

LE GUIDE ALIMENTAIRE DE L'ÉTUDIANT

RECETTES ET ASTUCES

Pour bien réussir sa vie étudiante





La vie étudiante peut pousser, notamment par un emploi du temps chargé, à des comportements sédentaires et à la réduction qualitative de son alimentation.

La sédentarité et la « malbouffe » sont des facteurs de risque de nombreuses pathologies chroniques, telles que les maladies cardio-vasculaires, les cancers, la dépression, etc.

Cependant, quelques habitudes simples du quotidien permettent de préserver son capital santé :

- Favoriser des modes de transport actifs (marche, vélo, descente du bus un arrêt avant l'université),
- Ne pas rester assis ou allongé pendant plus de deux heures consécutives dans la journée : se lever, bouger quelques minutes entre chaque cours,
- Adopter une alimentation plus variée et de qualité.

A travers l'utilisation de ce guide, vous obtiendrez une aide quant à la réalisation de ces objectifs de bien-être. Toutes ses habitudes, une fois ancrées, permettront une meilleure qualité de vie de façon rapide et sur le long terme.



*Docteur Delphine GUERIN,
Médecin Directrice du Service de
Santé Universitaire de l'UPJV*

SOMMAIRE

BIENVENUE DANS LA VIE ÉTUDIANTE	4
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?	4
LES GROUPES ALIMENTAIRES	5
LES 7 RÈGLES À RESPECTER	7
GÉRER SON RÉFRIGÉRATEUR	8
GÉRER SES COURSES	10
L'ANTI GASPI	10
LE MATÉRIEL POUR CUISINER	11
LES CUISSONS ET RECETTES DE BASES	12
LES TARTINES	17
LES SANDWICHS	27
LES TARTES ET QUICHES	37
LES SALADES	45
LES CLASSIQUES	65
LES DESSERTS	81
LE SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE	95

BIENVENUE DANS LA VIE ÉTUDIANTE !

Vous voilà étudiant, il est temps de voler de vos propres ailes... Malheureusement pendant toutes vos études et même après, la junk food va vous tendre les bras. Burgers, kebabs, tacos, pizzas... Il y a de quoi faire dans votre ville étudiante ! Tout le monde n'apprend pas à cuisiner ou à manger équilibré chez ses parents. Et il ne s'agit pas de manger tout le temps la même chose ni de faire une croix sur le plaisir, bien au contraire !

Voici le guide alimentaire de vos années d'études ! Je vous ai rassemblé un ensemble de recettes faciles à préparer pour vous convaincre de cuisiner de temps en temps. Vous trouverez également des règles et des astuces simples à mettre en place :

- Gérer ses courses
- Gérer son frigo
- Des astuces et matériels de cuisine
- Des contacts utiles à l'UPJV

Le but est de vous aider à équilibrer votre alimentation tout en prenant du plaisir, à gérer vos courses et votre budget et à être en bonne santé !

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

L'équilibre alimentaire c'est manger de tout, et avoir une bonne répartition de chaque nutriment et catégorie d'aliment !

Il n'y a rien d'interdit dans une alimentation équilibrée, il est surtout question de fréquence et de quantité. Si vous adorez la pizza et que vous en mangez tous les jours, il y aura en effet un problème d'équilibre. Mais si au contraire vous en consommez ponctuellement pour vous faire plaisir et que le reste du temps vous mangez équilibré alors il n'y a aucun souci !

LES GROUPES ALIMENTAIRES

Groupe 1

Céréales - Féculents - Légumes secs

Ce groupe doit être présent à chaque repas, il est le principal carburant de votre organisme. L'astuce c'est de faire varier les quantités en fonction de vos efforts ou vos dépenses de la journée. Il est judicieux de manger une bonne quantité lorsque vous avez une longue marche ou une séance de sport dans la journée, et au contraire de diminuer sa quantité lorsque la journée est plus relax !

Groupe 2

Légumes - fruits

Tout comme le groupe 1, ils doivent être présents à chaque repas. Ce n'est pas le groupe préféré des étudiants en général, mais il est indispensable pour bien gérer son poids et avoir un bon transit. Ce sont des aliments riches en fibres, vitamines et minéraux. Les slogans nous invitent à en consommer 5 portions par jour.

On peut les répartir ainsi : 2 ou 3 fruits dans la journée pendant les repas ou au goûter et 1 portion de légumes à chaque repas : crudités, légumes cuits feront l'affaire.

Groupe 3

Viandes - poissonsœufs - tofu

Ce sont les principales sources de protéines. Un déséquilibre en protéines peut amener à une prise de poids ! Ils doivent être présents 1 à 2 fois par jour. Privilégiez des aliments bruts, et mettez de côté tous les faux amis industriels : cordons bleus, knackis, nuggets fabriqués à base de reste d'animaux, gélatine, os et autres résidus de viande.

Les œufs, le jambon, le tofu ou le seitan sont économiques et bien plus intéressants.

Groupe 4

Les produits laitiers

Ce sont les aliments qui vous apporteront le calcium, mais aussi des protéines. Ils sont souvent riches en calcium, en protéines mais aussi en lipides. Ils peuvent tout à fait être remplacés par des laits végétaux même si ils n'apportent pas tout à fait les mêmes éléments.

Privilégiez les produits laitiers les moins gras et moins sucrés, quitte à en rajouter, limitez le fromage à une portion par jour (le gruyère râpé compte comme une portion !). Le fromage blanc, le skyr, les yaourts natures ou encore les petits suisses sont de bons produits. Les crèmes desserts ou riz au lait peuvent être consommés 3 à 4 fois par semaine. 3 produits laitiers par jour c'est suffisant !

Groupe 5

Les matières grasses

Le beurre, l'huile végétale comme celle d'olive ou de colza sont à privilégier, il est plus facile de mesurer leur apport.

Vous trouverez des matières grasses dans d'autres produits : la crème fraîche (et non ce n'est pas un produit laitier !), des gâteaux, chips... **Ils sont à limiter !**

La matière grasse est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, il n'est pas judicieux de la supprimer !

Soyez attentif aux graisses cachées et aux aliments trop gras, mais consommez en 2 à 3 cuillères à soupe par jour, que se soit pour l'assaisonnement ou pour la cuisson.

Groupe 6

Les produits sucrés

Considérés comme des produits plaisir, c'est le seul groupe qui n'est pas indispensable aux besoins de l'organisme. Sucres, chocolat, boissons sucrées, ils rendent accro.

Bien entendu, le plaisir contribue à avoir une alimentation équilibrée ! Ces produits ne sont pas à supprimer, mais il est important de les consommer avec modération, et de les contrôler un peu. Ne remplissez pas vos placards de bonbons et de gâteaux.

On parle d'une consommation de 30g de sucre par jour, un sucre dans le café équivaut à 5g pour vous donner un ordre d'idée. Les crèmes desserts, la confiture et le miel en font aussi partie.

Groupe 7

Les boissons

Une seule boisson est indispensable : l'eau ! Le corps humain est composé au minimum de 65% d'eau.

Les boissons chaudes type thé ou café vous réhydratent également, mais attention à ne pas y mettre du sucre (ou peu).

Les sodas quant à eux ne sont pas vos alliés, ils vous donneront encore plus soif, gardez les pour vous faire plaisir et non comme boisson quotidienne. Les boissons light (ou sans sucre) peuvent être une alternative.

Lors de vos soirées étudiantes vous allez certainement rencontrer l'alcool. Attention à sa consommation excessive, l'alcool déshydrate, associez le à des verres d'eau, n'oubliez pas de manger avant de sortir, et limitez sa consommation.

Consommez 1,5 litres d'eau par jour, baladez vous avec une gourde toujours pleine et n'attendez pas d'avoir soif !

LES 7 RÈGLES À RESPECTER

Avant de se mettre aux fourneaux il y a quelques règles simples à garder en tête pour avoir une bonne alimentation, elles doivent être appliquées sans se prendre la tête.

1 Prendre un petit déjeuner

C'est évidemment la règle la plus importante !

Il régule votre énergie, votre concentration et même vos humeurs. Prendre un bon petit déjeuner vous évitera les coups de barre à 11h, les baisses de concentration et certaines fringales de la journée.

2 Élaborer un plat ne prend pas des heures

Cuisiner ne veut pas dire y passer la journée : faire cuire des pâtes, assembler 2 boîtes de conserve, faire cuire un morceau de viande ne prend que quelques minutes. Vous pouvez même en faire cuire une plus grande quantité pour n'avoir qu'à réchauffer !

