

LE **G.E.M.O.** VOUS PRÉSENTE LES RECETTES



MIEUX MANGER POUR MIEUX VOIR



Plateau repas



Repas 10 mn chrono



Repas économique



Repas familial



Repas raffiné



Repas à la plancha

Vit. Min. Aliments riches en Vitamine C (en mg par portion)

Source ANSES Table Ciqual 2008

• FRUITS	• Jus de citron pressé maison (1 petit citron) :	9,2
	• Agrumes (150 g) :	61,5 à 79,5
	• Fraises (150 g) :	85,5
	• Kiwis (2 unités) :	125
	• Cassis (100 g) :	187
• LÉGUMES	• Épinards cuits (150 g) :	13,35
	• Épinards frais (50 g) :	24
	• Pomme de terre cuite à la pelure (200 g) :	26
	• Chou fleur cuit (150 g) :	53,4
	• Chou rouge cru (100 g) :	57,3
	• Poivron vert, jaune ou rouge cru (50 g) :	60
	• Brocolis cuits (150 g) :	81,6
	• Choux de Bruxelles cuits (150 g) :	91,5



Vit. Min. Aliments riches en Vitamine E (en mg par portion)

Source ANSES Table Ciqual 2008

• Fruits et légumes (100 g) :	(moyenne) ≤ 1
• Huiles végétales (1 cuillère à soupe) :	1 à 6
• Olives noires (30 g de chair) :	3
• Margarine à 80 % de MG, au tournesol (1 cuillère à soupe rase) :	4,6
• Noisettes (30 g) :	7,2
• Amandes (30 g) :	7,5



Vit. Min. Aliments riches en Zinc (en mg par portion)

Source ANSES Table Ciqual 2008

• Crustacés et mollusques (100 g) :	1 à 12
• Foie (100 g) :	3 à 13
• Viande cuite (100 g) :	(moyenne) 4,2
• Huître (100 g) :	16,7



Poissons riches en acides gras Oméga-3 (en g par portion)

Source Composition nutritionnelle des produits aquatiques www.nutraqua.com

• Sardine en conserve à l'huile d'olive (1 boîte, 75 g de chair égouttée) :	1,6
• Filet frais de hareng gras (100 g) :	1,7
• Maquereau en conserve au vin blanc (1 boîte, 75 g de chair égouttée) :	1,8
• Filet frais de saumon d'élevage cru (100 g) :	2,2
• Filet frais de maquereau (100 g) :	3,1



Huiles végétales riches en acides gras Oméga-3 (en g par portion)

Source Institut des corps gras ITERG

• Huile de soja (1 cuillère à soupe) :	0,7
• Huile de colza (1 cuillère à soupe) :	0,9
• Huile de noix (1 cuillère à soupe) :	1,25



Caroténoïdes Aliments riches en Lutéine et Zéaxanthine (en mg par portion)

Source Holden Journal of food composition and analysis 12, 169-196 (1999)

• Mais en conserve égoutté (100 g) :	0,9
• Choux de Bruxelles cuits à l'eau, (150 g) :	1,9
• Petit-pois en conserve, égouttés (150 g) :	2
• Laitue (100 g) :	2,6
• Courgette crue avec peau (150 g) :	3,2
• Brocolis cuits à l'eau (150 g) :	3,3
• Épinards cuits à l'eau (150 g) :	10,5
• Chou frisé cuit à l'eau (150 g) :	23,7



PLATEAU REPAS

Burger de saumon frais



INGRÉDIENTS (4 portions)

Pour les pavés de saumon :

- 500 g de **saumon** frais, sans peau ni arêtes
- 2 oignons nouveaux
- 2 cuillères à soupe de **persil** ciselé
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre
- 2 cuillères à soupe d'**huile de tournesol**
- Sel, poivre

 Oméga-3  Vitamines et minéraux  Caroténoïdes

Pour servir :

- 4 pains individuels ou 8 belles tranches de pain **complet**
- 1 poignée de **roquette** et/ou de jeunes pousses d'**épinards**
- 1 oignon violet
- 1 cuillère à soupe de ketchup épicé
- 1 cuillère à soupe de **jus de citron**
- Câpres égouttées (*selon goût*)





Préparation 15 mn
Cuisson 5 mn

Burger de saumon frais

PRÉPARATION

- Préparez l'accompagnement. Coupez les pains en deux (*n'hésitez pas à les toaster si vous préférez*). Rincez la roquette (*et/ou les épinards*) et essorez-la. Pelez l'oignon violet et émincez-le finement. Mélangez le ketchup et le jus de citron.
- Préparez les burgers. Pelez les oignons et hachez-les. Coupez le saumon grossièrement. Mettez le tout dans le bol d'un robot avec le persil, les câpres, la moitié de la féculé, du sel et du poivre.
- Mixez très rapidement : le saumon doit être haché en tout petits morceaux mais pas réduit en purée.
- Formez quatre pavés de saumon puis passez-les dans le reste de féculé. Mettez un peu d'huile à chauffer dans une poêle anti-adhésive et faites-y saisir les pavés 1 à 2 mn de chaque côté.
- Réservez-les sur du papier absorbant.
- Tartinez quatre demi-pains de sauce au ketchup, disposez dessus un burger de saumon, garnissez de roquette (*et/ou d'épinards*), d'oignons et de câpres. Couvrez d'un chapeau de pain et servez aussitôt.

*Pensez également à composer **un sandwich à base de saumon fumé et de jeunes feuilles d'épinards** pour un repas sur le pouce. Un pot individuel de fromage blanc additionné d'un peu d'huile d'olive et de ciboulette ciselée constituera une excellente sauce pour ce sandwich.*

LE DESSERT IDÉAL Milkshake maison

Mixez deux bonnes tasses de **fruits frais** avec 200 g de fromage blanc, du lait demi-écrémé et un peu de sucre (*on peut utiliser des fruits rouges, un mélange fraises/banane ou fraises/kiwi, des myrtilles fraîches ou surgelées, de la pêche...*).

REPAS FAMILIAL



Lasagnes saumon épinards



INGRÉDIENTS (4 portions)

- 1 boîte de lasagnes
- 400 g de saumon préalablement cuit et émietté
- 500 g d'épinards en branches (frais ou surgelés)
- Parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5 verre de bouillon de légumes
- Sel, poivre



Préparation 10 mn
Cuisson 25 mn

Lasagnes saumon épinards

PRÉPARATION

- Lavez (*épinards frais*) ou décongelez les épinards (*épinards surgelés*).
- Préchauffez le four (210 °C).
- Mettez un peu de beurre dans un plat rectangulaire ou carré allant au four, puis une couche de lasagnes, une couche de saumon, une couche d'épinards et un peu de parmesan.
- Recommencez l'opération jusqu'à la fin des ingrédients.
- Émulsionnez le bouillon avec les 3 cuillères à soupe d'huile et versez sur les lasagnes.
- Remettez un peu de parmesan puis faites cuire à four chaud pendant 25 mn.

Servir en entrée une salade verte assaisonnée avec une vinaigrette à l'huile de noix.

LE DESSERT IDÉAL Salade de fruits frais

Utilisez des fruits frais de saison (*orange, banane, kiwi, fraises, framboises, pomme, poire...*) et agrémentez d'un jus de citron et d'un peu de sucre vanillé.

REPAS 10 MN CHRONO



Salade composée au saumon fumé



INGRÉDIENTS (4 portions)

- 2 boîtes de 300 g de maïs en conserve
- 1 grande boîte de haricots verts en conserve
- 1 bocal d'asperges en conserve
- Une douzaine de tomates cerises ou 1 à 2 tomates fraîches.
- 4 tranches de saumon fumé découpées en lanières
- 2 ou 3 échalotes
- Environ 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol, olive, colza, noix (ou mélange de ces huiles)
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Persil, poivre

 Oméga-3

 Vitamines et minéraux

 Caroténoïdes



Préparation 10 mn

Salade composée au saumon fumé

PRÉPARATION

- Rincez et égouttez les légumes en conserve. Coupez le saumon en lamelles.
- Coupez les tomates cerises en deux ou détaillez la tomate en cubes.
- Émincez les échalotes.
- Préparez une vinaigrette avec la moutarde, l'huile et le vinaigre.
- Disposez dans les assiettes les légumes et les lamelles de saumon, parsemez de persil haché et d'échalotes ciselées.
- Assaisonnez avec la vinaigrette.

Le saumon fumé peut être remplacé par des crevettes cuites ou des miettes de thon en conserve.

LE DESSERT IDÉAL Salade d'orange à la cannelle

Épluchez 4 oranges à vif.
Les découper en fines rondelles.
Disposez sur un plat et saupoudrez de cannelle.
Servir frais.

REPAS ÉCONOMIQUE



Pâtes aux sardines



INGRÉDIENTS (4 portions)

- 2 boîtes de **sardines** à l'huile
- 2 **aubergines** de taille moyenne
- 1 boîte de conserve de tomates pelées (*entières ou en cubes ou en purée*)
- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- un peu de piment (*selon goût*)
- ½ cuillère à café de curcuma



Préparation 10 mn
Cuisson 20 + 5 mn

Pâtes aux sardines

PRÉPARATION

- Lavez et coupez les aubergines en cubes. Faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ.
- Égouttez les sardines et réservez une à deux cuillères à soupe d'huile.
- Retirez l'arête des sardines, les émiettez grossièrement.
- Mettez l'huile dans une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé, l'ail pilé, le piment et le curcuma. Une fois que le mélange est bien confit, ajoutez les sardines émiettées, puis l'aubergine et les cubes de tomate.
- Faites cuire à couvert.

