

CRACKERS AUX GRAINES

(POUR 12 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 200 g de farine (de blé, complète ou autre)
- 100 g de graines variées (tournesol, lin, sésame, courge)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 ml d'eau (ajuster si nécessaire)
- 1 c. à café de sel (ou moins, selon les préférences)
- 1/2 c. à café de levure chimique (facultatif, pour plus de légèreté)
- Épices (facultatif : paprika, cumin, herbes de Provence, ...)



LES CONSEILS DE JULIE

- Riches en acides gras de bonne qualité grâce aux graines et à l'huile d'olive
- Conservation dans une boîte hermétique pendant environ 1 à 2 semaines.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Enfin une proposition pour les petits becs salés. Vous pouvez proposer ces crackers avec du fromage frais ou un petit suisse nature.
- Variante d'épices : Pour ajouter plus de saveur, vous pouvez ajouter des épices comme paprika, cumin, origan, romarin ou graines de moutarde à la pâte.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un grand bol, mélangez la farine, les graines variées et le sel. Si vous utilisez de la levure chimique ou des épices, ajoutez-les également.
- Versez l'huile d'olive et l'eau dans le bol. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu plus d'eau, une cuillère à soupe à la fois. La pâte doit être souple et légèrement collante, mais pas trop.
- Pétrissez la pâte pendant quelques minutes sur un plan de travail légèrement fariné, jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et homogène.
- Étalez la pâte finement (environ 2 mm d'épaisseur) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé. Plus la pâte est fine, plus les crackers seront croustillants.
- Enfournez pour environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les crackers soient dorés et croustillants. Surveillez bien la cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent, car ils cuisent rapidement.
- Laissez les crackers refroidir sur une grille. Ils deviendront encore plus croustillants en refroidissant. Coupez à la main des morceaux de taille identique.



Crème de betterave rouge

Ingrédients 4 pers :

- 1 betterave rouge cuite
- 1 avocat
- 1 verre framboise
- 1 jus d'orange
- 50g St Moret, 2 cs graines tournesol et courges



Préparation :

- Crème : coupez en morceau, la betterave rouge, l'avocat, pressez l'orange, et mettez dans le blender avec les framboises, assaisonnez
- Décorez avec une cuillère de St Moret et des graines

NATHALIE
Thiéblemont
LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE



DÉFI ALIMENTATION



GUACAMOLE



5 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 1,15 €
soit 0,20€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 4 avocats bio mûrs à point
- 1 citron
- 1/2 oignon des Cévennes (ou jaune)
- 1 pointe de piment
- 1 pincée de sel et de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riches en fibres, potassium et acides gras bons pour le cœur.



LA PRÉPARATION

Pelez l'oignon et **hachez-le** dans le hachoir.

Coupez les avocats en 2, **ôtez-en** le noyau et la peau et **placez** la chair dans le bol du hachoir avec l'oignon.

Ajoutez les 3/4 du jus du citron, le sel, le poivre et le piment.

Mixez jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Servez le guacamole avec des blinis fait maison plutôt que des chips !

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



Houmous courgette et haricots blanc

Ingrédients 8 pers :

- 250g courgettes
- Ail sel poivre
- 3 cs huile d'olive
- 1 jus citron
- 1cs purée sésame
- 250g haricots blanc cuits
- Basilic
- Tomate cerise, gomasio
- Chorizo



NATHALIE
Thiéblemont
LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

Préparation :

- Cuire les courgettes avec l'huile d'olive, l'ail, sel poivre
- Rincez les haricots
- Dans le blender, mixez, les courgettes avec la purée de sésames, jus de citron, haricots
- Rectifiez l'assaisonnement et la texture
- Versez dans des verrines, déco basilic, tomate cerise et gomasio



Punch à la grenade

Ingrédients :

- 1l jus de raisin
- 20cl jus de grenade
- 2 cs sirop romarin
- 1 bâton cannelle
- Eau gazeuse



Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients et servir frais ou chaud
- on peut aussi mettre de l'orange, des fruits rouges...



