

# 4 semaines de menus équilibrés pour l'hiver



**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 attrayants, 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 d'hiver

## LE MENU

### Petit déjeuner :

Thé ou café, 1 sucre  
Galettes de riz soufflé  
1 yaourt nature sucré (1 c. à café)  
1 orange pressée

### Déjeuner :

Betterave rouge en salade  
Sauté de dinde au céleri  
1/4 baguette  
Fromage  
Gaufre

### Dîner :

Potage aux vermicelles  
Aspic au jambon, salade verte  
1/8 baguette  
2 petits suisses, confiture  
1 kiwi

## LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 1 paquet de galettes de riz soufflé
  - 2 baguettes
  - 1 paquet de vermicelles
  - 4 yaourts nature
  - 8 petits suisses
  - 125 ml de lait 1/2 écrémé
  - 1 oeuf
  - 4 oranges
  - 4 kiwis
  - 2-3 betteraves rouges sous vide
  - 2 pieds de céleri branche
  - 400 g de carottes
  - 500 à 600 g de sauté de dinde
  - 4 aspics au jambon
  - bouillon de légumes
- et beurre, vinaigre, moutarde, huile de colza, farine, sucre, levure chimique, confiture

## Quelques conseils pour préparer ces repas

**Sauté de dinde aux céleris :** Dans une cocotte antiadhésive, faites revenir les morceaux de dinde. Pelez 1 oignon, les carottes, émincez-les en petits bâtonnets. Lavez le céleri, pelez chaque côte et découpez-les en morceaux de 2 cm de long. Quand la dinde est dorée, retirez-la de la cocotte et mettez à la place l'oignon émincé et 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Quand l'oignon a blondi, ajoutez les autres légumes et les morceaux de viande, et mouillez avec du bouillon de volaille jusqu'au niveau des morceaux. Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 heure à feu très doux.

**Gaufres :** Mélangez 60 g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique et 40 g de sucre. Faites chauffer 125 ml de lait et une fois chaud, mélangez-le avec la farine. Ajoutez ensuite 1 oeuf et mélangez bien. La pâte est prête, vous pouvez faire vos gaufres.

**Potage aux vermicelles :** Ajoutez à un bouillon de légumes classique 20 à 30 g de vermicelle par personne.

**Si vous manquez de temps :** préparez le sauté de dinde la veille, il se réchauffera très bien.

La pâte à gaufre peut aussi se faire le matin. On trouve également des gaufres toutes prêtes, à acheter en supermarché!

**Si vous avez le temps :** vous pouvez faire vos aspics de jambon vous-même, avec des matières premières de qualité (jambon Label rouge par exemple).

## 2ème jour d'hiver

### LE MENU

#### Petit déjeuner :

Thé ou café, 1 sucre  
4 à 5 tranches de pain de mie, avec  
10 g beurre  
Fromage blanc en faisselle et coulis de  
poires fraîches

#### Déjeuner :

Salade de mâche  
Filet de cabillaud au citron, en papillote  
Riz créole  
1/8 baguette  
Entremets praliné

#### Dîner :

Soupe au potiron  
Rosbif froid  
Endives en salade  
Fromage  
1/8 baguette  
Pruneaux au thé

### LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 1 paquet (20 tranches) de pain de mie
- 200 à 250 g de riz cru
- 2 pommes de terre
- 1 baguette
- 4 fromages blancs en faisselle à 20%
- 1/2 l de lait 1/2 écrémé
- 2 poires bien mûres
- 1 citron
- 300 g de mâche
- 500 à 700 g de potiron
- 3 endives
- quelques noix
- 1 sachet de pruneaux d'Agen
- 4 filets de cabillaud (400 à 500 g)
- 4 tranches de rosbif (300 à 400 g)
- préparation pour entremets  
et vinaigre, moutarde, huile

### Quelques conseils pour préparer ces repas

**Coulis de poires fraîches :** Epluchez les poires, coupez-les en morceaux et mixez-les en ajoutant le jus d'1/2 citron (pour éviter que les poires ne noircissent), et 2 cuillères à café de sucre.

