



Diplômée de la faculté de médecine RENÉ DESCARTES PARIS 5
Troubles du comportement alimentaire

Diplômée de la faculté de médecine PAUL SABATIER TOULOUSE 3
Nutrition appliquée au sport

Diplômée de la faculté de médecine Paris 12 / CRETEIL
Nutrition gériatrique

Voici de conseils pour cuisiner sain et se régaler

Vous trouverez 171 recettes équilibrés pour la cuisine de tous les jours.

Chaque recette comporte son tableau d'équivalences pour vous aider à bien gérer le plan alimentaire établie en consultation.

A vos fourns et bon appétit

Diplômée de la faculté de médecine RENÉ DESCARTES PARIS 5

Troubles du comportement alimentaire

Diplômée de la faculté de médecine PAUL SABATIER TOULOUSE 3

Nutrition appliquée au sport

Diplômée de la faculté de médecine Paris 12 / CRETEIL

Nutrition gériatrique



Maité Martin
Diététicienne - Nutritionniste

L'alimentation qui soigne :

« Recettes et menus

Sur place ou à importer »

Sauces, apéritifs,

entrées, viandes,

poissons, desserts

CHAPITRES

Préface	2
Les viandes	5
Les plats complets	18
Les poissons	46
Les plats à emporter	70
Les sauces	92
Les entrées	105
Les desserts	116
Les apéritifs	127
Index	140

Préface

Voici une compilation des recettes, quelques unes sont de ma création et j'ai recueilli les autres dans différentes sources (livres de cuisine, revues, cartons d'emballage, internet, etc.). Le principal intérêt de ce livre est sans doute que toutes les recettes ont été calculées en fonction de mes « portions » pour vous faciliter le suivi du plan alimentaire que nous avons établi ensemble.

Toutes ces recettes peuvent être bien entendu consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas dans un repas, même pas dans une journée mais pour être sûr de combler nos besoins en macro et micronutriments, il faudrait manger au moins un repas équilibré dans la journée.

Un repas complet (donc équilibré) est composé des différents ingrédients :

- Des crudités (Légumes et/ou fruits)
- Des protéines animales et/ou végétales
- Des aliments riches en calcium (laitage)
- Des féculents

Le nombre des plats est souvent fonction du temps dont on dispose pour la préparation et surtout la consommation. Pour bien manger, il n'est pas nécessaire de faire des plats compliqués.

Un bon repas, donc équilibré, c'est aussi :

- Des légumes frais ou congelés cuits à la vapeur, ou en boîte simplement réchauffés
- De la viande, du poisson ou des œufs grillés, en papillote, au four, à l'eau, etc.
- Des féculents et/ ou pain
- Une salade
- Un laitage et un fruit.

Pourquoi donc proposer des recettes ?

J'entends souvent en consultation « vous savez, finalement je mange toujours pareil ». Le plaisir à table n'est désormais pas toujours ressenti. Ceci fait naître un besoin de combler la frustration alimentaire avec de « aliments bons » (trop gras et/ ou sucrés, riches en calories et en mauvaises graisses). Mis à part le poids sur la conscience, cette façon de se nourrir abime la santé et le corps. Évidemment ceci est trop restrictif, les causes du surpoids, des

maladies métaboliques et différents troubles du comportement alimentaire ne se résument pas qu'à ces types de frustration.

En tout cas et pour tous voici donc quelques recettes et menus qui peuvent vous aider à varier votre alimentation, manger équilibré et surtout vous faire plaisir.

Les portions, que vous trouverez indiqués avec le signe*, sont *seulement* celles du livret que je vous ai remis lors de la consultation en cabinet ou sur internet (www.martin-maite.com), veuillez me contacter si vous n'avez pas ce document.

Les menus

Les menus sont pour une personne ; pour les adapter à vos goûts ou vos besoins vous pouvez :

- substituer les aliments, par exemple : une pomme par 7 figues fraîches ou 40 g de pain par 100 g de riz cuit.
- réduire ou augmenter les portions de féculents proposées dans les menus pour les adapter à votre programme.
- le fromage peut être substitué par un fromage blanc ou un autre laitage.

