



Soupe froide concombre avocat

6 

Concombre	2	Huile de colza	1 c à s
Avocat	1	Citron jaune	1/2
Gousse d'ail	1	Yaourt nature ou fromage blanc	4 c à c
Brins de persil	5	Sel, poivre	2 g x 2

PRÉPARATION

- Laver et essuyer les concombres. Les couper en 2 dans la longueur pour retirer les graines si elles sont grosses et tailler en tronçons
- Mixer au blender les tronçons de concombres, la chair de l'avocat, le jus de citron, l'huile de colza, l'ail pelé, le persil effeuillé. Ajouter le sel et le poivre
- Réserver au frigo au moins 1 heure
- Au moment de servir, faire de jolis dessins avec 1 c à c de yaourt et un pic en bois. Décorer d'une feuille de menthe ou de basilic ou bien avec des petits bâtonnets de pomme Granny Smith.
- Vous pouvez ajouter d'autres herbes aromatiques pour agrémenter votre soupe (ciboulette, basilic, coriandre, aneth, menthe, fenouil, ...)

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	540 kcal	43,2 g	4,26 g	18,6 g	16,8 g	12,6 g	15 g	1,62 g
Pour 1	90 kcal	7,2 g	0,91 g	3,1 g	2,8 g	2,1 g	2,5 g	0,27 g

*Acides Gras Saturés



Pizza méditerranéenne

4 

Pâte à pizza		Garniture	
Farine blanche pour la pâte	250 g	Courgette	1
Farine complète	100 g	Aubergine	1
Farine pour travailler la pâte	100 g	Dès de tomate en conserve	400 g
Sel	1 c à c	Huile d'olive	2 c à s
Levure boulangère fraîche	20 g	Parmesan râpé	30 g
Huile d'olive	3 c à s	Basilic, origan séché, herbes de Provence	1 c à c x 3
Herbes de Provence	1 c à c	Sel	1 g
Sucre	½ c à c	Poivre	2 g
		Roquette	50 g
		Sardines à l'huile	1 boîte

PRÉPARATION

Préparer la pâte à pizza

- Faire un puits avec les farines
- Mettre 1 c à c de sel et 1 c à c d'herbes de Provence sur le pourtour ainsi que l'huile d'olive
- Diluer 20 g de levure fraîche dans 250 ml d'eau tiède avec une ½ c à c de sucre et laisser reposer 10 min
- Verser l'eau avec la levure dans le puits et mélanger avec les doigts jusqu'à former une belle boule
- Laisser monter 1 h à l'abri des courants d'air

Préparer la garniture

- Verser la boîte de dés de tomate dans un bol et y mélanger 1 c à c d'origan séché, 1 c à c de basilic haché, 2 c à s d'huile d'olive, une pincée de sel et une pincée de poivre

- Préchauffez votre four à 200°C
- Laver la courgette et l'aubergine, les couper en fines tranches
- Précuire l'aubergine au micro-ondes : la placer dans un plat en verre avec une cuillère à soupe d'eau, fermer hermétiquement avec du film alimentaire et cuire 5 minutes à puissance maximale
- Faire de même avec la courgette
- Travailler la pâte et lui donner la forme de la plaque de cuisson
- Etaler la sauce tomate sur la pâte puis disposer les tranches de courgette et d'aubergine, parsemer d'origan et de parmesan
- Enfourner 15 minutes
- A la sortie du four, garnir la pizza avec de la roquette, des filets de sardines émiettés et des copeaux de parmesan

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	2332 kcal	82 g	16,84 g	282 g	47,6 g	102 g	39,6 g	7,52 g
Pour 1	583 kcal	20,5 g	4,21g	70,5 g	11,9 g	25,5 g	9,9 g	1,88 g

*Acides Gras Saturés



Salade de lentilles et millet

6 

Lentilles vertes sèches	400 g	Carotte	2
Bicarbonate	1 c à c	Oignon rouge	1
Millet	200 g	Bouquet garni	1
Concombres	2	Huile de noix	2 c à s
Pousses d'épinards	2 poignées	Eau	1 c à s
Féta fraîche	100 g	Vinaigre de Xérès	1 c à s
Tomates confites	50 g	Persil	
Graines de tournesol	2 c à s	Sel, poivre	2 g x 2

PRÉPARATION

- Verser les lentilles dans une casserole après les avoir laissées tremper 1 h avant cuisson
- Couvrir d'eau, ajouter le bouquet garni, les carottes pelées coupées en rondelles et le bicarbonate. Porter à ébullition. Faites cuire 30 minutes à petits bouillons
- Cuire le millet 12 minutes dans l'eau bouillante
- Égoutter les lentilles, retirer le bouquet garni
- Verser les lentilles et les carottes dans un saladier et laisser refroidir complètement
- Pendant ce temps, peler et émincer l'oignon
- Laver, essorer et sécher les pousses d'épinard dans du papier absorbant. Laver et découper les concombres en cubes
- Couper les tomates confites en petites lamelles
- Ajouter les épinards, le concombre, le millet, l'oignon, les tomates confites et les graines de tournesol dans le saladier de lentilles. Mélanger