DÉFI ALIMENTATION



RILLETTE DE SARDINES



Pour 6 personnes



10' préparation / sans cuisson



Coût* : 4,15 €
soit 0,7€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de sardine à l'huile
- 4 c-a-s de citron
- 100 g de fromage frais (ex : St Morêt)
- 1 échalote
- sel et poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en **protéines** (59 g / 100 g) et en **Oméga 3** (4 à 6 g au 100 g)

Pensez à consommer régulièrement des poissons gras, notamment sardines et maquereaux qui sont très économiques !

LA PRÉPARATION

Hacher l'échalote seule.

Ajouter tous les ingrédients et les **hacher** ensemble.

Ajuster l'assaisonnement selon vos goûts.

Réserver au frais 1 à 2 heures avant de consommer.



LES VARIANTES

> **Variante 1** : remplacer la sardine par du maquereau

> **Variante 2** : "à l'orientale". Ajouter à la recette de la coriandre, du ras el-hanout et du piment.



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



Rillettes de truite et gaufres

Ingrédients :

- 100g ricotta
- 2 tranches de truite fumé
- Ciboulette, échalote, citron, sel, poivre
- 120 g de farine + levure
- 30 g beurre fondu
- 1 œuf, 1 poignée d'épinards
- 30g de comté râpé
- 1 yaourt nature



Préparation :

- Réalisez la rilette de truite : passez au hachoir tous les ingrédients et assaisonnez
- Réalisez la pâte à gaufre : mixez les épinards avec le yaourt, ajoutez l'œuf, le beurre fondu, le comté
- Mélangez et ajoutez la farine, assaisonnez
- Cuire les gaufres et décorez avec une feuille épinard, rilette de truite

NATHALIE
Thiéblemont
L'EQUILIBRE GOURMAND



DÉFI ALIMENTATION



SAMOSSAS DE BLETTE, CHÈVRE ET MIEL



Pour 8 personnes



45' préparation et 15' cuisson



Coût* : 5,9 €
soit 0,70€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 900 g de blettes fraîches
- 1 bûche de chèvre
- 16 bandes de feuille de brick
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 2 c-à-c de miel
- 4 c-à-s d'huile
- 1/4 c-à-c de cumin
- piment, sel poivre à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de fibres.
Peu calorique.