3 Se faire plaisir

Durant la semaine vous aurez l'occasion de faire des sorties avec les copains, de retrouver votre famille. Privilégiez ces moments pour manger un bon petit plat.

4 Limiter les fast-food

Burger, tacos, kebab... Beaucoup d'enseignes vous font de l'œil. Cédez-y 1 à 2 fois maximum par semaine. Vous pouvez également limiter la cata' en prenant de l'eau à la place du soda, et en ne prenant pas de frites : le pain est un apport de féculent suffisant !

5 Le resto'U est un allié

Contrairement aux sandwicheries, les plats chauds du resto U vous apporteront une bonne variété de repas équilibrés (à condition d'éviter les frites). Il y a 2 gros avantages : le prix qui est adapté à la bourse étudiante, et le fait que vous n'ayez pas besoin de cuisiner pour manger un repas entrée/plat/dessert !

6 Ne pas sauter de repas

C'est la principale cause des grignotages, trop occupé à bosser entre 12h et 13h pour manger. Votre estomac vous rappellera à l'ordre sur les coups de 16h/17h et vous allez être tenté par des gâteaux, de la charcuterie et tout ce qui traîne. Mieux vaut manger sur le pouce que de ne pas manger du tout.

7 Faire une activité physique

Le SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) propose de nombreuses activités et sports pour que vous soyez en bonne santé : sport de raquettes, sports collectifs, musculation, danse... Inscrivez vous à l'une d'entre elles et intégrez la à votre planning.

GÉRER SON RÉFRIGÉRATEUR

Le réfrigérateur a pour rôle de maintenir vos aliments à une température située entre 0 et +4°C, cela permet de conserver les qualités nutritionnelles des aliments et de limiter la propagation des bactéries : de limiter les risques d'infections alimentaires.

Contrôlez la bonne température

Vous trouverez dans le réfrigérateur une pastille de couleur qui indique si la température est adaptée, elle devient blanche, ou un OK apparaît lorsqu'il est à bonne température. Vérifiez la 1 fois par mois, et réglez le thermostat du réfrigérateur.

Nettoyez le 1 fois par mois

Même à cette température, les micro-organismes arrivent à se développer. Il est bon de nettoyer l'endroit où vous stockez vos aliments fragiles !

Pour cela :

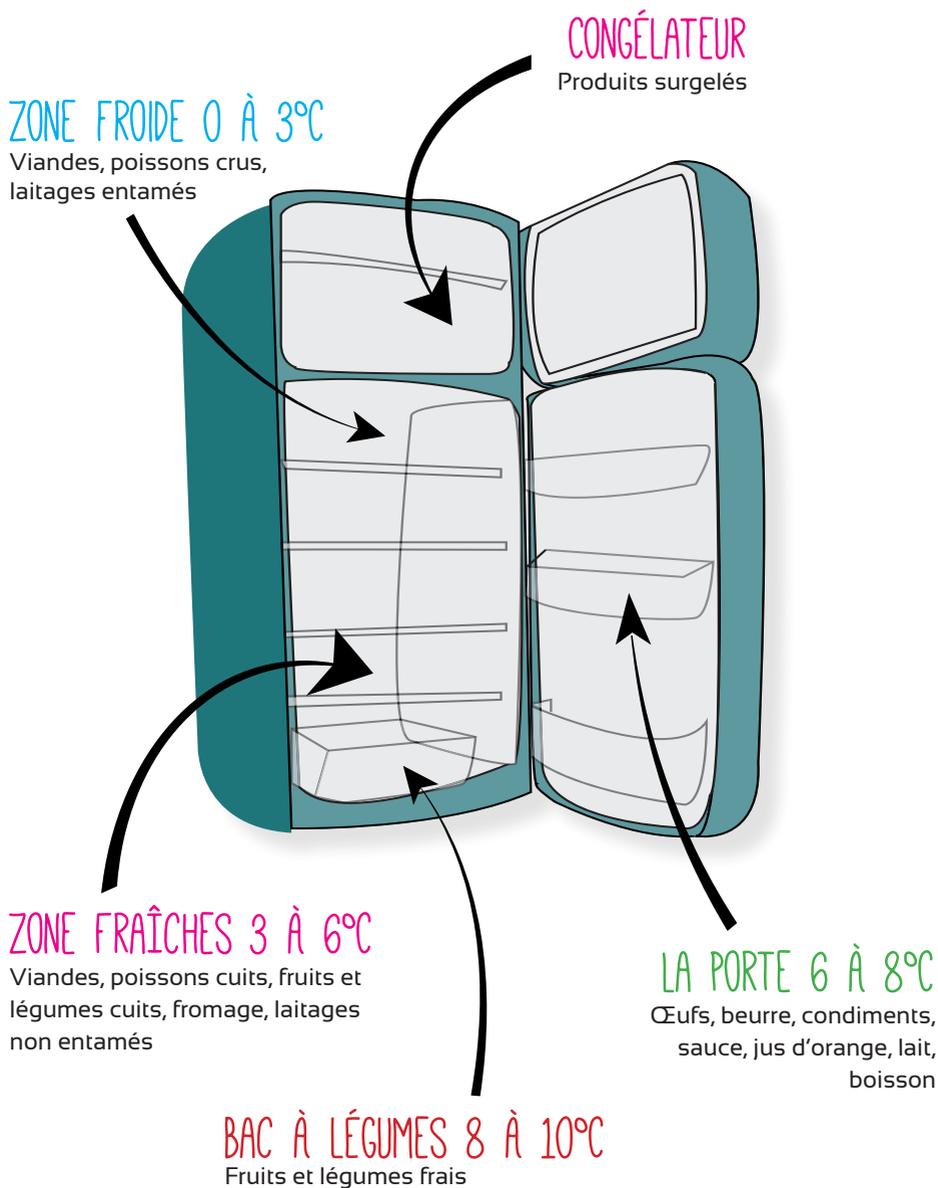
- Videz le réfrigérateur
- Nettoyez le avec une éponge, de l'eau et un peu de liquide vaisselle
- Rincez et séchez parfaitement avec un torchon propre
- Rangez vos aliments



Pensez également à retirer les emballages en carton inutiles et parfois souillés.

Chaque aliment à une température de stockage optimum, le réfrigérateur est plutôt bien conçu !

Voici comment ranger les aliments :



GÉRER SES COURSES

Rien ne vaut une bonne petite liste de courses pour bien gérer et avoir toujours du stock !

BOÎTES DE CONSERVE

- Pois chiches
- Haricots rouges
- Lentilles
- Légumes

SURGELÉS

- Épinards
- Poêlée de légumes

FÉCULENTS ET CÉRÉALES

- Pâtes
- Riz
- Quinoa
- Boulgour
- Semoule
- Pomme de terre
- Muesli

PRODUITS FRAIS

- Œufs
- Jambon
- Blanc de poulet
- Viandes hachées
- Fromage blanc
- Yaourt
- Gruyère râpé
- Fromage de chèvre
- Pâte à tarte

AGRÈMENTS

- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Piment
- Curry
- Cannelle

FRUITS ET LÉGUMES

- Bananes
- Pommes
- Poires
- Kiwis
- Courgettes
- Aubergines
- Carottes
- Poireaux

BOISSONS

- Eau
- Thé
- Café
- Jus de fruit 100% pur jus
- Lait (ou végétaux)

AUTRES

- Chocolat noir
- 1 paquet de gâteaux
- Compote sans sucre
- Fruits secs



L'ANTI GASPI

La planète va mal on le sait, et vous êtes la génération qui peut lutter contre ça. Il est de votre devoir de faire attention au gaspillage. Si on réfléchit, ne pas gaspiller ses aliments c'est aussi économiser son argent !

Voici quelques conseils pour jeter le moins possible sa nourriture :

Faire l'inventaire
des placards avant
de faire les courses

Faire une liste de
courses

Cuisiner les légumes
même quand ils font
un peu la tronche

Lire les dates de
péremption

Acheter des fruits et
légumes de saison

LE MATÉRIEL POUR CUISINER

Pas besoin d'avoir beaucoup de matériel car il n'est pas facile de tout stocker dans des petits appartements mais il en faut un peu.

Choisissez du matériel de bonne qualité, ça vous évitera de devoir en racheter tous les ans, et il vous suivra toute votre scolarité.

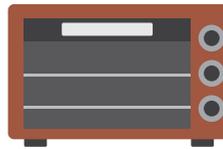
N'utilisez pas d'ustensiles en métal dans les poêles au risque de les rayer et d'enlever le revêtement anti-adhésif trop rapidement.

