

Envie de galette jambon œuf

Pour 4 galettes ou crêpe

- 4 crêpes (galettes sarrasin toute prête)
- 180g de dés de jambon ou bacon
- 4 œufs
- 4 c à café de crème épaisse 15%
- 40g de gruyère léger ou 20g de Parmesan

Faire cuire les œufs au plat dans une poêle antiadhésive.

Faire chauffer une autre poêle étaler une crêpe/galette ,repartir les morceaux de jambon, le gruyère, ajouter 1 œuf au plat et une c à café de crème légère saler ,poivrer. Replier les bords et servir aussitôt

Cette recette apporte environ 100g de protéines
pour une femme il faut compléter protéines dans une salade avec un œuf dur ou du jambon
et pour un homme il faut manger 2 crêpes

Astuces: on peut remplacer les crêpes par 2 feuilles de brick empliées à passer rapidement de chaque côté à la poêle

Envie de galette thon saumon aneth

Pour 4 galettes ou crêpe

- 4 crêpes (galettes sarrasin toute prête)
- 200g de saumon fumé
- 1 boîte moyenne de thon naturel
- 4 c à café de crème épaisse 15%
- 40g de gruyère léger ou 20g de Parmesan
- aneth ou ciboulette surgelée

Couper le saumon fumé en morceaux et émietter le thon

Faire chauffer une poêle, étaler une crêpe/galette ,repartir les morceaux de saumon et de thon le gruyère, ajouter une c à café de crème légère ,poivrer et saupoudrer d'aneth. Replier les bords et servir aussitôt

Menu complet

Salade d'endive+ 1 œuf dur
1 galette au thon et saumon
Un yaourt nature
Pas de pain/pas de fruit

Envie de galette provençale à la viande

Pour 4 galettes

- 300g de viande hachée 5% ou d'escalope de poulet coupées en lanières
- 1/2 oignon émincé
- 2 tomates fraîches ou surgelées en dés
- 100g de lanières de poivrons surgelées
- 1 c à c d'huile
- Ail

4 c à c de crème légère
4 c à café de parmesan
basilic

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon émincé et la viande hachée dans une cuillerée à café d'huile d'olive , remuer, saler et poivrer. Ajouter les tomates coupées en petits dés, l'ail, et les herbes . Couvrir et laisser mijoter 5 minutes à feu doux. .

Faire chauffer une autre poêle étaler une crêpe/galette ,repartir la viande, une c à café de crème et parmesan.

On peut faire la même recette en remplaçant la viande par du thon

Envie de galette thon œuf

Pour 4 galettes

- 1 boîte moyenne de thon au naturel
- Ail
- 4 c à c de crème légère
- 40g de gruyère léger ou parmesan
- Basilic

Émietter le thon

Faire cuire les œufs au plat dans une poêle antiadhésive.

Faire chauffer une autre poêle étaler une crêpe/galette ,repartir le thon, le gruyère, ajouter 1 œuf au plat et une c à café de crème légère saler ,poivrer. Replier les bords et servir aussitôt

On peut ajouter des tomates et poivrons

Menus Ligne & Saveurs

Menu autour d'un Croque Monsieur

- **Salade Composée Mâche tomate champignons + 1 oeuf dur + dés jambon**

-1 croque Monsieur

-2 Petits Suisses =
(+ 1 fruit en stabilisation)

Pour 4 personnes

-8 tranches de pain de mie complet

-4 tranches de jambon

-8 portions de fromages fondus légers

7 % au choix type Sylphide Bleu ou

Crème de roquefort 11% ou

Tartare... (ou 20g de gruyère léger

par croque)

-Moutarde facultatif

Tartiner chaque tranche de pain avec un fromage et éventuellement de la moutarde. Piler la tranche de jambon et en faire un sandwich avec 2

tranches de pain. Faire cuire le

croque Monsieur dans le toaster ou

au four 5 minutes. Servir avec la

salade composée

Variante: Croque madame Servir le croque Monsieur avec un oeuf au plat sur le dessus ou ajouter une tranche de bacon

Menus Kebab

- **Tomate basilic huile olive + fête 9%**

-1 kebab

-Courgettes sautées au curry

-1 Yaourt 0% fruits ou nature

-4 Pain Pitas (rayon pain de mie)

-4 escalopes de poulet ou dinde

- 1 oignon

- 1 c à c d'huile

- 1 c à c de paprika doux ou curry (facultatif)

Sauce blanche

-20cl de crème 3% ou 1 yaourt velouté

-2 c à s d'échalotes surgelées ou déshydratées.