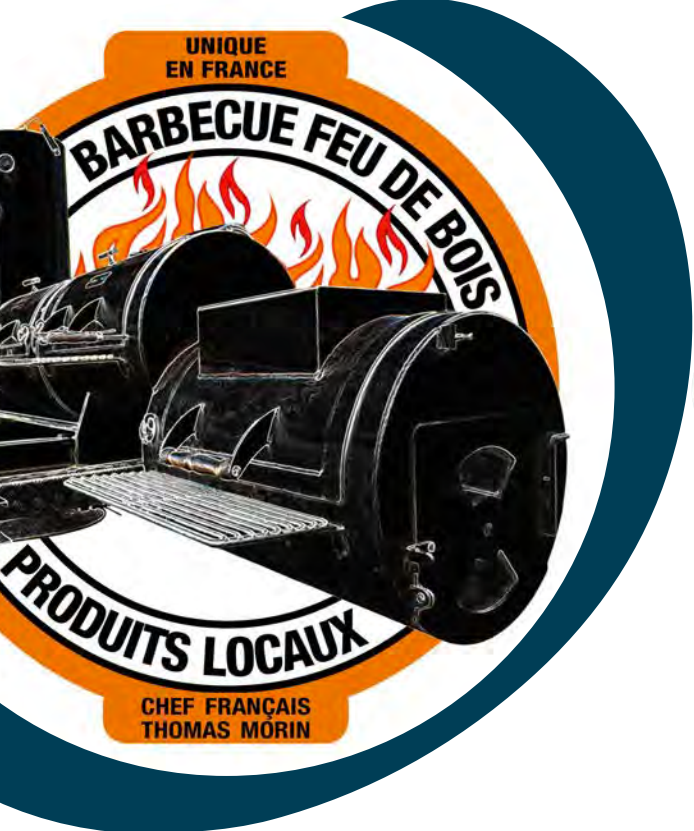
LA PRÉPARATION

Nettoyer les blettes à l'eau et **séparer** les feuilles, puis **séparer** les côtes blanches du vert des feuilles. Émincer les côtes finement, l'oignon et l'ail. **Four préchauffé** à 190°C. **Verser** un filet d'huile d'olive dans le wok et **faire revenir** le mélange côtes de blettes, oignon et ail. **Ajouter** le vert des feuilles émincées quand les côtes sont tendres. **Ajouter** les épices, le miel et la bûche de chèvre émiettée. **Faire cuire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène. **Découper** les feuilles de brick rondes en leur milieu et plier chaque moitié pour former un rectangle, si les feuilles sont rectangulaires former des bandes d'une largeur de 10 cm environ.

Déposer une cuillère à soupe de la préparation au bout du rectangle et **commencer le pliage** en suivant les consignes. **Fermer en badigeonnant** le bord de la pâte avec le pinceau et l'huile d'olive. **Mettre à dorer** au four pendant 15 minutes.

Servir chaud!

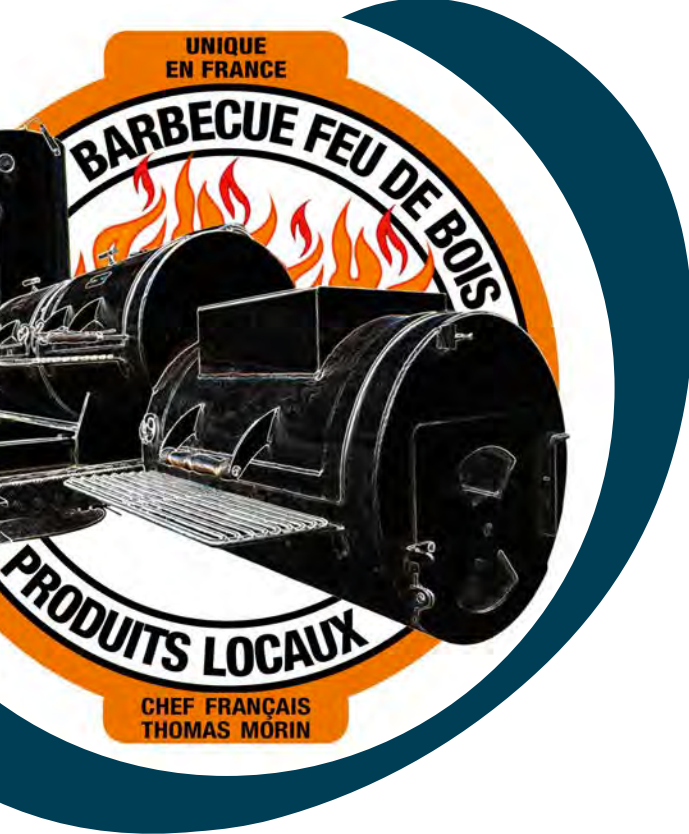
(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



Sauce Aioli Ginger

Ingrédients :