- Couper la feta en petits morceaux
- Émulsionner l'huile de noix avec le vinaigre, l'eau, le sel et le poivre
- Verser la vinaigrette sur la salade de lentilles et bien mélanger
- Répartir la salade dans les assiettes et décorer avec du persil et les cubes de feta

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	2892 kcal	82,2 g	25,8 g	315,6 g	52,2 g	162,6 g	125,4 g	4,98 g
Pour 1	482 kcal	13,7 g	4,3 g	52,6 g	8,7 g	27,1 g	20,9 g	0,83 g

*Acides Gras Saturés



Brochette de légumes et pommes de terre au barbecue

4 

Pomme de terre grenaille	16 petites	Tomate cerise	16
Poivron rouge, jaune ou vert	1	Jus de citron	4 c à s
Oignon	1	Huile d'olive	4 c à s
Courgette	1	Herbes de Provence, sel, poivre	
4 piques à brochettes suffisamment longs		Curcuma, paprika	

PRÉPARATION

- Faire cuire les pommes de terre grenailles à la vapeur en gardant la peau, pendant 10 minutes
- Pendant ce temps, découper les courgettes, oignons, poivrons en morceaux assez gros pour être mis sur un pic à brochette
- Cuire les morceaux de poivron, courgettes et oignons 10 minutes à la vapeur
- Une fois cuits, préparer les brochettes en piquant en alternance les morceaux : tomate cerise, oignon, pomme de terre, poivron et courgette. Pensez à les serrer pour que la brochette tienne bien.
- Verser délicatement 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 cuillère à café de jus de citron sur chaque brochette au-dessus d'une assiette
- Saupoudrer d'herbes, d'épices, de sel et de poivre. Les faire bien rouler dans cette marinade pour qu'elles soient imprégnées
- Faites-les griller sur le barbecue (ou une poêle grill) pendant 10 minutes en les tournant de temps en temps

Accompagner ces brochettes d'une côte d'agneau marinée :

- 4 côtes d'agneau (ou 8 selon la taille)
- Marinade : huile d'olive, citron, persil, ciboulette, thym, cumin, miel
- Mariner au minimum 1 heure avant cuisson

Recette réalisée par Sophie Guyot, diététicienne-nutritionniste à La Rochelle

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1708 kcal	48 g	9 g	270 g	37,6 g	32,8 g	46,4 g	0,96 g
Pour 1	427 kcal	12 g	2,25 g	67,5 g	9,4 g	8,2 g	11,6 g	0,24 g

*Acides Gras Saturés



Compotée à la rhubarbe et aux fraises

6 

Fraises	500 g	Sirop de fruits rouges (fraises ou grenadine ou fruits des bois)	2 c à s
Bâtons de rhubarbe	5	Sucre	2 c à s
Menthe ou verveine	Quelques feuilles	Eau	200 mL

PRÉPARATION

- Dans une poêle chaude, verser le sirop, le sucre, la verveine ou autre et les morceaux de rhubarbe (épluchés si nécessaire). Bien mélanger
- Une fois que la rhubarbe est cuite (tester son fondant avec la pointe d'un couteau), ajouter les fraises coupées en deux ou en quatre selon la grosseur. Ajouter 200 mL d'eau
- Laisser cuire 5 minutes et verser la préparation dans des ramequins
- Servir frais

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	304 kcal	0 g	0 g	60,8 g	58,4 g	12,8 g	7,2 g	0,08 g
Pour 1	51 kcal	0 g	0 g	10,13 g	9,73 g	2,13 g	1,2 g	0 g

*Acides Gras Saturés



Sablés au sarrasin gingembre

12 pc

Farine de sarrasin	175 g	Œufs	2
Levure chimique	½ sachet	Cacao amer	40 g
Beurre	40 g	Gingembre en poudre	3 c à c
Beurre de cacahuètes	60 g	Gingembre confit pour décorer	
Sucre roux	50 g		

PRÉPARATION

- Mélanger dans un grand saladier la farine, la levure chimique, le beurre mou coupé en morceaux et le beurre de cacahuètes
- Ajouter le sucre, le cacao, la poudre de gingembre et les œufs et bien mélanger à la cuillère. Avec les mains si nécessaire
- Recouvrir une plaque de papier cuisson (ou feuille silicone). Former à la main 12 boules de pâte, les aplatir légèrement et les disposer sur la plaque de cuisson
- Enfourez pour 10 minutes à 180°C chaleur tournante
- Retirer les sablés du four encore légèrement mous, ils durciront en refroidissant sur une grille
- A la sortie de four, disposer un petit morceau de gingembre confit sur les cookies
- Laissez refroidir les biscuits avant de servir

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 12	1812 kcal	87,6 g	36,3 g	177,6 g	58,8 g	33,6 g	62,4 g	2,04 g
Pour 1	151 kcal	7,3 g	3,03 g	14,8 g	4,9 g	2,8 g	5,2 g	0,17 g

*Acides Gras Saturés