

BONUS N° 2
DE LA MÉTHODE DES SENIORS EN BONNE SANTÉ

50 recettes
sans sucre

Savoureuses, faciles et conçues pour les plus de 60 ans



Petits-déjeuners · Déjeuners · Dîners · Desserts · Goûters

NOTE PROFESSIONNELLE

Ce livre de recettes est conçu comme un complément professionnel au suivi médical habituel, fondé sur des principes nutritionnels actualisés pour les personnes de plus de 60 ans, avec ou sans diabète, pré-diabète ou résistance à l'insuline. Il ne remplace pas une évaluation professionnelle individualisée.

Si vous êtes diagnostiqué diabétique sous traitement, en particulier si vous prenez de l'insuline ou des antidiabétiques oraux, parlez avec votre médecin de tout changement important dans votre alimentation. Certains changements peuvent demander un ajustement de votre médication.

Les recettes proposées ici conviennent à la grande majorité des seniors en bonne santé, mais peuvent demander des adaptations ponctuelles si vous avez des intolérances, des allergies ou des restrictions spécifiques (gluten, lactose, fruits à coque, etc.).

SOMMAIRE

Introduction · Pourquoi éliminer le sucre après 60 ans

Avant de commencer · Les 3 types de sucre et la lecture des étiquettes

Bloc 1 · 10 petits-déjeuners sans sucre

Bloc 2 · 10 déjeuners sans sucre caché

Bloc 3 · 10 dîners légers et nourrissants

Bloc 4 · 10 desserts gourmands sans sucre ajouté

Bloc 5 · 10 goûters et collations sains

Conclusion · Votre plan de menus sur 7 jours

INTRODUCTION

POURQUOI ÉLIMINER LE SUCRE

est la décision nutritionnelle la plus importante après 60 ans

Si vous ne pouviez faire qu'un seul changement dans votre alimentation à partir d'aujourd'hui, supprimer le sucre ajouté serait celui qui aurait le plus grand impact sur votre santé pour les dix prochaines années. Plus que d'arrêter l'alcool. Plus que de réduire le sel. Plus que de laisser le café. La raison ? Le sucre ajouté, présent aujourd'hui dans une énorme proportion des aliments que nous mangeons sans le savoir, se cache derrière les problèmes de santé qui touchent le plus les seniors.

Diabète de type 2. Résistance à l'insuline. Obésité abdominale. Hypertension. Inflammation chronique. Déclin cognitif. Foie gras. La liste est longue, et le sucre ajouté en excès, maintenu pendant des décennies, est l'un des facteurs qui contribue le plus à tous ces problèmes.

Mais il y a une bonne nouvelle : le corps, même après 60 ans, répond rapidement quand on réduit le sucre. Les niveaux de glucose se stabilisent en quelques semaines. La sensibilité à l'insuline s'améliore en un ou deux mois. L'inflammation chronique baisse de manière mesurable dans les analyses au bout de trois mois. Le poids, surtout le poids viscéral, commence à baisser naturellement sans avoir à se priver. Et l'énergie, cette énergie que beaucoup de seniors croient avoir perdue avec l'âge, revient.

Ce que ces 50 recettes vont vous donner

Ce bonus n'est pas une collection au hasard de recettes saines. C'est un système complet, divisé en cinq blocs de dix recettes chacun, qui couvre tous les repas de la journée et toutes les situations du quotidien. L'idée, c'est qu'après les premières semaines, vous n'avez plus à réfléchir à ce que vous allez manger. Vous aurez un répertoire ample, varié et satisfaisant qui vous permettra de manger sans sucre ajouté sans avoir l'impression de faire un régime.

Les recettes sont conçues spécifiquement pour les personnes de plus de 60 ans. Cela signifie : des ingrédients accessibles dans n'importe quel supermarché, des techniques de cuisine simples qui ne nécessitent pas d'équipement particulier, des portions adaptées, une mastication facile quand cela compte, et un équilibre nutritionnel qui respecte les particularités du corps après 60 ans.

La règle centrale

Avant de passer aux recettes, voici la règle centrale qui a servi à concevoir ces 50 recettes. Si vous la comprenez, vous pourrez continuer à construire vos propres recettes au-delà de ce livre.

La règle est la suivante : le sucré vient du fruit entier, des épices et des nuances naturelles des aliments. Jamais de sucre ajouté.

Cela signifie que dans ce livre vous ne trouverez ni sucre blanc, ni sucre roux, ni miel, ni sirop d'agave, ni rapadura, ni aucun autre édulcorant ajouté. Le sucré, quand il apparaîtra, viendra de la banane mûre, des dattes entières, de la pomme rôtie, de la cannelle, de la vanille, du cacao pur. Des aliments sucrants qui arrivent avec leur matrice d'origine, avec leurs fibres, avec les nutriments qui les accompagnent, et que votre corps traite de façon très différente du sucre pur.

AVANT DE COMMENCER

LES 3 TYPES DE SUCRE

Avant de passer aux recettes, il est utile que vous compreniez quelque chose que presque personne ne distingue clairement : tous les sucres ne se valent pas, et ils ne sont pas traités de la même manière par votre corps. Savoir les distinguer fait toute la différence entre s'obséder à éliminer tout ce qui a un goût sucré (ce qui mène à l'abandon) et éliminer ce qui fait réellement du mal (ce qui produit des résultats durables).

Type 1 : Sucre naturel des aliments entiers

C'est le sucre qui vient d'origine avec le fruit, les légumes, les laitages non sucrés et les céréales complètes. Une pomme entière contient du sucre (du fructose), mais elle contient aussi des fibres qui ralentissent son absorption, de l'eau, des minéraux, des antioxydants et des vitamines. Votre corps traite ce sucre d'une manière complètement différente de celui d'un bonbon.

Ces sucres ne sont pas un problème. Ne les limitez pas dans votre alimentation. Les recettes de ce livre les intègrent généreusement parce que ce sont des alliés, pas des ennemis.

Type 2 : Édulcorants naturels ajoutés

C'est la zone grise. Miel, sirop d'agave, sucre de coco, rapadura, dattes mixées. Ils viennent du monde naturel, certes, mais une fois ajoutés à un plat, ils sont fonctionnellement du sucre. Votre corps les traite de manière très semblable au sucre raffiné.

La règle ici, c'est : en utiliser très peu et seulement quand cela apporte une vraie valeur. Une datte entière comme base d'un dessert, oui. Une cuillère à café de miel pour sucrer un yaourt, occasionnellement. Mais pas comme base de votre alimentation quotidienne.

Type 3 : Sucre raffiné et sucre caché dans les produits transformés

C'est le vrai problème. Le sucre blanc ajouté aux produits industriels en quantités massives. Il est dans les sodas, dans les jus du commerce, dans les viennoiseries, dans les biscuits, dans les céréales du petit-déjeuner, dans les chocolats, dans les laitages sucrés, mais aussi — ce que beaucoup de gens ignorent — il est caché dans des aliments qui ne paraissent pas sucrés : dans les sauces tomate du supermarché, dans la charcuterie, dans le pain de mie, dans les yaourts apparemment naturels, dans les conserves, dans les soupes préparées.

C'est ce sucre-là qu'on élimine totalement dans ce livre. Pas par mode, pas par caprice, mais parce que les preuves scientifiques sont claires : ce type de sucre consommé régulièrement pendant des années est l'un des principaux accélérateurs du vieillissement métabolique.

Comment repérer le sucre caché

L'industrie alimentaire a développé des dizaines de noms différents pour le sucre. La raison est simple : si l'étiquette indique « sucre » comme premier ingrédient, beaucoup de gens n'achètent pas le produit. Si en revanche elle indique sirop de glucose, dextrose, concentré de pomme, ou n'importe lequel des autres noms, la plupart des gens ne l'identifient pas comme du sucre et achètent le produit sans se méfier.

LES NOMS CACHÉS DU SUCRE

Sirop de glucose · sirop de glucose-fructose · sirop de fructose · sirop de maïs · dextrose · maltodextrine · saccharose · maltose · concentré de jus de fruits · sirop de riz · sirop d'érable · mélasse · sucre inverti · sirop d'agave · sucre de canne · cassonade · sucre roux · panela · rapadura.

Mémorisez ces noms. Emportez la liste au supermarché les premières semaines. Au bout d'un mois, vous les reconnaîtrez d'un coup d'œil et vous commencerez à voir, avec surprise, à quel point le sucre est présent dans des aliments que vous n'auriez jamais imaginés.

Comment utiliser ce livre

- Commencez par les recettes des blocs petit-déjeuner et goûter, qui sont les moments où le sucre caché se concentre le plus dans l'alimentation habituelle.
- Ajoutez deux ou trois nouvelles recettes par semaine, pas plus. La régularité dépend de la progressivité.
- Refaites les recettes qui vous plaisent le plus. Avoir cinq ou six recettes préférées qui tournent régulièrement, c'est la formule qui marche le mieux à long terme.
- Adaptez les ingrédients à ce que vous avez à la maison ou à ce qui est de saison.
- Partagez les recettes avec votre conjoint ou vos enfants. Cuisiner pour plusieurs personnes renforce la motivation.



