



PLAN ALIMENTAIRE

PARTIE " 2 "



*Recettes
du
Jour*

Petit déjeuner salé

Kilocalorie : **463** Kcal

Lipides : **21** qr

Glucides : **53** qr

Protéines : **24** qr

Fibres : **10** qr



ingrédients :

- 1 filet d'huile d'olive
- 2 tranches de blanc de poulet
- 2 oeufs
- 2 kiwis
- 10 gr d'amandes

Préparation :

- Dans un bol , battre les oeufs à l'aide d'une fourchette.
- Couper les tranches de blancs de poulet en petits morceaux .
- Ajouter les aux oeufs.
- Ajouter les épices au choix selon les goûts .
- Faire chauffer une poêle légèrement huilée, et ajouter la préparation aux oeufs.
- Laisser cuire sans faire brûler.
- Déguster et pour un petit déjeuner complet, manger deux kiwis et les amandes.

Recettes
du
Jour

Poulet aux champignons et coquillettes

Kilocalorie : **481** Kcal

Lipides : **11** qr

Glucides : **58** qr

Protéines : **41** qr

Fibres : **5** qr



ingrédients :

- 1 cuisse de poulet
- 1 petite boîte de champignon émincé
- ½ oignon
- 80 gr de coquillettes
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 15 ml de crème fraîche allégé

Préparation :

- Cuire les coquillettes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet.
- Couper le poulet en petits morceaux , émincer l'oignon.
- Dans une poêle chaude légèrement huilée, faire revenir l'oignon et l'ail puis ajouter le poulet et les champignons égouttés.
- Laisser cuire sur feu doux une dizaine de minutes.
- Ajouter la crème .
- Servir accompagner des coquillettes égouttées

Recettes
du
Jour

Semoule au lait

Kilocalorie : **189** Kcal

Lipides : **2** qr

Glucides : **39** qr

Protéines : **8** qr

Fibres : **4** qr



ingrédients :

- 30 gr de semoule très fine
- 10 gr de sucre de canne
- 170 ml de lait
- 1 c à c de vanille liquide
- 1 c à c de cannelle

Préparation :

- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la vanille.
- A l'ébullition, ajouter la semoule et réduire le feu à très doux. Laisser cuire 20 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la préparation prenne sans devenir sèche.
- Hors du feu , ajouter le sucre et la cannelle.
- Servir dans une coupelle et laisser refroidir.





*Recettes
du
Jour*

Porridge sans cuisson

(à préparer la veille)

Kilocalorie : **266** Kcal

Lipides : **10** gr

Glucides : **44** gr

Protéines : **18** gr

Fibres : **18** gr



ingrédients :

- 40 gr de flocons d'avoine
- 2 yaourts naturels
- ½ c à s de graine de chia
- ½ c à s de sirop d'agave
- ½ c à c de vanille liquide
- fruits frais de saison

Préparation :

- Mélanger l'ensemble des ingrédients sauf les fruits frais.
- Conserver dans un récipient recouvert de film alimentaire une nuit au frigo.
- Le matin, rajouter un peu de lait si c'est trop épais et garnir de fruits frais.

Recettes
du
Jour

Filet de lieu noir et blé

Kilocalorie : 525 Kcal

Lipides : 36 gr

Glucides : 33 gr

Protéines : 30 gr

Fibres : 5 gr



ingrédients :

- 40 gr de beurre
- 1/2 citron
- 1 filet de lieu noir
- sel, poivre
- 1 c à s de câpres
- 1 tranche de pain de mie complet
- 60 gr de blé précuit ebly

Préparation :

- Presser le jus du demi citron et réserver.
- Couper la tranche de pain en petits dés.
- Dans une poêle chaude légèrement huilée, faire cuire le filet de lieu noir à point quelques minutes sur les deux faces, réserver.
- Faire fondre 30 gr de beurre dans une casserole sans le faire colorer, ajouter le jus du citron et les câpres saler et poivrer.
- Avec le restant de beurre dans la poêle sur feu doux, faire griller légèrement les dés de pain.
- Faire cuire le blé précuit selon les indications du paquet.
- Déposer le filet de lieu avec la sauce aux câpres et le blé. Ajouter les croûtons par dessus.

Recettes
du
Jour

Clafoutis

Kilocalorie : 660 Kcal

Lipides : 19 gr

Glucides : 204 gr

Protéines : 26 gr

Fibres : 20 gr



ingrédients

- 1 poire
- 1 pomme
- 50 gr de farine de blé
- 50 gr de sucre
- 1 c à s de cannelle en poudre
- 1 c à s de noix de coco râpé
- 2 oeufs
- 100gr de mélanges de fruits secs

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C
- Eplucher , évider et couper en morceau la poire et la pomme. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Ajouter la cannelle, la noix de coco, les oeufs et les fruits secs , Mélanger.
- Ajouter le lait tout en remuant.
- Disposer les morceaux de pommes et de poires dans un plat recouvert de papier sulfurisé. Verser la préparation par dessus.
- Enfourner pendant 30 min puis laisser refroidir avant de déguster.
- Conserver dans du film alimentaire .

