

MENU

SEMAINE DU 2 NOVEMBRE

Cathy Nonet

Diététicienne Nutritionniste



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

LUNDI

Midi
Salade piémontaise aux oeufs durs
Soir
Gratin de potiron à la béchamel et jambon/**galette de soja**

MARDI

Midi
Tartines houmous et betteraves, crudités
Soir
Oeufs à la ratatouille et pain complet

MERCREDI

Midi
Salade de quinoa
Soir
Soupe de potiron à la crème et croustons

JEUDI

Midi
Penne au pistou et sardines/**tofu fumé**
Soir
Omelette aux champignons, salade verte

VENDREDI

Midi
Salade de pois chiches aux carottes
Soir
Soupe chinoise aux vermicelles et cubes de tofu

SAMEDI

Midi
Club sandwich crudité-fromage
Soir
Gratin de quinoa au comté, salade verte aux noix

DIMANCHE

Midi
Gratin de choux-fleur et pommes de terre,
Soir
Curry de lentilles aux tomates, riz complet

À l'honneur cette semaine :

LE QUINOA

Le quinoa est une pseudo céréale et est considéré comme un féculent. Il se cuit à l'eau bouillante 12 à 15mn. Nature il est un peu fade et sa texture n'est pas toujours appréciée, mais je vous propose de l'essayer de façon cuisiné avec ces deux recettes.

SALADE DE QUINOA

Pour 4 portions

Quelques olives noires
Un petit bouquet de coriandre fraîche
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de jus de citron
250g de quinoa
2 belles carottes
2 échalottes

- Cuire le quinoa conformément aux instruction du paquet, le passer sous l'eau froide dans une passoire fine, laisser égoutter.
- Ajouter la carotte râpée et l'échalotte émincée très finement
- Ajouter la coriandre et quelques olives
- Mélanger huile d'olive, jus de citron et sel, assaisonner au moment de servir.

GRATIN DE QUINOA AU COMTÉ

Pour 4 portions :

200g de quinoa
2 poireaux
Beurre ou huile d'olive
1 Oeuf
100g de comté râpé
sel, poivre, muscade

- Cuire le quinoa conformément aux instruction du paquet.
- Pendant ce temps nettoyer les poireaux, les couper en rondelles fines et les cuire à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile d'olive.
- Mélanger le quinoa égoutté et les poireaux, ajouter un oeuf et la moitié du fromage. Assaisonnez
- Verser la préparation dans un plat à gratin et recouvrir du fromage restant
- Enfourner 20 mn à 200°

SALADE PIEMONTAISE AUX OEUFS DURS

Mélanger des pommes de terres cuites à l'eau avec des cornichons, des échalottes et les crudités qui vous font envie. ajouter une cuillère à soupe de mayonnaise par portion. servir avec un ou deux oeufs durs par personne.

GRATIN DE POTIRON À LA BECHAMEL

Éplucher et couper un cubes un demi potiron, le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pendant ce temps préparer une béchamel.

Mélanger le potiron, la béchamel et une poignée de fromage râpé. Déposer la préparation dans un plat à gratin et recouvrir de fromage. Cuire 15mn à 200°

OEUF À LA RATATOUILLE

C'est hyper facile ! Dans une grande poêle, réchauffer une boîte de ratatouille, ou un mélange surgelé. Lorsque c'est bien chaud, creuser des nids et casser un oeuf dans chaque nid (1à2 oeufs par personne). Ne pas mélanger. surveiller la cuisson pour que les blancs soit pris et les jaunes coulants. Déguster avec une tranche de pain complet.

SOUPE CHINOISE AUX VERMICELLES

Faire chauffer de l'eau bouillante avec un cube de bouillon de légumes. Ajouter les vermicelles, des champignons coupés en quartier un peu de gingembre et d'ail, le tofu frais coupé en dés. La cuisson est très rapide (3mn), ajouter un peu d'huile de sésame et de sauce soja et servir.

CURRY DE LENTILLES CORAIL

Dans une cocotte minute, faire revenir du cumin brièvement, ajouter une boîte de tomates, des lentilles corail (60g par personne) de l'eau (2 fois le volume des lentilles soit 10cl par personne) Ajouter du curry doux, un peu de gingembre, du sel et du poivre. Fermer la cocotte et laisser cuire 6mn au sifflement de la soupape. Ouvrir la cocotte, ajouter un peu de crème ou de lait de coco, rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz.