

4 semaines de menus équilibrés pour le printemps



Béatrice CARRAZ
Diététicienne

POURQUOI DES MENUS

Dans ma pratique quotidienne de diététicienne, j'observe souvent que les gens ont des difficultés pour réaliser une alimentation équilibrée, non pas par manque de connaissances, comme on pourrait le croire de prime abord, mais plutôt à cause d'une mauvaise "gestion" de l'alimentation au quotidien.

Souvent, parce que les repas n'ont pas été prévus à l'avance, ou encore par manque d'idées, on se rabat sur la facilité, et lorsque l'on analyse les repas en consultation, on se rend compte qu'il manque souvent des légumes, des fruits, ou que le repas est trop riche en produits animaux, par exemple.

Il est certes difficile de s'astreindre chaque semaine à l'écriture de menus équilibrés, alors que c'est ce qu'il faudrait faire pour être certain d'avoir une alimentation correcte. C'est pourquoi je l'ai fait pour vous, en espérant que ce fascicule vous rendra service.

Ces menus sont donc établis en tenant compte de l'alternance des types de viandes et de poissons, ainsi que des différents modes de cuisson utilisés pour les cuisiner.

D'autre part, les légumes et fruits sont ceux que l'on trouve frais pendant la saison concernée (dans la mesure du possible), ce qui n'exclue cependant pas l'utilisation de légumes et fruits surgelés, voire en conserve.

Enfin, les repas proposés sont attirants, afin que vous trouviez un vrai plaisir à les déguster, ce qui est capital !

POUR QUI...?

Ces menus sont établis sur la base de 2000 Calories par personne et par jour.

Cet apport énergétique convient pour :

- * les femmes actives physiquement, c'est à dire ayant des métiers plutôt "physiques" et non sédentaires (par exemple : femme de ménage,) ou bien des femmes ayant une activité sédentaire (emploi de bureau), mais pratiquant une activité sportive 2 à 3 fois par semaine.

- * les enfants entre 10 et 13 ans, avec le goûter en plus

- * les hommes moyennement actifs, c'est à dire plutôt sédentaires et pratiquant un sport au moins une fois par semaine

Dans les cas où les membres de votre famille ne correspondent pas à cette description, il vous faut faire un petit calcul :

- * si la femme est moins active : remplacez le morceau de fromage journalier par un laitage, et diminuez le sucre et les produits sucrés, ainsi que le pain (mais ne le supprimez pas!)

- * si les enfants sont plus jeunes, diminuez globalement les quantités du repas pour eux, mais en faisant en sorte qu'ils mangent de tout

- * si vos enfants sont des adolescents, ils ont besoin de manger plus, notamment en ce qui concernent les féculents, le pain et les légumes. Ils auront également un goûter en plus

- * si l'homme est plus actif (très sportif, ou ayant une activité professionnelle très physique, comme maçon), il devra augmenter, tout comme les adolescents, les quantités de pain, de féculents et de légumes.

Pour un apport de 2000 Calories, les portions de viande ou de poisson sont de 120 g au déjeuner et 80 g au dîner. Les portions de légumes sont d'environ 100 à 150 g en entrée, et de 200 à 250 g en plat principal. De même pour les féculents.

Quant aux matières grasses (beurre, crème, margarine, huile), elles ne devraient pas dépasser 30 g par jour et par personne.

LES PRODUITS DE BASE

Les ingrédients que vous devez toujours avoir dans votre cuisine

Ces menus vont vous aider à gérer au mieux votre alimentation et celle de votre famille. Chaque jour, vous vous verrez proposer des repas variés et équilibrés, avec, parfois, des préparations un peu plus élaborées. Bien sûr, ces repas sont accompagnés de recettes, mais certains ingrédients ne seront pas pris en compte dans la liste des courses, qui accompagne systématiquement chaque journée.

Ces ingrédients sont ceux que tout un chacun doit avoir dans sa cuisine.

Il s'agit bien évidemment des condiments habituels comme le sel et le poivre, mais aussi du thym et du laurier (que l'on nomme lorsqu'on les associe "bouquet garni"), de la moutarde et du vinaigre (de vin sauf indication contraire) pour les assaisonnements des crudités, des matières grasses de base, c'est à dire crème, beurre, huiles (olive, colza, mélangées), margarine des produits comme de la farine et de la maïzena, des tablettes de bouillon cube, mais aussi du concentré de tomates, des oignons, de l'ail, des échalotes (sauf si vous détestez ça), et enfin du sucre, de la levure chimique et du sucre vanillé pour les desserts.

