

Les fiches pratiques de la Maison
N° 23

« Alimentation et petits budgets »

Cuisine, plaisir et santé pour tous

Des idées de recettes pour des repas équilibrés



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Ma liste de courses

1 baguette
1 boule tranchée
1 paquet de Kroast©
1 paquet de thé
3 tablettes de chocolat noir
1 paquet de petits gâteaux secs
4 compotes de pommes
1 petite boîte de salade de fruits
4 yaourts nature
6 petits suisses
4 pots de fromage blanc
1 paquet de gruyère
6 œufs
1 L de lait ½ écrémé
1 petit pot de crème fraîche
1 pâte feuilletée
1 pâte à pizza

Légumes : 1 salade, 2 courgettes,
4/5 champignons, 1 carotte, 2 poivrons
rouges, 7 tomates, 1 brocoli, 2 oignons, 3
pommes de terre

1 petite boîte d'haricots verts
1 petite boîte d'haricots rouges
1 petite boîte de maïs
3 petites boîtes de concentré de tomates
1 paquet de pâtes
1 paquet de riz
1 paquet de semoule
2 tranches de jambon
2 barquettes de lardons
1 cuisse de poulet
160g de bœuf haché
1 filet de colin
1 pavé de saumon

Fruits : 2 pommes, 2 poires, 2 kiwis,
1 orange, 1 banane

Total de mes courses = 40,86 €



A partir de ma liste de courses j'effectue une semaine de menus équilibrés à petits prix. Je me fais plaisir en mangeant des plats savoureux et variés.

Les menus de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner	Biscottes + Compote de pomme + Boisson	Pain + Carrés de chocolat + Fromage blanc + Boisson	Biscottes + Compote de pomme + Boisson	Pain + Carrés de chocolat + 2 Petits suisses + Boisson	Biscottes + Compote de pomme + Boisson	Pain + Carrés de chocolat + Fromage blanc + Boisson	Biscottes + Compote de pomme + Boisson
Déjeuner	Haricots rouges à la mexicaine Yaourt	Pâtes à la crème et aux champignons + salade Salade de fruits	Salade composé (Pomme de terre, tomates, maïs, jambon) Yaourt	Hachis parmentier + salade Poire au chocolat	Pavé de saumon + Riz Yaourt	Feuilleté au jambon et brocolis Salade de fruits	Spaghettis bolognaise Yaourt
Gouter	Gâteaux sec + 2 Petits suisses	Gâteaux secs + Kiwi	Gâteaux secs + Verre de lait	Gâteaux secs + Orange	Gâteaux secs + Verre de lait	Gâteaux secs + Kiwi	Gâteaux secs + 2 Petits suisses
Diner	Risotto aux carottes Pomme au four	Filet de colin + Courgettes Crème aux oeufs	Cuisse de Poulet basquaise + Semoule Banane	Poêlée d'haricots verts aux lardons Fromage blanc	Pizza aux légumes + Salade Pomme	Taboulé Flan aux oeufs	Salade composée (oeufs, gruyère, salade, haricots verts, tomates) Pain perdu + Poire

Mes recettes



Risotto aux carottes

Ingrédients :

60g de riz
1/2 carotte
Oignon
Gruyère
1 CS de crème fraîche

Préparation :

Couper la carotte en petit dés et l'oignon.
Faire dorer le tout.
Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Laisser cuire 20 minutes à feu doux avec 20 cl d'eau.
Ajouter la crème fraîche et le gruyère, laisser cuire 3 minutes. Servir.



Cuisse de poulet basquaise

Ingrédients :

1 cuisse de poulet
1/2 poivron
2 tomates
Oignon
Herbes de Provinces

Préparation :

Couper le poivron en lamelles et l'oignon.
Enlevez la peau des tomates et les couper.
Faire cuire dans l'huile l'oignon et le poivron à feu doux.
Rajouter la cuisse de poulet, les tomates, les herbes de Provence et 1 verre d'eau.
Laissez cuire pendant 30 minutes à couvert.