Le gros matériel :

- 1 micro ondes
- 1 plaque de cuisson

Si possible :

- *Un four traditionnel*
- *Un mixeur*
- *Un grille pain*



Pour la cuisson :

- 2 poêles de différentes tailles
- 2 casseroles de différentes tailles
- 1 cocotte
- 1 ou 2 couvercles
- 1 moule à tarte



Les ustensiles :

- 1 couteau de cuisine
- 1 fouet
- 1 spatule
- 1 planche à découper
- 2 saladiers de différentes tailles
- bols et ramequins
- 1 service de table
- 1 passoire



LES CUISSONS ET RECETTES DE BASES

Cuisiner et cuire des aliments n'est pas inné, et si vous n'avez jamais appris à cuire des pâtes, du riz ou des œufs il n'est jamais trop tard.

Voici les astuces pour ne jamais rater la cuisson de ses aliments :

La cuisson des pâtes :

Pour réussir à coup sûr la cuisson des pâtes, il faut beaucoup d'eau !

- Mettez un grand volume d'eau dans une casserole (*1L d'eau pour une portion de 120g de pâtes*)
- Ajoutez une grosse pincée de sel dans l'eau
- Faites bouillir l'eau : cette étape est importante, on a tendance à plonger les pâtes avant que l'eau ne bout complètement, il faut bien attendre que de grosses bulles remontent à la surface
- Ajoutez les pâtes et laissez les cuire le temps indiqué sur le paquet
- Egouttez-les à l'aide d'une passoire dans l'évier
- Ne laissez pas les pâtes dans l'eau de cuisson, elles continueront à cuire



La cuisson du riz :

Il arrive souvent que le riz colle à la casserole ou qu'il brûle au fond. Voici les étapes à suivre pour ne pas le rater !

- Mettez de l'eau dans une casserole, si vous voulez faire cuire 1 verre de riz, mettez 2 verres d'eau à bouillir (*2 volumes d'eau pour 1 volume de riz*)
- Ajoutez une pincée de gros sel dans l'eau
- Portez à ébullition
- Ajoutez le riz, baissez le feu et mettez à feu doux
- Mettez un couvercle
- Vérifiez de temps en temps que le riz n'accroche pas
- Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet
- Une fois cuit, laissez le reposer pendant 10 minutes dans la casserole hors du feu



La cuisson des œufs :

Les œufs sont un excellent produit en terme d'apport de protéines, et ont l'avantage de ne pas être chers.

Ils peuvent être consommés sous différentes formes : sur le plat, à la coque, mollet, durs ou en omelette. Voici les différentes étapes pour réussir leur cuisson :

Œufs durs / à la coque / mollet :

- Mettez de l'eau dans une casserole d'eau froide
- Ajoutez les œufs
- Faites bouillir et laissez cuire à feu moyen pendant :

Œufs durs : 10 min

Œufs mollets : 6 min

Œufs à la coque : 3 min



Sur le plat :

- Faites chauffer un peu de matière grasse dans une petite poêle (beurre ou huile d'olive) sans la faire fumer ou noircir
- Cassez les œufs directement dans la poêle
- Laissez les cuire 4 à 6 minutes à feu moyen.

Pour que le jaune soit plus cuit, il est possible de recouvrir d'un couvercle

- Salez et poivrez pendant la cuisson



Omelette :

- Mettez le nombre d'œufs désiré dans un grand bol
- Battez les œufs pour qu'ils soient légèrement mousseux
Si vous le souhaitez, ajoutez un petit peu de crème fraîche, ou de lait, de sel et de poivre
- Dans une poêle chaude, ajoutez un peu de matière grasse
- Ajoutez les œufs battus
- Pendant les 2 premières minutes de cuisson, à l'aide d'une spatule, remuez la préparation pour qu'elle cuise de façon homogène
- Laissez cuire 2 minutes supplémentaires sans remuer
- Repliez l'omelette sur elle-même et mettez-la dans une assiette

Dans la préparation il est possible d'ajouter des champignons, des oignons ou même des poivrons pour en faire un plat complet



Œufs brouillés :

- Mettez le nombre d'œufs désiré dans un grand bol
- Battez les œufs pour qu'ils soient légèrement mousseux
Si vous le souhaitez, ajoutez un petit peu de crème fraîche, ou de lait, de sel et de poivre
- Dans une poêle chaude, ajoutez un peu de matière grasse
- Ajoutez les œufs battus
- Pendant la cuisson, à l'aide d'une spatule, remuez la préparation pour « détacher » les œufs
- Arrêtez la cuisson avant qu'ils ne soient complètement cuits, ils vont finir de cuire avec la chaleur

La cuisson de la viande à la poêle :

Cette cuisson fonctionne pour tous les morceaux de viandes : steak haché, blanc de poulet, steak, côte...

- Mettez un peu de matière grasse dans une poêle
- Faites chauffer la poêle à feu vif
- Ajoutez la viande
- Laissez la cuire 2-3 minutes afin qu'elle soit bien saisie, puis retournez la
- Baissez le feu et laissez cuire



Pour une cuisson :

- Saignante : 3 à 4 minutes
- A point : 4 à 5 minutes
- Bien cuit : 5 - 7 minutes
- Pour les escalopes de poulet : 6 - 8 minutes de chaque côté
- Pour les côtelettes : 10 minutes

La cuisson du poisson :

Au four à micro-ondes

C'est le mode de cuisson le plus simple et le plus rapide !

- Déposez un filet de poisson sur une assiette.
- Salez, mettez un filet de citron et un filet d'huile d'olive.
- Recouvrez de film alimentaire ou d'une autre assiette retournée.
- Faites cuire 3 à 4 minutes.

Au four traditionnel

- Dans un plat adapté au four, mettez le filet de poisson avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, et une tranche de citron.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfourez le poisson pendant 20 à 25 min.
- Vérifiez la cuisson.



Les sauces pour salades :

Vinaigrette classique :

- 3 cuillères d'huile d'olive ou colza
- 2 cuillères de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce devienne homogène. Salez et poivrez.

Vinaigrette allégée :

- 1 cuillère d'huile
- 1 cuillère de vinaigre
- 1 cuillère d'eau
- 1 cuillère à café de moutarde

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce devienne homogène. Salez et poivrez.

Sauce au yaourt :

- 1/2 yaourt ou 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- Ciboulette

Émincez la ciboulette et mélangez tous les ingrédients dans un bol, salez et poivrez.



LES TARTINES

TARTINE DE SAUMON AU CHÈVRE

Un repas rapide et équilibré !

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 1 chèvre frais
- 2 tranches de saumon fumé

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Toastez les tranches de pain au grille pain
- Disposez-les sur une assiette
- Tartinez le fromage
- Déposez le saumon

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez la servir avec une salade verte accompagnée d'une sauce au yaourt.

Vous pouvez faire varier les pains : le pain complet ou le pain noir sont de bons produits !



TARTINE DE SARDINES

Un repas rapide et peu cher, parfait lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner !

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 1 boîte de sardines
- 1 tomate
- citron

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Toastez les tranches de pain au grille pain
- Disposez-les sur une assiette
- Égouttez les sardines et les mettre dans un bol
- Ajoutez le jus de citron et du poivre, mélangez le tout
- Tranchez la tomate en rondelle
- Étalez les sardines sur le pain, et ajoutez une ou deux rondelles de tomate

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez utiliser n'importe quelle boîte de sardines : à l'huile, au citron, à la moutarde... Facile à diversifier !



TARTINE AU POULET GRILLÉ ET PARMESAN

Une recette idéale pour utiliser les restes d'une escalope de poulet, peu coûteuse !

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 1 escalope de poulet
- copeaux de parmesan
- huile d'olive
- mayonnaise
- pousse d'épinard ou salade verte

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le poulet dans une poêle et un peu de matière grasse : 8 minutes de chaque côté
- Découpez en lamelles
- Toastez les tranches de pain au grille pain et disposez les sur une assiette
- Tartinez le pain avec 1 cuillère à café de mayonnaise
- Disposez 1 feuille de salade et les lamelles de poulet
- Ajoutez les copeaux de parmesan

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer la mayonnaise par une sauce tomate, une sauce pesto ou juste un filet d'huile d'olive !



TARTINE DE JAMBON / EMMENTAL

La version tartine du classique « jambon fromage » !

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 2 tranches de jambon blanc
- 2 tranches d'emmental
- moutarde

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Toastez les tranches de pain au grille pain
- Disposez-les sur une assiette
- Tartinez 1 cuillère à café de moutarde
- Disposez 1 tranche de fromage et 1 tranche de jambon par tartine

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Le fromage peut être remplacé par n'importe quel fromage : chèvre, comté, parmesan...



