnes



## COÛTS

1.50 € / pers.



## MÉTHODES

À la poêle



## TEMPS

30 minutes

### DANS MON PANIER DE COURSES

- 300 g de supions
- 240 g de farine blanche de polenta
- 2 tomates « cœur de bœuf »
- 1 branche de basilic
- 100 ml de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- 75 ml d'huile d'olive extra-vierge

### LA PRÉPARATION

- 1 Poêlez les supions rapidement dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive extra-vierge et l'ail en chemise.
- 2 Déglacez avec le vin blanc.
- 3 Mondes les tomates, concassez-les et ajoutez-les dans la poêle.
- 4 Ajoutez les feuilles de basilic.
- 5 Laissez cuire 3 minutes.
- 7 Préparez la polenta : dans une casserole, portez l'eau salée à ébullition avec une noix de beurre, ajoutez la farine de polenta en pluie tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- 8 Laissez cuire selon le temps indiqué sur l'emballage de polenta jusqu'à obtenir un mélange de consistance ferme.
- 9 Servez les supions sur la polenta crémeuse.



**Le petit plus :** la polenta blanche est due à une qualité de maïs blanc plus délicate et goûteuse, typique de la région du Frioul.

Les quantités et les besoins alimentaires ne sont pas identiques pour tous. Dans une même famille, les portions diffèrent en fonction de l'âge, du sexe, de la dépense physique et de l'appétit de chacun. La satiété est le signal de fin de la faim qui indique à chacun la quantité alimentaire adaptée. Pour comprendre le signal de satiété, écoutez votre corps et laissez-lui le temps de vous parler, rien ne vous oblige à finir votre assiette. Soyez attentifs et respectez vos vrais besoins.



Pour entretenir la motivation à la pratique d'une activité physique, pensez aux outils connectés que propose votre téléphone : podomètre, géocaching, challenges santé, etc.





# BLANC DE POULET FERMIER FARCI À LA BROUSSE ET MENTHE



**COUVERTS**  
1 personne



**COÛTS**  
3.80 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
30 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 2 gousses d'ail
- 1 filet de blanc de poulet
- 1 cône de brousse du Rove
- 1 branche de menthe
- 5 g de parmesan râpé
- 100 ml de vin blanc sec
- 10 g de beurre
- Huile d'olive extra-vierge
- 1 branche de thym

## LA PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
  - 2 Ciselez les feuilles de menthe.
  - 3 Mélangez la brousse du Rove, la menthe ciselée et le parmesan râpé.
  - 4 Ouvrez le poulet en portefeuille à l'aide d'un couteau et farcissez-le avec la brousse parfumée.
  - 5 Refermez le poulet sur la farce puis piquez-le avec le bois de la branche de menthe pour le maintenir fermé.
  - 6 Faites saisir le poulet dans une poêle avec un mélange de beurre, d'huile d'olive extra-vierge, d'ail en chemise et de thym.
  - 7 Déglacez avec le vin blanc puis finissez la cuisson au four, 5 minutes à 180°C, dans son jus.
- 8 Présentez le poulet décoré avec des graines de sésame et son jus de cuisson accompagné d'une salade de pois chiches et de légumes croquants (voir recette page 28).



**Le petit plus :** Faire les courses est une épreuve de tentation : le packaging aguichant des produits transformés est là pour vous tenter. Prévoyez votre liste de courses à l'avance afin de ne pas tomber dans le piège de la surconsommation et de la malbouffe.

Challenge « santé du jour » : rendez-vous dans un parc près de chez vous, lancez votre album préféré dans vos écouteurs et pratiquez une marche rapide de 35 minutes sans vous arrêter. L'important n'est pas l'intensité, mais la régularité.



# SALADE DE POIS CHICHES ET LÉGUMES CROQUANTS



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
0.60 € / pers.



**MÉTHODES**  
À la casserole



**TEMPS**  
1 heure 45

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 100 g de pois chiches secs bio
- ½ concombre
- 1 courgette
- 2 carottes
- Un citron confit
- Un citron
- Thym du jardin
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge

## LA PRÉPARATION

- 1** Préparez la citronette : pressez un citron puis, dans un bol, mélangez le jus de citron, le thym et l'huile d'olive extra-vierge.
- 2** Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 3** Faites tremper les pois chiches la veille. Le lendemain, rincez-les.
- 4** Cuisez-les dans l'eau légèrement salée portée à ébullition entre 1 heure et 1 heure 30.
- 5** Lavez les légumes et le citron confit, coupez-les en mirepoix de la taille d'un pois chiche.
- 6** Dans un bol, mélangez les légumes avec les pois chiches.
- 7** Ajoutez le thym, le citron confit et la citronette.



**Le petit plus :** Préférez cuire vous-même les pois chiches. Vous obtiendrez ainsi le goût souhaité selon les herbes aromatiques choisies : une botte de sauge, une feuille de laurier, du thym, etc.