B L O C 1

10 PETITS-DÉJEUNERS SANS SUCRE

10 recettes

Le petit-déjeuner est le repas de la journée où l'on consomme le plus de sucre caché sans le savoir. Céréales sucrées, confitures, viennoiseries, laitages sucrés, jus du commerce. Ces dix recettes vous offrent des alternatives savoureuses, rassasiantes et énergétiques pour remplacer tout cela.

RECETTE N° 1

Tartines à l'avocat et œuf poché

10 minutes • Difficulté : Facile • 1 portion

Une alternative au pain-confiture qui vous donnera de l'énergie toute la matinée, sans pic de glucose.

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet au levain
- 1 avocat bien mûr
- 1 œuf frais
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- Sel marin et poivre noir fraîchement moulu
- Quelques gouttes de jus de citron
- Optionnel : une pincée de paprika doux

PRÉPARATION

1. Faites griller le pain à votre goût, au grille-pain ou à la poêle sans huile.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette, ajoutez quelques gouttes de citron, une pincée de sel et de poivre. Mélangez bien.
3. Mettez de l'eau à bouillir dans une petite casserole. À l'ébullition, baissez à feu moyen et ajoutez une cuillère à café de vinaigre.
4. Cassez l'œuf dans un bol. Créez un tourbillon dans l'eau avec une cuillère et faites glisser l'œuf au centre. Cuisez 3 minutes.
5. Sortez avec une écumoire et laissez égoutter sur du papier absorbant.
6. Tartinez l'avocat sur les tranches grillées. Posez l'œuf par-dessus. Terminez par un filet d'huile, du sel, du poivre et du paprika si vous voulez.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

L'avocat apporte de bonnes graisses qui ralentissent l'absorption du pain complet. L'œuf apporte une protéine de haute qualité. Cette combinaison rassasie jusqu'au déjeuner.

RECETTE N° 2

Porridge d'avoine au frais aux fruits rouges et à la cannelle

5 min (à préparer la veille) • Difficulté : Très facile • 1 portion

Vous le préparez la veille et au matin il n'y a plus qu'à ouvrir le bocal. Crémeux et naturellement sucré.

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 verre de lait ou de boisson végétale sans sucres ajoutés
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature non sucré
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 poignée de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées ou de noix

PRÉPARATION

1. Dans un bocal en verre avec couvercle, mélangez l'avoine, le lait, le yaourt, le chia et la cannelle. Remuez bien.
2. Fermez le bocal et mettez au réfrigérateur au moins 6 heures, ou toute la nuit.
3. Au matin, remuez. Si la texture est trop épaisse, ajoutez un peu de lait.
4. Servez dans un bol ou consommez directement dans le bocal. Couvrez avec les fruits rouges et les fruits secs.

♦ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

L'avoine au frais active l'amidon résistant, qui nourrit le microbiote intestinal et réduit le pic de glucose. Le chia apporte des fibres et des oméga 3.

RECETTE N° 3

Omelette aux épinards et fromage frais

8 minutes • Difficulté : Facile • 1 portion

Une option salée parfaite pour les jours où vous avez envie de quelque chose de chaud et nourrissant. Riche en protéines et en minéraux.

INGRÉDIENTS

- 2 œufs frais
- Une poignée généreuse d'épinards frais (50 à 60 g)
- 30 g de fromage frais (type fromage blanc ferme ou faisselle égouttée)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre
- Optionnel : 1 gousse d'ail finement hachée

PRÉPARATION

1. Battez les œufs dans un bol avec sel et poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle. Si vous utilisez l'ail, faites-le revenir 30 secondes à feu doux.
3. Ajoutez les épinards et faites-les sauter 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils tombent.
4. Versez les œufs sur les épinards. Attendez que le fond prenne (environ 1 minute).
5. Ajoutez le fromage émietté. Pliez l'omelette en deux et laissez encore une minute.
6. Servez immédiatement. Accompagnez d'une tranche de pain complet pour plus de consistance.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les épinards de bon matin apportent du fer d'origine végétale. L'œuf, en plus de la protéine, apporte de la choline, fondamentale pour la santé cérébrale après 60 ans.

RECETTE N° 4

Yaourt nature à la pomme rôtie et aux noix

20 min (vous pouvez en préparer plusieurs) • Difficulté : Facile • 1 portion

Le remplaçant parfait du yaourt sucré du commerce. Tout aussi crémeux, tout aussi sucré, sans aucun sucre ajouté.

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature non sucré (entier ou demi-écrémé)
- 1 pomme moyenne (reinette ou golden)
- Une poignée de noix (5 à 6 cerneaux)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez la pomme et coupez-la en deux. Retirez le cœur avec une petite cuillère.
3. Posez les deux moitiés dans un plat avec un doigt d'eau au fond. Saupoudrez de cannelle.
4. Enfournez 20 minutes jusqu'à ce que la pomme soit tendre et dorée.
5. Laissez tiédir quelques minutes. Vous pouvez en faire plusieurs et conserver au réfrigérateur.
6. Pour servir : déposez le yaourt dans un bol, émiettez la pomme rôtie par-dessus avec son jus, ajoutez les noix concassées. Encore un peu de cannelle si vous voulez.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La pomme rôtie devient sucrée sans sucre grâce à la concentration naturelle de ses sucres. La cannelle aide à réguler la glycémie. Les noix apportent des oméga 3 végétaux.

RECETTE N° 5

Pain complet au tomate, huile d'olive et jambon cru

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Le petit-déjeuner méditerranéen de toujours, dans sa version la plus saine. Simple, énergétique et délicieux.

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet au levain
- 1 tomate mûre moyenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 fines tranches de jambon cru de qualité (Bayonne, pays)
- Sel marin (peu, le jambon en apporte)
- Optionnel : 1 gousse d'ail pour frotter

PRÉPARATION

1. Faites griller le pain à votre goût.
2. Pendant ce temps, coupez la tomate en deux.
3. Si vous aimez l'ail, frottez-le doucement sur le pain encore chaud.
4. Frottez la tomate côté chair sur le pain en pressant pour bien imbiber la mie. Jetez la peau.
5. Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive. Une toute petite pincée de sel.
6. Posez les tranches de jambon par-dessus. Servez.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Trois aliments emblématiques du régime méditerranéen de la longévité : pain complet au levain, tomate et huile d'olive vierge extra. Le jambon cru apporte une protéine de qualité.

RECETTE N° 6

Porridge d'avoine à la banane et au cacao pur

10 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Crémeux, sucré, réconfortant et sans une goutte de sucre ajouté. La banane mûre et le cacao forment une combinaison intense.

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 verre et demi de lait ou de boisson végétale sans sucre
- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à café de cacao pur en poudre (sans sucre)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de purée de cacahuète sans sucre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Pelez la banane et écrasez-la à la fourchette dans un bol.
2. Dans une casserole, mélangez l'avoine, le lait, le cacao, la cannelle et la banane écrasée.
3. Faites cuire à feu moyen-doux pendant 5 à 7 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que ça épaississe.
4. Servez dans un bol. Si vous voulez, ajoutez une cuillère à café de purée de cacahuète par-dessus.
5. Décorez avec quelques rondelles de banane fraîche et un peu plus de cannelle.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La banane mûre apporte un goût naturellement sucré intense, sans avoir besoin de sucre. Le cacao pur contient des flavanols qui protègent le cœur et le cerveau.

RECETTE N° 7

Pancakes à l'avoine et à la banane (sans farine, sans sucre)

15 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions (8 pancakes)

Pancakes moelleux avec seulement 3 ingrédients principaux. Une alternative saine aux pancakes traditionnels.

INGRÉDIENTS

- 1 banane bien mûre
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine (vous pouvez les mixer en farine)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Huile d'olive ou de coco pour la poêle
- Pour accompagner : yaourt nature, fruits rouges, noix

PRÉPARATION

1. Écrasez la banane à la fourchette dans un bol jusqu'à obtenir une purée.
2. Ajoutez les œufs battus, l'avoine, la cannelle et la levure. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec très peu d'huile à feu moyen.
4. Versez des cuillerées de pâte en formant de petits pancakes. Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servez chauds avec du yaourt nature, des fruits rouges et quelques noix.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La banane et l'avoine apportent fibres et énergie durable. Les œufs apportent de la protéine. Remplace parfaitement les pancakes à la farine blanche avec sirop, sans renoncer au plaisir du petit-déjeuner sucré.

RECETTE N° 8

Bol de fromage frais, poire et graines

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Crémeux, frais et très protéiné. La combinaison fromage frais et poire mûre est délicieusement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 120 g de fromage blanc nature non sucré (ou faisselle)
- 1 poire mûre
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à café de cannelle
- Quelques feuilles de menthe fraîche (optionnel)

PRÉPARATION

1. Versez le fromage blanc dans un joli bol.
2. Pelez et coupez la poire en petits cubes. Répartissez-les sur le fromage.
3. Saupoudrez les graines de chia et les graines de courge par-dessus.
4. Terminez avec la cannelle et, si vous voulez, quelques feuilles de menthe fraîche.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le fromage blanc apporte une protéine de qualité et du calcium, fondamental après 60 ans pour la santé osseuse. Les graines de courge sont riches en zinc et en magnésium.