Mayonnaise maison
Ail finement haché
Huile d'olive
Gingembre

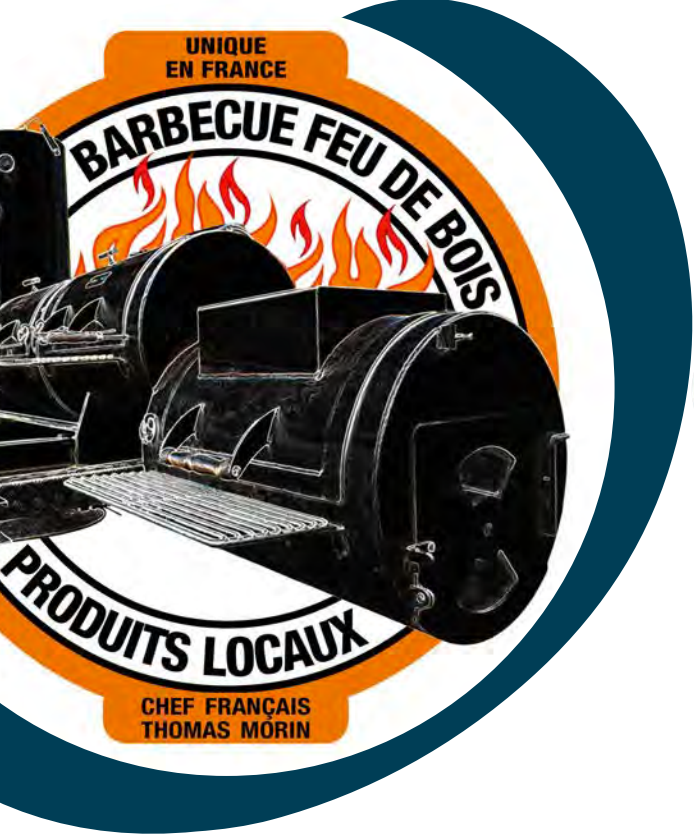


Sauce Épices & Caraïbes

Ingrédients :

Mayonnaise maison
Moutarde Pickles

Mélange d'épices pour poulet au barbecue



Sauce Tartare à ma façon

Ingrédients :

Mayonnaise maison
Moutarde à l'ancienne
Estragon
Ciboulette
Câpres



Smoothie fruits rouges/ bananes

Ingrédients :

- 4 bananes
- 200g de fruits rouges surgelés au choix
- 400ml de lait demi écrémé ou végétal type avoine ou amande
- 100ml de jus de pomme



Préparation :

- Mettre dans le blender tous les ingrédients.
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène
- Transvaser dans un récipient de conservation. Réserver au frais.
- Régalez- vous.





Smoothie Automne

Pour 2 grands verres :

- 1 banane
- 20cl jus pomme
- 4-6 châtaignes
- 1 poire

La diététique gourmande
nath.thieblemont@gmail.com
Les vélos Smoothies de Nathalie



Smoothie Bowl petit-dej ou goûter

Pour 2 bols :

- 2 smoothies fruits
- Fruits frais
- Fruits à coques
- Fruits secs
- Petites graines

La diététique gourmande
nath.thieblemont@gmail.com
Les vélos Smoothies de Nathalie



Smoothie Exotique

Pour 2 grands verres :

- 1 banane
- 20cl jus ananas
- 4-6 morceaux mangue

La diététique gourmande
nath.thieblemont@gmail.com
Les vélos Smoothies de Nathalie



Smoothie Fraise banane

Pour 2 grands verres :

- 1 banane
- 20cl jus pomme
- 4-6 fraises

La diététique gourmande
nath.thieblemont@gmail.com
Les vélos Smoothies de Nathalie



Smoothie Pastèque menthe

Pour 2 grands verres :

- 1 tranche pastèque
- 6 fraises
- 1/2 jus citron vert
- 20 cl eau
- 4 feuilles menthe

La diététique gourmande
nath.thieblemont@gmail.com
Les vélos Smoothies de Nathalie



Socca parmesan & olive

Ingrédients 2 galettes :

- 250 g de farine de pois chiche
- 50cl d'eau
- 4 cs Huile d'olive, sel poivre
- 1cs pastis
- 2cs parmesan
- 2 cs tapenade noire



NATHALIE
Thiéblemont
LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la farine avec l'eau, le sel, l'huile d'olive, le pastis, le parmesan et la tapenade
- Laissez reposer, 2h minimum
- Versez la moitié de la pâte dans une poêle chaude et huilée. Cuire de chaque côté, servir tiède



Ingrédients

- 1 boîte (400 g) de haricots blancs
- Quelques brins de persil frais
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de citron bio
- 2 c. à soupe d'huile olive
- Une pointe de piment
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre à convenance



8 personnes



10' préparation

Sans cuisson

Préparation

Égoutter les haricots blancs et les rincer.