*Recettes
du
Jour*



*Recettes
du
Jour*

Pancake aux noisettes

Kilocalorie : **836** Kcal

Lipides : **62** gr

Glucides : **131** gr

Protéines : **60** gr

Fibres : **15** gr



ingrédients :

- 160 gr de farine
- 300 ml de lait
- 1 c à c de levure chimique
- 2 oeufs
- 80 gr de noisettes en poudre

Préparation :

- Mélanger la farine, la levure et les noisettes en poudre.
- Battre les œufs en omelette et ajouter le lait . Verser le tout sur le mélange précédent et mélanger vivement.
- Cuire les pancakes dans une petite poêle légèrement huilée . Retourner le pancake quand des trous commencent à apparaître et cuire l'autre côté 1 min.
- Déguster avec du sirop d'agave ou du sirop d'érable.

*Recettes
du
Jour*

Steak de boeuf au Poivre

Kilocalorie : **508** Kcal

Lipides : **30** qr

Glucides : **20** qr

Protéines : **37** qr

Fibres : **4** qr



ingrédients :

- 1 steak de 150 gr
- 1/2 c à c de poivre
- 20 gr de beurre
- 1/2 c à s d'huile de tournesol
- 1 c à s de crème épaisse
- 100 gr de pommes de terre
- 50 gr d'haricots surgelés

Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les pommes de terre sans les éplucher. Au bout de 20 min, lorsqu'elles sont cuites à coeur, les égoutter et les éplucher.
- Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, mettre cuire les haricots selon les indications du paquet. Pendant ce temps, saler et poivrer le steak.
- Faire fondre le beurre et l'huile dans une poêle et saisir le steak 1-3 min de chaque côté selon les goûts puis réserver au chaud.
- Dans la même poêle mettre la crème fraîche, et la faire chauffer quelques instants. Remettre le steak dans la poêle avec la crème fraîche et réchauffer 30 sec à feu doux.
- Servir avec les pommes de terre et les haricots.

Recettes
du
Jour

Riz au lait

Kilocalorie : **226** Kcal

Lipides : **4** qr

Glucides : **43** qr

Protéines : **11** qr

Fibres : **0** qr



ingrédients :

- 30 gr de riz à dessert
- 10 gr de sirop d'érable
- 250 ml de lait
- ½ c à c de vanille liquide

Préparation :

- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la vanille. Lorsqu'il bout, ajouter le riz et réduire le feu à très doux.
- Laisser cuire pendant 20 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'on voit apparaître le riz.
- Hors cuisson, ajouter le sirop d'érable.
- Vous pouvez déguster, accompagné d'un coulis au fruit de saison.