Servir avec du riz, des pâtes ou sur des tranches de pain grillé, accompagné d'une salade verte assaisonnée d'huile d'olive et/ou de colza.

LE DESSERT IDÉAL Smoothie vert

- Mixez une grosse poignée de feuilles d'épinards équeutées ou deux feuilles de blettes sans les côtes avec une banane, une tasse de fraises (*fraîches ou congelées*) et une orange épluchée. Rajoutez un petit morceau de gingembre râpé (*selon goût*) et 2 tasses d'eau glacée.

On peut décliner à l'infini les recettes de smoothies en utilisant de jeunes feuilles de pissenlits, fanes de betteraves, laitue voire même feuilles tendres de chou frisé ou vert avec une variété de fruits frais (orange, poire, mangue, ananas, papaye...).

REPAS À LA PLANCHA

Maquereaux marinés



INGRÉDIENTS (4 portions)

- 8 maquereaux
- 8 cl de vin blanc sec (*Muscadet*)
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de graines de fenouil
- 2 pincées de cumin entier
- Sel
- Poivre noir du moulin
- 1 citron





Préparation 15 mn + Repos 2 h
Cuisson 8 mn

Maquereaux marinés

PRÉPARATION

- Préparez la marinade : mélangez la moutarde à l'ancienne, les graines de fenouil et de cumin avec le vin blanc.
- Émulsionnez avec l'huile d'olive. Poivrez et rajoutez deux pincées de sel.
- Videz les maquereaux, lavez-les, séchez-les avec du papier absorbant.
- Faites 4 à 5 incisions sur chaque flanc des poissons, en diagonale.
- Appliquez la marinade au pinceau de cuisine sur tous les côtés et à l'intérieur.
- Laissez reposer deux heures au réfrigérateur dans un plat filmé.
- Faites cuire à la plancha, 4 minutes de chaque côté.

*Servir avec le citron découpé en rondelles et des légumes d'accompagnement en salade : **pommes de terre**, **poivrons**, **brocolis** et **courgettes** préalablement cuits, tomates etc... assaisonnés avec une vinaigrette à l'huile de **colza** et/ou **d'olive**.*

LE DESSERT IDÉAL

Brochette de fruits frais

Piquez sur des brochettes en bois des cubes de **fruits frais** de saison : melon, pastèque, fraises, kiwi, ananas, mangue, pomme et poire citronnées, grains de raisin rouges et blancs, abricots, banane... en prenant soin d'alterner joliment les couleurs.

REPAS RAFFINÉ

Noix de St-Jacques au chou vert

Vit.
Min.

Caro-
ténoides

INGRÉDIENTS (4 portions)

- 16 à 20 (selon taille) noix de St-Jacques fraîches avec corail
- 1 petit chou vert ou chou frisé
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 2 verres de bouillon de volaille
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Vit.
Min. Vitamines et minéraux
Caro-
ténoides Caroténoïdes





Préparation 15 mn
Cuisson 40 mn

Noix de St-Jacques au chou vert

PRÉPARATION

- Nettoyez le chou, enlevez les feuilles extérieures. Coupez les feuilles en retirant la côte.
- Plongez les feuilles dans une casserole d'eau salée bouillante pendant 2 minutes. Égouttez-les. Découpez-les en lanières.
- Lavez, épluchez et coupez la carotte en petits cubes, lavez et émincez le blanc de poireau.
- Faites suer carotte et poireau dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes, puis rajoutez les lanières de chou.
- Laissez cuire deux minutes, puis rajouter le bouillon de volaille et poursuivez la cuisson environ 30 minutes à feu doux et à couvert.
- Déposez les noix de coquilles St-Jacques sur le chou et faites cuire à couvert environ 3 minutes.

Laissez reposer environ 5 minutes couvercle fermé puis dégustez.

LE DESSERT IDÉAL

Faisselle au coulis de fruits rouges

Vit.
Min.

Servir des faisselles individuelles bien égouttées, renversées sur une assiette et surmontées d'une cuillère à soupe de Chantilly. Accompagnez d'un coulis de **fruits rouges** maison (environ 400 g de fraises, framboises, mûres mixées avec un peu de sucre glace et passées au chinois pour éliminer les graines). Conservez quelques fruits entiers et utilisez des feuilles de menthe pour la décoration. On peut remplacer les fruits rouges par du **kiwi**.