Pizza aux légumes

Ingrédients :

1/4 de pâte à pizza
1/2 courgette
1 tomate
Oignon
Gruyère râpé
2 cc de concentré de tomates

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Couper la courgette, la tomate et l'oignon.
Faire revenir le tout à la poêle quelques minutes dans de l'huile.
Badigeonner la pâte de concentré de tomate puis disposer les légumes.
Ajouter dessus le gruyère râpé.
Mettre au four pendant 20 minutes, à 160 °C..



Feuilleté au jambon et brocolis

Ingrédients :

1/2 pâte feuilletée

1 tranche de jambon

1/2 brocolis

2 CS de crème fraîche

1 jaune d'œuf

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire les têtes de brocolis pendant 10 minutes dans l'eau.

Les égoutter. Mélanger le brocolis avec la crème fraîche.

Étaler la pâte feuilletée et la couper en deux rectangles égaux.

Déposer une tranche de jambon et les brocolis sur une partie de la pâte.

Recouvrir avec l'autre rectangle de pâte, fermer le tout et badigeonner avec le jaune d'œuf.

Faire un trou sur le dessus pour la vapeur. Laisser cuire une vingtaine de minutes.



Poire au chocolat



Crème aux œufs

Ingrédients :

1 poire

4 carrés de chocolat

25 g de sucre

Préparation :

Eplucher la poire et la couper en deux. Verser le sucre dans une casserole et ajouter 20 cl d'eau, mélanger pour le dissoudre.

Poser la poire dans la casserole et faire cuire jusqu'à tendreté de la poire, environ 10 minutes.

Retirer la poire et la réserver au frais.

Faire fondre le chocolat au bain-marie et verser le chocolat sur la poire. Servir.

Ingrédients :

1 œuf

15 cl de lait

10 g de sucre

Vanille

Préparation :

Préchauffer le four à 150°C et y disposer un plat rempli d'eau au 2/3.

Mélanger le lait, le sucre et la vanille et porter à ébullition.

Battre l'œuf puis verser dessus le lait progressivement sans cesser de fouetter.

Remplir un ramequin et le disposer dans le plat d'eau.

Laisser cuire environ 30 minutes.

Réserver au frais.



Pain perdu

Ingrédients :

2 tranches de pain rassis

1 œuf

15 cl de lait

20 g de sucre

Beurre

Préparation :

Battre l'œuf, ajouter le sucre et le lait.

Mélanger.

Tremper rapidement les tranches de pain dans le mélange obtenu.

Les placer dans une poêle préalablement beurrée pour les faire dorer, environ 1 minute de chaque côté. Servir chaud.

Mes petits déjeuners



1 boisson, 1 compote de pommes
et 3 Kroast©

1 boisson, du pain, 4 carrés de chocolat
noir et 1 fromage blanc



Mes goûters



2 gâteaux secs et 2 petits suisses

2 gâteaux secs et 1 fruit



À la fin de la semaine, il me reste :

1 paquet de thé (18 sachets)

2 tablettes de chocolat noir

1/2 paquet de gâteaux

1 pot de fromage blanc

1/2 paquet de gruyère

1 œuf

1/2 pâte feuilletée

3/4 pâte à pizza

Légumes : 1/2 brocoli et 1 oignon

2 petites boîtes de concentré de tomate

1/2 paquet de pâtes

3/4 paquet de riz

3/4 paquet de semoule

1 barquette de lardons

Idées de menus pour la semaine suivante

- Carottes râpées au citron, Gnocchis de semoule à la sauce tomate
- Lentilles vertes aux carottes et lardons, Clafoutis aux cerises
- Tomates à la feta, Spaghettis à la carbonara
- Papillote de colin et petits légumes, Mousse au citron
- Moussaka, Yaourt aux fruits fouettés
- Salade de riz et crudités, Pomme au four à la cannelle
- Salade coleslaw, Omelette, Crumble aux pêches
- Quiche aux poireaux, Yaourt
- Concombre au yaourt, Pâtes au saumon
- Foie de génisse et haricots verts, Gratin d'ananas
- Couscous, Salade de fruits
- Tomates farcies au thon, Crème vanille
- Endives au jambon, Riz au lait
- Salade de pommes de terre et crudités, Compote de fruits