Laver les feuilles de persil puis les sécher. Peler l'ail, enlever le germe et le presser.

Dans le bol d'un robot (ou avec un mixeur plongeant), mettre les haricots blancs, le persil, l'huile d'olive, le jus de citron (suivant votre goût), le sel et le poivre, puis **mixer pour obtenir une pâte plus ou moins homogène**, là aussi selon votre goût.

Rajouter le piment et le cumin et mixer de nouveau.

Mettre au frais avant de déguster, en apéritif ou servi sur une belle tranche de pain en complément d'une salade composée par exemple.



Les atouts de la recette

Très riche en fibres, fer et magnésium.

Effet rassasiant garanti !

Index glycémique bas intéressant pour éviter les coups de fatigue.

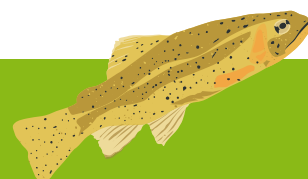




DÉFI ALIMENTATION



TERRINE DE TRUITE



Pour 8 personnes



30' prépa, 15' cuisson, repos 1 nuit



Coût*: 22,2 €
soit 2,8 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 250g de truite fumée
- 400g de filet de truite (ou saumon frais)
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 500g de fromage blanc
- 4 à 5 branches d'aneth
- 1 jus de citron • sel et poivre
- 50 ml d'eau • baies roses (décoration)
- 6g d'agar-agar

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en protéines et en Oméga 3.
Pensez à consommer régulièrement
des poissons gras notamment truite,
sardine ou maquereaux.

LA PRÉPARATION



Entrée de
fête !

Tapisser le fond et le contour d'un moule à cake avec la truite fumée.

Déposer le pavé de truite ou saumon dans le papillote et le **faire cuire** environ 15 minutes dans un four chaud à 180°C.

Pendant ce temps, **mélanger** dans le saladier 450 g de fromage blanc avec l'aneth ciselé, le sel et le poivre. **Sortir** le poisson du four et le **couper** grossièrement en dés.

Dans une petite casserole, **faire cuire** le jus de citron avec le bouillon de légumes, l'eau, 50g de fromage blanc et l'agar-agar. **Porter** à ébullition et compter 30 secondes **en remuant** avant d'éteindre le feu. **Verser immédiatement** la préparation dans le saladier avec le fromage blanc et l'aneth, puis **ajouter** le saumon et **mélanger bien**.

Verser le tout sans attendre dans le moule tapissé de truite fumée et le **placer au réfrigérateur** pour une nuit. **Ajouter** quelques brins d'aneth et des baies roses pour la décoration avant de servir.

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



Toasts brouillade, avocat, truite sésame noir

Ingrédients 8 pers :

- 1 pain seigle
- 6 œufs
- 2 avocats
- 2 tranches truite fumée
- Sésame noir
- Huile d'olive, sel poivre



Préparation :

- Coupez et faites griller les toasts
- Réalisez une brouillade, assaisonnez
- Disposez sur le toast avec une tranche avocat, truite et sésame

NATHALIE
Thiéblemont
LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE



Toast au fromage, chutney et bâtonnets pommes

Ingrédients 10 pers :

- 1 pain sportif
- 1 fromage
- 1 chutney figues et fruits secs
- Ou miel
- 1 pomme
- Jambon cru



Préparation :

- Coupez et faites griller les toasts
- Garnir d'un morceau de fromage
- Décorez avec le chutney de figues et les bâtonnets de pommes

NATHALIE
Thiéblemont
LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE



Verrine à la mousse de parmesan, chou-fleur, crevettes et pousses de cresson

Ingrédients pour 6 personnes :

- 15cl de crème liquide entière
- Crevettes
- 100g parmesan
- ¼ de chou-fleur
- Cresson

Préparation :

- Faire une chantilly avec 15 cl de crème, liquide, bien froide dans laquelle vous incorporez 100 g de parmesan, reggiano rapé.
- Faire cuire un quart de chou-fleur en petits morceaux dans une casserole à feu très doux avec 10 g de beurre. Faites colorer légèrement.
- Dans le fond de votre verrine, déposer à l'aide d'une poche à douille, votre mélange au parmesan aux deux tiers. Déposer ensuite votre chou-fleur et une petite quantité de crevettes sur lequel vous mettrez quelques pousses de cresson.