RECETTE N° 9

Œufs brouillés à la tomate et à l'origan

8 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Un classique méditerranéen du petit-déjeuner. Simple, savoureux, plein de nutriments et totalement sans sucre ajouté.

INGRÉDIENTS

- 2 œufs frais
- 1 grosse tomate bien mûre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail (optionnel)
- Origan séché à votre goût
- Sel et poivre
- 1 tranche de pain complet pour accompagner

PRÉPARATION

1. Lavez la tomate et coupez-la en petits cubes, en la pelant si vous préférez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Si vous utilisez l'ail, faites-le légèrement dorer.
3. Ajoutez la tomate et faites cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elle réduise et rende son jus.
4. Battez les œufs dans un bol avec sel, poivre et origan.
5. Versez les œufs sur la tomate. Remuez sans arrêt à la cuillère en bois pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils prennent tout en restant crémeux.
6. Servez immédiatement avec la tranche de pain complet grillée.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le lycopène de la tomate cuite s'absorbe bien mieux que celui de la tomate crue, surtout cuite à l'huile d'olive. C'est l'un des antioxydants les plus puissants pour la prostate et le système cardiovasculaire.

RECETTE N° 10

Smoothie vert à la pomme, au concombre et au gingembre

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Rafraîchissant, énergisant et détoxifiant. Une vraie alternative aux jus du commerce, avec toute la fibre du fruit entier.

INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte
- Un demi-concombre
- Une poignée d'épinards frais
- Un morceau de gingembre frais de la taille d'un ongle de pouce
- Le jus d'un demi-citron
- 1 verre d'eau froide
- Optionnel : 4 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Lavez bien tous les ingrédients. Ne pelez ni la pomme ni le concombre : la fibre est dans la peau.
2. Coupez la pomme, le concombre et le gingembre en morceaux.
3. Mettez le tout dans le mixeur avec les épinards, le jus de citron, l'eau et la menthe si vous l'utilisez.
4. Mixez bien jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse. Si c'est trop épais, ajoutez un peu d'eau.
5. Servez immédiatement pour ne pas perdre les nutriments.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Contrairement à un jus, ce smoothie conserve toute la fibre des ingrédients. Cela ralentit l'absorption du sucre naturel de la pomme et maintient la glycémie stable.

B L O C 2

10 DÉJEUNERS SANS SUCRE CACHÉ

10 recettes

Le déjeuner est le moment où l'on rencontre le plus de sucre caché sans s'en douter : dans les sauces industrielles, dans la charcuterie, dans les bouillons préparés, dans les soupes en sachet. Ces dix recettes sont des repas complets, équilibrés et rassasiants, où chaque ingrédient est sous votre contrôle.

RECETTE N° 11

Lentilles mijotées aux légumes

45 minutes • Difficulté : Facile • 4 portions

Le plat traditionnel de toujours, dans sa version la plus saine. Sans saucisse industrielle au sucre ajouté. Seulement légume, légumineuse et épices.

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 1 oignon moyen
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de cumin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- 1 litre de bouillon de légumes maison ou d'eau

PRÉPARATION

1. Émincez l'oignon, la carotte, le poireau et l'ail en petits cubes.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites suer l'oignon 5 minutes. Ajoutez l'ail, le poireau et la carotte. Faites cuire 8 minutes à feu moyen.
3. Ajoutez le paprika et le cumin, remuez 30 secondes sans laisser brûler.
4. Incorporez les lentilles (pas besoin de les tremper pour les vertes du Puy), la pomme de terre coupée, le laurier, le sel et le bouillon.
5. Portez à ébullition, baissez à feu moyen-doux et faites cuire 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
6. Si la préparation reste trop liquide, retirez le couvercle les 10 dernières minutes. Servez chaud.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les lentilles sont l'une des meilleures sources de protéine végétale et de fibres pour les plus de 60 ans. Combinées aux légumes, elles forment un repas complet qui stabilise le glucose pendant des heures.

RECETTE N° 12

Poulet rôti au citron, à l'ail et au romarin

45 minutes • Difficulté : Facile • 4 portions

Un plat simple, juteux et parfumé. Sans marinade industrielle au sucre caché.

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet fermier
- 2 citrons
- 6 gousses d'ail entières
- Plusieurs branches de romarin frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- Pommes de terre et carottes pour accompagner (optionnel)

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Disposez les cuisses de poulet dans un plat. Salez et poivrez généreusement.
3. Pressez le jus d'un citron sur les cuisses. Coupez l'autre citron en rondelles et répartissez dans le plat.
4. Écrasez les gousses d'ail avec le plat d'un couteau (sans les peler) et répartissez. Distribuez les branches de romarin.
5. Si vous ajoutez pommes de terre et carottes, coupez-les en morceaux de même taille et répartissez autour.
6. Arrosez l'ensemble d'huile. Enfournez 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le poulet soit doré et que les jus ressortent clairs lorsqu'on pique la chair.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le poulet fermier est plus nutritif et savoureux que le poulet industriel. Le cuire avec la peau garde la chair juteuse. Le citron apporte de la vitamine C qui aide à absorber le fer des légumes d'accompagnement.

RECETTE N° 13

Velouté de potiron et carotte au gingembre

30 minutes • Difficulté : Très facile • 4 portions

Velouté, naturellement sucré, parfait pour l'automne et l'hiver. Sans crème ni lait évaporé bourrés de sucre ajouté.

INGRÉDIENTS

- 500 g de potiron pelé
- 3 carottes
- 1 oignon
- Un morceau de gingembre frais (3 cm)
- 750 ml de bouillon de légumes maison ou d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- Optionnel pour servir : graines de courge grillées

PRÉPARATION

1. Pelez et coupez l'oignon, les carottes et le potiron en cubes similaires.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites suer l'oignon 5 minutes.
3. Ajoutez le gingembre râpé, les carottes et le potiron. Faites revenir 5 minutes de plus.
4. Versez le bouillon (qui doit couvrir les légumes), salez et poivrez. Portez à ébullition et faites cuire 20 minutes à feu moyen.
5. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une crème fine.
6. Servez avec un filet d'huile d'olive crue et, si vous voulez, quelques graines de courge.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le potiron est riche en bêta-carotènes, des antioxydants qui protègent la vue et la peau. Le gingembre a un effet anti-inflammatoire prouvé, particulièrement utile pour les articulations après 60 ans.

RECETTE N° 14

Saumon au four et légumes de saison

25 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

Poisson gras juteux et légumes tendres. Un repas complet riche en oméga 3 et en minéraux essentiels.

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon frais (150 g chacun)
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- Tomates cerises (une poignée)
- 1 citron
- Aneth frais ou en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez les légumes en cubes de même taille. Disposez-les sur une plaque, assaisonnez et arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile.
3. Enfournes les légumes 12 minutes.
4. Sortez la plaque, faites un creux au centre et déposez les pavés de saumon.
5. Assaisonnez le saumon, arrosez avec la cuillère à soupe d'huile restante et le jus d'un demi-citron. Saupoudrez d'aneth.
6. Remettez au four 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit à point. Servez avec l'autre demi-citron en quartiers.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Manger du poisson gras au moins deux fois par semaine réduit le risque cardiovasculaire chez les personnes âgées. Le saumon est l'une des meilleures sources d'oméga 3, de vitamine D et de protéine.

RECETTE N° 15

Pois chiches aux épinards et œuf dur

30 minutes (avec des pois chiches déjà cuits) • Difficulté : Facile • 2 portions

Un classique de la cuisine du Sud. Plat complet, copieux et nourrissant. Réconforte et nourrit.

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches cuits (en bocal, égouttés)
- 300 g d'épinards frais (ou 200 g surgelés)
- 2 œufs
- 3 gousses d'ail
- 1 tranche de pain complet rassis
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Une pincée de piment de Cayenne (optionnel)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- Une cuillère à soupe de vinaigre

PRÉPARATION

1. Faites cuire les œufs durs 10 minutes dans l'eau bouillante. Refroidissez, égalez et réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites dorer les gousses d'ail pelées et la tranche de pain. Retirez et réservez.
3. Dans la même huile, faites tomber les épinards (5 minutes pour les frais, 3 pour les surgelés).
4. Dans un mortier ou un mixeur, écrasez le pain, l'ail, le cumin, le paprika et un peu de sel avec le vinaigre.
5. Ajoutez les pois chiches aux épinards. Incorporez le mélange du mortier et un verre d'eau. Faites cuire 10 minutes.
6. Servez avec les œufs durs coupés par-dessus.

◆ **CONSEIL DU NUTRITIONNISTE**

Pois chiches et œuf combinés apportent une protéine complète de qualité. Les épinards ajoutent du fer et des folates. Un plat économique, simple et nutritionnellement excellent.

RECETTE N° 16

Salade tiède de quinoa aux légumes rôtis

40 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

Rassasiante, nourrissante et délicieuse, tiède comme froide. Parfaite à emporter au travail ou pour un déjeuner à la maison.

INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- Tomates cerises
- Une poignée de roquette
- 50 g de feta (optionnel)
- Une poignée de graines de courge
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre, origan

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez tous les légumes en cubes similaires et disposez-les sur une plaque avec huile, sel, poivre et origan.
2. Enfourez 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
3. Pendant ce temps, rincez le quinoa sous l'eau et faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau salée pendant 15 minutes. Égouttez et laissez reposer 5 minutes.
4. Dans un grand saladier, mélangez le quinoa avec les légumes rôtis. Ajoutez la roquette et la feta émiettée.
5. Assaisonnez avec huile, jus de citron, sel et poivre. Saupoudrez les graines de courge par-dessus.
6. Mélangez bien et servez tiède ou froid.

◆ **CONSEIL DU NUTRITIONNISTE**

Le quinoa est l'un des rares céréales à apporter une protéine complète avec tous les acides aminés essentiels. Idéal après 60 ans, quand les besoins en protéine augmentent mais que la digestion supporte parfois mal la viande.

RECETTE N° 17

Cabillaud sauce verte aux petits pois

25 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

Plat traditionnel basque, léger et délicat. Sans chapelure ni farine industrielle : l'épaississement vient de l'amidon naturel du poisson lui-même.

INGRÉDIENTS

- 2 pavés épais de cabillaud frais
- 200 g de petits pois surgelés
- 3 gousses d'ail
- Un beau bouquet de persil frais
- 1 cuillère à soupe de farine complète
- 200 ml de fumet de poisson ou d'eau
- 100 ml de vin blanc sec
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel

PRÉPARATION

1. Émincez très finement l'ail et le persil.
2. Dans une sauteuse large et basse, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites suer l'ail sans qu'il brunisse.
3. Ajoutez la cuillère à soupe de farine et remuez 30 secondes.
4. Versez le vin et le fumet. Ajoutez la moitié du persil. Remuez.
5. Posez les pavés de cabillaud côté peau vers le haut. Ajoutez les petits pois autour. Salez.
6. Faites cuire 8 à 10 minutes en faisant bouger la sauteuse en cercles pour que la sauce lie, sans remuer.
7. Avant de servir, ajoutez le reste du persil par-dessus.

♦ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le cabillaud est un poisson maigre mais riche en protéine facile à digérer, idéal pour les seniors à l'appétit réduit. Les petits pois apportent fibres et protéine végétale.

RECETTE N° 18

Ratatouille maison à l'œuf

40 minutes • Difficulté : Facile • 3 portions

Légumes de l'été cuits à feu doux jusqu'à concentration. Un œuf par-dessus en fait un plat complet.

INGRÉDIENTS

- 1 grosse courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 gros oignon
- 3 tomates mûres (ou 1 boîte de tomate concassée naturelle sans sucre)
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- 1 feuille de laurier
- 3 œufs (un par portion)

PRÉPARATION

1. Émincez finement l'oignon et l'ail. Coupez les poivrons, la courgette et l'aubergine en cubes similaires.
2. Dans une grande sauteuse ou cocotte, faites chauffer l'huile et faites suer l'oignon et l'ail 5 minutes à feu moyen.
3. Ajoutez les poivrons. Faites revenir 5 minutes.
4. Incorporez l'aubergine. Faites revenir 5 minutes.
5. Ajoutez la courgette. Faites revenir encore 5 minutes.
6. Si vous utilisez de la tomate fraîche, râpez-la ou mixez-la. Incorporez-la à la sauteuse avec le laurier, sel et poivre.
7. Faites cuire à feu moyen-doux 20 minutes jusqu'à ce que la ratatouille soit tendre et caramélisée.
8. Faites un creux au centre, cassez-y un œuf et couvrez 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le blanc prenne.

◆ **CONSEIL DU NUTRITIONNISTE**

Une ratatouille bien faite concentre les sucres naturels des légumes sans qu'on ait besoin d'ajouter quoi que ce soit. L'œuf par-dessus transforme les légumes en plat complet avec une protéine de qualité.

RECETTE N° 19

Dinde grillée et purée de chou-fleur

20 minutes • Difficulté : Très facile • 2 portions

Le remplaçant parfait de la purée de pommes de terre. Tout aussi crémeuse mais avec une charge glycémique moindre. L'escalope de dinde apporte une protéine maigre.

INGRÉDIENTS

- 2 fines escalopes de dinde
- Un demi chou-fleur
- 30 g de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- 30 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 cuillère à café de beurre ou d'huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade
- Pour la dinde : huile d'olive, paprika, sel

PRÉPARATION

1. Détaillez le chou-fleur en fleurettes. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, assaisonnez les escalopes de dinde avec sel, poivre et un peu de paprika.
3. Faites chauffer une plancha ou poêle avec un filet d'huile. Faites cuire les escalopes 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Égouttez très bien le chou-fleur (le plus sec possible). Passez-le dans un bol ou un mixeur.
5. Ajoutez les gousses d'ail pelées, le parmesan, le lait, le beurre, sel, poivre et noix de muscade. Mixez jusqu'à obtenir une purée crémeuse.
6. Servez les escalopes de dinde sur un lit de purée de chou-fleur.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La purée de chou-fleur a un tiers des glucides de la pomme de terre mais la même sensation crémeuse. Idéale pour les personnes diabétiques ou en résistance à l'insuline.

RECETTE N° 20

Soupe de légumes maison au poulet effiloché

1 heure • Difficulté : Facile • 4 portions

Le bouillon de toujours, fait comme il se doit. Sans cube industriel qui cache du sucre et des additifs.

INGRÉDIENTS

- 1 quart de poulet (ou 2 cuisses)
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 navet (optionnel)
- 1 courgette
- 1 poignée de vermicelles complets ou de riz complet
- Sel, poivre
- 1 feuille de laurier
- Grains de poivre
- Persil frais pour servir

PRÉPARATION

1. Mettez le poulet, l'oignon coupé en quartiers, le céleri, une carotte, le poireau entier, le navet et le laurier dans une grande cocotte avec 2 litres d'eau et une poignée de grains de poivre.
2. Portez à ébullition et faites cuire à feu moyen-doux 45 minutes, en retirant l'écume qui monte au début.
3. Filtrez le bouillon et réservez. Sortez le poulet, retirez la peau et les os, effilochez la chair.
4. Remettez le bouillon clair dans la cocotte. Ajoutez la courgette et la carotte restante en cubes. Faites cuire 8 minutes.
5. Ajoutez les vermicelles complets et faites cuire selon le temps indiqué sur le paquet (5 à 7 minutes).
6. Quand les vermicelles sont cuits, incorporez le poulet effiloché. Rectifiez le sel.

7. Servez avec du persil frais haché par-dessus.

◆ **CONSEIL DU NUTRITIONNISTE**

Le bouillon de poulet maison est l'un des aliments les plus réconfortants et nutritifs pour les seniors. Il apporte une protéine facile à digérer, des minéraux et des acides aminés comme la glycine et la proline, bénéfiques pour les articulations et la digestion.

BLOC 3

**10 DÎNERS LÉGERS ET
NOURRISSANTS**

10 recettes

Les dîners sont le moment le plus délicat de la journée après 60 ans. Dîner tard, copieusement ou avec des aliments ultra-transformés affecte directement le sommeil et la glycémie nocturne. Ces dix recettes sont légères, faciles à digérer, riches en protéine et libres de sucre caché.

RECETTE N° 21

Omelette à la courgette et fromage de chèvre

10 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Dîner express, léger et complet. Pour les soirs où vous rentrez tard et n'avez pas envie de vous compliquer.

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- Une demi-courgette
- 30 g de fromage de chèvre (bûche)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Herbes aromatiques (thym, origan)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Râpez la courgette et pressez-la entre vos mains pour évacuer l'eau.
2. Battez les œufs avec sel, poivre et herbes.
3. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle. Faites sauter la courgette râpée 3 minutes.
4. Versez les œufs battus. Quand cela commence à prendre, ajoutez le fromage de chèvre émietté.
5. Pliez en deux et laissez encore une minute. Servez.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La courgette apporte de l'eau, des fibres et très peu de calories. Le fromage de chèvre est plus facile à digérer que celui de vache pour beaucoup de seniors sensibles aux laitages.

RECETTE N° 22

Velouté de poireaux doux

30 minutes • Difficulté : Très facile • 3 portions

Réconfortant en hiver, doux pour l'estomac, idéal avant de dormir.

INGRÉDIENTS

- 3 gros poireaux
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 750 ml de bouillon de légumes maison
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- Une pincée de noix de muscade
- Filet de crème végétale optionnel

PRÉPARATION

1. Nettoyez les poireaux et coupez-les en fines rondelles. Émincez l'oignon et coupez les pommes de terre en morceaux.
2. Faites suer l'oignon dans l'huile 5 minutes. Ajoutez les poireaux et faites revenir 8 minutes sans qu'ils dorent trop.
3. Ajoutez les pommes de terre, le bouillon, sel, poivre et noix de muscade. Faites cuire 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Mixez le tout jusqu'à obtenir un velouté fin et velouté.
5. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec un filet d'huile d'olive crue.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les poireaux sont riches en prébiotiques qui nourrissent le microbiote intestinal. Des dîners comme celui-ci favorisent un sommeil plus réparateur.