TARTINE JAMBON CRU / PESTO

Une recette qui ne nécessite que très peu de préparation, très rapide à faire, notamment quand on reçoit du monde.

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 2 tranches de jambon cru
- pesto

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C
- Disposez les tranches de pains sur une plaque allant au four
- Tartinez 1 cuillère à café de pesto
- Disposez 1 tranche de jambon cru par tartine
- Enfouez 5 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter du fromage pour encore plus de gourmandise.

Servez les tartines avec une salade verte ou une salade de tomates.



TARTINE D'OEUFS BROUILLÉS

Recette idéale pour le petit déjeuner type brunch

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 2 œufs
- crème fraîche
- ciboulette

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Toastez les tranches de pain au grille pain
- Disposez-les sur une assiette
- Battez les œufs dans un grand bol
- Découpez la ciboulette et ajoutez-la aux œufs
- Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse, ajoutez les œufs battus et remuez sans arrêt
- Une fois quasiment cuits, ajoutez un peu de crème fraîche pour arrêter la cuisson
- Disposez les œufs brouillés sur les tartines de pain

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIÉT'

Si vous consommez ces tartines au petit déjeuner, ajoutez-y un fruit et une boisson chaude pour avoir un repas complet !



TARTINE RICOTTA, POIVRON ROUGE ET CHAMPIGNONS

Une tartine végétarienne !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 60g de ricotta
- 50g de champignons
- 1/4 de poivron rouge

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Toastez les tranches de pain au grille pain
- Disposez-les sur une assiette
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron en petits morceaux
- Faites revenir le poivron pendant 5 minutes dans une poêle, ajoutez les champignons à la cuisson et laissez cuire 10 minutes de plus
- Tartinez le pain avec la ricotta, disposez les champignons et le poivron par dessus

C'EST PRÊT !



LES SANDWICHS

PAIN AUX RILLETES DE THON

Préparation : 5 min

Cuisson : 0 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- thon au naturel
- mayonnaise
- piment
- salade
- 1 tomate

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Égouttez le thon et le mettre dans un bol
- Ajoutez une cuillère à soupe de mayonnaise et un peu de piment : mélangez
- Coupez les tomates en tranches
- Ouvrez le pain et disposez les tranches de tomates, de salade et ajoutez le mélange de thon

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Le thon peut être remplacé par du surimi.
Vous pouvez utiliser du pain polaire qui se marie très bien avec le thon.



WRAPS AU POULET

Une recette facile à emporter !

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 galette de blé
- salade
- emmental râpé
- fromage blanc 0%
- 1 filet de poulet

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le poulet dans une poêle bien chaude
- Tranchez le poulet en lamelles et parsemez de fromage râpé pour que celui-ci fonde
- Disposez une galette sur une assiette
- Ajoutez une cuillère à soupe de fromage blanc, salez, poivrez, et ajoutez une feuille de salade, le filet de poulet et rajoutez du fromage si besoin

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIÉT'

La sauce au fromage blanc peut être agrémentée d'herbe aromatique, ou remplacée par une sauce tomate.



CROQUE-MONSIEUR

Une recette de croque-monsieur équilibré !

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain de mie complet
- 2 tranches de jambon
- 2 tranches de fromage
- salade
- moutarde

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Disposez les tranches de pain sur une assiette et ajoutez un peu de moutarde
- Ajoutez les tranches de jambon et de fromage avec un peu de salade
- Fermez le sandwich
- Dans une poêle, ajoutez un peu de matière grasse et faites revenir de sandwich des deux cotés.

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Le pain complet rend le croque-monsieur beaucoup plus intéressant que le pain de mie classique.



PITA FETA ÉPINARD

Une recette végétarienne facile à préparer !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 pain pita
- 100g d'épinards surgelés
- 60g de feta
- 1/2 oignon

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les épinards dans une casserole comme indiqué sur le paquet
- Émiettez la feta et ajoutez-la aux épinards
- Émincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre
- Mettez le pain pita au grille-pain et garnissez-le de la préparation et des oignons

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter un peu de viande hachée ou des blancs de poulet.



SANDWICH GOURMAND FRAÎCHEUR

Un sandwich deux étages complet !

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 3 tranches de pain de mie complet
- tzatziki
- 1 courgette
- 30g de feta
- escalope de poulet
- 1 tomate

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites revenir le poulet dans une poêle chaude
- Coupez-le en larges morceaux et laissez-le refroidir
- Épluchez et râpez les courgettes et coupez les tomates en lamelles
- Faites griller les 3 tranches de pain
- Étalez du tzatziki sur la première tranche, ajoutez les tranches de tomates et fermez le premier étage du sandwich avec une autre tranche
- Sur cette tranche, ajoutez la courgette râpée, le poulet, et fermez le sandwich avec la dernière tranche

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez couper le sandwich en deux pour qu'il soit plus facile à consommer.



WRAPS MEXICAIN

Des tortillas végétariennes à la mexicaine facile à transporter et équilibrée !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 galettes
- 1 boîte de maïs
- 1 petite boîte d'haricots rouges
- 1/2 avocat
- 1 tomate
- 1/2 jus de citron
- piment (option)

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Égouttez le maïs et les haricots rouges et coupez la tomate en petit dés
- Faites cuire les 3 Ingrédients ensemble : salez, poivrez et ajoutez un peu de piment si vous le souhaitez puis laissez refroidir
- Épluchez l'avocat, mettez-le dans un bol, écrasez-le, ajoutez le jus de citron et mélangez
- Étalez sur une galette un peu d'avocat, ajoutez le mélange et pliez la galette

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter un peu de viande hachée.
Utilisez du film étirable pour le transporter.



SANDWICH BRUNCH

Un sandwich à base d'œufs et de bacon !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain de mie complet
- 2 œufs
- 2 tranches de bacon
- salade

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Battez les œufs dans un bol : salez et poivrez
- Dans une poêle chaude, ajoutez un peu de beurre et faites cuire les œufs en omelette ou en œufs brouillés
- Sortez les œufs de la poêle et faites revenir les tranches de bacon
- Disposez des tranches de pain sur une assiette et ajoutez les œufs, les tranches de bacon, une feuille de salade et fermez le sandwich

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Meilleur chaud !

Privilégiez un bacon maigre, c'est-à-dire avec le moins de «blanc» possible.



SANDWICH DE FALAFELS

Une recette complète, végétarienne et facile à transporter !

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 pain pita
- 3 falafels
- 1/4 de tomate
- salade
- 1 chou
- 1 carotte
- fromage blanc 0%
- moutarde

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Coupez la salade, la tomate, la carotte et le chou en lamelles
- Dans un bol, mélangez une cuillère à café de moutarde et une cuillère à soupe de fromage blanc
- Faites chauffer les falafels comme indiqué sur le paquet
- Ouvrez le pain pita en deux, mettez une cuillère à soupe de la préparation au fromage blanc, ajoutez les falafels et ajoutez les crudités

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Pour plus de goût, vous pouvez ajouter de la coriandre ou de la menthe dans la préparation au fromage blanc !



LES TARTES ET QUICHES

QUICHE LORRAINE

Un grand classique de la cuisine !

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

- 1 pâte brisée
- 200g de lardons
- 3 œufs
- 20cl de crème
- 20cl de lait
- muscade

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
- Étalez la pâte dans un moule et piquez-la avec une fourchette
- Faites cuire les lardons dans une poêle bien chaude : pas besoin d'ajouter de matière grasse
- Dans un bol, battez les œufs, ajoutez la crème, le lait, du sel, du poivre et de la muscade
- Versez les lardons dans le fond de tarte, recouvrez avec les œufs
- Enfourez pendant 45 à 50 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez la servir avec une salade verte et une vinaigrette à base de fromage blanc pour plus de légèreté.

Vous pouvez remplacer des lardons par du tofu fumé ou des dés de bacon.



TARTE AUX POIREAUX

Une recette peu coûteuse et très facile à faire !

