

4 semaines de menus équilibrés pour l'automne



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'automne

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café
Semoule au lait
1 verre de jus de fruits frais

Déjeuner :

Chou rouge en salade
Escalope de veau
Riz basmati au paprika
1/8 baguette
Fromage

Dîner :

Salade verte
Cannellonis à l'italienne
Faisselle au sucre
Poire

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 250 g de semoule
 - 1 litre de lait 1/2 écrémé
 - 1 bouteille de jus de fruits pasteurisé
 - 1 chou rouge
 - 4 escalopes de veau de 120 g chacune
 - 250 g de riz basmati
 - 2 oignons
 - 1 salade verte
 - 8 cannellonis frais
 - 1 boîte de coulis de tomates
 - 4 fromages blancs à 20% en faisselle
 - 4 poires
- et sucre, sucre vanillé, sel, paprika, huile,

Quelques conseils pour préparer ces repas

Semoule au lait : Faites chauffer 1 litre de lait avec 80 g de sucre en poudre, et un sachet de sucre vanillé. Lorsque le lait est chaud, versez 250 g de semoule en pluie, et laissez cuire à feu doux en mélangeant pendant 5 à 10 minutes. Servez tièdes. Vous pouvez ajouter des fruits secs dans la semoule (raisins, pruneaux, dattes, figes, abricots). A ce moment-là, ne consommez pas de fruit frais au petit déjeuner

Riz basmati au paprika : Mesurez le volume de 250 g de riz Basmati. Faites bouillir 1 volume et demi d'eau salée. Hachez 1 oignon et faites-le blondir dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'huile. Ajoutez 1 cuillère à soupe de paprika, puis le riz. Mélangez bien et ajoutez l'eau bouillante. Faites cuire 10 à 11 minutes.

Cannellonis : Faites revenir un ou deux oignons émincés dans un peu d'huile. Ajoutez ensuite le coulis de tomates, assaisonnez la sauce (sel, poivre, laurier, thym) et laissez mijoter quelques instants. Préparez les cannellonis comme indiqué sur l'emballage et consommez-les avec la sauce tomate.

Pour alléger votre repas, faites griller les escalopes, ou faites-les cuire dans une poêle anti-adhésive ou en granit.

Pensez à mettre le pain rassis à tremper pour votre dessert de demain!

LE RIZ BASMATI : le riz basmati est une variété de riz cultivée en Inde et au Pakistan notamment. Ces longs grains fins ont une saveur toute particulière, qui dispensent d'un assaisonnement prononcé. La morphologie des grains explique une cuisson un peu plus rapide que pour le riz long traditionnel. Si vous souhaitez le cuisiner comme en Inde, la cuisson à la vapeur est sans doute la plus indiquée.

2ème jour d'automne

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café
Biscottes complètes et marmelade de citron
Petits suisses
Pomme

Déjeuner :

Céleri rémoulade
Cabillaud en papillote
Epinards à la crème
1/6 baguette
Pudding

Dîner :

Carottes braisées
Oeufs à la tripe
1/4 baguette
Fromage
Compote d'abricots

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 1 paquet de biscottes complètes
- 1 pot de marmelade de citron
- 8 petits suisses à 20% de M.G.
- 4 pommes
- 2 baguettes de pain
- 1 céleri rave, 2 tomates
- 4 filets de cabillaud
- 4 c. à soupe de vin blanc
- 1.5 kg d'épinards frais
- 200 g de pain rassis
- 1 l de lait 1/2 écrémé
- 1 citron
- 100 g de raisins secs
- 50 g de noix ou noisettes
- 800 g de carottes
- 9 oeufs
- 2 oignons
- 4 compotes d'abricots (400 g)
et mayonnaise, huile d'olive, sel, poivre,
sucre, cacao en poudre, rhum ou grappa,
farine

Quelques conseils pour préparer ces repas

Cabillaud en papillote : Préchauffez le four à 210°C (th 6). Préparez quatre rectangles de papier sulfurisé, que vous graissez avec très peu d'huile d'olive. Déposez sur chaque rectangle un filet de cabillaud, quelques dés de tomates, salez, poivrez, arrosez de vin blanc. Fermez bien les papillotes et déposez-les sur la lèche-frite du four. Faites-les cuire une quinzaine de minute : le papier doit avoir bruni et être gonflé. Déposez chaque papillote sur une assiette et servez.