RECETTE N° 23

Sardines grillées aux poivrons rôtis

20 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

Dîner au goût méditerranéen intense. Les sardines sont l'un des poissons les plus nutritifs et les plus économiques de la mer.

INGRÉDIENTS

- 8 sardines fraîches (vidées)
- 2 gros poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- Vinaigre de cidre
- Huile d'olive vierge extra
- Gros sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faites rôtir les poivrons entiers au four à 200 °C pendant 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser des poivrons rôtis en bocal (sans sucre ajouté).
2. Une fois rôtis, pelez-les, retirez les graines et coupez-les en lanières. Assaisonnez avec huile, une pointe de vinaigre, ail haché et sel.
3. Pendant ce temps, faites chauffer une plancha bien chaude. Assaisonnez les sardines.
4. Faites-les cuire à feu vif 2 minutes par côté. Elles ressortent croustillantes dehors et juteuses dedans.
5. Servez les sardines sur les poivrons rôtis.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les sardines sont l'une des meilleures sources d'oméga 3, de calcium (si vous mangez les arêtes) et de vitamine D. Un aliment extraordinairement nutritif et économique.

RECETTE N° 24

Salade César sans sauce industrielle

15 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

L'authentique sauce César ne contient pas de sucre. Les sauces industrielles, oui. Voici la recette originale maison, en cinq minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 laitue romaine
- 2 escalopes de dinde grillées (ou de poulet)
- 30 g de parmesan en copeaux
- Pour la sauce : 1 jaune d'œuf frais
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- Croûtons : 1 tranche de pain complet rassis

PRÉPARATION

1. Pour les croûtons : coupez le pain en petits cubes. Faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile et d'ail.
2. Pour la sauce : écrasez l'ail dans un mortier avec du sel. Ajoutez la moutarde et le citron. Incorporez le jaune et, en remuant, ajoutez l'huile petit à petit jusqu'à émulsion.
3. Lavez et coupez la laitue en gros morceaux.
4. Faites chauffer une plancha et cuisez la dinde ou le poulet quelques minutes par côté. Détaillez en morceaux.
5. Dans un saladier, mélangez la laitue avec la sauce. Ajoutez la dinde, les croûtons et les copeaux de parmesan par-dessus.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La vraie sauce César contient des ingrédients simples : œuf, ail, citron, huile. Les versions industrielles ajoutent du sucre, du sirop de glucose et des conservateurs. La différence de goût entre la maison et l'industrielle est

énorme.

RECETTE N° 25

Anchois marinés au pain complet

10 minutes (anchois déjà marinés) • Difficulté : Très facile • 2 portions

Un dîner léger, rafraîchissant et très nourrissant. Les anchois marinés se trouvent déjà préparés ou se font à la maison.

INGRÉDIENTS

- 12 à 16 anchois marinés au vinaigre (sans sucres ajoutés)
- 2 gousses d'ail finement hachées
- Persil frais haché
- Huile d'olive vierge extra
- Pain complet grillé pour accompagner
- Olives vertes et tomates cerises en garniture

PRÉPARATION

1. Si les anchois sont achetés tout faits, lisez l'étiquette : il ne doit y avoir ni sucre ni sirop de glucose.
2. Disposez les anchois dans une jolie assiette.
3. Saupoudrez l'ail haché et le persil frais par-dessus.
4. Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive vierge extra.
5. Servez avec des tartines de pain complet, des olives et des tomates cerises.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les anchois marinés sont une excellente source d'oméga 3 et de protéine maigre. L'acidité du vinaigre stimule la digestion, idéale pour un dîner.

RECETTE N° 26

Omelette de légumes au four

30 minutes • Difficulté : Facile • 4 portions

Version légère de l'omelette. Cuite au four, elle ressort comme un gâteau de légumes moelleux. À déguster chaud ou froid.

INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 1 courgette
- Un demi-poivron rouge
- Un demi-poivron vert
- 1 oignon
- Une poignée d'épinards
- 50 g de fromage blanc nature
- Huile d'olive, sel, poivre
- Herbes : origan, thym

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez un moule rectangulaire ou rond.
2. Émincez tous les légumes en petits morceaux.
3. Faites revenir oignon, poivrons et courgette dans une poêle avec de l'huile pendant 8 minutes. Ajoutez les épinards à la fin, jusqu'à ce qu'ils tombent.
4. Battez les œufs avec le fromage blanc, sel, poivre et herbes.
5. Mélangez les œufs aux légumes et versez dans le moule.
6. Enfourez 25 minutes jusqu'à ce que ce soit pris et doré dessus.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Version plus légère et aérée que l'omelette à la poêle. Sortez autant de portions que vous voulez du moule et conservez le reste pour les jours suivants.

RECETTE N° 27

Velouté de courgette au fromage frais

25 minutes • Difficulté : Très facile • 3 portions

Doux, léger, parfait avant de dormir. Se digère facilement et rassasie sans peser.

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 1 petite pomme de terre
- 1 portion de fromage fondu type vache qui rit ou 50 g de fromage blanc
- 750 ml de bouillon de légumes ou d'eau
- Huile d'olive, sel, poivre
- Herbes : basilic ou menthe

PRÉPARATION

1. Émincez l'oignon et coupez les courgettes et la pomme de terre.
2. Faites suer l'oignon dans l'huile 5 minutes. Ajoutez les courgettes et la pomme de terre. Faites revenir 5 minutes de plus.
3. Couvrez de bouillon, assaisonnez et faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
4. Ajoutez le fromage et mixez jusqu'à obtenir un velouté soyeux.
5. Servez avec un filet d'huile et quelques feuilles de basilic ou de menthe fraîche.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La courgette est l'un des aliments les plus digestes. Des dîners à base de courgette favorisent un sommeil profond et ne pèsent pas sur l'estomac.

RECETTE N° 28

Brochettes de poulet et légumes au four

30 minutes (avec marinade de 30 min) • Difficulté : Facile • 2 portions

Colorées, savoureuses et très faciles. Marinade maison sans sauces industrielles au sucre.

INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- Tomates cerises
- Pour la marinade : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron, 2 gousses d'ail hachées, origan, cumin, paprika, sel, poivre
- Brochettes en bois (trempées dans l'eau 30 min)

PRÉPARATION

1. Coupez le poulet en cubes de la taille d'une bouchée. Mélangez avec la marinade et laissez 30 minutes au réfrigérateur (mieux 2 heures).
2. Coupez les légumes en cubes similaires au poulet.
3. Montez les brochettes en alternant poulet, légumes et tomate cerise.
4. Enfournez à 200 °C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec un peu de yaourt nature mélangé à du citron, de l'ail et de la menthe en guise de sauce d'accompagnement.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Faire la marinade maison garantit qu'il n'y a ni sucre ni additifs. Le poulet bien mariné reste juteux et absorbe toute la saveur du citron et des herbes.

RECETTE N° 29

Soupe miso maison au tofu et légumes

15 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

Réconfortante, riche en probiotiques, idéale pour un dîner léger et digestif.

INGRÉDIENTS

- 750 ml de bouillon de légumes ou de poisson
- 2 cuillères à soupe de pâte de miso (sans sucres ajoutés, lire l'étiquette)
- 100 g de tofu ferme en cubes
- Une carotte en julienne
- Une poignée d'épinards
- 1 oignon nouveau émincé
- Un morceau de gingembre râpé
- Une feuille d'algue nori coupée en lanières

PRÉPARATION

1. Faites chauffer le bouillon dans une petite cocotte. Ne le laissez pas bouillir fort.
2. Diluez le miso dans un bol avec une louche de bouillon chaud. C'est important : le miso ne doit pas bouillir, sinon il perd ses propriétés probiotiques.
3. Ajoutez la carotte et le gingembre au bouillon. Faites cuire 3 minutes.
4. Incorporez le tofu en cubes et les épinards. Faites cuire 1 minute de plus.
5. Éteignez le feu, ajoutez le miso dilué et remuez.
6. Servez dans des bols avec l'oignon nouveau émincé et les lanières d'algue nori par-dessus.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le miso est un fermenté traditionnel riche en probiotiques vivants. Excellent pour la digestion et la santé intestinale après 60 ans. Important : lisez bien l'étiquette car certains misos du commerce contiennent des sucres ajoutés.

RECETTE N° 30

Aubergines farcies à la viande et tomate

1 heure • Difficulté : Facile • 2 portions

Plat coloré et complet. Un légume et une protéine en une seule bouchée.

