

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



LE MOIS D'AVRIL

Le printemps, bonne période pour revoir ses habitudes alimentaires !

Voici quelques idées pour vos plats principaux

Vous souhaitez affiner votre silhouette, avoir une forme et une pêche à l'arrivée des beaux jours, revoir quelques-unes de vos habitudes alimentaires paraissent donc essentiels.

Misez sur les légumes de saison :

Les légumes du printemps ont cette qualité exceptionnelle d'être nouveaux, tendres, exquis. Avec cette profusion colorée, rafraîchissante sur les étals des marchés, je vous conseille de goûter et d'apprivoiser la saveur particulière de ces légumes nouveaux-nés, ils feront le bonheur de vos repas légers et seront faciles à cuisiner.

- Les salades sont un véritable feu d'artifice : romaine, batavia, feuille de chêne, jeune mâche, roquette, jeune pousse d'épinard, fins pissenlis etc.... Les mélanger feront d'excellentes mesclun à la saveur unique. Assaisonnez simplement d'une vinaigrette à base d'huile de noisette, d'olive, de colza, de vinaigre balsamique, jus de citron d'ail, de sel de Guérande, de 5 baies, d'échalote ou d'oignon nouveau ; rajouter des carottes en rondelles, des tomates cerises, des pignons etc... permettra de varier encore plus.
- Les asperges : Profitez-en, la période des asperges est courte !
Idée : servez les asperges tièdes avec les œufs à la coque et dégustez les trempées dans l'œuf, en mouillettes.
- Les blettes :
Idée recette : Faites cuire les blettes après les avoir lavées et émincées à l'autocuiseur vapeur 4 min environ. Faites revenir dans une sauteuse des échalotes émincées et un filet d'huile d'olive, puis rajoutez des tomates râpées, de l'ail, sel, poivre et laissez mijoter 10 min. Ajoutez les blettes. Servez avec un filet de poisson et du riz.
- Les épinards :

Ils se consomment crus ou cuits. C'est un des légumes les plus complets en vitamines (vit A, C, B) et minéraux (magnésium, calcium, potassium, fer).

- Les petits pois :
Faites des jardinières de légumes avec pomme de terre, oignons grelots, carotte ou bien faite un ragoût de veau ou de poulet aux petit pois, carotte.
- Les navets :
Idée recette :
Julienne de navets en salade :
Emincez en julienne (bâtonnets très fins comme des cheveux d'ange). Faites les cuire 3 4 min à la vapeur en autocuiseur. Laissez refroidir. Faites une vinaigrette et assaisonnez les navets.
- Les fèves, les courgettes, les radis etc...

Consommez suffisamment de pain et autres produits céréaliers, féculents et les choisir de préférence complets

Idée recettes :

Lasagne aux épinards et au saumon ou autre filet de poisson blanc (4 pers)

Faites cuire 600 g d'épinards environ (frais ou surgelé) dans un fond d'eau bouillant 10 à 20 min (frais).

Faites une béchamel légère : faites chauffer 400ml de lait, délayer dans un bol 100ml de lait froid avec 20 g de maïzena, mettez cette préparation dans le lait chaud, saler, poivrer et mettez de la muscade. Faites cuire une filet de saumon ou de limande à la vapeur. Emiettez le.

Mettez un peu de beurre ou de margarine au fond d'un plat à gratin. Mettez les feuilles de lasagne, les épinards, le poisson et la béchamel et faites une deuxième couche. Mettez un peu de chapelure ou de gruyère pour dorer votre gratin.

Autres idées de plats à base de produits céréaliers :

Tomates farcies au riz et aux poivrons

Taboulé

Penne à la tomate et aux fruits de mer

Quinoa aux courgettes

Tian de pommes de terre aubergine et tomate

Consommez plus de poissons et de fruits de mer

Consommez 3 fois par semaine du poisson est une très bonne moyenne.

Idée recettes :

Filet de merlan aux courgettes et aux carottes (2 pers)

2 filets de merlan de 160 g chacun environ, 2 courgettes, 2 carottes, 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de vin blanc sec, persil ou coriandre ou aneth, sel, poivre.

Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Coupez les carottes et les courgettes en bâtonnets. Déposez les courgettes et les carottes au fond d'un plat à gratin, puis les filets de merlan et les oignons. Arrosez de vin blanc, assaisonnez. Passez au four 30 min environ. Dégustez avec un riz de Camargue, n'oubliez pas le citron pressé qui vous apporte la vit C.

Quelques autres idées de poisson ou fruits de mer :

- Bar farci à l'aneth grillé au four et servi de sauce tomate
- Filet de lieu sur nid de fenouil
- Maquereaux marinés au vin blanc
- Sardines en papillote
- Filet de limande à la moutarde
- Calamars à la provençal

Vous pouvez retrouver certaines de ces recettes sur mon livret recette (une centaine d'idées recettes) vendu 40 €, livré chez vous après avoir reçu votre règlement.