Ces produits sont utilisés très fréquemment, en petite quantité, et ne seront donc pas intégrés dans la liste des courses. Veillez donc à les avoir chez vous.

D'autre part, certains aliments, qui reviennent régulièrement dans les menus et que chacun consomme "à son rythme", ne peuvent pas être pris en compte dans la liste des courses. Il vous faudra également les ajouter, en fonction de votre besoin.

Il s'agit notamment des confitures et du miel ainsi que des produits pour le petit déjeuner, comme le chocolat, le thé, le café, mais aussi des cornichons ou des petits oignons au vinaigre!

Quant aux ustensiles de cuisine, il faut surtout un autocuiseur, ainsi que des casseroles, poêles etc..., ce que l'on a habituellement chez soi.

Pensez toutefois à avoir toujours sous la main du papier aluminium, ainsi que du papier sulfurisé : certaines recettes les utilisent.

LISTE RECAPITULATIVE

Condiments

sel, poivre
bouquet garni
moutarde
vinaigre
cornichons, oignons au vinaigre

Matières grasses

beurre
margarine
huiles (assaisonnement et cuisson)
crème

Légumes

oignons, échalotes
ail
concentré de tomates

Produits sucrés

sucre en morceaux
sucre en poudre
sucre vanillé
chocolat en poudre
confitures et miel

Divers

farine
maïzena
levure chimique
tablettes de bouillon cube
thé, café
papier aluminium
papier sulfurisé

LES RECETTES DE BASE

La vinaigrette

Il vous faut du vinaigre, de l'huile (de colza, d'olive ou de noix), éventuellement de la moutarde, du sel et du poivre.

Utilisez 1 cuillère à soupe d'huile par personne au maximum.

Dans un bol, mettez 1 cuillère à café de moutarde, puis délayez celle-ci avec 1 cuillère à soupe de vinaigre pour 3 cuillères à soupe d'huile. Mélangez bien et assaisonnez selon votre goût

La mayonnaise

Il vous faut 1 oeuf, de la moutarde, de l'huile (colza, olive ou noix), sel, poivre.

Sortez l'oeuf du réfrigérateur quelques instants avant de faire la mayonnaise. Dans un bol, mettez le jaune de l'oeuf que vous mélangerez avec 1 cuillère à café de moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite en un petit filet l'huile, pendant que vous mélangerez sans arrêt avec une cuillère en bois. Lorsque vous obtenez une consistance dure, la mayonnaise est prête.

La sauce béchamel

Il vous faut de la margarine, de la farine, du lait (1/2 écrémé) et des assaisonnements (sel, poivre, muscade...).

Dans une casserole, faites fondre 15 à 20 g de margarine. Lorsque la margarine est fondue, ajoutez 15 à 20 g de farine, et remuez vivement jusqu'à ce que la farine est bien absorbée la margarine. Ajoutez en suite, petit à petit, le lait (environ 2 à 3 dl, selon l'épaisseur de la béchamel désirée), en délayant bien à chaque fois la farine pour éviter les grumeaux. Lorsque tout le lait est incorporé, salez, poivrez et ajoutez (si vous aimez) un peu de noix de muscade en poudre.

La sauce béchamel allégée

Il vous faut de la maïzena et du lait, ainsi que les assaisonnements précédents.

Délayez à froid dans une casserole 20 g de maïzena avec 2,5 dl de lait. Lorsque la maïzena est bien délayée, portez la casserole sur un feu doux, et faites épaissir sans cesser de remuer. Lorsque la sauce a épaissi, enlevez la casserole du feu, et utilisez comme une béchamel ordinaire.

La pâte à tarte classique (ou pâte à foncer)

Pour une tarte normale, il vous faut 200 g de farine, 100 g de beurre ou de margarine, eau et sel.

Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse. Dans une jatte, tamisez la farine. Ajoutez-y ensuite le beurre coupé en petits morceaux, ainsi qu'une pincée de sel. Pétrissez l'ensemble. Vous pouvez ajouter un peu d'eau froide si cela vous semble nécessaire. Mettez la pâte en boule. En principe, elle doit ensuite reposer 1 heure au réfrigérateur avant d'être utilisée.

Pour obtenir une pâte brisée, il suffit d'ajouter un oeuf lors de la fabrication de la pâte.

