



DÉFI ALIMENTATION

BLINIS FACILES



5 personnes



10' préparation et 15' cuisson



Coût* : 1,15 €
soit 0,20€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 yaourt à la grecque
- 1 œuf bio
- 100 gr de farine de blé T55
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c-à-c d'huile d'olive

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Recette riche en protéines.

Le blini est une petite crêpe épaisse venue de Russie. Il se mange plutôt en version salée (au contraire des pancakes américains qui se mangent plutôt en sucré)

LA PRÉPARATION



Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un saladier.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Huilez légèrement une poêle à blinis ou une poêle anti-adhésive et **chauffez-la** sur feu moyen.

Déposez une cuillère à soupe de pâte à blinis et **faites cuire** jusqu'à ce que la pâte fasse des petits trous. **Retournez-la** pour cuire l'autre face.

Garnir (guacamole, saumon, tartinade...) et **servir** encore chaud.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



CAKE AUX ASPERGE ET FROMAGE

Ingrédients (4 pers) :

4 yaourts
6 œufs
20cl huile olive
10 asperges vertes fines
300g fromage râpé
Sel, 1 sachet levure chimique
300gr farine

Instructions :

1. Mélangez les œufs avec les yaourts, l'huile d'olive.
2. Ajoutez les asperges coupées en rondelles et le fromage.
3. Ajoutez la farine, la levure et le sel et mélangez.
4. Versez sur une plaque couverte de cuisson.
5. Faire cuire dans un four chaud, 20 à 30 minutes à 200°C.



Carpaccio de cabillaud à la vanille

Ingrédients :

- 300g de dos de cabillaud
- 2 fruits de la passion
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à soupe d'huile neutre
- 2 cuil. à soupe de citron vert
- 1 gousse de vanille
- Cébette
- Gros sel

Préparation :

- Recouvrir le cabillaud de gros sel et laisser au frais 1 heure.
- Rincer et sécher.
- Ouvrir les fruits de la passion, prélever la pulpe et la passer au chinois.
- Ajouter le vinaigre de riz et émulsionner avec les huiles et le jus de citron..
- Fendre la gousse de vanille en deux avec le dos d'un couteau, gratter l'intérieur et l'ajouter.
- Salez et poivrez (un poivre vert idéalement ou baie de Sichuan vert)
- Tailler le dos cabillaud en fines tranches et les déposer dans les assiettes.
- Recouvrir de la marinade au pinceau.
- Laisser au frais avant de servir avec de la cébette émincée finement





COLESLAW CHOU ROUGE

Ingrédients :

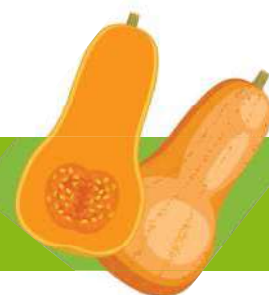
- ½ chou rouge
- 4 carottes
- 8 cuillères à soupe fromage blanc
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 oeuf
- 15 cl d'huile
- sel
- poivre
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de miel
- optionnel : 1 pomme, des noisettes, des raisins secs, tranches de cornichons.
- **On peut aussi utiliser la fayonnaise**

Préparation :

- Éplucher et râper à la râpe fine le chou rave et les carottes et les déposer dans un saladier
- Dans un bol, préparez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron et versez en fouettant 15 cl d'huile peu à peu. Salez, poivrez et ajoutez-y la fromage blanc et le miel ou **utilisez la fayonnaise**
- Versez la sauce sur les légumes. Mélangez et placez au moins 1 h au frais avant de servir



DÉFI ALIMENTATION



CRUMBLE DE COURGE



6 personnes



20' préparation et 25' cuisson



Coût* : 5,7 €
soit 0,95€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 kg de potimarron ou butternut
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 60 gr de noix
- 60 gr de parmesan râpé
- 100 gr de beurre
- 100gr de flocons d'avoine
- Quelques brins de romarin
- Sel, poivre selon goût

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Léger et sans gluten grâce aux flocons d'avoine. Riche en fibres.

LES VARIANTES

Si vous n'avez pas de flocon d'avoine, les remplacer par de la farine.



LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C et **graisser** le plat. **Faire chauffer** l'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, **ajouter** la courge butternut coupée en dés et **faire sauter** pendant 5 minutes en remuant.

Ajouter l'ail et **faire sauter** pendant encore 5 minutes. **Saler, poivrer**, puis transférer les légumes dans le plat à four.

