

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

SOUTIEN MENUS / NOVEMBRE 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE : sport !
MATIN	60G de pain + 10g de beurre+ 125 g yaourt ou 1 skyr + boisson	1 porridge de graines de chia + 1 tranche de pain+ 10g de beurre+ boisson Porridge de graines de chia	Porridge d'avoine + 1 yaourt + boisson	60G de pain + 10g de beurre+ 30g de fromage + 1 tranche de jambon + boisson chaude	60G de pain + 10g de beurre+ 30g de fromage + 1 œuf + boisson chaude	1 crêpe à la farine T65, + 2 carrés de chocolat noir fondus + 1 yaourt+ 1 boisson	Brunch : 10h30 11h 1 tranche de jambon, 1 œuf à la coque, 60g de pain au levain, 1 orange pressée, 1 yaourt, 30 g de fromage + boisson chaude Ou si repas le midi 60G de pain + 10g de beurre+ 125 g yaourt ou 1 skyr + boisson
MIDI	Dinde aux champignons et riz rouge sauvage ou riz basmati (80g cuits) 1 yaourt nature au lait entier 30g de pain 1 pomme	Tartines au poulet Et à la courge Salade d'épinards frais 1 skyr 2 clémentines	Salade de quinoa aux courgettes à la menthe 1 boîte de sardines ou de maquereaux (100g) ou ces poissons gras frais en saison 1 fruit : 1 petite banane	Poêlée de riz épicé aux crevettes, salade verte, vinaigrette huile de colza 2 abricots secs 1 porridge de graines de chia ou 1 yaourt	Reste tarte aux légumes 1 skyr 2 clémentines	Hachis parmentier patates douce à l'orientale (ou nature) Salade (vinaigrette colza, 1CS) 1 part de gâteau aux pommes 1 café 1 verre de vin	Si brunch, juste une collation à 17h Si pas de brunch, repas de « famille » Poisson de saison : Saumon ou bar ou cabillaud chorizo façon terre mer Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive/ail/persil Salade aux noix/ Roquefort Café gourmand : mousse au chocolat et chouquettes 1 verre de vin
						Marche ou sport !	Marche ou sport !
Collation	15 amandes + 2 carrés de chocolat noir	30 g d'emmental, 5 noix	15 amandes + 2 carrés de chocolat noir	15 amandes + 2 carrés de chocolat noir	3 noix du Brésil + 2 carrés de chocolat	Apéritif : tartare d'algues, œufs de truites citronnées sur tranches de concombre et pain au levain ou tapas de crevettes à l'aneth 1 verre de vin	Thé ou chocolat chaud ou yogi Tea cacao + lait d'avoine 1 chouquette
SOIR	Soupe de potiron 1 tranche de jambon ou 1 tranche de saumon fumé 2 tranches de pain au levain (60g) 30 g de fromage type St Moret	Gratin de légumes de saison aux lardons fumés 30 g de parmesan 1 compote de pommes cannelle/vanille	Soupe thaïe aux légumes 1 skyr Compotée de fruits rouges	Tarte aux légumes de saison 1 skyr 1 compote de pomme aux écorces d'orange ou de citron	Soupe de carottes au miel et à la coriandre 2 tartines de rillettes de sardines 1 compote de pommes rhubarbe	Poêlée de coquilles St Jacques au safran/coriandre Fondue de poireaux Riz basmati 1 verre de vin 1 crème aux œufs	Soupe de saison : poireaux, carottes, pommes de terre, oignons 1 œuf à la coque 2 tranches de pain 1 compote ou 1 yaourt

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

	1 compote de poire aux fèves de tonka						
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Les recettes sont pour 4 personnes. Elles sont à adapter en fonction de vos goûts, soyez créatifs !

Petits déjeuners :

- **Porridge de graines de chia :**

1 portion, 15 à 20 g de graines de chia battues (bateur électrique), 120 ml de lait d'amande enrichi en calcium, 1 cc de sucre de coco, ou et 10 raisins, 1 pincée de vanille non sucrée (ou fèves de tonka, écorces d'orange ou de citron...)

- **Porridge de flocons d'avoine :**

50g de flocons d'avoine cuits dans du lait végétal enrichi au calcium+ 1cs de purée d'amande ou 10 amandes + 1 pincée vanille +1 cc de sucre de coco ou 10 raisins

Poulet aux champignons : 4 personnes

Ingrédients : 1 Cs d'huile d'olive, 400g de filets de dinde coupés en fines tranches, 2 oignons rouges, 2 gousses d'ail écrasées, 200g de shiitake émincés (ou champignons de Paris), 200g de brocolis, 150g de pleurotes, 100g de champignon enoki, 2 CS d'eau, 2 Cs de Coriandre fraîche ou surgelée, 3 Cs d'huile de soja tamari (25% de sel) ou 60 ml de sauce d'huître, poivre ou gingembre frais, 2 galets de bouillon Picard.