INGRÉDIENTS

- 2 aubergines moyennes
- 200 g de viande hachée de bœuf maigre
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomate concassée naturelle (sans sucre ajouté, lire l'étiquette)
- Origan, thym, cumin
- 30 g de fromage râpé (parmesan ou comté)
- Huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur.
2. Évidez la chair avec précaution en laissant 1 cm d'épaisseur dans les parois. Hachez la chair retirée.
3. Disposez les demi-aubergines dans un plat, arrosez d'huile et enfournez 15 minutes.
4. Pendant ce temps, faites suer l'oignon et l'ail. Ajoutez la viande hachée et faites dorer.
5. Incorporez la chair d'aubergine hachée, la tomate, les herbes, sel et poivre. Faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que ça réduise.
6. Sortez les aubergines du four, garnissez-les avec le mélange et saupoudrez de fromage par-dessus.
7. Enfournez encore 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La tomate concassée naturelle ne doit contenir que de la tomate, sans sucre ajouté. Il est important de lire les étiquettes : beaucoup de marques ajoutent du sucre pour 'corriger l'acidité'.

BLOC 4

**10 DESSERTS GOURMANDS SANS
SUCRE AJOUTÉ**

10 recettes

Sans doute le bloc le plus surprenant. Oui, on peut faire des desserts délicieusement sucrés sans sucre ajouté. Le secret est dans le fruit mûr, dans les épices sucrantes, dans le cacao pur et dans de petites combinaisons intelligentes. Profiter du sucré ne doit pas vous coûter votre santé.

RECETTE N° 31

Pommes rôties à la cannelle et aux noix

30 minutes • Difficulté : Très facile • 4 portions

Le dessert le plus simple du monde et l'un des plus gratifiants. La pomme au four devient naturellement sucrée.

INGRÉDIENTS

- 4 pommes (reinettes ou golden)
- Cannelle en poudre
- Une poignée de cerneaux de noix
- Une pincée de clous de girofle moulus (optionnel)
- Un filet de jus de citron

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les pommes. Retirez le cœur avec un vide-pomme en gardant la base entière.
3. Disposez les pommes dans un plat avec un doigt d'eau. Arrosez de citron.
4. Garnissez le creux avec les noix concassées. Saupoudrez généreusement de cannelle (et de clous de girofle si vous aimez).
5. Enfournez 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais sans s'effondrer.
6. Servez chaudes avec un yaourt nature ou de la crème de coco si vous voulez.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La cuisson concentre les sucres naturels de la pomme jusqu'à la rendre très sucrée sans avoir besoin d'ajouter quoi que ce soit. Les noix apportent de bonnes graisses qui ralentissent l'absorption du sucre naturel.

RECETTE N° 32

Mousse au chocolat à l'avocat

10 minutes + 1 heure au frais • Difficulté : Facile • 3 portions

Crémeuse, intense, surprenante. Personne ne devinerait que l'ingrédient principal est l'avocat.

INGRÉDIENTS

- 2 avocats très mûrs
- 3 cuillères à soupe de cacao pur en poudre (sans sucre)
- 3 dattes Medjool dénoyautées
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- Lait ou boisson végétale sans sucre (quantité nécessaire)
- Pour servir : cacao en poudre et fruits rouges

PRÉPARATION

1. Faites tremper les dattes dans de l'eau tiède 10 minutes pour les ramollir.
2. Pelez les avocats et retirez le noyau. Mettez la chair dans un mixeur.
3. Ajoutez les dattes égouttées, le cacao, la vanille et le sel.
4. Mixez jusqu'à obtenir une crème soyeuse. Ajoutez le lait petit à petit si vous avez besoin de plus de crémeux.
5. Répartissez dans des verrines et placez au réfrigérateur au moins 1 heure.
6. Servez saupoudré de cacao en poudre et de quelques fruits rouges.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

L'avocat apporte le crémeux et les bonnes graisses. Les dattes apportent un sucré naturel concentré. Le cacao pur est riche en antioxydants et en magnésium. Un dessert gourmand qui est réellement sain.

RECETTE N° 33

Banane congelée enrobée de chocolat noir

5 min + congélation 2h • Difficulté : Très facile • 2 portions

Le remplaçant parfait de la glace. Crémeux, sucré, frais et complètement naturel.

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 30 g de chocolat noir 85 % de cacao
- Une poignée d'amandes effilées ou de pistaches
- Cannelle en poudre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Pelez les bananes, coupez-les en deux et plantez un bâtonnet dedans.
2. Congelez-les pendant au moins 2 heures (mieux toute la nuit).
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes à faible puissance.
4. Sortez les bananes du congélateur. Trempez la moitié supérieure dans le chocolat fondu.
5. Saupoudrez immédiatement d'amandes ou de pistaches par-dessus.
6. Mangez tout de suite ou remettez au congélateur jusqu'au moment de servir.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La banane congelée a la texture crémeuse de la glace. Combinée à du chocolat noir 85 %, elle constitue un dessert gourmand, antioxydant et très pauvre en sucre ajouté.

RECETTE N° 34

Yaourt grec aux fruits rouges et miel cru

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Dessert ultra-rapide, rafraîchissant et très protéiné. Le miel cru apporte un sucré aux propriétés différentes du sucre raffiné.

INGRÉDIENTS

- 150 g de yaourt grec nature non sucré
- Une poignée généreuse de fruits rouges
- 1 cuillère à café de miel cru (de qualité, optionnel)
- Une poignée d'amandes effilées grillées
- Cannelle en poudre

PRÉPARATION

1. Versez le yaourt dans un joli bol.
2. Répartissez les fruits rouges par-dessus.
3. Si vous voulez, ajoutez un fin filet de miel cru. Une cuillère à café suffit.
4. Saupoudrez les amandes grillées et un peu de cannelle.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le yaourt grec est très riche en protéine et en calcium. Le miel cru, en quantité très modérée, apporte des antioxydants et des enzymes que le sucre raffiné n'a pas. Si vous êtes diabétique, supprimez le miel.

RECETTE N° 35

Poire au four au fromage bleu et aux noix

25 minutes • Difficulté : Facile • 2 portions

Dessert raffiné, contraste sucré-salé, parfait pour une fin de repas spéciale.

INGRÉDIENTS

- 2 poires conférence mûres mais fermes
- 30 g de fromage bleu (roquefort, fourme, gorgonzola)
- Une poignée de cerneaux de noix
- Thym frais
- Un peu d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les poires et coupez-les en deux dans la longueur. Retirez le cœur.
3. Disposez les demi-poires dans un plat. Garnissez le creux avec le fromage bleu émietté.
4. Saupoudrez de noix et de quelques feuilles de thym. Arrosez d'un mince filet d'huile.
5. Enfournez 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que la poire soit tendre.
6. Servez tiède, seul ou avec un yaourt nature à côté.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les poires mûres ont un sucré délicat qui se marie spectaculairement avec le goût intense du fromage bleu. Ce contraste fait que vous n'avez pas besoin de sucre pour faire un dessert mémorable.

RECETTE N° 36

Cake à la banane et à l'avoine (sans sucre, sans farine blanche)

45 minutes • Difficulté : Facile • 8 portions

Moelleux, sucré et réconfortant. La banane mûre est le secret.

INGRÉDIENTS

- 3 bananes très mûres
- 3 œufs
- 200 g de flocons d'avoine (mieux mixés en farine)
- 100 ml d'huile d'olive douce ou de coco
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- Une poignée de cerneaux de noix concassés

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez un moule à cake.
2. Écrasez les bananes à la fourchette dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée.
3. Ajoutez les œufs, l'huile et la vanille. Mélangez bien.
4. Incorporez l'avoine mixée, la cannelle, la levure et le sel. Mélangez jusqu'à intégration.
5. Ajoutez les noix. Versez la pâte dans le moule.
6. Enfournez 35 à 40 minutes. Pour vérifier la cuisson, piquez avec un cure-dent : il doit ressortir propre.
7. Laissez refroidir avant de couper.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Trois bananes mûres apportent assez de sucré pour tout le cake. L'avoine remplace la farine blanche en ajoutant des fibres. C'est un cake rassasiant qui ne provoque pas la chute d'énergie typique du sucre.

RECETTE N° 37

Compote de pomme épicée

25 minutes • Difficulté : Très facile • 4 portions

La compote de toujours, sans un gramme de sucre ajouté. Parfaite seule, avec du yaourt ou sur tartine.

INGRÉDIENTS

- 6 pommes (reinettes ou golden)
- 1 verre d'eau
- Le jus d'un demi-citron
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- Une pincée de gingembre moulu
- Le zeste d'un demi-citron

PRÉPARATION

1. Pelez et coupez les pommes en petits cubes.
2. Mettez les pommes dans une casserole avec l'eau, le jus de citron, la cannelle en bâton, les clous de girofle, le gingembre et le zeste de citron.
3. Portez à ébullition et baissez à feu moyen-doux.
4. Faites cuire à couvert 20 minutes en remuant de temps en temps. Les pommes doivent rester tendres et commencer à se défaire.
5. Retirez le bâton de cannelle, les clous de girofle et le zeste de citron.
6. Écrasez à la fourchette pour une texture rustique, ou mixez pour une texture fine.
7. Servez chaude ou froide. Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Polyvalente et délicieuse : prenez-la seule, avec un yaourt nature, en accompagnement de fromage frais, ou à la place de la confiture sur une tartine.