Préparation : 15 min

Cuisson : 60 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

- 1 pâte brisée
- 3 poireaux
- 200g de crème
- 4 œufs
- muscade

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7)
- Étalez la pâte dans un moule et piquez-la avec une fourchette
- Lavez les poireaux, enlevez les feuilles et l'autre extrémité pour ne garder que le blanc du poireau. Coupez-les en deux puis en lamelles
- Dans une poêle chaude, faites fondre un peu de beurre et faites cuire les poireaux environ 20 minutes
- Dans un bol, battez les œufs, ajoutez la crème, du sel, du poivre et de la muscade
- Versez les poireaux dans le fond de tarte, recouvrez avec la préparation à base d'œufs
- Enfourez pendant 30 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez la servir avec une salade verte et une vinaigrette à base de fromage blanc pour plus de légèreté.



TARTE À LA TOMATE

Un plat de dernière minute rapide à préparer !

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

- 1 pâte brisée
- 4 tomates
- moutarde
- 20cl de crème
- herbes de Provence

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 6)
- Étalez la pâte dans un moule, piquez-la avec une fourchette et enfournez-la pendant 5 minutes (*attention elle peut gonfler !*)
- Coupez les tomates en rondelles
- Sortez la pâte du four et badigeonnez le fond avec de la moutarde
- Disposez les tomates, ajoutez des herbes de Provence par dessus et ajoutez un filet d'huile d'olive
- Enfourez 20 minutes, couvrez avec du papier d'aluminium et laissez 20 minutes supplémentaires en cuisson

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez la servir avec une omelette !



TARTE CHÈVRE ÉPINARDS

Une recette peu coûteuse et très facile à faire !

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

- 1 pâte brisée
- 1 bûche de chèvre
- 450g d'épinards surgelés
- 3 œufs
- 25cl de crème liquide

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 200°C
- Étalez la pâte dans un moule et piquez-la avec une fourchette
- Faites cuire les épinards dans une casserole comme indiqué sur le paquet
- Coupez la bûche de chèvre en morceaux et garder 4 rondelles
- Dans un bol, battez les œufs, ajoutez la crème, du sel, du poivre, de la muscade les épinards et le chèvre (sauf les 4 rondelles)
- Versez la préparation dans le fond de tarte et déposez les 4 rondelles de chèvre par dessus
- Enfournez pendant 30 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez utiliser une crème à 5% de matière grasse.



TARTE TOMATE / THON

Une part de tarte à emporter !

Préparation : 5 min

Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

- 1 pâte brisée
- 2 boîtes de thon
- 2 tomates
- 2 œufs
- moutarde
- 20cl de crème fraîche

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 200°C
- Étalez la pâte dans un moule, piquez-la avec une fourchette et recouvrez le fond de tarte avec de la moutarde
- Émiettez le thon dans un bol et répartissez-le sur le fond de tarte
- Coupez les tomates en rondelles et disposez-les sur le thon
- Dans un bol, battez les œufs, ajoutez la crème, du sel et du poivre
- Versez la préparation dans la tarte
- Enfourez pendant 40 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter un peu de lait si la préparation n'est pas assez liquide (3 cuillères à soupe).



TARTE COURGETTES AU BOURSIN

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

- 1 pâte brisée
- 3 courgettes
- 4 tomates
- 100g de boursin
- 15cl de crème fraîche
- 100g de gruyère

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 200°C
- Étalez la pâte dans un moule, piquez-la avec une fourchette et faites-la pré cuire pendant 5 à 10 minutes sans la laisser gonfler
- Lavez les courgettes et les tomates et coupez-les en petits morceaux
- Faites cuire les courgettes et les tomates dans une poêle avec un peu de matière grasse pendant 15 minutes
- Ajoutez le boursin dans la poêle, puis la crème fraîche et laissez cuire 5 minutes en mélangeant
- Sortez la pâte du four, versez les légumes au boursin et saupoudrez de gruyère
- Enfournez pendant 20 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter 200g de viande hachée dans la préparation.



LES SALADES

SALADE DE RIZ AU THON

Un plat complet, rapide et qui se conserve plusieurs jours au réfrigérateur !

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 125g de riz complet
- 50g de thon
- 1 œuf
- 1/2 tomate
- olives dénoyautées
- 75g de maïs
- vinaigre de cidre
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire l'œuf pour en faire un œuf dur et coupez-le en 4
- Faites cuire le riz, puis rincez-le à l'eau froide pour le refroidir et mettez-le dans un saladier
- Lavez et coupez les tomates en morceaux
- Ajoutez au riz : les tomates, le maïs, l'œuf, le thon émietté et les olives
- Pour la vinaigrette : mélangez dans un bol 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, un peu de sel et de poivre

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez faire varier l'huile et le vinaigre pour changer de sauce !



SALADE DE RIZ AU POULET ET HARICOTS ROUGES

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 125g de riz complet
- 100g de poulet
- 1 boîte de haricots rouges
- 1/2 oignon
- jus de citron
- persil
- mayonnaise

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le riz, puis rincez-le à l'eau froide pour le refroidir
- Rincez les haricots rouges
- Épluchez et émincez l'oignon
- Coupez le blanc de poulet en morceaux
- Ciselez le persil
- Faites revenir l'oignon pendant 5 minutes, puis ajoutez le blanc de poulet à la cuisson : laissez cuire 10 minutes puis refroidir 10 minutes
- Dans un bol, mélangez 3 cuillères à café de mayonnaise, le persil, 1 cuillère à soupe de jus de citron, du sel et de poivre
- Dans un saladier, mélangez la sauce, le riz, le poulet, les oignons et les haricots rouges

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter des légumes type poivrons ou tomates pour rendre la recette moins glucidique !



SALADE DE RIZ AUX CREVETTES

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 125g de riz complet
- 20g de petits pois en conserve
- 100g de crevettes décortiquées
- 1/2 échalote
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le riz, puis rincez-le à l'eau froide pour le refroidir
- Égouttez les petits pois
- Épluchez et émincez l'échalote
- Dans un saladier, mélangez l'échalote, les petits pois, le riz et les crevettes
- Ajoutez 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et mélangez

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

La recette fonctionne aussi avec des petits pois frais ou surgelés.

Vous pouvez ajouter du jus de citron et des herbes aromatiques type coriandre.



SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE

Une recette d'été par excellence !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 100g de pâtes
- 2 tomates
- 60g de mini mozzarella
- olives
- origan
- pesto
- huile d'olive
- roquette

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les pâtes, puis rincez-les à l'eau froide pour les refroidir
- Coupez les tomates en petits dés
- Dans un saladier, mélangez 1 cuillère à soupe de pesto, 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive et ajoutez tous les ingrédients : tomates, origan, olives, pâtes, roquette et mozzarella

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Conservez-la au réfrigérateur : le fromage n'aime pas le chaud. Vous pouvez ajouter une tranche de jambon fumé pour un peu plus de protéines.



SALADE DE PÂTES AU CITRON

Une recette minimaliste !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 100g de pâtes
- 1/2 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- persil
- fromage blanc
- 1 citron
- huile d'olive
- piment
- 1/2 bouillon de légumes

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les pâtes, puis rincez-les à l'eau froide pour les refroidir
- Délayez le bouillon dans un verre d'eau chaude (15cl)
- Épluchez et ciselez l'échalote et le persil
- Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse et faites revenir l'échalote pendant 30 secondes à feu vif
- Ajoutez le bouillon de légumes, l'ail et le piment puis remuez
- Baissez le feu et ajoutez 3 cuillère à soupe de fromage blanc
- Prélevez du zeste du citron, ajoutez-le dans la poêle puis pressez le jus
- Ajoutez les pâtes cuites

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez la laisser refroidir ou la déguster chaude !



SALADE DE PÂTES POULET / BASILIC

Une recette pleine de fraîcheur !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 100g de pâtes
- 1 tomate
- 1 bouquet de basilic
- 100g de poulet
- parmesan râpé
- 1/2 citron
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les pâtes, puis rincez-les à l'eau froide pour les refroidir
- Faites cuire le poulet puis coupez-le en lamelles
- Ciselez le basilic et coupez la tomate en petits dés
- Dans un bol, mélangez le jus du citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre puis ajoutez du sel, du poivre et le basilic
- Dans un saladier, mélangez les pâtes, le poulet et la sauce, puis ajoutez le parmesan râpé

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

D'autres herbes aromatiques fonctionnent aussi !



SALADE DE PÂTES JAMBON / FETA

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 100g de pâtes
- 2 tomates
- 2 tranches de jambon
- 80g de feta
- 1/2 citron
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les pâtes, puis rincez-les à l'eau froide pour les refroidir
- Coupez la feta en cubes, les tomates et le jambon en petits dés
- Dans un bol, mélangez le jus du citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez du sel et du poivre
- Dans un saladier, mélangez les pâtes et les ingrédients : tomates, feta, jambon et vinaigrette

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez augmenter la quantité de légumes, ajoutez des poivrons ou du concombre !



SALADE DE POIS CHICHES ET LÉGUMES

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 200g de pois chiches
- 5/6 tomates cerises
- 50g de brocolis surgelés
- 50g de concombre
- 1 poivron
- persil
- huile d'olive
- vinaigre de vin
- moutarde

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les brocolis comme indiqué sur le paquet
- Ciselez les herbes aromatiques, coupez les tomates cerises en deux puis les concombres et le poivron en petits dés
- Rincez les pois chiches et mettez-les dans un saladier avec les tomates, le concombre, le poivron et les herbes puis ajoutez les brocolis une fois cuits et refroidis
- Dans un bol, mélangez 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de moutarde et 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin.
Au besoin, vous pouvez l'allonger avec de l'eau
- Versez la sauce dans le saladier

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez changer de légumes : carottes râpées, betteraves rouges...



SALADE DE POIS CHICHES ET FETA

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 200g de pois chiches
- 80g de feta
- 1 poivron
- menthe fraîche
- 1/2 citron
- fromage blanc
- piment en poudre
- salade verte

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Ciselez la menthe, coupez le poivron et la feta en petits cubes
- Rincez les pois chiches, mettez-les dans un saladier puis ajoutez la menthe, le poivron et la salade verte
- Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe de fromage blanc, 1/2 jus de citron, un peu de sel, de poivre et de piment selon votre goût
- Versez la sauce dans le saladier

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter des olives ou de l'avocat !



SALADE DE PETITS POIS, FÈVES ET TOMATES

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 300g de petits pois en boîte
- 100g de fèves écosées
- 100g de tomates cerises
- 30g de fromage de chèvre
- 1/2 oignon
- moutarde
- huile d'olive
- menthe
- vinaigre de cidre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Ouvrez et rincez les petits pois puis mettez-les dans un saladier avec les fèves écosées
- Lavez les tomates et coupez-les en deux, épéluchez et émincez l'oignon et la menthe, coupez le fromage de chèvre en petits morceaux puis ajoutez le tout dans le saladier
- Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre puis ajoutez du sel et du poivre
- Verser la sauce dans le saladier

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez changer de vinaigre selon vos goûts !



SALADE DE QUINOA À LA MEXICAINE

Une recette végétarienne riche en protéines !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de quinoa cru
- 50g de maïs en boîte
- 50g d'haricots rouges en boîte
- persil
- 1/2 avocat
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 citron vert
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet et laissez-le refroidir
- Égouttez et rincez le maïs et les haricots rouges
- Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau, prélevez la chair et coupez-la en petits cubes
- Épluchez et émincez l'oignon rouge
- Ciselez le persil
- Dans un bol, mélangez le jus du citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajoutez du sel et du poivre
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter des amandes concassées pour ajouter du craquant !

Pour les végétariens, du tofu peut remplacer le bacon.



POWER BOWL AU QUINOA

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de quinoa cru
- 1 œuf
- 1/2 avocat
- 1 poignée de pousse de soja ou cresson
- jus de citron
- amandes

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet et laissez-le refroidir
- Faites cuire un œuf mollet
- Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau, prélevez la chair et coupez-la en lamelles
- Placez le quinoa dans un saladier, ajoutez les amandes par dessus, les pousses de soja et l'œuf puis ajoutez du jus de citron

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIÉT'

Vous pouvez ajouter des graines par dessus : pavot, chia, courge...



SALADE DE QUINOA, PETITS POIS ET BACON

Une salade qui peut se garder jusqu'à 2 jours !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 80g de quinoa cru
- 100g de petits pois en boîte
- 2 tranches de bacon
- basilic
- 1/2 citron
- huile d'olive
- miel

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet et laissez-le refroidir
- Égouttez et rincez les petits pois puis ciselez le persil
- Coupez le bacon en lamelles et faites-les cuire dans une poêle chaude
- Dans un bol, mélangez le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, à cuillère à café de miel puis ajoutez du sel et du poivre
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter des amandes concassées pour ajouter du craquant !

Pour les végétariens, du tofu peut remplacer le bacon.



SALADE DE QUINOA VÉGÉ'

Une recette végétarienne riche en protéines !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de quinoa cru
- 50g de pois chiches
- feuilles de chou Kale
- 10 amandes
- vinaigre de cidre
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet puis laissez-le refroidir
- Égouttez et rincez les pois chiches, concassez les amandes et coupez les feuilles de chou Kale en lamelles
- Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIÉT'

Vous pouvez remplacer le vinaigre par du jus de citron !



SALADE DE LENTILLES / LARDONS / FETA

Une bonne salade de lentilles !

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de lentilles
- 50g de lardons
- 60g de feta
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- miel

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet, puis laissez-les refroidir
- Coupez la tomate et la feta en petits dés puis épluchez et émincez l'oignon rouge
- Faites revenir les lardons dans une poêle
- Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et 1 cuillère à café de miel puis ajoutez du sel et du poivre
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer les lardons par du bacon ou du jambon blanc !



SALADE DE LENTILLES AUX LÉGUMES

Une recette complète qui vous permettra de tenir toute la journée !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de lentilles
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 avocat
- 1 tomate
- 1/2 courgette
- jus de citron
- basilic
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet puis laissez-les refroidir
- Lavez la courgette, le poivron et la tomate puis coupez-les en petits dés ainsi que l'avocat
- Faites revenir la courgette dans une poêle chaude
- Ciselez le basilic
- Dans un saladier, mélangez le jus de citron, l'huile, un peu de sel et de poivre puis ajoutez tous les ingrédients et mélangez

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer les lentilles par des lentilles corail !



SALADE DE BOULGOUR AUX LÉGUMES

Un plat végétarien et copieux !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de boulgour
- 1 oignon
- 1 concombre
- 1 tomate
- ciboulette
- menthe
- 1 citron
- huile d'olive
- 1/2 ail

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet, puis laissez-le refroidir
- Lavez et coupez la tomate et le concombre en petits dés, épluchez et émincer l'oignon et l'ail puis ciselez les herbes aromatiques
- Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, un peu de sel et de poivre
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Cette recette se marie très bien avec une sauce au fromage blanc !



SALADE DE BOULGOUR AU SAUMON FUMÉ

Une recette qui vous fera aimer le boulgour !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 60g de boulgour
- 1 boîte de petit pois
- 1 tomate
- 1 tranche de saumon fumé
- menthe
- 1 citron
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet puis laissez-le refroidir
- Égouttez et rincez les petits pois, lavez et coupez la tomate en petits dés, ciselez la menthe et coupez le saumon en lamelles
- Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, un peu de sel et de poivre
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer le saumon par de la truite fumée, moins onéreuse !



LES CLASSIQUES

CROQUE-MONSIEUR

Un plat rapide et convivial !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain de mie complet
- beurre
- 1 tranche de jambon
- fromage à croque-monsieur
- 30g de gruyère râpé
- muscade
- lait

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 200°C, posez les tranches de pain sur une plaque allant au four, beurrez les tranches, déposez une tranche de fromage et de jambon et refermez le croque-monsieur avec l'autre pain
- Dans un bol, mélangez le gruyère, le lait puis ajoutez un peu de muscade et de poivre
- Enfournez 10 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez le servir avec une salade de crudités !
Vous pouvez également faire une béchamel pour la garniture à la place du mélange gruyère/lait.



PÂTES BOLO'

La vraie recette des pâtes bolognaise !

Préparation : 20 min

Cuisson : 60 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 125g de spaghettis
- 1/2 oignon
- 1/2 carotte
- 3 tomates
- 125g de viande hachée
- 10ml de vin rouge
- 1 bouillon cube
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Éplucher et hachez l'oignon, l'ail et la carotte puis coupez les tomates en petits dés
- Faites revenir à feu doux les oignons, les carottes et l'ail pendant 5 minutes
- Ajoutez la viande et faites cuire à feu moyen : mélangez bien pour que la viande se sépare
- Ajoutez le bouillon et le vin rouge puis laissez mijoter 1h à feu doux
- Faites cuire les pâtes dans une casserole

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez utiliser d'autres pâtes !



FAUSSE CARBO'

Des pâtes à la crème et aux lardons

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 125g de spaghettis
- 12,5cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 60g de lardons
- 1/4 d'oignon

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites cuire les pâtes dans une casserole
- Épluchez l'oignon et émincez-le
- Faites revenir les lardons sans rajouter de matière grasse
- Une fois cuits, retirez-les du feu et faites cuire les oignons puis ajoutez les lardons et la crème fraîche : bien mélanger
- Ajoutez les pâtes dans la poêle
- Au moment de servir, ajoutez le jaune d'œuf directement dans l'assiette avec les pâtes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter du gruyère ou du parmesan !