-2 c à s de menthe hachée surgelée

- 1 c à c de moutarde (facultatif)

Découper la viande en lanière; Dans une poêle faire revenir l'oignon émincé dans l'huile et ajouter la viande. Faire cuire la viande à feu vif pendant 5 minutes avec le paprika en remuant souvent.

Mettre les pains Pitas 2 minutes au grill pain ou au four. Les garnir de viande et répartir la sauce blanche.

Menus Hamburger

Radis + tartare 7%

Poêlée de haricots verts

1 hamburger

1 fromage blanc nature

-4 pain Muffin au blé complet (Rayon pain de mie)(mieux que pain pour hamburger)

-4 steak haché 5% frais ou surgelé

- 4 tranche de bacon

- 4 c à s de Ketchup allégé en sucre ou de coulis de tomate

-1 oignon

- moutarde

Faire revenir l'oignon émincé dans 1 c à s d'huile.

Badigeonner les steak de moutarde et les faire cuire à la poêle avec les oignons 2 à 3 minutes de chaque cotés suivant la cuisson désirée;

Dans une autre poêle faire griller à sec les tranches de bacon;

Réchauffer les pains 2 minutes au

grille pain et les couper en 2. Sur une

moitié de pain déposer une tranche

de bacon puis le steak avec un peu

d'oignon et enfin le ketchup. Recouvrir avec l'autre moitié de pain

Variante: Utiliser des steak haché de dinde ou volaille ou jambon Fleury Michon

Menus Crêpe

- **poireaux ou Asperges vinaigrette**

- 2 Crêpes au thon ou jambon

- épinards ou Salade verte

1 yaourt nature

-8 crêpes maison

- 2 boîtes moyennes de thon (300g net)

- 200g de fromage blanc 20%

- 4 c à s de crème liquide 15%

-4 c à s de parmesan (40G)

- 1 c à c d'ail (facultatif)

- 2 c à s de Basilic ou ciboulette

- 1 c à c de moutarde

- 20 g de beurre léger 41 ou

margarine (1 c à c)

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la crème, le parmesan, la moutarde, les herbes et sel et poivre.

Repartir le thon émietté sur les crêpes et napper de sauce au fromage blanc avant de les rouler. Passer les crêpes à la poêle avec le beurre 2 minutes de chaque côté.

Variante: A faire avec du jambon, des morceaux de poulet ou dinde grillés, du crabe, du saumon

!!!Astuces encore plus léger

Remplacer les crêpes pas des feuilles de brick et les cuire 6 à 8 minutes au four;

IDEES BARBECUE

A faire au barbecue :

***Brochettes de dinde, poulet, veau, autruche, cheval, abats Cuisse de poulet, côte de veau..., Bavette, pavé de rumsteck, Tranche épaisse de filet mignon de PORC OU VEAU mariné

***Diots extra maigre 9% Raffin nature ou fumés ou herbes de Provence. Les faire cuire avant 20 minutes dans l'eau bouillante et les faire griller quelques minutes au barbecue

******jambon à griller**/ Acheter des tranches épaisses de jambon(1/2 cm), badigeonner très légèrement de moutarde, saupoudrer de thym ou herbes de Provence et faire griller 3 minutes de chaque côté

, Sardines ou moules à griller directement au barbecue

*** **Daurade, maquereaux, bar, Truite, filet de perche.....**: Les faire en papillote
.Préparer une grande feuille de papier aluminium et déposer le poisson au centre. Farcir l'intérieur du poisson avec des branches de thym ou laurier et une rondelle de citron. Mettre quelques tranches de tomates sur le dessus du poisson, du jus de citron, du vin blanc, une peu d'oignon des herbes. refermer la papillote hermétiquement. faire cuire entre 10 à 20 minutes en fonction de la grosseur du poisson.