Difficile en France de prévoir une salade sans pain ! Pourtant, il n'est pas nécessaire de rajouter du pain à une salade contenant des féculents. Si vous avez besoin de pain, privilégiez le pain complet plus riche en fibres, mais aussi en vitamines du groupe B et en minéraux.







# SPAGHETTI À LA TOMATE



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
1 € / pers.



**MÉTHODES**  
À la poêle



**TEMPS**  
20 minutes

## • DANS MON PANIER DE COURSES •

- 8 tomates cerises
- 4 grosses tomates bien mûres « San Marzano »
- 4 tomates « poire de Vésuve »
- 1 branche de basilic frais
- Huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail
- 80 g de spaghetti
- Parmesan (Parmigiano Reggiano - Appellation d'Origine Protégée)

## LA PRÉPARATION

- 1** Portez l'eau à ébullition. Mondez les tomates « San Marzano » puis concassez-les en enlevant les pépins.
  - 2** Posez-les dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive extra-vierge, l'ail claqué et le basilic frais.  
Pendant ce temps, coupez en deux les tomates cerises et les tomates « poire de Vésuve », rajoutez-les dans la poêle avec les tomates concassées, quand celles-ci sont réduites, afin qu'elles restent croquantes.
  - 3**
  - 4** Cuisez les spaghettis « al dente » dans une casserole d'eau salée.
  - 5** Égouttez les pâtes en gardant un peu d'eau de cuisson pour la mettre dans la poêle où les spaghettis finiront de cuire avec la sauce tomate en quelques minutes.
  - 6** Râpez le parmesan sur les pâtes dans la poêle et mélangez-les énergiquement en émulsionnant le parmesan avec les pâtes.
- 7** Servez dans l'assiette et décorez avec des copeaux de parmesan, une feuille de basilic et un filet d'huile d'olive extra-vierge.



Manger dans une ambiance conviviale en famille ou entre amis peut magnifier un repas simple alors qu'une ambiance pesante peut rendre insipide un repas gastronomique.

L'activité physique régulière est la meilleure alliée d'un corps en bonne santé. Il n'y a pas de petits bénéfices, toutes les occasions sont bonnes pour dépenser de l'énergie en bougeant.







# LES DESSERTS

# GÂTEAU AU CHOCOLAT AVOCAT AMANDE



**COUVERTS**  
8 personnes



**COÛTS**  
1.40 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
25 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 120 g de chair d'avocat (1 avocat moyen)
- 125 g de sucre complet (type Muscovado)
- 4 œufs « bio »
- 170 g chocolat noir 64 % de cacao
- 85 g de poudre d'amandes
- 85 g de poudre de noisettes
- 25 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 10 g de cacao pur
- ½ sachet de levure chimique (5 g)
- 1 pincée de sel fin
- 250 ml lait d'amande
- 2 jaunes d'œuf

## LA PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 170°C.
  - 2 Moulez ou mixez 100g de sucre complet en sucre glace et râpez le chocolat noir.
  - 3 Mélangez au batteur l'avocat et la moitié du sucre glace (50g) jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
  - 4 Séparez les blancs des jaunes d'œuf.
  - 5 Ajoutez les jaunes d'œuf un à un dans le mélange, le reste des ingrédients (poudre d'amandes et de noisettes, Maïzena, cacao pur, ½ sachet de levure et une pincée de sel) et enfin le chocolat râpé.
  - 6 Montez les blancs en neige avec l'autre moitié du sucre glace (50g) et incorporez délicatement à la première préparation.
  - 7 Versez dans un moule et faites cuire au four 10 minutes.
  - 8 Pendant la cuisson du gâteau, préparez la crème anglaise : Faites bouillir le lait et faites blanchir dans un saladier le mélange jaune d'œuf et 25g de sucre à l'aide d'un fouet.
  - 9 Versez lentement le lait bouillant sur la préparation « jaunes d'œuf/sucre » en remuant au fouet.
  - 10 Remettez la préparation dans la casserole et faites prendre la crème à feu doux sans cesser de remuer.
- 11 Arrêtez la cuisson lorsque la préparation nappe la cuillère en bois.
- 12 Une fois la cuisson du gâteau terminée, nappez les parts de gâteau de crème anglaise et décorez de noisettes concassées.



Mangez lentement, dans le calme, écoutez et respectez vos vrais besoins et vos sensations alimentaires. Pour cela, ne vous laissez pas distraire par les écrans. Le repas est un moment de plaisir et de partage.

Le plus souvent, le grignotage est d'origine émotionnelle. Il vient apaiser les sensations corporelles en lien avec les émotions dites « négatives » : colère, tristesse, anxiété, ennui, etc. Interrogez-vous sur les raisons de vos grignotages. Optimisez l'ennui pour laisser libre cours à votre créativité ou mettre votre corps en action.







# SALADE DE PÊCHES



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
0.70 € / pers.