Nb : vous pouvez ne prendre que 600 g de champignons de Paris si c'est plus simple pour vous ou 300g + 300g de pleurotes

Faites chauffer l'huile dans un wok et faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré

- 1) Dans le même wok, faire revenir les champignons, rajouter le brocoli, le gingembre, l'ail, 2 galets de bouillon Picard volaille ou autre, 3 CS d'eau, cuire à l'étouffée, couvrez cuisson 20 min,
- 2) Retirez du feu
- 3) Avant de servir rajoutez la coriandre et la sauce soja

108 kcal par personne, Lipides 2.1g, glucides 7g, Protéines 27 g, fibres 4.9g

Soupe de Potiron pour 4

Ingrédients : 1 cc d'huile d'olive, 1 petit poireau (200g) émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 1 cc de cumin moulu, ½ cc de coriandre moulue, 1 kg de potiron coupé en morceaux, 1 grosse pomme de terre (300g), 1 l d'eau, 2 galets de bouillon. Vous pouvez prévoir 200g de courges supplémentaires pour la recette du lendemain midi.

- 1) Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez le poireau et l'ail et faites-les fondre en remuant. Ajoutez les épices et faites revenir en remuant.

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

- 2) Ajoutez le potiron, la pomme de terre, l'eau, les galets de bouillon, dans la casserole. Portez à ébullition, baissez le feu puis laissez mijoter 20 min à couvert.
- 3) Mixez la soupe en plusieurs fois dans un blender ou avec la girafe. Pour un côté « crémeux », rajoutez 3 Cs de crème d'avoine ou de riz.

Bilan : 171 kcal par portion, L 3.3g, G 24.6g, P 0.4g, fibres 4.6g

Tartines au poulet et à la courge, salade d'épinards : pour 2

Ingrédients : 200g de courges en morceaux, 1CS d'huile d'olive, 2 tranches de pain au levain T80 grillées, 20 g de pousses d'épinard, 1 gousse d'ail, 125g de poulet en lamelles, 2 pincées de mélange thaï surgelé Picard. Nb vous pouvez tester un mélange dukkah à la place (noisettes, graines de sésames, graines de coriandre, graines de cumin, poivre, sel, paprika)

- 1) Préchauffez le four à 220° C, chemisez une plaque de papier sulfurisé
- 2) Placez les morceaux de courge sur la plaque. Huilez-les. Faire cuire 25 min environ puis écrasez à la fourchette,
- 3) Frottez les tartines à l'ail, garnissez les tranches de pain avec la purée de courge, les pousses d'épinard, saupoudrez-les du mélange à thaï ou avec le dukkah 1 cc.

Nb : vous pouvez mixer votre propre mélange « santé » de graines de lin, graines de sésame, noisettes, rajoutez des graines de cumin ou de coriandre. Les graines seront mieux assimilées, si c'est pour le lendemain (à conserver au frais 2 jours maximum)

Gratin de légumes de saison (pour 4)

Ingrédients : 1 petit chou-fleur, 2 belles carottes, 2 poireaux, 200 g de champignons de Paris, 4 pommes de terre moyennes (200g par pomme de terre), 2 boîtes de lardons fumés, 2 galets de bouillon, 3 pincées de noix de muscades

Prenez les légumes soit frais soit surgelés, à la vapeur, j'utilise pour ma part le vitaliseur de Marion Kaplan, faites cuire 1 petit chou-fleur, 2 belles carottes, 2 poireaux, 200 g de champignons de Paris, tous les légumes étant coupés en petits morceaux, 2 boîtes de lardons fumés (ils vont dégraisser à la vapeur tout en gardant un coup fumé). Je mets tout dans mon tamis (cf. recette publiée sur mon site), cuisson environ 20 min.

Faites chauffer 2 briques de crème d'avoine avec le bouillon, rajoutez la muscade, le sel, le poivre.