Dans chaque recette vous avez :

- le nombre de personnes pour laquelle est prévue cette recette
- la liste d'ingrédients nécessaire à sa réalisation
- le protocole de préparation de la recette
- un tableau avec les équivalences pour une personne
- un menu pour une personne et le tableau des portions correspondantes.

Abréviations:

N = négligeable

c-à-s = cuillère à soupe

c-à-c = une cuillère à café

V/P/O = viande, poisson, œufs

Remarques

- Lorsqu'il y a du sucre dans une recette, je l'ai calculé en portions de fruits. Évidemment un fruit ne contient pas que du sucre (fructose) mais aussi des vitamines, fibres et eau. Manger un fruit est nécessaire alors que le sucre non. Mais pour ne pas en dépasser la dose « prescrite » en sucre, de temps en temps on peut substituer le sucre d'un fruit par celui contenu dans un dessert.

- Les V/P/O sont calculés en fonction de leur matière grasse et non la quantité de protéines. Ainsi V/P/O=0, ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de protéines dans cette recette mais que la quantité des graisses liées aux aliments protéiques est nulle ou très basse.

- *Assaisonnement = à 1 c-à-c d'huile.* La graisse est calculée en c-à-c d'huile. Vous pouvez vous servir des équivalences selon vos goûts ; par exemple si je vous propose une c-à-c d'huile dans vos pâtes, vous pouvez la changer en 7 g de beurre ou 15 g de crème.

Mais néanmoins *l'huile est la meilleure matière grasse pour la cuisine et l'assaisonnement*, car protectrice au niveau cardiovasculaire et riche en omégas trois.

LES VIANDES

Poulet tandoori	6
Tajine de poulet au citron confit	7
Bœuf bourguignon	8
Poulet à la basquaise	9
Carpaccio de bœuf	10
Émincé de poulet à l'orange	11
Lapin aux pruneaux	12
Poulet au curry	13
Colombo de poulet	14
Poulet à la bière	15
Poulet aux olives et au citron confit	16
Émincé de veau à l'estragon	17

INDEX

A

Abats à la créole: plats complets, 33
Abats de bœuf: plats complets, 33
Ananas: dessert, 124; plats à emporter, 90; plats complets, 36
Anchois: apéritifs, 134; plats complets, 43; sauces, 93
Andouillette, riz et haricots rouges: plats complets, 35
Artichauts farcis: entrée, 110 menu, 29, 62
Asperges: plats à emporter, 80
Aubergines: apéritifs, 136; entrée, 108; plats complets, 29, 40; poisson, 65
Aubergines en salade: entrée, 108; menu, 16, 47
Avocat farci: entrée, 110; menu, 41
Avocats: apéritifs, 138

B

Bacon: plats à emporter, 82,91; plats complets, 38; viande, 15
Béchamel: plats à emporter, 91; plats complets, 38
Biscuit de Savoie: dessert, 119; menu, 53
Blé: menu, 17
Bœuf bourguignon: viande, 8
Bœuf pour daube, 8
Bœuf rumsteck: viande, 10
Boeuf steak haché: plats complets, 24
Boeuf viande hachée: plats complets, 44
Boulgour: plats complets, 22, 30
Bousin Cuisine: apéritifs, 133
Brocolis: menu, 49; plats complets, 27

C

Cake aux olives: apéritifs, 131
Cake d'épinards: apéritifs, 130
canard aiguillettes au gingembre et au miel: plats complets, 25
Canard aiguillettes: plats complets, 25
Canard et pois cassés: plats complets, 21
Canard filets: plats complets, 21