SPAGHETTIS CARBONARA

La vraie recette des pâtes à la carbonara, sans crème !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 125g de spaghettis
- 30g de parmesan
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 50g de pancetta

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Coupez la pancetta en lamelles, faites-la revenir dans une poêle chaude puis retirez-la du feu sans jeter la graisse
- Faites cuire les pâtes
- Dans un bol, mélangez 1 œuf, 1 jaune d'œuf, ajoutez la moitié du parmesan râpé et poivrez
- Prélevez 10cl d'eau de cuisson des pâtes puis égouttez-les
- Remettez les pâtes dans la casserole hors du feu et sans eau, ajoutez la pancetta puis le mélange d'œuf et de fromage
- Tout en mélangeant, ajoutez progressivement l'eau de cuisson

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez saupoudrez de parmesan !



LASAGNES

Une recette super sympa à partager

Préparation : 30 min

Cuisson : 80 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 paquet de pâtes à lasagnes pré-cuites
- 1,5 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 300g de viande hachée
- 400g de purée de tomate
- huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 10cl de vin
- 50g de parmesan
- 30g de gruyère
- 50g de farine
- 50g de beurre
- 50cl de lait

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail puis faites-les revenir dans un peu de matière grasse
- Épluchez et coupez la carotte en petits dés puis ajoutez-la à la cuisson
- Ajoutez la viande hachée : une fois cuits, ajoutez le vin rouge et laissez cuire à feu moyen jusqu'à évaporation
- Ajoutez la purée de tomates, 1/4 de verre d'eau et le bouquet garni puis laissez mijoter 45 minutes
- Faites une béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, hors du feu ajoutez la farine, remettez sur le feu et remuez sans arrêt en faisant un 8. Pour obtenir un mélange lisse, ajoutez le lait peu à peu tout en mélangeant puis ajoutez la muscade, le sel et le poivre
- Préchauffez le four à 200°C
- Dans un plat allant au four, mettez une fine couche de béchamel, une couche de pâtes pré-cuites, une couche de viande hachée puis une autre couche de béchamel : répétez l'opération 2 à 3 fois et saupoudrez de gruyère et de parmesan la dernière couche de béchamel
- Enfourez 25 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Servir avec une salade verte !



CROISSANT AU JAMBON

Encore meilleur avec une béchamel maison !

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 croissant
- 2 tranches de jambon
- 1/2 brique de béchamel
- 30g de gruyère râpé
- poivre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 150°C
- Coupez le jambon en dés
- Dans un bol, mélangez la béchamel, le jambon et le fromage râpé puis poivrez
- Coupez le croissant en deux, mettez la préparation dedans puis refermez
- Enfournez 10 à 15 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Servir avec une salade verte !



CHEESEBURGER

Meilleur et moins cher qu'au fast-food !

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 pain burger
- 1 steak haché
- 1 tranche de fromage à burger
- 1 tomate
- cornichons
- 1 feuille de salade
- mayonnaise/ketchup

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Dans une poêle, faites revenir les 2 faces du pain burger dans un peu de beurre
- Coupez la tomate et les cornichons en rondelles
- Faites cuire le steak en fonction de la cuisson désirée puis ajoutez la tranche de fromage sur le steak pour les 2 dernières minutes de cuisson
- Nappez de sauce l'une des faces du pain, ajoutez le steak, les rondelles de cornichon et de tomate et la feuille de salade

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez le servir avec une salade de colslaw ou des frites au four maison !



RATATOUILLE

Une recette qui vous fera aimer les légumes !

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1/2 aubergine
- 1/2 courgette
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- huile d'olive
- 1 bouquet garni

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Lavez les légumes et enlevez les extrémités de la courgette et de l'aubergine puis coupez-les en morceaux
- Dans une cocotte, faites chauffer de l'huile d'olive, faites revenir les oignons 5 minutes et ajoutez les légumes : mélangez bien et ajoutez le bouquet garni
- Salez et poivrez à votre convenance
- Laissez mijoter à feu moyen tout en remuant régulièrement pendant 20 à 30 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez la servir avec une cuisse de poulet au four !



MOUSSAKA

Un plat complet équilibré !

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 aubergine
- 100g de steak haché
- 30g de gruyère râpé
- purée de tomates
- huile d'olive

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C
- Lavez et coupez l'aubergine en lamelles puis faites-la revenir à la poêle avec un peu d'huile
- Dans un plat allant au four, alterner les couches d'aubergine, de viande hachée et de coulis de tomate
- Ajoutez le gruyère par dessus
- Enfourez 20 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter des herbes de Provence à la cuisson de l'aubergine !

Le riz peut servir d'accompagnement.



HACHIS PARMENTIER

Une recette express du hachis parmentier !

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1/2 sachet de purée de pommes de terre
- 1/2 verre de lait
- 1 steak haché
- 1/2 verre d'eau
- 30g de gruyère
- beurre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Reconstituez la purée comme indiqué sur le paquet : lait + eau + sachet de purée + beurre
- Faites revenir le steak haché dans une poêle et émiettez-le
- Dans un plat allant au four, mettez le steak haché émietté au fond et recouvrez de purée
- Enfournez 5 à 10 minutes pour que le fromage gratine

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez ajouter de l'ail et du persil à la cuisson de la viande pour plus de goût !



TARTIFLETTE EXPRESS

Comme à la montagne !

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 200g de pommes de terre
- 1/4 de reblochon
- crème fraîche
- 40g de lardons
- 1/2 oignon

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole
- Coupez les pommes de terre en lamelles et faites-les cuire dans l'eau pendant 10 minutes : une fois cuites, égouttez-les avec une passoire
- Préchauffez le four à 180°C
- Émincez l'oignon, faites-le revenir dans une casserole
- Ajoutez les lardons, les pommes de terre, le reblochon coupé en morceaux et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Mettez le tout dans un plat allant au four et faites gratiner pendant 20 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez passer l'étape du four, le plat est prêt sans être gratiné !



PIZZA REINE MAISON

Parfait pour une soirée entre potes !

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 pizza

- 1 pâte à pizza
- 1 pot de coulis de tomate
- 4 tranches de jambon
- 1 boîte de champignons
- origan
- gruyère râpé

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C
- Étalez la pâte et nappez-la avec le coulis de tomate tout en laissant 1 cm de pâte sur les bords
- Coupez le jambon en lamelles et ajoutez-le sur le coulis de tomate
- Égouttez les champignons et ajoutez-les sur la pizza
- Recouvrez la pizza de gruyère
- Enfournez 20 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

La reine c'est la pizza de base, mais j'ai confiance en votre imagination pour préparer la pizza de vos rêves !



PAPILLOTE DE POISSON EXPRESS

Une recette très simple et rapide pour vous faire manger du poisson !

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 filet de poisson frais
- jus de citron
- 1 brin de thym
- huile d'olive
- sel, poivre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Rincez le poisson sous l'eau, épongez-le dans du papier absorbant puis étalez-le sur une assiette, arrosez-le de jus de citron et saupoudrez de thym
- Couvrez avec une autre assiette et mettez-le 5 minutes au four à micro-ondes, puissance maximale

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Servez-le avec une ratatouille ou un riz blanc.



LES DESSERTS

MUGCAKE AU CHOCOLAT

Un dessert au chocolat, au micro-ondes et rapide !

Préparation : 2 min

Cuisson : 2 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 40g de chocolat noir
- 40g de beurre
- 30g de sucre
- 20g de farine
- 1 œuf

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Dans un mug allant au micro-ondes mettez le beurre et le chocolat découpés en morceaux
- Faites fondre 30 à 40 secondes au micro-ondes : surveillez pour ne pas que ça brûle
- Mélangez et ajoutez le sucre et l'œuf
- Ajoutez progressivement la farine en mélangeant au fur et à mesure
- Faites cuire 30 secondes à 1 minute : vérifiez la texture et la cuisson puis dégustez une fois légèrement refroidi

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer le chocolat noir par du chocolat blanc et réduire la quantité de sucre.



MUGCAKE AU YAOURT

Préparation : 2 min

Cuisson : 2 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 3 cuillères de yaourt
- 30g de sucre
- 30g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile
- levure

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Dans un mug allant au micro-ondes, mélangez tous les ingrédients
- Faites cuire au micro-ondes pendant 1 min 30 à 2 minutes
- Laissez refroidir et dégustez

C'EST PRÊT !