Espadon, thon, Gambas

Faites mariner des gros cubes de poisson durant 1 heure, dans 1 cs d'huile d'olive, 1 cs de jus de citron, 1 cs de sauce de soja, & cs d'herbes fraîches hachées, ail ou oignon, 1 cc de graine de fenouil ou anis (facultatif)
Sur un pique à brochette, alterner des cubes de poisson type saumon, thon, espadon, lotte... avec des tomates cerises, des quartiers d'oignon, des champignons et des tranches de bacon pliées en 4.

****Noix St Jacques ou Gambas

Sur des piques à brochettes, alterner des noix de saint jacques enroulés dans des demies tranches de bacon, des gambas ou crevettes avec des champignons, tomates cerises, et morceaux oignons

****Brochette de saumon Pour 8 brochettes (2 par personnes)

4 pavés de saumon (150g chacun)/ 8 tr de bacon/ 8 champignons de paris/ 2 petits oignons/ sel poivre / 8 piques pour brochettes.

Découper chaque saumon en 4 morceaux, les tranches de bacon en 2, les oignons en 4. Enlever la peau des champignons. Sur chaque pique, enfiler 1 oignon, 1 champignon et 1 morceau de saumon entouré de bacon et ainsi de suite. Poivrer et faire cuire 5 minutes de chaque côté au barbecue ou sur la plancha.

****Brochettes de poulet (pour 4 brochettes soit 2 personnes)

*2 gros filets de poulet/ 1/2 oignon/ une douzaine de tomates cerises/ 4 tranches de bacon / 8 champignons de Paris
Marinade: 1 cs d'huile d'olive/ 1 cs de jus de citron, /1 cs de sauce de soja/ 1 cs de thym ou Romarin ou herbes de Provence/ ail ou oignon/ Poivre*

Découpez les filets de poulet en 6 ou 8 morceaux selon la grosseur et les tranches de saucisson en 4. Faites mariner la viande durant 1 heure, dans un plat creux recouvert de film alimentaire. Sur 4 pique à brochette, alterner un morceau de viande entourée d'un demie tranche de bacon, une tomate cerises, un quartier d'oignon, un champignon et renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients

VARIANTE: Remplacer le bacon par du saucisson 7% Raffin. En mettre 2 tranches fines par brochettes. Ajouter des morceaux de poivrons, de courgettes, d'aubergines.....Alterner avec des foies de volailles marinés dans porto et quartier de pomme

SAUCES pour accompagner les viandes et poissons : Pour 4 personnes

Mayonnaise légère nature

Dans le bol, mettez:

1 œuf cuit dur écalé+ 1 cc de moutarde+ 1 cs de vinaigre+ 2 cs d'huile+ 1 Petit Suisse à 0 ou 20% ou du fromage blanc, sel, poivre (ou curry....)

Puis mixez avec le mixeur plongeur jusqu'à obtenir la texture d'une mayonnaise;

Sauce légère au roquefort (Pour 4 personnes)

Dans une petite casserole, écrasez à la fourchette

40g de roquefort avec 1 cs d'eau et laissez fondre quelques minutes.

Puis ajoutez **2 Petits Suisse 0% ou Fromage blanc 0% et du poivre**

Sauce Cocktail (poisson ou viande)

100g de Fromage blanc 0% ou 2 Petits Suisse 0% / 2 cs à crème fraîche 15%) / 1 cs de Ketchup allégé en sucre sel poivre / 4cs de coulis de tomate / sel/ poivre/ tabasco ou piment/ basilic

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients .

Cette sauce accompagne les courgettes, le chou-fleur, le thon, le jambon...

Sauce au citron (pour les poissons et pommes de terre)

100g de Fromage blanc 0% ou 2 Petits Suisse / 2 cs à crème fraîche 15%) / 2cs de jus de citron/ sel poivre/ 1 cs de ciboulette hachée/ Tabasco ou piment facultatif

Mélangez tous les ingrédients et servez froid avec du poisson ou des crudités ou des Pommes de terres cuits dans la cendre.

Accompagnement :

***Salade verte, crudités

** Pomme de terre enveloppées dans du papier aluminium cuites dans la cendre. Servir avec une sauce crème, citron, ciboulette.

**** Couper des **rondelles de courgettes** épaisses 1 cm en gardant la peau, les badigeonner d'huile d'olive et assaisonner sel , poivre , thym. Faire griller au barbecue, 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

*****Tomates provençales**

Pour 4 personnes

4 tomates moyennes/ 1 cc d'ail lyophilisé/ herbe de Provence/ 1 biscotte ou 1 c à s de chapelure / 4cc d'huile d'olive/ sel/ poivre

Couper les tomates en deux. Mettre sur chaque moitié : sel, poivre , 1 pincée d'ail et d'herbes de Provence, 1/2 cc d'huile d'olive .réduire la biscotte en poudre et la répartir sur chaque tomates.

Faire cuire 15 minutes au barbecue

***** Aubergines à la provençale**

4 petites aubergines / 4 cc d'huile d'olive/ 8 cs de coulis de tomate / Tabasco / ail en poudre / 4 cc de parmesan) / sel, poivre.

Faire préchauffer le four 10 minutes. Laver les aubergines avec la peau, couper les extrémités et les enfourner 3/4 d'heure. Les piquer avec un couteau pour s'assurer de la cuisson et les couper en deux dans le sens de la longueur. Saler et poivrer les aubergines puis répartir sur chaque moitié d' aubergine: une 1/2 cc d'huile d'olive, 1 grosse cs de coulis de tomate, quelques gouttes de tabasco, l'ail en poudre et saupoudrer de parmesan . Faire cuire 5-10 minutes au barbecue..

Papillotes de courgettes au chèvre Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 courgette / 2 tomates /herbes de Provence /2 c à c d'huile d'olive /40g de Bûche Chèvre 13% Soignon ou 20g Parmesan

Laver les légumes, les essuyer.

Les couper en fines rondelles, préparer 2 grand rectangles de papier alu et déposer dessus des rondelles de courgettes en les chevauchant légèrement, ensuite déposer des rondelles de tomates (sans les chevaucher) ; Verser 1 cc d'huile d'huile et un peu d'herbes de Provence moulués,et 2 fines tranches de Chèvre ou 1 c à c de Parmesan. Fermer les papillotes les déposer sur le grill du barbecue pendant 15 minutes;

DESSERTS

*** Coupe de fruits frais avec une boule de Glace (voir liste)

***** Papillotes de fruits au barbecue**

Sur une feuille de papier aluminium ; disposer des morceaux de fruits : pomme, poire ; kiwi, ananas, fraise,framboise. saupoudrer de cannelle ou vanille en poudre, édulcorant spécial cuisson si nécessaire. Refermer hermétiquement la papillote et faire cuire 10-15 minutes au barbecue. Ajouter 2 cs de crème 5% ou 1 cs à 15% avant de servir.

Attention !!! PETIT RAPPEL UN REPAS DOIT APPORTER ENTRE 600 ET 800KCAL ET

1 Merguez ou 1 godiveau (100g) = 300kcal

1 grillade POITRINE DE porc (150g)= 450kcal

150G travers de porc à la mexicaine = 589 Kcal

1 portion (140g) de côte de bœuf= 364 kcal

2 petites côtelettes d'agneau (100g)=274 kcal

1 verre de Rosé=100kcal

RECETTES REALISEES PAR PATRICIA MORARD DIETETICIENNE D E