La pâte à tarte allégée

Pour 200 g de farine, il vous faut 1 oeuf, 30 g de beurre ou de margarine ou encore d'huile, de l'eau et du sel.

Tamisez la farine dans une jatte, ajoutez ensuite une pincée de sel, l'oeuf battu et le beurre coupé en morceaux. Ajoutez un peu d'eau et malaxez l'ensemble. On obtient une pâte souple, qui doit être positionnée dans le moule à tarte à la main et non pas au rouleau.

MESURES MENAGERES

Les recettes que vous trouverez dans ce recueil sont toutes expliquées avec le **poids** des ingrédients. Voici, pour ceux qui ne disposent pas de balance, quelques équivalences, pour les produits de base, entre poids et volume, ce qui vous permettra d'utiliser la **cuillère à soupe** ou le **verre** comme base pour mesurer vos différents ingrédients

| INGREDIENTS | 1 cuillère à café rase | 1 cuillère à café bombée | 1 cuillère à soupe rase | 1 cuillère à soupe bombée | 1 verre 12 cl |
|---------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------|
| Eau, lait | 5 g | xxx | 10 g | xxx | 120 g |
| Sel, poivre, épices | 5 g | xxx | xxx | xxx | xxx |
| Farine | xxx | xxx | 5 g | 30 g | 80 g |
| Maizena | xxx | xxx | 5 g | 25 g | 65 g |
| Sucre | | | 8 g | 20 g | 125 g |
| Huile | 5 g | xxx | 10 g | xxx | 120 g |
| Margarine, beurre | xxx | 10 g | xxx | | xxx |
| Crème fraîche | xxx | 20 g | xxx | 50 g | xxx |
| Riz | xxx | xxx | xxx | 15 g | 105 g |
| Pâtes (vermicelles) | xxx | xxx | xxx | 15 g | 105 g |
| Semoule | xxx | xxx | xxx | 15 g | 105 g |
| Fromage blanc | xxx | xxx | xxx | 50 g | xxx |
| Lentilles | xxx | xxx | 8 g | 12 g | 110 g |

PETIT GUIDE DE LA CUISSON A L'AUTOUISEUR

Tous les temps de cuisson donnés dans les recettes se comptabilisent à partir du moment où l'autocuiseur est sous pression, c'est à dire lorsque la soupape "chante".

Voici un petit tableau récapitulatif des temps de cuisson pour les légumes, qu'il est préférable de cuire à la vapeur afin d'éviter l'utilisation de trop de matière grasse pour la réalisation du repas.

LEGUMES

TEMPS DE CUISSON

| | |
|--|------------|
| Artichauts | 20 à 30 mn |
| Asperges | 10 mn |
| Aubergines en tronçons | 5 mn |
| Bettes en tronçons | 8 à 10 mn |
| Carottes en rondelles | 8 à 12 mn |
| Choux de Bruxelles, Choux fleurs, Brocolis | 5 mn |
| Courgettes en rondelles | 5 mn |
| Endives entières | 15 à 20 mn |
| Epinards | 5 mn |
| Fenouils (1/2 bulbe) | 15 mn |
| Haricots verts | 6 à 7 mn |
| Navets en rondelles ou quartiers | 12 à 15 mn |
| Petits pois frais | 15 à 20 mn |
| Poireaux en rondelles | 10 mn |
| Pommes de terre | 10 à 15 mn |
| Salsifis | 15 mn |

1er jour de printemps

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café
4-5 petits grillés suédois, 10 g de beurre,
1 c. à café de miel
Yaourt
Clémentines

Déjeuner :

Taboulé à la menthe
Poisson pané
Epinards en branche
1/4 baguette
Fromage
Pomme

Dîner :

Concombre sauce crème
Oeufs brouillés aux asperges
1/4 baguette
Flan à la vanille

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 1 paquet de petits grillés suédois
- 4 yaourts nature
- 8 clémentines
- 250 g de semoule pour couscous
- 3 tomates
- 2 oignons
- 3 citrons
- menthe fraîche, persil plat, ciboulette
- 4 filets de poisson pané
- 600 à 800 g d'épinards surgelés
- 2 baguettes
- 4 pommes
- 2 concombres
- 1 petit pot de crème liquide
- 8 oeufs
- 1 botte d'asperges ou 1 boîte de pointes d'asperges
- 4 flans gélifiés à la vanille
- et huile d'olive, sel, poivre,

Quelques conseils pour préparer ces repas

Taboulé à la menthe : Faites chauffer 2 dl d'eau. Mettez la semoule de couscous dans un saladier et arrosez-la avec l'eau bouillante. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Pelez les oignons et hachez-les. Ciselez 4 cuillères à soupe de menthe et de persil. Mélangez semoule, tomates, oignons, menthe et persil. Salez et poivrez. Ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus des 3 citrons. Mélangez bien et laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

Concombre sauce crème : Epluchez les concombres et émincez-les. Faites une sauce avec 8 cuillères à soupe de crème liquide, de la ciboulette émincée, du sel et du poivre.

Oeufs brouillés aux asperges : Epluchez les asperges et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Prélevez les pointes d'asperges et faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à café de margarine. Elles doivent être fondantes. Réservez les asperges. Cassez 8 oeufs et mélangez-les. Salez, poivrez. Faites-les cuire dans la poêle antiadhésive à feu doux, en mélangeant sans cesse. Ajoutez les asperges en fin de cuisson. Retirez du feu lorsque les oeufs ont une consistance crémeuse

Pensez à préparer le taboulé le matin ou la veille, il est important qu'il soit très frais au moment où vous le servez.

Si vous avez le temps : préférez des asperges fraîches aux asperges en boîte. Elles seront plus riches en sels minéraux, car ces derniers sont passés en grande partie dans le liquide qui entoure les aliments, en ce qui concerne la conserve. A moins que vous ne consommiez ce liquide !

2eme jour de printemps

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café
Petits pains au lait
Fromage blanc
Fraises au sucre

Déjeuner :

Radis, beurre
Saucisses à la catalane
Fèves fraîches
1/8 baguette
Petits suisses à la crème de marron

Dîner :

Potage de légumes
Salade composée aux blancs de volaille
1/8 baguette
Fromage
Orange

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 8 pains au lait
 - 4 fromages blancs à 20% de M.G.
 - 500 g de fraises
 - 1 à 2 bottes de radis
 - 500 g de saucisses
 - 1 tête d'ail
 - 1 bouteille de vin blanc
 - 2 kg de fèves fraîches
ou 600 g de fèves surgelées
 - 1 baguette
 - 8 petits suisses à 20% de M.G.
 - 1 petit pot de crème de marrons
 - 2 gros poireaux, 2-3 carottes
 - 2 belles pommes de terre
 - 1 salade verte, 2 tomates
 - 1 boîte de maïs
 - 4 petits blancs de volaille
 - 4 oranges
- et beurre, margarine, farine, bouillon,
concentré de tomates, bouquet garni

Quelques conseils pour préparer ces repas

Saucisses à la catalane : Faites dorer les saucisses pendant 5 minutes dans une poêle antiadhésive, sans ajouter de matière grasse. Retirez les saucisses de la poêle, ajoutez dans celle-ci 1 bonne cuillère à soupe de farine, faites-la dorer, puis ajoutez 1 cuillère à soupe de concentré de tomates, 2 dl de vin blanc, 2 dl d'eau, 1 tablette de bouillon. Mélangez bien et laissez cuire une dizaine de minutes. Epluchez une dizaine de gousses d'ail. Ajoutez dans la poêle l'ail, les saucisses, le bouquet garni. Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.

Fèves fraîches : Ecossez les fèves et enlevez la peau blanche qui entoure chaque fève. Faites bouillir de l'eau salée, puis plongez-y les fèves pour environ 10 minutes. Egouttez-les et faites-les revenir avec un peu de margarine dans une cocotte, salez, poivrez et servez : les fèves doivent être fondantes.

Potage de légumes : Faites cuire 15 minutes à la cocotte minutes poireaux, carottes et pommes de terre épluchés, lavés et coupés en morceaux, en ajoutant 1 l d'eau, sel et poivre.

Salade composée : Faites cuire les blancs de volaille à la vapeur ou au micro-onde pendant 5 minutes. Lavez la salade, ainsi que les tomates. Coupez celles-ci en petits quartiers. Dans un saladier mélangez la salade, les tomates, le maïs égoutté, les blancs de volaille coupés en dés, et faites une vinaigrette (voir p. 5) pour assaisonner le tout.

Si vous manquez de temps : remplacez les saucisses par des côtes de porc que vous ferez grillées. Utilisez les fèves surgelées et préparez les radis la veille ou le matin. Vous pouvez aussi utiliser des potages en brique, surgelés ou déshydratés.

Et ainsi de suite...