Pudding : La veille au soir, mettez dans une terrine 200 g de pain rassis, coupé en rondelle, et 1/2 litre de lait. Le lendemain, malaxez bien le pain dans le lait, jusqu'à ce qu'il forme une sorte de bouillie. Ajoutez les raisins secs, les noix, le zeste et le jus du citron, l'œuf battu, 1 cuillère à soupe de cacao amer, 100 g de sucre et un peu de grappa (eau de vie) ou de rhum. Mettez le tout dans un moule et tassez bien. Faites cuire environ 1h30 à four moyen (th 4/5 - 180°C).

Oeufs à la tripe : Faites cuire 8 oeufs durs. Pendant ce temps, épluchez et coupez les oignons en rondelle, et faites-les revenir dans une poêle antiadhésive. Faites-les dorer, puis saupoudrez-les de farine (40 g). Ajoutez ensuite 1/2 litre de lait en tournant sans arrêt, et faites cuire 10 minutes. Ecalez les oeufs et coupez-les en rondelle dans un plat, nappez-les de la sauce et servez aussitôt

Si vous manquez de temps : Utilisez des épinards surgelés, en branche ou hachés, comme vous préférez. Prévoyez à ce moment-là 800 g d'épinards, dans lesquels vous ajouterez deux cuillères à soupe de crème fraîche.

Vous pouvez également faire le pudding la veille : il n'est pas nécessaire que le pain trempe toute la nuit, 2 à 3 heures peuvent suffire.

3ème jour d'automne

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café
Muesli au yaourt
Raisin

Déjeuner :

Betterave rouge crue
Bœuf bourguignon
Polenta
1/8 baguette
Entremets

Dîner :

Salade campagnarde aux lardons
1/4 baguette
Fromage
Quetsches

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 250 g de muesli
 - 4 yaourts nature
 - 4 grappes de raisin
 - 1 baguette et demie
 - 1 ou 2 betteraves rouges crues
 - 600 g de bœuf à bourguignon
 - 2 carottes, 2 oignons
 - 1/2 litre de vin rouge
 - 250 g de polenta pré-cuite
 - 4 entremets au caramel
 - 4 endives, 2 tomates
 - quelques champignons de Paris crus
 - 300 g de lardons
 - olives noires, croûtons à l'ail
 - 600 g de quetsches
- et ail, bouquet garni, sel, poivre, huile, vinaigre, moutarde

Quelques conseils pour préparer ces repas

Bœuf bourguignon : Préparez la viande et coupez-la en cubes. Epluchez deux carottes et deux oignons. Emincez-les. Dans une cocotte, mettez deux cuillères à soupe d'huile de tournesol, faites-la chauffer, puis faites revenir les morceaux de viande. Ajoutez les oignons, puis les carottes et laissez dorer. Saupoudrez de farine l'ensemble, mélangez bien et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez ensuite un demi litre de vin rouge (de Bourgogne de préférence!), le bouquet garni, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 2h30 (cuisson en autocuiseur : 1h).

Polenta : Préparez-la comme indiqué sur le paquet en comptant 250 g de polenta, 1 litre d'eau, sel.

Salade campagnarde aux lardons : Lavez les endives, les tomates et les champignons. Emincez les endives, coupez les tomates en dés. Epluchez les champignons et émincez-les. Mettez le tout dans un grand saladier. Faites revenir les lardons dans une poêle antiadhésive. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez-les à la salade. Ajoutez également quelques olives noires et quelques croûtons. Faites une vinaigrette (recette page 5) et arrosez-en la salade. Servez de suite.

Si vous ne trouvez pas de betterave rouge crue, achetez celles cuites sous-vide.

Si vous manquez de temps, préparez le bœuf bourguignon la veille, il n'en sera que meilleur

LE RAISIN est l'un des fruits caractéristique de l'automne. C'est l'un des fruits les plus riches en glucides. Il apporte également de nombreux minéraux (potassium, phosphore) et oligo-éléments (cuivre par exemple), des vitamines du groupe B et un peu de vitamine C, mais aussi ce que l'on appelle les polyphénols, qui sont des composés anti-oxydants, et qui aident les cellules à lutter contre l'action nocive de l'oxygène. Ce sont les fameux tanins du raisin, que l'on retrouve d'ailleurs en partie dans le vin.

Le raisin noir est sans doute un peu plus riche en vitamines B que le blanc.

Le raisin a des vertus diurétiques, ce qui explique sans doute que certains en fassent une cure à l'automne, durant quelques jours, pour "nettoyer" leur organisme.

Et ainsi de suite...