**MÉTHODES**  
À la casserole



**TEMPS**  
20 minutes

## • DANS MON PANIER DE COURSES •

- 2 pêches jaunes et 2 pêches blanches
- Des feuilles de verveine citronnelle fraîche
- 20 g de miel de lavande
- 20 g d'amandes effilées grillées

## LA PRÉPARATION

- 1 Faites infuser la verveine dans 300 ml d'eau chaude avec le miel.
- 2 Rincez les pêches, enlevez leur peau et coupez-les en quartiers.
- 3 Infusez les quartiers de fruits dans l'infusion « verveine-miel » quelques heures (dans l'idéal, préparez la veille).
- 4 Servez en coupelle avec l'infusion, décorez de quelques amandes et d'une feuille de verveine fraîche.



Les fruits apportent une bonne hydratation et sont riches en vitamines, notamment la vitamine C. Il est recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour avec, au maximum, 3 fruits par jour.

Une heure d'activité physique quotidienne est nécessaire à la santé de votre enfant : activité ludique, jeux en extérieur, sports, etc. Pour les adultes, préservez votre santé en pratiquant 30 min d'activité physique régulière par jour.



# TARTELETTE CRÈME PÂTISSIÈRE



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
2.20 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
55 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 500 g de fraises Gariguettes
- 500 ml de lait
- 50 g de sucre cassonade
- 40 g de Maïzena
- Les zestes d'un citron vert et d'un citron jaune
- 250 g de farine
- 125 g de sucre semoule
- 100 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- Sel
- 20 g de miel de lavande
- 1 bâton de réglisse
- Vinaigre balsamique
- 2 petites fleurs comestibles « saxifraga » et 2 feuilles de menthe citronnée pour la décoration finale

## LA PRÉPARATION

- 1 Confectionnez la crème pâtissière : mélangez le sucre, 2 jaunes d'œufs et la maïzena.
- 2 Portez le lait à ébullition avec les zestes de citron.
- 3 Versez le lait et les zestes de citron dans le mélange puis remettez le tout sur le feu.
- 4 Faites bouillir pendant 3 à 5 minutes, remuez bien et retirez du feu.
- 5 Pâte sablée : mélangez la farine, le sucre, une pincée de sel et le beurre mou jusqu'à obtenir un mélange sablé puis rajoutez 1 jaune d'œuf.
- 6 Mélangez la pâte délicatement 2 minutes avant de la filmer et de la réserver 30 minutes au réfrigérateur.
- 7 Étalez la pâte et découpez à l'emporte-pièce des disques d'un diamètre d'environ 8 cm.
- 8 Faites cuire au four à 180°C durant 12 à 15 minutes.
- 9 Vinaigre balsamique : la veille au soir, écrasez un bâton de réglisse avec un pilon et faites-le tremper dans 150 ml de vinaigre balsamique.  
  
Le jour même : mélangez 20 g de miel de lavande dans le vinaigre et la réglisse. Mettez le mélange sur le feu pour réduire la préparation jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et crémeuse qui va figer dans l'assiette.
- 10

- 11 Confection de la tartelette : sur la base de pâte sablée, déposez la crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille en formant de petites pointes. Disposez des fraises coupées en deux sur la crème pâtissière.
- 12 Décorez le centre de l'assiette d'un trait avec le mélange de vinaigre balsamique, réglisse et miel puis posez la tartelette.
- 13 Agrémentez la tarte de menthe citronnée et des quelques petites fleurs de saxifraga.



Il n'y a pas d'aliment interdit, pas non plus d'aliment miracle. Tous contribuent à une alimentation qui, pour être saine, doit être variée et équilibrée.

La cueillette des fleurs comestibles et plantes aromatiques est une bonne occasion pour une promenade en plein air en famille.







A rustic wooden background with a plate of tomatoes, a wooden spoon, and fresh herbs.

**DANS MON FRIGO  
J'AI DU POISSON**



# CEVICHE DE CABILLAUD



**COUVERTS**  
3 personnes



**COÛTS**  
2.50 € / pers.



**TEMPS**  
1 heure 20

## • DANS MON PANIER DE COURSES •

- 500 g d'un dos de cabillaud
- 8 citrons verts
- 4 piments verts
- 1 botte de coriandre
- ½ oignon rouge
- 60 g d'huile d'olive extra-vierge
- Sel de Camargue

## LA PRÉPARATION

- 1 Pressez huit citrons verts.
- 2 Coupez en biais les piments verts.
- 3 Ciselez la coriandre et émincez l'oignon rouge.
- 4 Enlevez les arêtes du poisson et découpez en biais des tranches d'environ 0.5 cm.
- 5 Disposez les tranches de cabillaud dans un récipient.
- 6 Versez le jus des citrons dans le récipient et rajoutez les autres ingrédients (coriandre, oignon rouge, huile d'olive extra-vierge et sel de Camargue).
- 7 Laissez mariner 1 heure au frais avant de déguster.



