

MENU

SEMAINE DU 9 NOVEMBRE

Cathy Nonet

Diététicienne Nutritionniste



Consultations à distance
dès janvier 2021
CathyNonetDieteticienne.fr
(Site en construction)

LUNDI

Midi
Brushetta au roquefort et salade d'endives aux noix
Soir
Soupe de poireaux et pommes de terre

MARDI

Midi
Penne à la crème et champignons sautés
Soir
Salade de pois chiches aux poivrons

MERCREDI

Midi
Quinoa pilaf aux légumes
Soir
Darnes de saumon/galette de soja
et épinards à la crème

JEUDI

Midi
Couscous facile
Soir
Omelette aux pommes de terre et salade verte

VENDREDI

Midi
Poulet/tofu au curry, courgettes et riz
Soir
Toasts à l'avocat et oeuf poché

SAMEDI

Midi
Gratin de pâtes et carottes râpées
Soir
Poêlée de potimarron et dinde/tofu fumé

DIMANCHE

Midi
Pois chiches Korma
Soir
Tortilla pizza !

À l'honneur cette semaine :

LES POIS CHICHES

Les pois chiches font partie de la famille des légumineuses, ou légumes secs et sont riches en protéines, vitamine B9 et fer. Ils sont également riches en fibre ce qui peut aider à contrôler l'appétit en apportant une sensation de satiété durable et en régulant la glycémie



Les pois chiches secs demandent une nuit de trempage avant d'être cuits 30mn à la cocotte minute. N'hésitez pas à cuire tout le paquet, ils se congèlent très bien. On peut aussi les choisir en boîte, il faut alors les rincer pour éliminer l'excédent de sel.

Pour 2 portions :

200g de pois chiches cuits
Poivrons verts et jaune
1 tomate
Huile d'olive
Jus de citron
sel, poivre
Coriandre fraîche

- Égoutter et rincer les pois chiches
- Couper les légumes en petits dés
- Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Mélanger tous les ingrédients et garder au frais jusqu'au moment de servir

Cette salade se sert en plat principal. Il n'y a plus qu'à ajouter un laitage en dessert pour avoir un repas vraiment complet.

SALADE DE POIS CHICHES AUX POIVRONS

QUINOA PILAF AUX LEGUMES

Dans une sauteuse faire revenir oignons, ail et gingembre. Ajouter des morceaux de poulets ou des protéines de soja réhydratées. Ajouter une courgette n en cubes ou des champignons. Ajouter un verre de quinoa et deux verres d'eau ainsi qu' 1/2 cube de bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

COUSCOUS FACILE

Dans une cocotte faire revenir un oignon avec de l'ail, une pincée de cumin et une cuillère à café de ras el hanout.. Ajouter un litre d'eau et un cube de bouillon de légumes. Ajouter des carottes et du navet en gros morceaux, laisser cuire 10mn, Ajouter des pois chiches cuits et une poignée de raisins. Ajouter des gros morceaux de courgettes ou de potiron, laisser cuire encore 10mn. Servir avec de la semoule et du harissa à disposition.

POULET OU TOFU AU CURRY

Si vous choisissez du tofu, faites le mariner quelques minutes avec du tamari. Faire revenir le tofu ou le poulet en petits morceaux dans une poêle, ajouter beaucoup de curry et du lait de coco ou une crème fluide. Laisser la sauce épaissir. Saler, poivrer et servir avec du riz et des légumes.

TORTILLA PIZZA

Déposer une tortilla par personne sur une plaque de four, garnir comme une pizza (sauce tomate, légumes et mozzarella par exemple) et cuire 5mn à four chaud.

POIS CHICHES KORMA

Dans une sauteuse, faire revenir du cumin brièvement, ajouter une boîte de tomates, des pois chiches Ajouter du curry, un peu de gingembre, du sel et du poivre. Laisser mijoter quelques minutes, ajouter 10cl de lait de coco, rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz.