

4 semaines de menus équilibrés pour l'été



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 attractifs, 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'œuf du réfrigérateur quelques instants avant de faire la mayonnaise. Dans un bol, mettez le jaune de l'œuf 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'œuf 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'été

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café peu sucré
1 bol de corn flakes, avec du lait
Framboises au sucre

Déjeuner :

Salade de riz
Escalope de dinde poêlée
Choux fleurs vapeur
1/4 baguette
Fromage
Cerises

Dîner :

Avocat mayonnaise
Oeufs mollets aux épinards
1/4 baguette
Petits suisses à la confiture

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 1 paquet de corn flakes
 - 1 litre de lait 1/2 écrémé
 - 400 g de framboises fraîches
 - 150 g de riz
 - 1 poivron rouge
 - quelques cornichons
 - 1 petite boîte de maïs
 - 4 escalopes de dinde
 - 1 beau chou fleur
 - 2 baguettes
 - 600 g de cerises
 - 2 avocats bien mûrs
 - 8 oeufs
 - 1,5 kg d'épinards frais ou 600 à 800 g d'épinards surgelés
 - 8 petits suisses
- et huile de colza, vinaigre, moutarde, sel, poivre, mayonnaise (voir p. 5), sucre, confiture

Quelques conseils pour préparer ces repas

Salade de riz : Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, lavez, épépinez et détaillez le poivron en petits cubes. Préparez une vinaigrette (voir recette p. 5) bien moutardée. Coupez quelques cornichons en rondelles. Egouttez la boîte de maïs. Lorsque le riz est cuit, transférez-le dans une passoire et faites-le refroidir sous un filet d'eau froide. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients, ajoutez la vinaigrette en mélangeant bien, et réservez au réfrigérateur. Vous pouvez parsemer d'un peu de persil ou de cerfeuil.

Oeufs mollets aux épinards : Lavez et équeutez les épinards. Dans une cocotte, avec un fond d'eau, faites fondre les épinards, puis couvrez et laissez cuire quelques minutes. Assaisonnez. Vous pouvez faire une petite béchamel si vous le souhaitez. Faites cuire les oeufs dans de l'eau bouillante 7 mn s'ils sortent juste du réfrigérateur, 5 mn seulement s'ils étaient à température ambiante. Une fois cuits, plongez-les immédiatement dans de l'eau froide, égalez-les et servez. Le jaune doit être coulant.

Si vous manquez de temps : préparez la salade de riz la veille.

LES EPINARDS : ce légume-feuille, disponible frais presque toute l'année, a la particularité de diminuer de volume lors de la cuisson : prévoyez 1 kg pour 2 à 3 personnes.

Réputé être efficace contre la constipation, il est en effet très riche en eau, et est donc particulièrement peu calorique. Il apporte cependant de nombreux sels minéraux (potassium, un peu de calcium, sodium, fer et magnésium notamment). Son apport en fer est certes important, mais le fer issu des végétaux n'est pas bien absorbé par l'organisme : ne comptez donc pas sur l'épinard pour assurer votre apport journalier en fer! L'épinard apporte beaucoup de vitamine C et de provitamine A. Il est également très riche en fibres. Il contient aussi certains composés moins intéressants, tel que l'acide oxalique, qui peut favoriser certains calculs et limiter l'absorption de certains sels minéraux.

Pensez à le consommer cru en salade, avec des magrets fumés par exemple.

2ème jour d'été

LE MENU

Petit déjeuner :

Thé ou café
Baguette avec beurre et confiture
Yaourt nature
Pamplemousse

Déjeuner :

Radis au sel
Papillote de saumon à l'oseille
Pommes vapeur
1/8 baguette
Glace à la vanille

Dîner :

Melon
Jambon cru de parme
1/8 baguette
Fromage
Semoule aux fruits

LA LISTE DES COURSES POUR 4 PERSONNES

Il vous faut pour préparer ce menu :

- 2 baguettes et demi
 - 4 yaourts naturels
 - 2 pamplemousses
 - 1 belle botte de radis
 - 4 darnes de saumon Label Rouge
 - 1 botte d'oseille
 - 1 tomate, un peu de menthe
 - 150 g de fromage blanc 20%
 - 800 g de pommes de terre
 - 1/2 litre de glace à la vanille
 - 2 beaux melons
 - 300 à 400 g de jambon cru, de Parme si possible
 - 60 g de semoule fine
 - 1/2 litre de lait 1/2 écrémé
 - 2 sachets de sucre vanillé
 - 20 cl de crème fraîche
 - 350 g de fraises, 1 banane, 2 kiwis, 4 citrons, 1 orange
 - gelée de groseille
- et beurre, confiture, miel liquide, coriandre en poudre, sel, poivre, huile d'olive, papier sulfurisé, margarine

Quelques conseils pour préparer ces repas

Papillote de saumon à l'oseille : Mélangez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus de 2 citrons, une cuillère à soupe de coriandre, sel et poivre dans un plat. Mettez les darnes de poisson dans cette préparation. Ensuite disposez chaque darne dans un carré de papier sulfurisé. Fermez chaque carré et déposez-les dans un autocuiseur ou un cuit-vapeur. Faites cuire 10 minutes. Pendant ce temps, équeutez et lavez les feuilles d'oseille. Faites-la fondre 1 minute dans une casserole, avec très peu de margarine. Mélangez ensuite 150 g de fromage blanc avec 10 cl de crème fraîche, l'oseille et quelques feuilles de menthe hachées. Salez, poivrez. Lorsque les darnes de saumon sont cuites, ouvrez les papillotes et ajoutez la sauce à l'oseille. Décorez de dés de tomates et servez avec les pommes de terre à l'eau ou vapeur.

Semoule aux fruits : Faites bouillir 1/2 litre de lait. Lorsqu'il boue, versez la semoule en pluie. Mélangez bien et faites cuire à feu doux une dizaine de minutes. Laissez tiédir, puis ajoutez 2 sachets de sucre vanillé, 3 cuillères à soupe de miel liquide et 10 cl de crème fraîche. Répartissez dans 4 coupelles et mettez au réfrigérateur. Lavez et équeutez les fraises, pelez les kiwis et la banane. Dans un saladier, coupez en lamelles quelques fraises, les kiwis et la banane, arrosez de citron et réservez au froid. Préparez une sauce avec les fraises restantes, le jus d'un citron et d'une orange, ainsi que 2 cuillères à soupe de gelée de groseille. Mixez et réservez au frais. Au moment de servir, disposez les fruits sur la semoule, chacun se servira de la sauce à sa convenance.

Et ainsi de suite...