Les poissons sont une source de protéines. Il est recommandé d'en consommer 2 à 3 fois par semaine en variant les poissons gras riches en minéraux, en oméga 3 et en vitamine D (sardines, maquereaux, anchois ...) et les poissons maigres (cabillaud, colin, merlan, lieu noir...).

Challenge du jour : poussez les meubles, recherchez une vidéo de cours de zumba ou fitness sur internet et essayez de suivre le cours jusqu'au bout. Fixez-vous un jour de la semaine pour renouveler l'expérience.



# RILLETTE DE MAQUEREAU



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
1.80 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
17 minutes

## • DANS MON PANIER DE COURSES •

- 2 maquereaux
- 1 échalote
- 4 tomates confites
- 2 cônes de brousse du Rove
- 1 botte de menthe fraîche
- 8 olives noires
- ½ citron
- Sel et poivre
- Thym

## LA PRÉPARATION

- 1 Videz les maquereaux et enlevez les arêtes.
- 2 Farcissez le ventre avec l'échalote, le thym puis faites cuire au four avec de l'huile d'olive pendant 2 minutes à 160° C.
- 3 Émiettez les maquereaux farcis à la fourchette quand ils ont refroidi.
- 4 Pressez la moitié d'un citron.
- 5 Mélangez les maquereaux émiettés avec la brousse, les feuilles de menthe ciselées, les tomates confites coupées, le jus du citron, sel et poivre
- 6 Servez sur une tranche de pain grillé accompagnée d'une salade agrémentée d'olives noires et de feuilles de menthe.



Le fromage est un aliment très riche en protéines et surtout en calcium nécessaire pour la bonne santé de nos os. Il contient aussi des bactéries nées de la fermentation qui contribuent à alimenter notre flore intestinale.

Vous habitez en ville ? Essayez de favoriser les déplacements à pied. Avec le temps, cela deviendra une habitude et les bénéfices sur votre santé seront notables.









**DANS MON FRIGO  
J'AI DES FRUITS  
ET LÉGUMES**



# RATATOUILLE



## COUVERTS

2 personnes



## COÛTS

1.50 € / pers.



## MÉTHODES

À la poêle



## TEMPS

20 minutes

### • DANS MON PANIER DE COURSES •

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 tomates
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Origan séché
- Vin blanc
- Pesto (Basilic, parmesan, huile d'olive)

### LA PRÉPARATION

- 1 Découpez les légumes en mirepoix d'une largeur d'environ 2 cm.
- 2 Dans une poêle en fonte, réchauffez l'huile d'olive avec la gousse d'ail claquée.
- 3 Rajoutez les légumes dans la poêle en commençant par les temps de cuisson les plus longs : carottes, aubergine et courgettes.
- 4 Une fois le tout bien rissolé, déglacez au vin blanc, rajoutez les tomates, l'origan et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 5 Rajoutez le pesto au moment de servir avec un filet d'huile d'olive et une feuille de basilic en décoration.



**Le petit plus :** Utilisez cette recette pour préparer votre ratatouille avec les légumes que vous avez à disposition dans votre frigo. Ce sera très bien. Le mieux est de la déguster après une journée de repos, froide ou réchauffée.

On retrouve dans la peau des aubergines des antioxydants qui limitent le vieillissement cellulaire. On peut la consommer sans l'éplucher si elle n'a pas reçu de pesticides.



La pratique régulière des activités physiques est importante pour être en bonne santé. N'hésitez pas à solliciter votre entourage, entre amis ou en famille c'est souvent plus motivant.

# BURGER DE LÉGUMES



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
1.45 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
30 minutes

## • DANS MON PANIER DE COURSES •

- 2 aubergines
- 2 tomates
- 2 courgettes rondes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 burrata
- sel et poivre
- origan séché
- 1 branche de basilic frais

## LA PRÉPARATION

- 1 Coupez en tranches d'un centimètre les aubergines, les courgettes et les tomates.
- 2 Faites griller les légumes sur une grille de façon à former un cadrillage.
- 3 Une fois l'ensemble cuit, salez, poivrez et ajoutez l'ail préalablement écrasé, l'origan séché et l'huile d'olive.
- 4 Dressez le burger en empilant les tranches de légumes : aubergine, courgette, tomate et tranche de burrata.
- 5 Ciselez votre basilic frais.
- 6 Décorez le dessus du burger avec le basilic ciselé.



La restriction alimentaire est responsable d'une prise de poids car l'équilibre physiologique et psychologique n'est pas respecté. Le corps vit la frustration comme une privation. Il s'y adapte en ralentissant son métabolisme, ce qui augmente sa capacité à stocker et donc à prendre du poids.

Les courgettes, tomates, poivrons, aubergines sont des légumes du Sud. Cuisinés avec de l'huile d'olive, ils sont les principaux ingrédients du « régime méditerranéen » bien connu pour ses bénéfices sur le système cardiovasculaire.







# GASPACHO



**COUVERTS**  
4 personnes



**COÛTS**  
0.60 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au mixeur



**TEMPS**  
15 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 500 g tomates
- ½ oignon rouge
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 100 g de pain de campagne ou pain de mie rassis
- 100 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 30 g de vinaigre de Xérès
- 1 verre d'eau glacée

## LA PRÉPARATION

- 1 Pelez le concombre et épluchez l'oignon.
- 2 Coupez en morceaux les tomates, l'oignon, le poivron et le concombre.
- 3 Faites tremper le pain dans l'eau et le vinaigre. Lorsqu'il est bien imbibé, égouttez-le quelques minutes.
- 4 Mixez les tomates, l'oignon, le concombre, le poivron vert et l'ail. Ajoutez le pain et l'huile avant de mixer une nouvelle fois.
- 5 Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
- 6 Assaisonnez selon votre goût (tabasco, sel de céleri, à défaut du sel de table ou de Guérande).
- 7 Dégustez bien frais en entrée ou en collation.



**Le petit plus :** Le gaspacho, présenté en verrine, pourra très bien être servi en apéritif.

Les légumes sont source de fibres et d'eau, ils améliorent le transit et la digestion. Apprenez à les cuisiner de différentes façons afin de les apprécier. Préférez les acheter de saison et à des producteurs locaux.



Les légumes doivent représenter, au moins, la moitié de votre menu selon les recommandations actuelles du PNNS (Plan National Nutrition Santé). Une nutrition inadaptée est un facteur de risque des principales maladies chroniques dont souffre la population en ce début de XXIème siècle : obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, diabète de type 2 ou dénutrition.

# BRUSCHETTA AUX LÉGUMES GRILLÉS



**COUVERTS**  
1 personne



**COÛTS**  
1.30 € / pers.



**TEMPS**  
15 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 1 tranche de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Des légumes grillés (voir recette du burger à la page 50)
- Salade : mesclun, roquette, etc.
- Pesto

## LA PRÉPARATION

- 1 Grillez le pain. Frottez une gousse d'ail sur la tranche de pain grillé. Versez un filet d'huile d'olive sur la bruschetta.
- 2 Déposez la salade, les légumes grillés et le pesto sur la bruschetta.



**Le petit plus :** La vraie bruschetta italienne est très simple. Elle est traditionnellement grillée au feu puis frottée avec un peu d'ail et accompagnée d'une huile d'olive extra-vierge de qualité. Nous avons dégusté la bruschetta aux légumes grillés avec une belle tranche de jambon cru italien San Daniele.

Notre origine géographique détermine notre culture alimentaire. Elle oriente le choix des aliments consommés selon leur dimension symbolique, affective, religieuse ou idéologique (végétarisme, végan, etc.). La culture alimentaire détermine également le nombre de repas pris au quotidien, ainsi que les techniques culinaires.



Le basilic, la coriandre, le persil, la ciboulette, l'origan, le thym ainsi que les autres herbes aromatiques permettent de rehausser le goût de vos plats les plus simples en limitant la consommation de sel.





# SMOOTHIE ROUGE



**COUVERTS**  
3 personnes



**COÛTS**  
0.60 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au mixeur



**TEMPS**  
5 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 150 g de chair de pastèque
- 1 citron vert
- 20/30 g de feta

## LA PRÉPARATION

- 1 Découpez la pastèque en morceaux et pressez le citron vert.
- 2 Mixez la pastèque avec le jus de citron.
- 3 Versez la préparation dans les contenants de votre choix (verres, bols, verrines) et émiettez la feta sur ce smoothie rouge.



La texture liquide ne doit pas vous empêcher d'apprécier votre smoothie en pleine conscience. Prenez le temps de savourer chaque gorgée pour une dégustation attentive.

# SMOOTHIE VERT



**COUVERTS**  
3 personnes



**COÛTS**  
0.40 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au mixeur



**TEMPS**  
5 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES ●

- 150 g de chair de melon Verdaou
- 1 citron vert
- 1 branche de feuilles de menthe (du jardin ou fraîche)

## LA PRÉPARATION

- 1 Découpez le melon en morceaux et pressez le citron vert.
- 2 Mixez le melon avec le jus de citron et la menthe fraîche.
- 3 Versez la préparation dans les contenants de votre choix (verres, bols, verrines).
- 4 Décorez avec les mêmes éléments (melon, citron, menthe).



Une bonne hydratation permet d'éliminer les substances toxiques du corps, il est recommandé de boire 1.5 litres d'eau plate par jour. Soyons responsable et économe, consommons l'eau du robinet.