Versez les légumes + la sauce dans un plat, vous pouvez faire gratiner 5 min au four avec 30 g de parmesan

Salade de quinoa aux courgettes et à la menthe : 2 personnes

Ingrédients : 80g de quinoa crus cuisson rapide, 125 ml d'eau bouillante, 2 petites courgettes, 1 bouquet de menthe ciselée, 35g de feta allégée émiettée, 1 CS d'huile d'olive, 2CC de zeste de citron râpé, 2 CC de jus de citron

- 1) Faire bouillir 125 ml d'eau dans une casserole, rajoutez le quinoa, cuisson 5 min
- 2) Coupez les courgettes en rondelles épaisses et faites-les cuire sur une poêle-gril chaude huilée 2 minutes de chaque côté
- 3) Mélangez les courgettes avec le quinoa, la menthe, la feta, l'huile d'olive, le zeste râpé et le jus de citron

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

339 kcal, L 13.4g, G 38.4g, P 13.4, Fibres 5g

Soupe thaïe aux légumes : 4 personnes

Ingrédients : 2 carottes, 3 oignons, ½ CS de pâte de curry rouge ou 1 Cs de mélange thaï Picard, 1 CC d'huile de sésame ou d'olive, 1 l d'eau, 3 galets de bouillon de volaille, 40 cl de lait de coco, 175g de nouilles aux œufs, ½ chou chinois, 150g de germes de soja, 1 citron vert, sel, poivre, coriandre.

Nb : une autre recette est disponible sur mon site asdhalluin.fr

- 1) Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez les oignons en deux, puis émincez-les finement dans la longueur. Dans une grande poêle ou un wok, mettez la pâte de curry ou le mélange thaï et l'huile à chauffer 1 min. Incorporez l'eau, les galets de bouillon, le lait de coco, laissez frémir 3 min.
- 2) Ajoutez les nouilles, les carottes et le chou chinois. Prolongez la cuisson de 6 min, puis incorporez les germes de soja. Versez quelques gouttes du jus de citron dans la soupe et rectifiez l'assaisonnement. Servez dans des bols, parsemez de coriandre fraîche.

Nb : vous pouvez remplacer le chou chinois par des poireaux et ajoutez des champignons chinois...

Poêlée de riz épicé aux crevettes : 4 personnes

Ingrédients : 200g de riz long grain, 250g de crevettes cuites, 175g de petits pois surgelés, 1 oignon, 3 tranches de poitrine de porc, 2 Cs d'huile d'olive, 1 CS de cumin, 1 œuf

- 1) Faites cuire le riz 10 min dans de l'eau bouillante. Ajoutez les petits pois 3 min avant la fin de la cuisson
- 2) Pelez l'oignon et hachez-le, puis coupez la poitrine de porc en dés. Battez l'œuf dans un bol. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou dans un wok. Laissez revenir l'oignon et la poitrine, 3 ou 4 min, jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer. Ajoutez le cumin en remuant. Mettez les crevettes dans la poêle et laissez cuire 1 min
- 3) Poussez le mélange sur un côté de la poêle. Versez un filet d'huile de l'autre côté, ajoutez l'œuf et remuez jusqu'à ce qu'il soit brouillé. Incorporez aux crevettes puis ajoutez le riz et les petits pois. Mélangez délicatement et accompagnez de sauce soja.

Soupe de carottes au miel et à la coriandre : (4 personnes)

Ingrédients : 600g de carottes, 4 cuillères à soupe de crème d'avoine, 1 l d'eau, 2 galets de bouillon de volaille, 2 Cs de miel, 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée (ou surgelée), 1 pincée de cumin, sel, poivre, 1 Cs d'huile d'olive ou une noisette de beurre.

- 1) Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Dans une casserole, faites-les revenir dans la matière grasse 2 min, ajoutez l'eau, le bouillon, les carottes, le miel, le cumin et la moitié de la coriandre.
- 2) Faites cuire 20 min
- 3) Mixez l'ensemble puis ajoutez la crème d'avoine et le cumin, rectifiez l'assaisonnement, rajoutez la coriandre dans les assiettes.

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

Rillettes de sardines : (2 personnes)

Ingrédients : 1 skyr, 1 boîte de sardines (100g), 1 échalote, 3 brins de coriandre, piment d'Espelette ou poivre, 2 cc de jus de citron.

Mixez tout simplement l'ensemble !

Hachis parmentier patates douce

Ingrédients : pour 4

4 steak hachés 5% MG, 2 patates douces (600 g environ), coriandre, citronnelle, 1 oignon, 1 crème d'avoine, 2 galets de bouillon, sel, poivre. On peut rajouter une carotte, 30 g de gruyère râpé.

Préchauffez votre four à 200°C

Faire cuire dans un petit bouillon (eau juste « au-dessus » des légumes), les patates douces, 2 galets de bouillon, coriandre, citronnelle, carottes environ 20 min. Egouttez légèrement puis écraser avec la crème d'avoine. Salez, poivrez.

Dans une poêle, mettez un filet d'huile d'olive et faites revenir les steaks hachés avec l'oignon coupé en petits cubes.

Dans un plat à gratin, mettez les steaks, recouvrez de purée, mettre le fromage et gratiner au four 10 min !