Pour le crumble salé : **broyer** les noix et le romarin dans un robot mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. **Transférer** dans un saladier et **mélanger** avec les flocons d'avoine et le parmesan râpé. **Ajouter** le beurre coupé en dés et faire pression avec le bout des doigts de telle sorte à obtenir une texture granuleuse.

Recouvrir les légumes de ce crumble et **enfournier** pendant 25 minutes.

Servir chaud ou tiède, avec un peu de salade sur le côté.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



GALETTE AUX LENTILLES CORAIL ET ASPERGES

Ingrédients pour les galettes (4 pers) :

200 g lentilles corail
4 asperges
1 ciboule
80 g farine
2 œufs
1 cs graines tournesols
2 cs huile d'olive

Instructions :

1. Faites cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau non salée pendant 10 minutes puis égouttez et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, coupez les asperges en petit bout. Ciselez finement la ciboule.
3. Dans un saladier, mélangez les asperges, les lentilles, la ciboule et les œufs battus. Assaisonnez à votre goût puis ajoutez la farine petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Faites dorer sous forme de galette dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



DÉFI ALIMENTATION



GALETTES DE LÉGUMES AUX FLOCONS D'AVOINE



4 personnes



15' préparation et 20' cuisson



Coût* : 2,6 €
soit 0,65€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 150 gr de flocons d'avoine bio
- 3 œufs bio
- 2 carottes bio
- 1 oignon des Cévennes (ou jaune)
- 2 pincées de cumin
- sel, poivre à convenance
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de persil frais

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Réalisable avec des poireaux, des courgettes selon la saison.
Possibilité d'enrichir les galettes avec de la pomme de terre râpée ou du gruyère râpé.

LA PRÉPARATION



Versez les flocons dans un saladier, **ajoutez** les œufs et **mélangez** bien.

Épluchez les carottes et **râpez-les** finement.

Épluchez l'oignon et **émincez-le**.

Ajoutez les légumes dans le saladier, **salez, poivrez** et **ajoutez** le persil ciselé et le cumin.

Laissez reposer la préparation pendant 30 minutes à température ambiante.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec de l'huile.

Déposez des petits tas de pâte dans la poêle bien chaude et **laissez cuire** les galettes environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Déposez les galettes au fur et à mesure sur une assiette.

Dégustez chaud avec une salade verte.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



HOUMOUS ASPERGES ET POIS CHICHE

Ingrédients (4 pers) :

400g de pois chiches
200g d'asperges vertes
1 gousse d'ail
2 cas de tahini
2 cas de jus de citron
3 cas d'huile d'olive
1 cac de cumin
sel et poivre

Instructions :

1. Faites cuire les asperges vertes à la vapeur pendant 10 minutes, puis passez-les sous l'eau froide pour fixer leur couleur.
2. Égouttez les pois chiches et rincez-les sous l'eau claire.
3. Mixez les asperges avec les pois chiches, l'ail, le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Ajoutez le cumin, le sel et le poivre, puis mixez à nouveau pour bien incorporer les saveurs.
5. Versez le houmous dans un bol et saupoudrez de paprika.
6. Ajoutez quelques asperges grillées, des œufs durs et des feuilles de coriandre pour la touche finale.
7. Servez ce houmous d'asperges vertes avec du pain pita ou des crudités.



DÉFI ALIMENTATION

HOUMOUS DE BROCOLI

 6 personnes

 25' préparation et 5' cuisson

 Coût* : 2,20 €
soit 40cts/pers

LES INGRÉDIENTS

- 300 gr de brocoli Bio
- 2 gousses d'ail
- Le jus de 1 citron et zeste de la moitié du citron
- 1 c-à-c de cumin
- Sel, poivre à convenance
- 3 c-à-s d'huile d'olive

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Très riche en vitamines du groupe B, Vit C, E et K et en bêta carotène. Participe à la diminution de la fatigue. Utilisez même les tiges et les queue du brocoli. Toute se mange!

LA PRÉPARATION

Laver, sécher et zester la moitié du citron puis **le presser**. **Presser l'ail** dans un presse ail ou **le hacher**.

Laver le brocoli puis le **détailler** en bouquets, couper les tiges en petits morceaux. **Le plonger** dans une eau bouillante salée environ 5 min. **Faire refroidir** sous l'eau froide puis **égoutter**. **Mixer** le brocoli avec l'ail, le cumin, le jus et du citron et le sel. **Ajouter** au fur et à mesure l'huile et poivrer.

Réserver au froid.

VARIANTES ET ASTUCES

Délicieux avec du pain, des crudités ou dans un sandwich. Parfume à merveille des œufs brouillés à la fin de leur cuisson.