# MUFFINS AUX FRAMBOISES ET CHOCOLAT BLANC



**COUVERTS**  
8 personnes



**COÛTS**  
0.50 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au four



**TEMPS**  
30 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 2 œufs
- 125 g de framboises de France
- 50 g de farine
- 50 g de Maïzena
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre
- 100 ml de lait (ou lait d'amande)
- 80 g de pépites de chocolat blanc (40 g à introduire dans la pâte à muffins et 8 x 5 g à disposer au cœur du muffin)
- 1 sachet de levure chimique

## LA PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Réservez 8 framboises et écrasez à la fourchette le reste des framboises avec la moitié du lait (50 ml).
- 3 Séparez les blancs des jaunes d'œuf.
- 4 Mélangez le sucre aux jaunes d'œuf.
- 5 Puis ajouter la farine, la Maïzena, la poudre d'amandes, les pépites de chocolat, la levure et le reste de lait (50 ml = 50 g).
- 6 Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement au mélange.
- 7 Partagez la pâte ainsi obtenue en deux, ajoutez à une des deux parties les framboises écrasées.
- 8 Rassemblez les deux pâtes sans trop mélanger pour obtenir un aspect marbré aux muffins.
- 9 Déposez la pâte dans des moules à muffins, introduisez les pépites de chocolat blanc au cœur des muffins.
- 10 Déposez une framboise au sommet de chaque muffin.
- 11 Faites cuire 15 minutes environ à 180°C.
- 12 Laissez refroidir sur une grille avant de démouler.



Il est conseillé de faire les courses après le repas. En effet un ventre vide, du fait du message de « faim » délivré au cerveau, incite à acheter plus d'aliments et des produits plus caloriques.

L'équilibre alimentaire se construit sur une journée ou même sur une semaine.  
La nutrition est un déterminant majeur de santé. Une nutrition satisfaisante à tous les âges de la vie contribue à la préservation d'un bon état de santé.







**DANS MON FRIGO J'AI  
DES FRUITS SECS**

# BARRES AUX CÉRÉALES



## COUVERTS

6 personnes



## COÛTS

0.50 € / pers.



## MÉTHODES

Au four



## TEMPS

35 minutes

### DANS MON PANIER DE COURSES (POUR 6 BARRES)

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de fruits secs oléagineux: noix de cajou, amandes, noisettes, etc.
- 10 g de graines de lin et de sésame
- 1 cuillère à café de cacao pur
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 40 g de purée de cacahuètes
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 50 g de sirop d'érable (ou miel)
- 1 pincée de sel

### LA PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 160°C.
- 2 Concassez les fruits secs oléagineux avec un pilon.
- 3 Mélangez le sirop d'érable avec la purée de cacahuète, ajoutez le sel, la vanille et le cacao.
- 4 Ajoutez dans ce mélange les flocons d'avoine, les fruits secs concassés, les graines de lin et de sésame, et les pépites de chocolat.
- 5 Déposez le tout dans des moules et tassez bien la préparation.
- 6 Faites cuire 20 à 25 minutes.
- 7 Laissez refroidir au frais avant de démouler.



**Le petit plus :** pour avoir une jolie barre bien solide, pensez à bien la laisser refroidir au réfrigérateur avant le démoulage.

Les oléagineux sont des plantes cultivées pour leur richesse en bonnes graisses dont on peut extraire de l'huile. On les trouve sous différentes formes : graines, fruits secs à coque. Vous les trouverez en vrac dans les magasins « bio ». Pour une alimentation équilibrée, les lipides doivent représenter 35 à 40 % de l'apport énergétique total.



La barre aux céréales sera l'alliée de l'effort physique prolongé pour fournir aux muscles l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement. Accompagnée d'un fruit, elle constituera un goûter équilibré et gourmand.



ENJOY  
THE BEST  
COOKIES





# GRANOLA



## COUVERTS

5 personnes



## COÛTS

0.70 € / pers.



## MÉTHODES

Au four



## TEMPS

25 minutes

### DANS MON PANIER DE COURSES (POUR 10 PORTIONS)

- 125 g de sirop d'érable (ou miel)
- 40 g de noix de coco râpée
- 250 g de flocons d'avoine
- 100 g d'un mélange de fruits secs oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, noix, noix de pécan, noix de macadamia, pistaches, etc.)
- 50g de fruits séchés, 50 g de baies de Goji ou raisins séchés, cranberries, abricots moelleux, dattes, etc. (au choix)
- 30 g de graines de courge
- 50 g de chocolat noir, au lait ou blanc (petits morceaux ou en pépites)

### LA PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 160°C.
- 2 Mélangez le sirop d'érable et la noix de coco râpée.
- 3 Concassez les fruits séchés oléagineux avec un pilon.
- 4 Ajouter les flocons d'avoine et les fruits secs concassés.
- 5 Mettez le tout au four sur la plaque recouverte d'un papier cuisson.
- 6 Laissez cuire 15 à 20 minutes.
- 7 Lorsque le granola est cuit et refroidi, ajoutez les fruits séchés de votre choix, fruits secs, les graines de courge et les pépites de chocolat.



Les céréales brutes ou peu transformées sont constituées de sucres d'absorption lente qui améliorent la satiété.

