

MENU ÉQUILIBRÉ SPÉCIAL CONFINEMENT

SEMAINE DU 16 NOVEMBRE

Cathy Nonet

Diététicienne Nutritionniste



Retrouvez un menu chaque semaine pendant le confinement

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

LUNDI

Midi

Salade de riz au **thon**/algues en paillettes

Soir

Gratin de chou-fleur aux **lardons** ou **tofu fumé**

MARDI

Midi

Buddha Bowl classique : riz complet, brocoli, champignons, avocat et oeuf mollet

Soir

Galette de soja/**escalope de dinde**, haricots verts aux pommes de terre sautées

MERCREDI

Midi

Quinoa pilaf aux légumes

Soir

Omelette aux champignons et salade verte

JEUDI

Midi

Buddha bowl verdé : blé, mâche, fèves, légumes verts et sauce à l'avocat.

Soir

Raviolis gratinés

VENDREDI

Midi

Pâtes aux roquefort, crème, noix et poire

Soir

Soupe minestrone

SAMEDI

Midi

Salade piémontaise aux oeufs durs

Soir

Tofu/ **poulet** pané et fondue de poireaux

DIMANCHE

Midi

Buddha bowl quinoa sauce cacahuète

Soir

Darne de saumon/**seitan sauté** et épinards à la crème

À l'honneur cette semaine :

LE BUDDHA BOWL

C'est le repas "healthy" par excellence, servi dans un seul bol ou une assiette creuse, le buddha bowl est composé de petites portions de plusieurs aliments afin de varier son alimentation.

Il contient toujours des céréales complètes, des légumes crus et/ou cuit, une petite portion de protéines et des matières grasses de bonne qualité.

INGRÉDIENTS

MISE EN ŒUVRE

FÉCULENTS :

Riz complet, quinoa, patate douce, orge perlé, pâtes aux céréales complètes, millet, sarrasin, boulghour...

LÉGUMES CUITS :

Brocoli, chou-fleur, courgette, aubergine, chou de bruxelle, kale, champignons, asperges, carottes, potiron...

LÉGUMES CRUS (OU FRUITS)

Poivron, concombre, radis, carotte ou courgette râpées, fenouil, chou rouge, blanc ou vert, wakamé...

PROTÉINES :

Tofu, oeufs, fromage, falafels, tempeh, seitan, lentilles, pois, haricots, éventuellement poisson ou viande.

SAUCE :

Vinaigrette, sauce aux purées d'oléagineux, graines de sésame, tournesol, courge, noix amandes, cajoux, olives, avocat...

- Cuire les céréales à l'eau
- Cuire les légumes à la vapeur, au four ou braisés
- Préparer une sauce à base de bonnes huiles ou de purée d'oléagineux
- Placer les céréales au fond du bol
- Éventuellement, remplacer une partie des céréales par de la salade émincée ou de la mâche.
- Disposer de petites portions de légumes chaud et froid sur le pourtour du bol
- Poser les protéines dessus, au milieu
- Parsemer de sauce

CLASSIQUE VAPEUR

Dans un cuit vapeur mettre un ou deux fleurettes de brocoli par personne, ainsi que deux champignons de paris.

Cuire du riz complet, et un oeuf mollet, (8mn à l'eau bouillante)

Émincer un radis et râper un morceau de carotte, tailler quelques lanières d'avocat.

Mélanger une cuillère à café de tahin avec du jus de citron, et de la sauce soja, ajouter de l'eau pour allonger la sauce.

Disposer dans le bol, le riz d'abord, puis les légumes et l'oeuf dessus.

Parsemer de graines de sésame et ajouter la sauce.

Cuire du blé (type Ebly) ou du boulghour.

Cuire au four 100g de courgette en gros cubes.

Réchauffer des flageolets ou des fèves.

Émincer très finement quelques rondelles de concombre. Nettoyer une bonne poignée de mâche ou de cresson.

Faire une sauce avec de l'avocat écrasé et du citron, du sel et du poivre.

Déposer le blé au fond du bol, le pousser sur un coté et mettre la salade à coté., disposer les légumes, les fèves et enfin la sauce.

Décorer avec quelques câpres et de la féta émietée

Couper des morceaux de courge ou de carottes, les mélanger avec un peu d'huile et du curry, mettre sur une plaque de four à 210° pour 20 à 30mn.

Cuire le quinoa. Réchauffer les pois chiches (ou pas, on peut les mettre froids)

Mélanger une cuillère à café de beurre de cacahuète avec une cuillère à café de vinaigre et autant de tamari, allonger avec un peu d'eau.

Disposer le quinoa, les légumes chauds, des cubes de betterave, et un peu de salade, les pois chiches, des cacahuètes pilées et enfin la sauce.

VERDÉ

BUDDHA BOWL AU QUINOA SAUCE CACAHUÈTE