Servez avec une salade et une vinaigrette de colza

Gâteau aux pommes : 4 personnes

Ingrédients :

3 pommes, 70 g de sucre semoule, 125 g de farine, 100 g de beurre fondu, 3 œufs, 1 paquet de sucre vanillé, 1/2 paquet de levure chimique, 1 cuillère à soupe de rhum
1 pincée de cannelle en poudre

1. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6).
Mélanger tous les ingrédients de la pâte.
2. Ajouter les pommes préalablement coupées en cube.
3. Mélanger à nouveau à la spatule.
4. Verser la pâte à gâteau dans un moule beurré et cuire pendant 40 à 50 minutes.

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

Tapas de crevettes à l'aneth

Ingrédients :

200g de skyr (ou fromage blanc à 20% de Mg), 20 petites crevettes roses cuites, 1 sachet de pousse d'épinards, 2 branches d'aneth, ½ citron vert, sel, poivre

- 1) Décortiquez les crevettes et pressez le demi-citron vert
- 2) Mélangez le skyr, le jus de citron et l'aneth dans un bol, salez et poivrez. Placez au réfrigérateur 30 min.
- 3) Enroulez une feuille d'épinard autour d'une crevette et faites tenir le tout autour d'une crevette avec un cure-dent. Servez avec la sauce au skyr

Poêlée de coquilles St Jacques au safran et fondue de poireaux citronnée

Ingrédients :

Pour 4 : 12 belles noix de St Jacques, 3 CS d'huile d'olive, 1 dosette de safran, sel, poivre, ½ citron bio, 3 beaux blancs de poireaux, 200 g de riz basmati crus, de la coriandre fraîche ou surgelée, 2 galets de bouillon de volaille.

- 1) Faîtes mariner les coquilles St Jacques avec l'huile d'olive, le safran, la coriandre au moins 30 min ou la veille
- 2) Préparez les poireaux, émincez- les et poêlez les dans une casserole avec une CS d'huile d'olive, rajoutez un fond d'eau, les galets de bouillon, couvrez et laissez mijoter environ 20 min puis salez, poivrez, rajoutez le jus de citron
- 3) Poêlez les coquilles st Jacques, cuisson environ 2 min sur chaque face (adaptez en fonction de leur taille).
- 4) Faîtes cuir le riz dans de l'eau
- 5) Servez !

Crème aux œufs et mousses au chocolat : voir recettes sur mon site asdhalluin.fr

Rappel

- Utilisez les jaunes pour la crème et les blancs d'œufs pour la mousse

Mousse : 4 personnes : 80 g de chocolat 70% cacao fondus au bain marie + noix de tonka râpée ou vanille

Crème : pour 6 : 600 ml de lait sans lactose ½ écrémé, 4 jaunes d'œufs, 2 Cs de sucre de coco, 2 pincées de vanille, cuisson 45 min au bain marie dans un four préchauffé à 150°C et une eau frémissante

Chouquettes (voir vidéo su mon site asdhalluin.fr)

Anne-Sophie d'Halluin, diététicienne, nutritionniste, merci de ne pas diffuser ce document : accompagnement diététique personnalisé : les quantités sont à adapter en fonction de vos consultations, réalisation novembre 2020

Rappel : « C'est bête comme chou ! » facile à faire, festif et assez léger comme dessert ou goûter, juste un coup de main à prendre, voyez la vidéo

Pour environ 16 à 20 choux : 4 œufs, 240 ml de lait d'avoine ou de lait sans lactose ½ écrémé, 160 g de farine T65, 80g de beurre, une poignée de sucre en grains, 2 pincées de vanille en poudre.

Bar à la méditerranéenne

Pour 4 : « un beau bar », comptez 400 à 600g de chair, 6 belles pommes de terre, 4 Cs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 2 oignons rouges, 60 g de chorizo doux coupé en petits dés

- 1) Faites réchauffer votre four à 180°C
- 2) Epluchez les pommes de terre, mettez les dans l'eau froide salée, faites cuire 25 min à petits bouillons
- 3) Préparez le poisson : Dans un plat, mettez les oignons émincés, le poisson badigeonné d'ail, ajoutez dessus les dés de chorizo, et l'huile d'olive.
- 4) Enfournez 20 min dans le four chaud
- 5) Ecrasez les pommes de terre avec l'huile d'olive, salez, poivrez
- 6) A servir avec une belle salade et une vinaigrette à l'huile de colza !

BON APPETIT !

Sources : « le petit livre recettes minceur », First Editions, Catherine Poggi, « Apéros », First Editions, Thomas Feller , « Cuisiner Thai », Larousse, « Les meilleures recettes pour les soirs de la semaine », Larousse, « Les recettes Healthy », Marabout

Toute reproduction interdite