Le granola est idéal pour le petit-déjeuner avant une journée sportive, il permet d'éviter les aliments trop riches en sucre raffiné comme les céréales et pâtes à tartiner industrielles, les confitures. Vous pouvez l'associer à un produit laitier ou un jus végétal (amande, cajou, coco, avoine, etc.)







**DANS MON FRIGO**  
**J'AI D'AUTRES**  
**INGRÉDIENTS**



# TIRAMISU



**COUVERTS**  
10 personnes



**COÛTS**  
1.50 € / pers.



**MÉTHODES**  
Au fouet



**TEMPS**  
15 minutes

## DANS MON PANIER DE COURSES

- 200 g de jaunes d'œuf « bio »
- 200 g de sucre en poudre
- 1kg de Mascarpone
- 500 g de biscuits à la cuillère « savoiardi »
- 300 g de café espresso
- 100 g de Marsala
- 50 g de cacao amer en poudre « bio équitable »

## LA PRÉPARATION

- 1** Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir une crème volumineuse et ferme à l'aide d'un fouet électrique.
  - 2** Ajoutez le mascarpone et mélangez délicatement jusqu'à obtenir une crème très homogène. (astuce : sortez le mascarpone du réfrigérateur 30 minutes avant de l'utiliser)
  - 3** Dans un bocal en verre individuel, déposez une couche de crème de mascarpone.
  - 4** Préparez le café espresso, versez-le dans un plat et ajoutez le marsala.
  - 5** Tant que la préparation est encore chaude, trempez les biscuits à la cuillère un à un et placez-les sur la couche de crème. Finissez par une deuxième couche de crème.
- 6** Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.
- 7** Pour la touche finale, saupoudrez de cacao amer.

### Variante : le tiramisu aux fruits rouges (framboises)

Remplacez le café par un sirop à la framboise frais, le cacao par un coulis de framboises et mettez des framboises entières dans la crème mascarpone.



Prenez soin de vous, prenez soin de votre corps, apprenez à l'aimer pour tout ce qu'il va vous apporter tous les jours.

Les enfants peuvent craindre de goûter des aliments nouveaux. Pour y remédier, il faut les inciter à goûter de nouvelles saveurs et textures, à plusieurs reprises, et cuisiner de façon variée. Laissez-les explorer la nourriture avec tous leurs sens (toucher, odorat, etc.). N'hésitez pas à montrer l'exemple en goûtant, vous-même, à tout.



# HOUMOUS



**COUVERTS**  
5 personnes



**COÛTS**  
1.50 € / pers.



**MÉTHODES**  
À la casserole



**TEMPS**  
2 heures

## DANS MON PANIER DE COURSES ●

- 400 g de pois chiches
- 1 cuillère à soupe de Tahini
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- Cumin (selon les goûts)
- Sel et poivre

## LA PRÉPARATION

- 1** Faites tremper les pois chiches la veille. Le lendemain, rincez-les.
  - 2** Placez les pois chiches dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 1 heure 30 à 2 heures.
  - 3** Pressez un citron.
  - 4** Egouttez les pois chiches mais gardez de l'eau de cuisson.
  - 5** Mixez les pois chiches avec la gousse d'ail.
- 6** Ajoutez l'huile d'olive et de sésame, le jus de citron et le Tahini. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau de cuisson de pois chiches pour rendre le tout plus crémeux.
- 7** Assaisonnez avec le sel, le poivre et une pincée de cumin.



**Le petit plus :** Pensez à garder l'eau de cuisson des pois chiches et en ajouter un peu à l'houmous mixé pour obtenir une consistance crémeuse. Nous avons présenté et dégusté ce délicieux houmous avec du pain Lavash (galettes orientales légèrement passées au four pour les rendre craquantes) et des dips de légumes (carottes, concombres, courgettes, poivrons).

Du fait de sa richesse en fibres, comme les autres légumineuses (pois cassés, lentilles, haricots blancs, rouges, fèves, etc.), le pois chiche est un féculent qui régule bien l'appétit. Il est recommandé de consommer des légumes secs/légumineuses 2 fois par semaine pour leur apport en protéines végétales.



Il est conseillé de manger une poignée de fruits secs oléagineux pour leur richesse en acides gras dits essentiels : oméga 3, 6 et 9, nécessaires au bon fonctionnement cardio-vasculaire.



# GLOSSAIRE

## A

### **AIL CHEMISE**

Têtes ou gousses d'ail qui sont utilisées en cuisine sans être épluchées. Elles sont cuites soit au four soit à l'eau.

## B

### **BLANCHIR**

En pâtisserie, cette expression signifie travailler un mélange au fouet (généralement des jaunes d'œuf et du sucre) jusqu'à obtenir un aspect crémeux, mousseux et clair.

## C

### **CISELER**

Tailler au couteau très finement des légumes ou des herbes aromatiques en petits morceaux.