DÉFI ALIMENTATION



VERRINE DE BETTERAVE



Pour 8 personnes



20' préparation



Coût* : 3,6 €
soit 0,45 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 450g betterave bio cuite
- 150g fromage frais (type St Môret)
- 15g d'échalote
- 2 c-à-s vinaigre balsamique
- 2 c-à-s de miel
- 1 pincée de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Entrée faible en calorie. La betterave est très riche en manganèse et potassium. Bon pour le cœur.

Recette facile, hyper économique et colorée ! Idéal pour les repas de fêtes .



LA PRÉPARATION

Couper 400g de betterave en morceaux et **mixer** avec le fromage frais, le vinaigre, l'échalote et le poivre.

Verser dans les verrines.

Couper en petits dés les 50g de betterave restant et les **mélanger** avec le miel.

Décorer avec les petits dés de betterave.

Déguster frais.

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



Verrine de brousse de brebis, myrtilles, crème de balsamique et crêpes dentelles

Ingrédients pour 6 personnes :

- 15cl de crème liquide entière
- Brousse de brebis
- Vinaigre balsamique
- Myrtilles
- Crêpes dentelles

Préparation :

- Préparer 15 cl de crème, chantilly sucrée.
- Ajoutez 100 g de brousse de brebis.
- Faites réduire le vinaigre balsamique
- Remplissez votre verrine aux deux tiers, puis ajouter trois ou quatre myrtilles que vous coiffez d'une pointe de mousse sur laquelle vous versez la réduction de balsamiques.
- Écrasez dans vos doigts une crêpe dentelle déposer au sommet de votre verrine.





Verrine de thon pomme, grenade et avocat aux notes asiatique

Ingrédients :

- 120 g de thon frais, coupé en dés
- 0.5 piment rouge, émincé finement (optionnel)
- 0.3 oignon rouge, émincé
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 cuil. à soupe de jus de citron frais
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à soupe d'huile neutre
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
- ½ pomme granny smith
- 1 avocat
- Zeste de combawa
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame blanc
- 1 cuil. à café de coriandre en graine

Préparation :

- Dans un saladier, mélanger ensemble le thon frais coupé en dés, le chili, l'oignon émincés, le zeste de combawa, la coriandre en graine, la pomme et l'avocat
- Émulsionner le vinaigre de riz et l'huile de sésame et l'huile neutre, ajouter la sauce soja, le jus de citron, le gingembre frais et bien fouetter. Ne pas saler normalement le soja fera son office. Rectifier de poivre si vous n'utilisez pas le piment.
- Mélanger les 2 préparations, ajouter les graines de sésames et la coriandre fraîche, laisser au frais 10 minutes.
- Lorsque le thon est bien mariné, versez dans les verrines de votre choix





Verrine jambon, mousse de roquefort, kiwi et noisettes torréfiées

Ingrédients pour 6 personnes :

- 15cl de crème liquide entière
- jambon blanc
- 100g roquefort
- 1 Kiwi
- Noisettes

Préparation :

- Faire une chantilly avec 15 cl de crème, liquide, bien froide.
- Faire, réduire dans une casserole 100 g de roquefort avec 10 cl d'eau. Mixer la réduction et laisser complètement refroidir.
- Incorporer la chantilly avec le roquefort délicatement en soulevant le mélange.
- Avec une poche à douille, rempli deux tiers, la verrine. Déposer trois petits morceaux de kiwi, le jambon blanc que vous aurez haché au préalable. Déposer une pincée de mousse et parsemé de noisettes que vous aurez au préalable torréfiées.