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



QUICHE ASPERGE ET CHÈVRE

Ingrédients (4 pers) :

250g farine, Sel
10 cl huile d'olive, 10cl d'eau
3 œufs, 30cl crème
2 tranches de jambon
100g asperge cru
100g chèvre

Instructions :

1. Dans un saladier, mettez la farine, faites un puits, ajoutez l'huile, le sel et versez l'eau dessus, mélangez et former une boule. Laissez reposer.
2. Coupez en petits morceaux le jambon et les asperges.
3. Étalez la pâte dans les moules, ajoutez le jambon, les asperges et le fromage, versez le mélange œuf-crème dessus et cuire à 180°C 20-25 min.

DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE BETTERAVE CRUE



Pour 6 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 2,3 €
soit 0,40€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 500 gr de betterave crue bio
- le jus d'une orange
- 3 pommes
- 1 c-à-s de miel
- 6 c-à-s huile d'olive
- 1 c-à-s de graines de sésame
- 3 brins de persil frais
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

La betterave est une excellente source d'anti-oxydants.

La betterave crue nécessite de mâcher et est donc très rassasiente.

Richesse en fibres.



LA PRÉPARATION

Pelez les betteraves.

Râpez-les finement avec un robot ou une râpe. Les **déposer** dans un saladier.

Mettez le reste des ingrédients dans un bol puis bien **mélanger**.

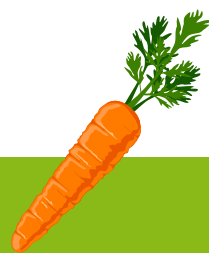
Ajoutez la vinaigrette aux betteraves râpées et bien **mélanger**.

Goûtez, **rectifiez** l'assaisonnement et, si possible, **laissez reposer** au moins une demi-heure avant de servir.

Au moment de servir **parsemez** de sésame et de persil ciselé.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte

DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE CAROTTES



Pour 6 personnes



20' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 2 €
soit 0,34 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 1 c-à-c d'ail écrasé
- 1 c-à-s de gingembre frais râpé
- 1 oignon rouge
- 5 c-à-s d'huile d'olive ou de colza
- 2 c-à-c de sauce soja
- 2 c-à-s de miel liquide
- 2 c-à-s de jus de citron

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Le miel et le gingembre ont des vertus **antioxydantes et antiseptiques**.

La carotte est riche en **bêta-carotène**.

Pensez **au cru** pour conserver tous les nutriments de vos légumes.



LA PRÉPARATION

Épluchez (ou grattez si elles sont BIO) les carottes et **râpez-les. Réservez.**

Préparez la vinaigrette : **râpez** l'équivalent d'1 cuillère à soupe de gingembre, **épluchez et râpez** finement l'ail de façon à ce qu'il n'y ait pas de gros morceaux. **Émincez** l'oignon rouge en fines tranches.

Mélangez dans un saladier : la sauce soja, le miel liquide, le jus de citron, l'huile, et **ajoutez** les épices : ail, gingembre et oignon et **mélangez**.

Ajoutez les carottes râpées.

Réservez au frais pour que les parfums infusent avant de déguster.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE CHOU CHINOIS



Pour 12 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 5,5 €
soit 0,90€/pers

LES INGRÉDIENTS

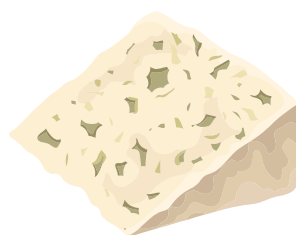
- 1 chou chinois
- 3 pommes
- 2 c-à-c moutarde
- 6 c-à-s huile d'olive
- 4 c-à-s vinaigre de cidre
- sel, poivre
- 150 gr de roquefort

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Richesse en fibres, vitamines C et calcium. Peu calorique et pauvre en sodium.

Pensez aux **légumes crus** : on limite les dépenses énergétiques liées à la cuisson et on conserve tous les nutriments du produit

LA PRÉPARATION



Ôter les premières feuilles abimées, diviser le chou en deux et ôter la base un peu dure. **Émincer** le chou finement. **Réserver** dans un saladier.

Éplucher les pommes et les **détailler** en petits morceaux. Les **ajouter** dans le saladier avec le chou.

Couper de petits bouts de fromage puis, les **ajouter** avec le chou et les pommes.

Préparer la vinaigrette en **mélangeant** tous les ingrédients. Goûter et ajuster si besoin.