### **CITRONETTE**

Déclinaison de la vinaigrette avec du jus de citron.

### **CLAQUER**

Aplatir une gousse d'ail entière à l'aide de la paume de la main ou avec le plat d'un couteau large. Le but est de permettre aux saveurs de l'ail de s'exprimer dans la préparation.

### **CONCASSER**

Écraser, hacher ou couper grossièrement au couteau un aliment.

### **COUPER EN MIREPOIX**

Couper en gros dés des légumes.

## D

### **DEGLACER**

Dissoudre à l'aide d'un liquide les sucs de cuisson au fond d'un récipient bien chaud.

## E

### **ÉMINCER**

Couper en tranches ou lamelles plus ou moins fines des légumes, des fruits ou de la viande. Cette opération se fait au couteau ou à la mandoline.

### **ÉMULSION**

Provoquer par fouettage énergique la dispersion d'un liquide dans un autre liquide ou dans une autre matière. Ce terme s'utilise généralement quand on associe deux éléments non-homogènes.

## F

### **FARCIR**

Garnir une préparation à l'intérieur d'une pièce de boucherie ou le creux d'un légume.

## G

### **GRILLER**

Mode de cuisson rapide qui s'effectue à feu vif, généralement sur un barbecue ou sur un gril.

## I

### **INFUSER**

Faire macérer un élément aromatique dans un liquide chaud, à couvert, afin que celui-ci se charge de ses arômes.

## J

### **JULIENNE**

Méthode de découpe d'aliments en bâtonnets très fins.

## M

### **MARINER**

Faire macérer de la viande ou du poisson dans une préparation aromatique pour parfumer et ajouter du goût au plat.

### **MIXER**

Réduire en purée des légumes ou des fruits, qui peuvent baigner dans un liquide (exemple : la soupe)

### **MONDER**

Peler une tomate après l'avoir trempée quelques secondes dans une eau bouillante : la peau se détache alors très facilement.

### **MONTER DES BLANCS EN NEIGE**

Battre à vitesse rapide des blancs d'œufs dans un récipient avec une pincée de sel jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes. Les blancs sont « montés » lorsque des pics se forment au moment de soulever le fouet.

### **MOUDRE**

Réduire en poudre, broyer, concasser ou piler au moyen d'un moulin, d'un mixer, d'une meule ou d'un mortier.

## N

### **NAPPER**

Recouvrir un mets d'une préparation fluide (sauce, coulis, crème, chocolat, etc.) ou semi-fluide (gelée, glaçage, etc.).

## O

### **OUVRIR EN PAPILLON**

Inciser un poisson par le ventre pour pouvoir le vider de ses organes (estomac, foie, etc.).

### **OUVRIR EN PORTEFEUILLE**

Ouvrir un filet de viande ou de poisson dans l'objectif de le farcir

## P

### **PELER**

Retirer une fine couche externe d'un fruit ou d'un légume afin d'enlever les impuretés. Se pratique en général avec un éplucheur ou un couteau.

### **PRESSER**

Exercer une pression plus ou moins forte sur un fruit en le serrant, le comprimant ou en l'écrasant pour récupérer le jus.

## R

### **RÂPER**

Réduire en poudre, user la surface d'un ingrédient avec une râpe.

### **RISSOLER**

Faire colorer de la viande ou des légumes dans de la matière grasse, à feu vif.

## S

### **SAISIR**

Commencer la cuisson d'un aliment à feu vif avec un peu de matière grasse. Cette cuisson doit toujours être rapide.

### **SAUPOUDRER**

Répandre ou parsemer une poudre (cacao, farine, sucre, sel, etc.) au-dessus d'une préparation.



Un grand merci à Géraldine Bettini et Claire Galambrun qui ont été d'une grande aide à l'élaboration de ce projet.

Sur des recettes originales, co-interprétées par Michel Basadella, Géraldine Bettini et Solène Verny.

© 2021 SSR Pédiatrique Val Pré Vert C.R.E.A.D.O.P.

L'ensemble des contenus de ce livre sont la propriété du SSR Pédiatrique Val Pré Vert C.R.E.A.D.O.P. ou de tiers ayant donné l'autorisation au SSR Pédiatrique Val Pré Vert C.R.E.A.D.O.P. de les utiliser. En application du code français de la propriété intellectuelle, toute reproduction totale ou partielle des textes et illustrations contenus sur ce livre est soumise à l'autorisation du SSR Pédiatrique Val Pré Vert C.R.E.A.D.O.P.. Les divers éléments de ce livre sont protégés et ne peuvent être copiés, imités ou récupérés.

Suivi éditorial : Julien Artu – People Like Us et & And Care

Conception graphique et mise en page : Sabrina Achab – CreativeSlashers

Rédaction : Claire Galambrun

Relecture – correction : Loanne Mitaine – Creative Slashers

Photographies : Philippe Imbach et Nathalie Breyse



agence  
communication  
santé