RECETTE N° 38

Truffes au cacao et aux dattes

15 min + 1 h au frais • Difficulté : Facile • 12 truffes

Petites bouchées intenses. Parfaites pour les envies de quelque chose de très sucré.

INGRÉDIENTS

- 10 dattes Medjool dénoyautées
- 100 g d'amandes crues
- 3 cuillères à soupe de cacao pur en poudre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- Pour enrober : cacao en poudre, noix de coco râpée ou amande en poudre

PRÉPARATION

1. Faites tremper les dattes dans de l'eau tiède 10 minutes.
2. Au mixeur, broyez les amandes jusqu'à obtenir une mouture fine mais avec un peu de texture.
3. Ajoutez les dattes égouttées, le cacao, la vanille et le sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte collante.
4. Formez de petites boules de la taille d'une noix avec les mains.
5. Roulez chaque truffe dans le cacao, la noix de coco râpée ou l'amande en poudre.
6. Réfrigérez au moins 1 heure avant de servir. Se conservent 1 semaine.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les dattes apportent un sucré naturel concentré, mais la matrice du fruit entier et la graisse des amandes modèrent leur impact glycémique. Une truffe couvre l'envie de sucré sans faire monter la glycémie.

RECETTE N° 39

Crème de fromage frais aux fruits rouges macérés

10 minutes • Difficulté : Très facile • 2 portions

Dessert élégant, léger et rafraîchissant. Sans crème épaisse ni sucres ajoutés.

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc nature non sucré
- Une poignée de fraises, framboises et myrtilles
- Le jus d'un demi-citron
- Le zeste d'un citron
- Feuilles de menthe fraîche
- Une pincée de cannelle

PRÉPARATION

1. Lavez bien les fruits rouges. Coupez les fraises si elles sont grosses.
2. Mélangez les fruits dans un bol avec le jus de citron, le zeste et la cannelle. Laissez macérer 10 minutes pour qu'ils rendent leur jus.
3. Répartissez le fromage blanc dans deux coupes ou bols.
4. Distribuez les fruits rouges macérés avec leur jus par-dessus.
5. Décorez avec des feuilles de menthe fraîche.

♦ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les fruits rouges sont les plus pauvres en sucre de tous les fruits, et les plus riches en antioxydants. Une combinaison qui ressemble à un dessert et qui, sur le plan nutritionnel, est excellente.

RECETTE N° 40

Glace maison à la banane et à la purée de cacahuète

5 min + congélation 2h • Difficulté : Très facile • 2 portions

Crémeuse, gourmande et complètement naturelle. Trois ingrédients, aucun avec sucre ajouté.

INGRÉDIENTS

- 3 bananes mûres
- 2 cuillères à soupe de purée de cacahuète sans sucre ajouté (lire l'étiquette)
- Un peu de lait ou de boisson végétale si nécessaire (1 à 2 cuillères à soupe)
- Cacao pur en poudre ou cannelle pour décorer

PRÉPARATION

1. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles et congelez-les au moins 2 heures dans un sachet ou un récipient plat.
2. Passez les bananes congelées au mixeur. Ajoutez la purée de cacahuète.
3. Mixez plusieurs minutes. Au début ça paraîtra impossible, mais ça passera par une phase de petits morceaux puis ça se transformera en crème.
4. Si c'est trop dur, ajoutez un filet de lait pour aider.
5. Servez immédiatement comme glace molle, ou remettez au congélateur 30 minutes pour une texture plus ferme.
6. Décorez avec du cacao en poudre ou de la cannelle.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Remplace parfaitement la glace industrielle. La bonne purée de cacahuète ne contient que des cacahuètes et, au plus, une pincée de sel. Lisez toujours l'étiquette pour écarter les sucres ajoutés.

BLOC 5

10 GOÛTERS ET COLLATIONS SAINS

10 recettes

Le grignotage entre les repas est le moment où le sucre caché s'installe le plus facilement : biscuits, viennoiseries, bonbons, snacks salés au sucre ajouté. Ces dix options sont rapides, transportables, rassiantes et complètement libres de sucre ajouté.

RECETTE N° 41

Houmous maison aux bâtonnets de carotte

10 minutes • Difficulté : Très facile • 4 portions

Crème méditerranéenne millénaire. Rassasiante, protéinée et délicieusement polyvalente.

INGRÉDIENTS

- 1 bocal de pois chiches cuits (400 g égouttés)
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1 citron
- 2 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Cumin moulu à votre goût
- Sel
- Pour servir : carottes, concombre, céleri en bâtonnets

PRÉPARATION

1. Égouttez et rincez les pois chiches.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf les légumes pour le service) dans un mixeur.
3. Mixez plusieurs minutes jusqu'à obtenir une crème soyeuse. Ajoutez un peu d'eau si c'est trop épais.
4. Rectifiez le sel et le citron à votre goût.
5. Servez dans un bol avec un filet d'huile et une pincée de paprika.
6. Accompagnez de bâtonnets de carotte, de concombre et de céleri.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les pois chiches apportent protéine et fibres. Le sésame (tahini) est très riche en calcium. Un goûter complet qui rassasie pendant des heures et maintient le glucose stable.

RECETTE N° 42

Pain complet au fromage frais et avocat

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Combinaison classique qui apporte un bon glucide, des graisses saines et une protéine de qualité.

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet au levain
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc nature
- Un demi-avocat
- Jus de citron
- Sel, poivre
- Pincée de paprika fumé

PRÉPARATION

1. Faites griller le pain à votre goût.
2. Tartinez la tranche de fromage blanc.
3. Écrasez l'avocat à la fourchette dans un bol avec citron, sel et poivre.
4. Répartissez l'avocat sur le fromage.
5. Saupoudrez de paprika fumé par-dessus.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Un goûter rassiant et complet avec glucide lent, protéine et bonnes graisses. Bien meilleur choix que n'importe quel biscuit ou cake industriel.

RECETTE N° 43

Mélange maison de fruits secs et fruits déshydratés

5 minutes (préparer plusieurs portions) • Difficulté : Très facile •
Plusieurs portions

Le snack sain par excellence. Faites-le maison pour contrôler exactement ce qu'il y a dedans.

INGRÉDIENTS

- 100 g d'amandes crues (non frites, non salées)
- 100 g de cerneaux de noix
- 50 g de pistaches non salées
- 50 g de raisins secs (sans sucre ajouté, lisez bien l'étiquette !)
- 30 g d'abricots secs (sans sucre)
- 30 g de chips de noix de coco sans sucre

PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bocal en verre.
2. Votre portion quotidienne est une petite poignée (environ 30 g).
3. Important : lisez toujours les étiquettes. Beaucoup de fruits secs contiennent des sucres ajoutés. Les raisins secs, bien que ce soit du fruit déshydraté naturel, ne doivent pas être consommés en excès.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Une poignée par jour de ce mélange apporte oméga 3, protéine végétale, fibres et antioxydants. Mais la quantité compte : une poignée, pas plus, parce que cela reste dense en calories.

RECETTE N° 44

Tartines de pain complet à la tomate et au thon

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Goûter salé, protéiné et très rassasiant. Idéal pour les après-midi où la faim se fait sentir.

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- Une demi-tomate mûre
- 1 petite boîte de thon à l'huile d'olive (égoutté)
- Huile d'olive vierge extra
- Sel, origan

PRÉPARATION

1. Faites griller le pain.
2. Frottez la tomate sur le pain encore chaud, en pressant la pulpe.
3. Répartissez le thon par-dessus.
4. Arrosez d'huile et saupoudrez d'origan. Sel optionnel (le thon en apporte déjà).

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le thon en boîte est l'une des options les plus pratiques et nourrissantes. Achetez toujours celui à l'huile d'olive vierge extra, pas à l'huile de tournesol ni « au naturel » (qui perd en saveur).

RECETTE N° 45

Pomme à la purée de cacahuète

3 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Combinaison classique américaine. Sucré, salé, croquant, crémeux. Rassasiant jusqu'au dîner.

INGRÉDIENTS

- 1 pomme moyenne
- 2 cuillères à soupe de purée de cacahuète sans sucre ajouté
- Cannelle en poudre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Lavez la pomme et coupez-la en rondelles ou en quartiers. Ne la pelez pas, la fibre est dans la peau.
2. Servez à côté de la purée de cacahuète pour tremper.
3. Saupoudrez de cannelle par-dessus si vous voulez.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

La fibre de la pomme combinée à la graisse et à la protéine de la purée de cacahuète crée un goûter rassasiant qui contrôle le glucose. Essentiel : la purée de cacahuète doit être uniquement de la cacahuète, sans sucre ni huiles ajoutées.

RECETTE N° 46

Chips de chou kale au four

20 minutes • Difficulté : Très facile • 2 portions

Croustillantes comme des chips, mais pleines de nutriments. Remplacent parfaitement les snacks salés industriels.