Carottes: plats à emporter, 71, 77, 81; menu, 14; plats complets, 41
Carottes: entrée, 106, 107, 109, 115
Carpaccio de bœuf: viande, 10
Caviar d'aubergines: apéritifs, 136
Céleri à la feta: apéritifs, 134
Céleri râpé: entrée, 109; menu, 61
Chair de crabe: entrée, 110
Champignons à la grecque: entrée, 111; menu, 69
Champignons de Paris: plats à emporter, 72, 76; poisson, 69; sauces, 94
Champignons sauce moutarde: entrée, 111; menu, 49, 63
Chili con carne: plats complets, 24
Chou: entrée, 109
Chou blanc: entrée, 107
Chou fleur: entrée, 109
Choucroute: plats complets, 26
Choucroute et filets de lieu jaune: plats complets, 26
Citrons confits: menu, 16; viande, 7
Clémentine: dessert, 117, 124
Concombre: entrée, 109, 113, 114; plats à emporter, 73; plats à emporter, 89; plats complets, 41
Courgettes: plats à emporter, 81; menu, 7; plats complets, 22, 25, 42; poisson, 65; viande, 14; entrée, 106, 114; apéritifs, 133
Crème anglaise: dessert, 125; menu, 53
Crème au chocolat: dessert, 124; menu, 39
Crème aux œufs: dessert, 123; menu, 36
Crème d'anchois: apéritifs, 134
Crème de roquette: apéritifs, 135
Crème de saumon: apéritifs, 135
Crêpes: dessert, 126
Crêpes au jambon: plats complets, 38
Cresson: apéritifs, 130; sauces, 93
Crevettes: dessert, 137; entrée, 106, 110; plats à emporter, 74, 80; plats complets, 36, 37, 71
Croque monsieur: plats à emporter, 91

D

Darne de saumon à la tomate: poisson, 66
Darnes de merlu à la tomate: poisson, 49
Daube de thon: menu, 64
Dinde: plats à emporter, 76
Dorade à la sauce aux huitres: poisson, 50

E

Ebly: menu, 58; poisson, 73
Encornets: plats complets, 37
Endives: poisson, 68
Epinards: apéritifs, 130; entrée, 112, 113; menu, 23; plats complets, 28, 31; sauces, 95

F

Far breton: dessert, 122; menu, 32
Fenouil: menu, 6
Fenouil bulbes au paprika: entrée, 108
Feuille de brique: dessert, 123
Feuilleté de framboises et fromage: menu, 9, 25
Filet de lieu jaune au vin blanc: poisson, 55
Filets de sole au mesclun: poisson, 63
Foies de volaille: apéritifs, 129
Fraises macérées au gingembre: dessert, 119; menu, 13
Framboises: dessert, 123, 124, 125
Fricassé de moules au cognac: poisson, 54
Frites façon légère: menu, 54

G

Galettes de riz: plats à emporter, 71
Gâteau au yaourt: dessert, 121
Gazpacho: entrée, 114; menu, 41, 45, 53, 56, 60; poisson, 63
Germe de soja: entrée, 106; plats à emporter, 71, 77

Gingembre: dessert, 119; plats complets, 25, 41; sauces, 101; viande, 16
Glace à la framboise: dessert, 125; menu, 45
Graines de sésame: plats à emporter, 71
Gratin dauphinois: plats complets, 20

H

Hachis Parmentier: plats complets, 44
Haddock et tagliatelles verts: plats complets, 23
Haricots rouges: plats à emporter, 75; plats complets, 24, 31, 35
Haricots verts: plats à emporter, 30, 76, 80

J

Jambon blanc: plats complets, 38
Jambon de Bayonne: viandes, 9

K

kiwi: dessert, 124

L

Lait de coco: poisson, 48; viande, 13
Lapin: viande, 12
Légumes secs: plats à emporter, 81
Lentilles: plats à emporter, 78; plats complets, 19
Lieu jaune: plats complets, 26; poisson, 55
Lotte: plats complets, 27, 32
Lotte au curry et aux brocolis: plats complets, 27
Loup aux herbes et aux épices: menu, 62