**Filet de cabillaud au citron :** Préparez 4 rectangles de papier aluminium. Disposez-y les filets de cabillaud, arrosez ceux-ci de jus de citron, salez, poivrez, ajoutez 1 brindille de thym. Faites cuire à la vapeur ou au micro-ondes quelques minutes.

**Riz créole :** Faites chauffer une grande casserole remplie d'eau salée. Lorsque celle-ci bout, jetez le riz en pluie et comptez 10 à 20 minutes de cuisson selon votre goût. Egouttez le riz et servez.

**Soupe au potiron :** Epluchez le potiron et les pommes de terre, détaillez-les en morceaux et mettez-les dans une cocotte-minute. Ajoutez une échalote et une gousse d'ail. Couvrez avec 1,5 litre d'eau, salez, poivrez. Faites cuire à la vapeur 15 minutes. Mixez. Vous pouvez ajouter de la crème fraîche pour rendre la soupe plus veloutée.

**Pruneaux au thé :** Préparez un thé assez fort. Mettez les pruneaux dans un saladier et arrosez-les avec le thé bouillant. Laissez macérer 2 à 3 heures avant de consommer.

**LES POTAGES :** simples et rapides à préparer, on les trouve également tout prêts en supermarché. Ils permettent de se réhydrater en fin de journée, apportent beaucoup de sels minéraux et facilitent la consommation de légumes le soir. Tous les légumes peuvent servir de base à un potage, une soupe ou un velouté !

## 3ème jour d'hiver

### LE MENU

#### Petit déjeuner :

Thé ou café, 1 sucre  
8 c. à soupe de muesli dans 1/2 bol de lait  
1/2 pamplemousse en quartier

#### Déjeuner :

Champignons à la grecque  
Côte de porc fumée grillée  
Choucroute et pommes de terre vapeur  
1/6 baguette  
Yaourt aux fruits

#### Dîner :

Salade verte  
Tarte au thon  
1/8 baguette  
Fromage blanc battu  
Banane

### LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 1 paquet de muesli
- 1 baguette et demi
- 3/4 l de lait 1/2 écrémé
- 4 petits fromages blancs battus à 20%
- 4 yaourts aux fruits
- 2 pamplemousses
- 4 bananes
- 500 g de petits champignons de Paris
- 600 à 800 g de choucroute cuite
- 6 à 8 pommes de terre
- 1 batavia
- 4 côtes de porc fumées
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 dl de vin blanc
- coriandre en poudre
- 20 cl de crème liquide
- et vinaigre, huile, moutarde, sel

### Quelques conseils pour préparer ces repas

**Champignons à la grecque :** Nettoyez les champignons, lavez-les et égouttez-les. Faites-les revenir dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le jus d'un citron, 1 c. à soupe de concentré de tomates, 1dl de vin blanc, 1 cuillère à café de coriandre, un bouquet garni, salez et poivrez. Laissez cuire à feu vif pendant 7 à 8 minutes, sans couvrir. Laissez refroidir dans son jus de cuisson. Mangez très frais.

**Tarte au thon :** Préparez une pâte en mettant dans le robot 125 g de farine, 25 g de margarine ou de beurre, 1 oeuf, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 pincée de sel. Faites tourner. Ajoutez un tout petit peu d'eau pour que la pâte forme une boule. Etalez ensuite la pâte "avec les mains" dans un moule légèrement huilé. Recouvrez cette pâte d'une couche de moutarde, puis du thon émietté, et ajoutez ensuite 20 cl de crème liquide. Mettez au four th 7 pendant 20 à 30 minutes : la pâte doit être dorée.

Si vous manquez de temps : on trouve des champignons à la grecque tout prêts, chez le traiteur ou même, en conserve. Sinon, prévoyez de les préparer la veille.

De même pour la pâte à tarte : achetez une pâte brisée déjà étalée. Mais attention : cette pâte brisée contient 5 à 6 fois plus de matières grasses que celle dont je vous propose la recette.



Et ainsi de suite...