Assaisonner le chou avec la vinaigrette. Déguster !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

SALADE DE LENTILLE VERTES, COURGETTE, FETA



4 personnes



20' de préparation



Coût* : 3 €
soit 80cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 260 gr de lentilles cuites égouttées
- 1/2 Oignon rouge
- 120 gr de courgette crue Bio
- 4 gros radis Bio
- 60 gr de Fêta
- 1 grosse c-à-s de graines de courge BIO
- 1 grosse c-à-s de raisins secs
- Pour la vinaigrette :
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de vinaigre de cidre
- 1 c-à-c de miel
- 1 c-à-s de persil
- Sel, poivre à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Naturellement sans gluten.

Les lentilles apportent du fer et des fibres. La courgette consommée crue est riche en eau, Vit C et Vit B. Peu calorique.

VARIANTES ET ASTUCES

Remplacer les graines de courge par des noix ou du sésame. Remplacer les raisins par des abricots secs ou des figues fraîches. Remplacer les courgettes par de la betterave cuite.



LA PRÉPARATION

Égoutter les lentilles dans un écumoire. Les **transférer** dans le saladier.

Verser les raisins secs dans un bol et les **couvrir** d'eau chaude. **Réserver**.

Émincer l'oignon, transférer dans le saladier avec les lentilles.

Rincer la courgette, **ne pas l'éplucher** si elle bio. **La découper** en julienne (petits cubes de 0,5 cm de côtés). **Transférer** dans le saladier avec les lentilles.

Rincer les radis, **ôter** racines et tiges (s'ils sont bio, on peut se servir des feuilles pour un pesto ou une soupe). **Les émincer** en fines rondelles. **Les transférer** dans le saladier.

Émietter la fêta avec la fourchette et la **verser** dans le saladier.

Égoutter les raisins (ou découper en petits dès les abricots ou les figues) et les **transférer** dans le saladier. **Ajouter** les graines de courge.

Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. La **verser** dans le saladier puis bien **remuer le tout**. **Laisser** les arômes infuser au frais avant de déguster.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte

DÉFI ALIMENTATION



SALADE SAUTÉE AU WOK



4 personnes



15'préparation et 7' cuisson



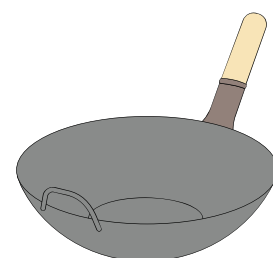
Coût* : 2,80 €
soit 70cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 2 Salades (laitue, batavia)
- 30 ml de bouillon de poulet
- 2 Cébettes entières
- 2 gousses d'ail
- 15 gr de gingembre
- 2 c-à-s d'Huile d'olive ou colza
- 1 c-à-c de sucre
- Sel à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Permet de consommer une salade défrêchie au lieu de la jeter.



LA PRÉPARATION

Nettoyer soigneusement les deux salades en conservant les feuilles entières. **Ciseler** les cébettes, **hacher** l'ail, **râper** le gingembre.

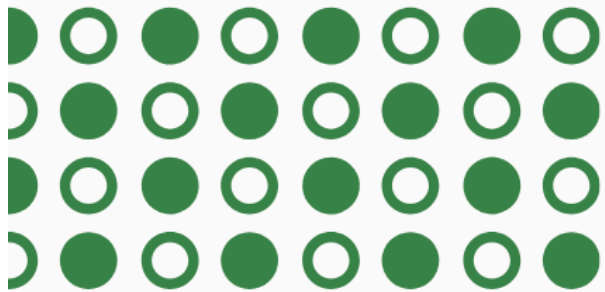
Chauffer un wok et ajouter l'huile, **jeter** les cébettes, l'ail et le gingembre et **faire sauter** à feu vif 3 minutes en remuant. **Ajouter** les feuilles de salade et **poursuivre** la cuisson pendant environ 3', en remuant. **Ajouter** le sucre et **arroser** du bouillon. **Cuire** 1 minute de plus et **éteindre** le feu.

VARIANTES ET ASTUCES

Le sel pourrait être remplacé par de la sauce soja.

L'oignon pourrait remplacer la cébette.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte

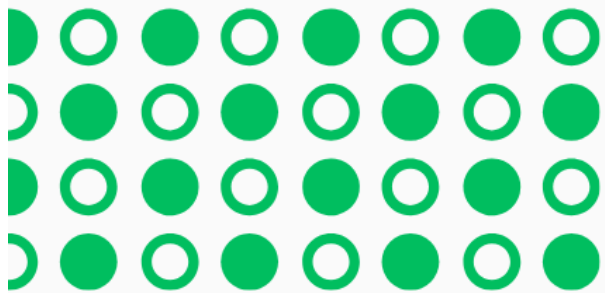


Smoothies Soupes

Pour 2 bols soupe

- 1 carotte cuite
- 1 verre pois cassés cuits
- 1 cuillère crème
- 20cl bouillon

- 1 cc gomasio



La diététique gourmande
nath.thieblemont@gmail.com
Les Vélos Smoothies de Nath



TAGLIATELLES DE COURGETTES SUCRÉES SALÉES

Ingrédients 4 personnes :