INGRÉDIENTS

- 1 botte de chou kale
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel marin
- Optionnel : paprika, ail en poudre, cumin

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Lavez très bien le kale. Séchez-le parfaitement avec du papier absorbant (important).
3. Retirez les tiges centrales (très dures) et déchirez les feuilles en morceaux de la taille d'une chip.
4. Mettez les feuilles dans un grand saladier, arrosez d'huile et massez bien avec les mains pour qu'elles s'imprègnent.
5. Saupoudrez de sel et des épices que vous utilisez.
6. Disposez sur une plaque de four en une seule couche, sans les empiler.
7. Enfournez 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes mais pas brûlées.
8. Laissez refroidir (en refroidissant elles finissent de devenir croustillantes).

♦ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le kale est l'un des légumes les plus denses en nutriments de la planète. En chips, il devient addictif et remplace largement les chips de pommes de terre industrielles.

RECETTE N° 47

Biscuits à l'avoine, banane et noix (sans sucre)

20 minutes • Difficulté : Facile • 10 à 12 biscuits

Biscuits maison moelleux, parfaits pour accompagner un thé de l'après-midi.

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de cerneaux de noix concassés
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Pincée de sel
- Optionnel : 30 g de pépites de chocolat noir 85 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez une plaque de papier sulfurisé.
2. Écrasez les bananes à la fourchette dans un bol.
3. Ajoutez l'avoine, les noix, la cannelle, la vanille et le sel. Mélangez bien.
4. Si vous utilisez du chocolat, incorporez-le maintenant.
5. Formez des boules avec la main, aplatissez-les un peu pour leur donner une forme de biscuit. Disposez sur la plaque en laissant de l'espace.
6. Enfournez 15 minutes. Laissez refroidir sur la plaque avant de manipuler.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

De vrais biscuits sans sucre ajouté. Le sucré vient de la banane mûre. Idéaux à offrir aux invités avec un café ou un thé.

RECETTE N° 48

Crème de yaourt au cacao et aux fruits rouges

5 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Verrine rapide, sucrée et protéinée. Parfaite quand l'envie d'un petit quelque chose se fait sentir en milieu d'après-midi.

INGRÉDIENTS

- 150 g de yaourt grec nature
- 1 cuillère à café de cacao pur en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 poignée de fruits rouges
- Une petite poignée de granola maison ou d'avoine grillée

PRÉPARATION

1. Mélangez le yaourt avec le cacao et la cannelle dans un bol jusqu'à ce que ce soit homogène.
2. Servez dans une verrine.
3. Répartissez les fruits rouges par-dessus.
4. Saupoudrez d'avoine grillée ou de granola pour la texture croustillante.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le cacao pur apporte sucré et antioxydants sans sucre. Le yaourt grec apporte une protéine de qualité. Un goûter très complet en peu d'étapes.

RECETTE N° 49

Endives au fromage frais, noix et graines

10 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Bouchées élégantes, croquantes et nourrissantes. Parfaites aussi en entrée ou à l'apéritif.

INGRÉDIENTS

- 4 feuilles d'endive
- 100 g de fromage blanc nature ou de fromage de chèvre frais doux
- Une poignée de cerneaux de noix concassés
- Graines de courge
- Huile d'olive vierge extra
- Poivre noir
- Ciboulette ciselée

PRÉPARATION

1. Lavez les feuilles d'endive et séchez-les.
2. Répartissez le fromage frais sur chaque feuille comme dans une petite barque.
3. Distribuez les noix et les graines par-dessus.
4. Arrosez d'un filet d'huile et d'un peu de poivre.
5. Saupoudrez de ciboulette ciselée.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Les endives apportent de l'amertume, des fibres et très peu de calories. Le fromage apporte la satiété et la protéine. Un en-cas élégant et très sain.

RECETTE N° 50

Infusion gingembre, citron et cannelle

10 minutes • Difficulté : Très facile • 1 portion

Boisson chaude, réconfortante et digestive. Remplace le café sucré ou le thé au lait sucré.

INGRÉDIENTS

- 1 morceau de gingembre frais (3 cm)
- Le zeste d'un demi-citron sans la partie blanche
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 300 ml d'eau
- Optionnel : le jus d'un demi-citron à la fin

PRÉPARATION

1. Pelez et coupez le gingembre en fines rondelles.
2. Mettez l'eau à bouillir avec le gingembre, le zeste de citron, la cannelle et les clous de girofle.
3. À l'ébullition, baissez à feu moyen et faites cuire 8 minutes.
4. Filtrez dans une tasse.
5. Ajoutez le jus de citron si vous l'aimez plus acide.
6. Buvez chaud.

◆ CONSEIL DU NUTRITIONNISTE

Le gingembre a des propriétés anti-inflammatoires et digestives. La cannelle aide à réguler le glucose. Une infusion parfaite à prendre en milieu d'après-midi, en remplacement des boissons chaudes au sucre.

CONCLUSION

VOTRE PLAN DE MENUS SUR 7 JOURS

Vous voici arrivé au bout des 50 recettes. Ce qu'il vous reste maintenant, c'est la partie la plus importante : les intégrer à votre quotidien. Pour vous y aider, voici un plan de menus sur 7 jours qui combine des recettes des cinq blocs. Il est seulement indicatif, vous pouvez remplacer les recettes que vous préférez, mais il vous servira de point de départ.

Une recommandation importante : consacrez deux heures le samedi ou le dimanche à planifier la semaine. Regardez le plan de menus, faites la liste de courses correspondante et achetez tout ce dont vous avez besoin le lundi matin. Avoir tous les ingrédients à la maison fait toute la différence entre tenir le plan et retomber dans les vieilles habitudes.

Lundi

- Petit-déjeuner : Tartines à l'avocat et œuf poché (Recette 1)
- Déjeuner : Lentilles mijotées aux légumes (Recette 11)
- Goûter : Pomme à la purée de cacahuète (Recette 45)
- Dîner : Velouté de poireaux doux (Recette 22)

Mardi

- Petit-déjeuner : Porridge d'avoine au frais aux fruits rouges (Recette 2)
- Déjeuner : Poulet rôti au citron, à l'ail et au romarin (Recette 12)
- Goûter : Houmous maison aux bâtonnets de carotte (Recette 41)
- Dîner : Omelette à la courgette et fromage de chèvre (Recette 21)

Mercredi

- Petit-déjeuner : Omelette aux épinards et fromage frais (Recette 3)
- Déjeuner : Velouté de potiron et carotte au gingembre (Recette 13)
- Goûter : Mélange maison de fruits secs (Recette 43)
- Dîner : Sardines grillées aux poivrons rôtis (Recette 23)

Jeudi

- Petit-déjeuner : Yaourt nature à la pomme rôtie et aux noix (Recette 4)
- Déjeuner : Saumon au four et légumes de saison (Recette 14)
- Goûter : Pain complet au fromage frais et avocat (Recette 42)
- Dîner : Salade César sans sauce industrielle (Recette 24)

Vendredi

- Petit-déjeuner : Pain complet au tomate, huile et jambon cru (Recette 5)
- Déjeuner : Pois chiches aux épinards et œuf dur (Recette 15)
- Goûter : Chips de chou kale au four (Recette 46)
- Dîner : Velouté de courgette au fromage frais (Recette 27)
- Dessert : Pommes rôties à la cannelle et aux noix (Recette 31)

Samedi

- Petit-déjeuner : Pancakes à l'avoine et à la banane (Recette 7)
- Déjeuner : Salade tiède de quinoa aux légumes rôtis (Recette 16)
- Goûter : Yaourt grec aux fruits rouges et miel cru (Recette 34)
- Dîner : Brochettes de poulet et légumes au four (Recette 28)
- Dessert : Mousse au chocolat à l'avocat (Recette 32)

Dimanche

- Petit-déjeuner : Œufs brouillés à la tomate et à l'origan (Recette 9)
- Déjeuner : Ratatouille maison à l'œuf (Recette 18)
- Goûter : Biscuits à l'avoine, banane et noix (Recette 47)
- Dîner : Soupe de légumes maison au poulet effiloché (Recette 20)
- Dessert : Poire au four au fromage bleu et aux noix (Recette 35)

Une dernière chose

Ces 50 recettes ne sont qu'un commencement. Une fois que vous avez intégré la règle centrale (le sucré vient du fruit entier, des épices et des nuances naturelles), vous pourrez transformer n'importe quelle recette traditionnelle en version sans sucre ajouté.

La vraie liberté avec la nourriture ne consiste pas à manger n'importe quoi sans réfléchir. Elle consiste à savoir ce qui convient à votre corps et à en profiter pleinement, sans cette culpabilité qui suit si souvent le sucre ajouté.

Dans la méthode principale dont ce bonus fait partie, la deuxième habitude (la règle de l'assiette) et ce livre de recettes se complètent parfaitement. Appliquez la règle 50/25/25 aux repas des menus ci-dessus et vous aurez un système d'alimentation complet, durable et profondément sain.

*Demain est un beau jour pour cela.
Commencez par une recette.
Le palais se rééduque tout seul.*