FEUILLETÉ À LA BANANE

Une collation idéale avant une séance de sport !

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

Pour 4 feuilletés

- 4 feuilles de brick
- 2 bananes
- jus de citron
- 1 noix de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 150°C
- Épluchez et coupez les bananes en rondelles
- Dans un saladier, mettez les bananes et saupoudrez-les de sucre vanillé
- Ajoutez du jus de citron et mélangez
- Dans une feuille de brick étalée, disposez les bananes au centre, refermez la feuille puis répétez l'opération
- Faites fondre le beurre et badigeonnez la surface des bricks avec
- Enfournez 10 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer les bananes par d'autres fruits : pomme ou poire par exemple !



PAIN PERDU

Une recette idéale pour ne plus jeter vos pains ou brioches un peu rassis !

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 3 tranches de pain rassis
- 1 œuf
- 1/2 verre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 noix de beurre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Dans une assiette creuse, versez le lait, ajoutez le sucre vanillé et la moitié du sucre
- Faites chauffer le mélange au micro-ondes quelques secondes pour le faire tiédir
- Dans une autre assiette creuse, battez l'œuf
- Trempez les tranches de pain dans le lait tiède, essorez-les légèrement puis trempez-les dans l'œuf
- Dans une poêle, faites chauffer une noix de beurre puis faites cuire les tranches de pain 3 minutes de chaque côté à feu moyen
- Saupoudrez de sucre avant de déguster

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez le faire à l'avance et le réchauffer au micro-ondes avant de le manger !



ROSES DES SABLES

Un dessert calorique à base de céréales et chocolat

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 30g de corn flakes nature
- 30g de chocolat
- 10g de sucre *(facultatif)*
- 1 noisette de beurre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Faites fondre le chocolat et le beurre dans un petit bol au micro-ondes
- Ajoutez-y le sucre et mélangez
- Ajoutez les corn flakes et mélangez délicatement
- Disposez-les sur une assiette en petits tas
- Mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes

C'EST PRÊT !



POMME MICRO-ONDES

Une bonne idée pour manger des fruits !

Préparation : 3 min

Cuisson : 0 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 pomme
- cannelle
- sucre (*facultatif*)

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés
- Mettez-la dans un bol allant au micro-ondes, saupoudrez de cannelle et mélangez
- Faites cuire la préparation au micro-ondes 5 à 10 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer la pomme par une poire !



FLAN AUX ABRICOTS

Un flan meilleur chaud que froid !

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 4 abricots
- farine
- 1 œuf
- 1/2 verre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- sucre
- 1 noisette de beurre

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 150°C
- Lavez les abricots, coupez-les en deux, enlevez les noyaux puis disposez-les dans un petit moule
- Versez dans un bol : 2 cuillères à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de sucre, le lait et l'œuf : mélangez
- Versez la préparation sur les fruits puis ajoutez le beurre coupé en petits morceaux
- Enfourez 15 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez remplacer les abricots par d'autres fruits ou même utiliser des fruits au sirop (dans ce cas, supprimez le sucre) !



BROWNIE

Un gâteau plaisir assez riche !

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 250g de beurre
- 150g de chocolat noir
- 4 œufs
- 1 verre de sucre
- farine
- 1 sachet de noix de pécan

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 150°C
- Coupez le beurre et le chocolat en petits morceaux et faites-les fondre dans une casserole
- Dans un saladier, ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien à chaque fois
- Ajoutez le sucre et 5 cuillères à soupe de farine : mélangez pour obtenir une pâte homogène
- Cassez les noix et ajoutez-les à la pâte
- Versez le mélange dans un moule à gâteau
- Faites cuire pendant 30 à 40 minutes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Dégustez tiède sans démouler !

Attention, ce n'est pas le gâteau le plus healthy, n'en abusez pas !



PANCAKES

La recette des meilleurs pancakes de l'histoire !

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 15 pancakes

- 2 œufs
- 40g de beurre demi-sel
- 35cl de lait
- 300g de farine
- 40g de sucre
- 2 sachets de levure chimique

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et la levure
- Faites fondre le beurre avec le lait tiédi et versez le liquide dans le saladier : mélangez progressivement
- Battez les œufs dans un bol et ajoutez-les au saladier : mélangez
- *Facultatif : laissez reposer la pâte 30 minutes*
- Faites chauffer une poêle, ajoutez une noix de beurre et formez un pancake avec la pâte
- Laissez cuire 2 à 4 minutes de chaque côté (ou retournez la lorsque les petites bulles commencent à apparaître)
- Répétez l'opération

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Ils se marient très bien avec un sirop d'érable ou un caramel maison !



PANCAKES HEALTHY

Une recette de pancakes beaucoup moins calorique !

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 banane bien mûre
- 110ml de lait
- 75g de flocons d'avoine
- 1/2 sachet de levure

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Écrasez la banane dans un saladier, ajoutez le lait, les flocons d'avoine et la levure
- Laissez reposer 30 minutes pour que les flocons gonflent légèrement
- Faites chauffer une poêle, ajoutez une noix de beurre, formez un pancake avec la pâte et laissez cuire 3/4 minutes à couvert puis retournez le pancake pour le cuire 2 minutes de plus

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Ces pancakes peuvent être consommés sans culpabilité !



CRÊPES

Une recette simple de crêpes !

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

Pour 15 crêpes

- 300g de farine
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 50g de beurre fondu
- 60cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 5cl de rhum (facultatif)

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Dans un saladier, versez la farine et formez un puit pour y déposer les œufs, le sucre, le beurre et l'huile
- Mélangez avec un fouet puis ajoutez le lait progressivement
- Ajoutez le rhum (facultatif)
- Faites chauffer une poêle, déposez un filet d'huile puis essuyez avec un essuie-tout
- Versez une louche de pâte et répartissez-la sur toute la surface, lorsqu'elle est cuite, retournez-la
- Répétez l'opération

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez les faire à l'avance et les réchauffer au micro-ondes avant de les manger !



CRUMBLE AUX POMMES

Une recette simplifiée du crumble !

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 pomme
- 4 palets bretons

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Épluchez la pomme, enlevez les pépins, le trognon et coupez-la en lamelles
- Émiettez les biscuits
- Étalez les lamelles de pommes sur une assiette et faites-les cuire 3 minutes au micro-ondes
- Placez les lamelles de pommes cuites dans un ramequin et recouvrez-les des miettes de biscuits
- Faites cuire à nouveau 2 minutes au micro-ondes

C'EST PRÊT !

LE CONSEIL DU DIET'

Vous pouvez utiliser d'autres fruits : poires, mirabelles, prunes...



LE SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE DE L'UPJV

Le Service de Santé Universitaire (SSU) est un service gratuit et réservé aux étudiants de l'UPJV. Il propose des services (sur rendez-vous) tels que :

- des bilans de santé
- de la gynécologie/contraception
- des dépistages IST
- des entretiens psychologiques
- des ateliers de sophrologie
- de la nutrition, des consultations et ateliers sport et nutrition
- la compensation d'une situation de handicap (dyslexie, troubles moteurs, psychiques, etc.)
- des dérogations pour raison médicale (bourse, inscription)

Vous y trouverez plusieurs professionnels de santé en fonction de vos besoins :

- médecins
- infirmières
- psychologues
- conseillère conjugale
- sophrologue
- diététicien



GRATUIT

Pour prendre rendez-vous :

Doctolib



SSU UPJV



choisir le spécialiste

LE GUIDE ALIMENTAIRE DE L'ÉTUDIANT

Étudiant ou jeune travailleur, faire la cuisine, gérer et comprendre l'alimentation est compliquée ? Grâce à ce guide, vous apprendrez à cuisiner des plats simples, rapides et nomades !

Vous y découvrirez :

- Plus de 50 recettes salées, sucrées et à emporter pour vous simplifier la vie
- Des astuces pour gérer votre frigo
- Des conseils pour vos courses
- Des conseils pour gérer au mieux votre équilibre alimentaire

Que vous sachiez déjà cuisiner, ou que vous n'ayez aucune notion, que vous mangiez chez vous ou à l'extérieur, ce guide vous aidera à gérer votre alimentation sans manquer de rien !

UN GUIDE RÉALISÉ PAR :



ET ÉCRIT PAR :

Thomas ZIRN - Diététicien
Nutritionniste au Service de
Santé Universitaire



Partagez toutes vos réalisations sur
Instagram avec le #UPJVrecette