- 4 petites courgettes
- 4 cuillères à soupe de pignons de pin ou amandes effilées ou pistaches
- 1 bonne pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de fraises sucrées (type charlotte ou Mara des bois)
- feta

Instructions :

1. Versez les pignons de pin dans une poêle et faites-les dorer 5/7 minutes à feu moyen. Ils doivent colorer sans trop brunir (sinon ils deviendraient amers). Laissez refroidir.
2. Lavez les courgettes, ne les épluchez pas et ôtez les extrémités. A l'aide d'une mandoline ou d'un rasoir à légume, tranchez-les très finement dans le sens de la longueur. Mettez ces lamelles dans un saladier. Citronnez-les pour éviter le brunissement.
3. Broyez et passez les fraises (pour éviter les petits grains), rajouter le citron l'huile d'olive et éventuellement une cuillère à café de miel si vos fraises sont peu sucrées.
4. Couper la feta en cubes et rajouter aux courgettes.
5. Ajouter les pignons refroidis.
6. Verser la sauce et remuer.



DÉFI ALIMENTATION



TARTE TATIN D'ENDIVES, CHÈVRE ET MIEL



Pour 8 personnes



20' préparation et 40' cuisson



Coût* : 5 €
soit 0,62 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 endives
- 50 g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 1 bûche de chèvre
- 1 c-à-s de sucre
- 1 c-à-s de miel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

L'endive est reminéralisante et peu calorique



LA PRÉPARATION

Effeuillez les endives et les **faire braiser** à feu moyen pendant 15 min dans une poêle avec 25g de beurre. Dans un plat à tarte, **étaler** les 25g de beurre fondu restants et **saupoudrer** de sucre. **Disposer** les feuilles d'endives en rosace sur le beurre, puis **découper** le chèvre en rondelles et les **disposer** sur les endives. **Recouvrir** le tout généreusement avec du miel, puis **poser** la pâte feuilletée sur la préparation. Bien faire rentrer la pâte dans le moule, de façon à entourer les endives. **Cuire** à four chaud (200°C) pendant 20 min. **Retourner** la tarte pour la démouler, et servir chaud!

LES VARIANTES

Pour augmenter l'apport calorique, ajouter **des noix** ou un appareil œufs et crème. Vous pouvez également remplacer la pâte feuilletée toute prête par une pâte brisée maison.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



Velouté de châtaignes et accompagnements

Ingrédients 4 à 6 personnes :

- 1 poireau
- 1 fenouil
- 2 carottes
- 1 oignon
- 200g châtaignes pelées
- Sel poivre, Huile d'olive
- Brisures châtaigne, gésier, chantilly, croutons, lardons...

Préparation :

- Épluchez, lavez et taillez tous les légumes
- Faites-les revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive
- Ajoutez les châtaignes, assaisonnez, versez 1 l d'eau ou plus
- Mixez, rectifiez l'assaisonnement
- Dégustez avec au choix, lardons, croutons, chantilly...





Velouté de patate douce au curry, citronnelle et lait de coco

By Thomas MORIN

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800 g de patates douces
- Deux. Oignons doux
- Un demi-litre de fond de volaille
- Un bulbe de citronnelle
- 25 cl de crème de coco épaisse
- 25 g de beurre
- Deux Cuillères à soupe de curry en poudre
- Sel, poivre

Préparation :

- Éplucher et tailler les patates douces grossièrement en cube.
- Faites de même pour les oignons.
- Les mettre à cuire dans une cocotte en fonte ou une grosse casserole avec le beurre.
- Ajouter le bâton de citronnelle entier, que vous aurez au préalable écrasé pour en exalter le parfum. Surtout ne pas faire de morceaux avec celle-ci.
- Couvrir la cocotte et faites cuire à feu très doux. Cela ne doit pas colorer. Le Légume doit cuire dans son propre jus pour en exalter toute la quintessence de son goût. Mélanger de temps en temps .
- Lorsque les oignons et la patate douce sont bien cuits, ils doivent s'écraser et l'oignon ne doit plus être croquant mais fondant. Incorporer la crème de coco, puis le fond de Volaille. Faites cuire pendant 30 minutes à feu doux.
- Retirer le bâton de citronnelle et mixer le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.