*Recettes
du
Jour*



*Recettes
du
Jour*

Crêpe aux flocons d'avoine et banane

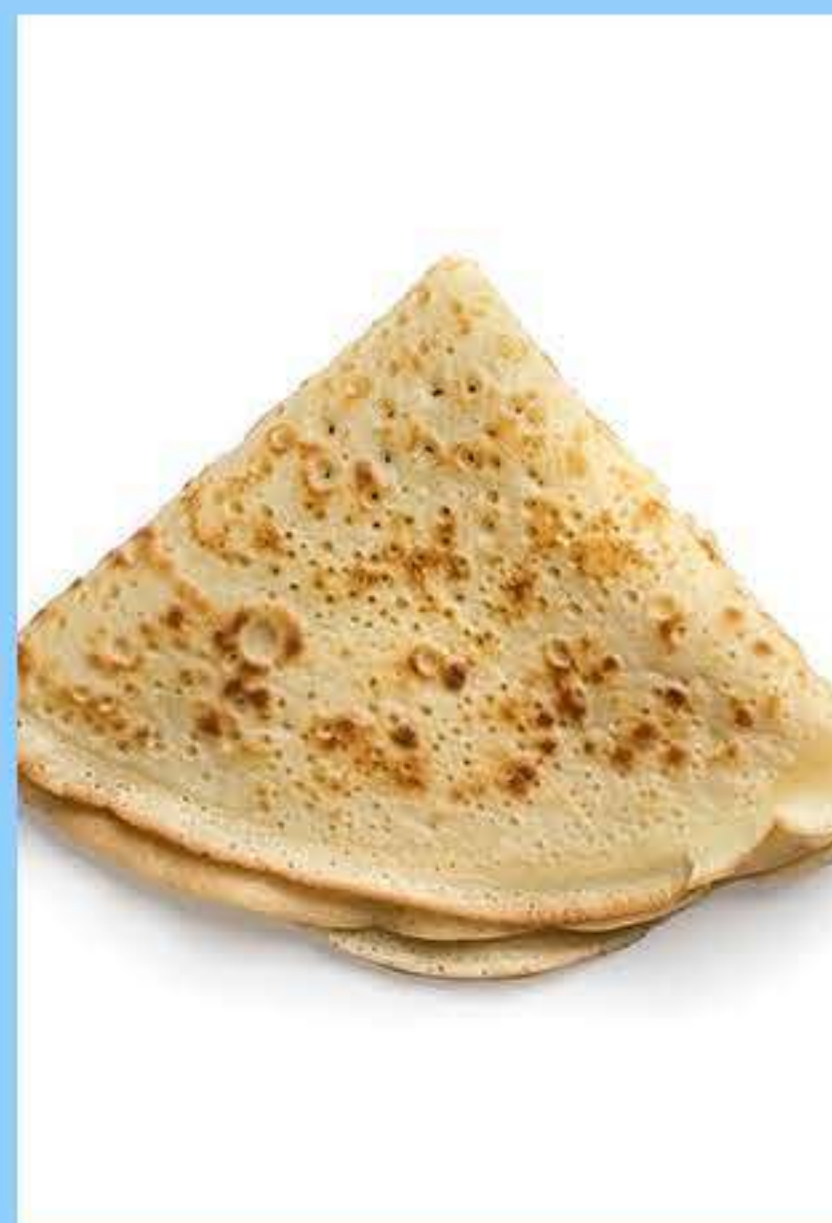
Kilocalorie : **371** Kcal

Lipides : **15** qr

Glucides : **92** qr

Protéines : **15** qr

Fibres : **11** qr



ingrédients :

- 2 petites bananes
- 2 c à s de miel
- 50 gr de flocons d'avoine
- 100 ml de lait
- 1 pincée de levure chimique
- 1 oeuf
- 1/2 c à s de graine de chia
- huile végétale & sel

Préparation :

- Écraser 1 banane et 1/2 et mélanger dans un mixer la purée obtenue avec le miel, les flocons d'avoine, le lait, la levure chimique, l'œuf, et les graines de chia.
- Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis laisser reposer 10 min.
- Chauffer une poêle huilée , puis déposer une petite louche de pâte. Faire cuire des deux côtés.
- Servir avec le restant de banane coupé en lamelle et du miel.

Recettes
du
Jour

Cheese burger veccie et frites de patates douce (végétarien)

Kilocalorie : 415 Kcal

Lipides : 26 qr

Glucides : 73 qr

Protéines : 32 qr

Fibres : 16 qr



ingrédients :

- 100 gr de patate douce
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pain burger
- 1 steak végétal
- 1 poignée de salade
- 1 c à c de moutarde
- 1 c à s de ketchup
- $\frac{1}{8}$ oignon
- 1 tranche de cheddar
- sel poivre paprika

Préparation :

- Éplucher les patates douces et les couper en forme de frites . Les déposer sur une plaque de cuisson et les badigeonner d'huile d'olive , saupoudrer de sel, poivre et paprika puis mettre au four 180°C pendant 15 min environs.
- Pendant ce temps,faire toaster le pain burger dans un grille pain.
- Mettre le steak végétal à réchauffer dans une poêle , le faire cuire 2 min sur les deux faces. Eplucher et couper en fines lamelles l'oignon.
- Retourner votre steaks , ajouter la tranche de cheddar par dessus et cuire 2 min de plus en couvrant pour que le fromage fonde.
- Garnir le pain burger de la sauce de votre choix, puis le steak puis la salade et refermer .

Recettes
du
Jour

Cookie aux Speculoos

Kilocalorie : **1088** Kcal

Lipides : **90** gr

Glucides : **164** gr

Protéines : **30** gr

Fibres : **6** gr



ingrédients (pour 12 Cookies)

- 80 gr de beurre ramolli
- 20 gr de sucre
- 1 oeuf
- 120 gr de farine
- 1 c à c de levure chimique
- 60 gr de speculoos concassé
- 4 biscuits speculoos

Préparation :

- Mélanger le beurre et le sucre puis ajouter l'oeuf.
- Ajouter la farine, la levure et les speculoos concassés. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- Emietter les biscuits speculoos et ajouter les petits morceaux à la pâte.
- Mettre reposer au frigo 30 min et préchauffer le four à 180°C.
- Former des petites boules et les écraser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Enfourner 15 min puis laisser refroidir avant de conserver dans une boîte hermétique.

Recettes
du
Jour