M

Mâche: entrée, 112; sauces, 100
Maïs: plats à emporter, 72, 75; plats complets, 45
Mangue: dessert, 118
Maquereau: poisson, 51, 56, 57
Maquereau grillé: poisson, 57
Maquereaux en papillote: poisson, 51
Mayonnaise: sauces, 100
Merlu: poisson, 49
Mesclun: plats complets, 45; poisson, 63
Miel: plats complets, 25
Moules: plats complets, 37, 45; poisson, 53, 54
Moules marinières: poisson, 52, 53

Mousse de saumon: apéritifs, 137
Mulet: poisson, 61
Mulet à l'oseille: poisson, 61

N

Navets: entrée, 114
Noix de St-Jacques: poisson, 68, 69
Noix de St-Jacques aux endives: poisson, 68

O

Oeuf: plats à emporter, 40, 75, 77, 88; plats complets, 38; poisson, 55; sauces, 102
Œuf à la neige: dessert, 126; menu, 54
Oeufs: apéritifs, 130, 132; plats complets, 31, 39; plats complets, 40, 42; sauces, 94, 102
Oeufs de poisson: apéritifs, 138
Olives: apéritifs, 131; plats à emporter, 84; viande, 16
Oranges: dessert, 117

P

Paëlla: plats complets, 37
Pain au saumon: apéritifs, 133
Pain de légumes: apéritifs, 132
Pamplemousse: entrée, 112, 117; sauces, 96
Papillotes de rouget à la tapenade: menu, 60
Patates douces: menu, 13, 48
Pâte à pizza: plats complets, 43
Pâte à tarte sojacauisine: desserts, 118; plats complets, 40
Pâtes: menu, 6, 11, 55; plats à emporter, 80; plats complets, 28, 32
Pâtes, lotte et légumes: plats complets, 32
Pêche au sirop: menu, 47
Perche du Nil: poisson, 67
Pain surprise: plats à emporter, 87
Petits pois: plats complets, 37
Pignons: plats complets, 39
Pizza napolitaine: plats complets, 43, 44
Poêlée de légumes: entrée, 109; menu, 15, 50, 58
Poireau: entrée, 114, 115
Pois cassés: plats complets, 21
Pois chiches: plats complets, 22
Poivron: entrée, 113, 114; plats à emporter, 72, 73, 74, 75; plats complets, 24, 29, 30, 36, 37, 45; poisson, 64, 65
Poivrons au quinoa: plats complets, 39

Poivrons farcis au boulgour et saumon fumé: plats complets, 30
Pomme de terre frites de façon légère: menu, 52
Pommes: entrée, 113; menu, 67; poisson, 56
Pommes au vin rouge: dessert, 117; menu, 43
Pommes de terre: menu, 7, 12, 56, 57
plats complets, 20, 26, 34, 44; plats à emporter, 76
Potiron: entrée, 115
Poulet: plat complet, 22, 34; viande, 6, 7, 11, 13, 14, 15; plats à emporter, 87, 90;
Poulet à l'orange: viande, 11; viande, 12
Poulet à la bière: viande, 15
Poulet au curry: viande, 13
Poulet aux olives et au citron confit: viande, 16
Poulet basquaise: viande, 9
Poulet colombo: viande, 14
Poulet et pommes de terre: plats complets, 34
Poulet tandoori: menu, 6
Pousses de soja: plats à emporter, 90
Pruneaux d'Agen: viande, 12
Purée d'avocats: apéritifs, 138

Q

Quinoa: entrée, 113; menu, 16, 51, 61, 67; plats complets, 39, 41, 42
Quinoa aux courgettes: plats complets, 42

R

Raisins secs: entrée, 107
Ramequin feta, épinards, haricots: plats complets, 31
Rascasse: poisson, 58
Rillettes de saumon: apéritifs, 139
Riz: menu, 8, 15, 49, 59, 64, 66, 71; plats à emporter, 77; plats complets, 35, 36, 37
Riz au lait: dessert, 120; menu, 27, 47, 50, 63
Roquette: apéritifs, 135, 136
Rouget: poisson, 59, 60
Rougets au safran: poisson, 59
Rouleaux de printemps: plats à emporter, 71

S

Salade chinoise: entrée, 106; menu, 25
Salade d'endives et de pamplemousse menu, 11

Salade d'épinard au saumon: menu, 20; entrée, 112
Salade d'épinards au chèvre frais: entrée, 113; menu, 58
Salade de bœuf et poulet au cumin: plats complets, 22
Salade de carottes au cumin: entrée, 107; menu, 33, 68
Salade de champignon et saumon: plats à emporter, 72
Salade de chou blanc: entrée, 107
Salade de choux et raisins secs: menu, 60
Salade de courgettes à la coriandre: entrée, 106; menu, 13, 43
Salade de fruits: dessert, 124; menu, 37, 44
Salade de la mer: menu, 45
Salade de légumineuses: plats à emporter, 81
Salade de lentilles: plats à emporter, 78; plats complets, 19
Salade de mâche et pamplemousse: entrée, 112; menu, 17,86 ; plats complets, 42
Salade de pâtes: menu, 10
Salade de pommes de terre et haricots verts: plats à emporter, 76
Salade de riz: plat à emporter, 77
Salade de thon et quinoa: menu, 41
Salade des îles: plats complets, 36
Salade Mexicaine: plats à emporter, 75
Salade Tunisienne: plats à emporter, 73
Salade vitaminée: menu, 20; dessert, 117
Sandwich à l'ananas: plats à emporter, 90
Sandwich à la catalane: plats à emporter, 83
Sandwich à la grecque: plats à emporter, 84

Sandwich au bacon: plats à emporter, 82
Sandwich au concombre: plats à emporter, 89
Sandwich au saumon fumé: plats à emporter, 85
Sandwich de poulet: plats à emporter, 87
Sandwich tiède au basilic: plats à emporter, 88
Sauce citron vert: menu, 71; sauces, 103
Saumon: apéritifs, 128, 133, 135, 139; entrée, 112; plats à emporter, 72; poisson, 66
Saumon fumé: plats à emporter, 85; plats complets, 30, 45
Semoule: plats à emporter Voir; plats complets, 25
Semoule au lait: dessert, 119; menu, 41
Sésame: plats complets, 25
Soja cuisine: apéritifs, 139; plats complets, 40
Sojacuisine: dessert, 118
Sole: poisson, 63
Sorbet de fruits: desserts, 118; menu, 10, 48, 52, 57, 65
Soupe de légumes: entrée, 114; menu, 39

T

Taboulé au thon et aux crevettes: plats à emporter, 74
Taboulé de quinoa: entrée, 113; menu, 65
Tagliatelles: plats complets, 23
Tajine de poulet au citron confit: menu, 7
Tapenade: poisson, 60
Tapioca au lait: dessert, 121; menu, 14
Tarama express: apéritifs, 138

Tarte au thon: plats complets, 29
Tarte aux fruits rouges: dessert, 118; menu, 30
Tarte de légumes et thon: plats complets, 40
Terrine de foie de volaille: apéritifs, 129
Terrine de saumon: apéritifs, 128
Thon: en cas, 79; plats à emporter, 73, 74; plats complets, 29, 40, 41; poisson, 47, 48; sauces, 93
Toast au fromage de chèvre: en cas, 86
Tofu: sauces, 100
Tomates: en cas, 79; entrée, 108, 113, 114, 115; menu, 65; plats à emporter, 73, 74, 75, 76,77, 85; plats complets, 24, 29, 37,41,40, 44,45; poisson, 48, 49, 59, 62, 64, 66
Tomates au basilic: menu, 6
Tomates farcies: en cas, 79
Tomates provençales: entrée, 115; menu, 38, 61
Tortis gratinés aux épinards et au basilic: plats complets, 28
Triangles aux herbes de Provence: apéritifs, 139
Truite saumonée en papillote: poisson, 65

V

Veau à l'estragon: viande, 17
Veau escalopes: viande, 17
Velouté de potiron: entrée, 115; menu, 54

Y

Yaourt bulgare: sauces, 98
Yaourt de brebis: apéritifs, 135, 136, 138; sauces, 97
Yaourt de chèvre: dessert, 136