



Bien manger en été, les pièges à éviter !

L'été, c'est l'époque de la chaleur et des jours plus longs, mais aussi celle des vacances et des soirées entre amis...

Moins de stress, plus d'activité physique, l'été est une saison propice pour prendre soin de soi et de son corps ! Une variété d'aliments plus accessibles, plus de temps à consacrer aux repas... Les vacances offrent en général les conditions d'une bonne nutrition !

Comment bien s'alimenter en profitant de cette belle saison et en évitant les pièges ?



« Il faut boire » : Oui mais... de l'eau !

La seule boisson hydratante et non calorique, c'est L'EAU.



Les pièges à éviter :

- Les boissons sucrées (sodas, jus de fruits) : hypercaloriques, non rafraîchissants car très sucrés.
- Les cocktails (mélange d'alcool et de sucre) : attention pendant les longues soirées à l'extérieur à ne pas les multiplier.

Les bons « trucs » :

- Pour donner du goût à l'eau, aromatiser la avec du jus de citron (100% pur jus, citron jaune ou vert). Varier avec de l'eau pétillante.
- « Orangina léger maison » : 1/4 de verre de jus d'orange + 1 peu de jus de citron + eau pétillante neutre type Salvetat.
- Préférer un verre de vin frais (sec de préférence !) aux alcools forts, en apéritif.

« Les salades, c'est frais » : Oui mais... pas forcément léger

Rafraîchissantes, réhydratantes, nourrissantes, faciles à faire, colorées, les salades sont idéales.



Les pièges à éviter :

- Les assaisonnements : ne pas dépasser une cuillère à soupe d'huile pour 1 personne et éviter les crudités avec la mayonnaise !
- Les ingrédients caloriques : limiter les croûtons, lardons et excès de graines...

Les bons « trucs » :

- Privilégier les huiles d'olive et de colza pour l'assaisonnement
- Introduire des féculents dans les salades pour éviter le petit creux deux heures plus tard : riz, lentilles, pâtes, quinoa, pommes de terre...



« Les grillades, c'est bien » : Oui mais... pas toutes et pas forcément au barbecue

Les grillades dans le jardin, c'est très convivial et l'occasion de développer sa créativité.

Les pièges à éviter :

- Ne pas abuser des saucisses, merguez, andouillettes et autres viandes grasses (ventrèche, côte de porc, côte de bœuf, etc...).
- Les cuissons à haute température et à la flamme : ces cuissons carbonisent les aliments et favorisent la formation de produits toxiques (réaction dite de « Maillard »).
- Eviter l'association systématique grillades + frites ou chips.

Les bons « trucs » :

- Privilégier les grillades de viandes maigres (rumsteck, veau), les brochettes de volaille, les poissons, crustacés, etc.
- Privilégier les cuissons courtes, à la plancha ou sur pierrade, elles ne carbonisent pas et préservent mieux les qualités nutritionnelles des aliments.
- Accompagner vos grillades de légumes grillés (aubergines, courgettes, tomates...) ou de ratatouille maison ou de crudités (laitue, concombre, tomates, etc...).



« Un dessert rafraichissant » : Oui mais... pas trop gras !

Finir un bon repas par un petit plaisir sucré, c'est toujours agréable mais attention aux graisses cachées...

Les bons « trucs » :

- Privilégier les fruits de saison : melon, pastèque, abricot, pêche, nectarine, fraises...
- Préférer les sorbets (2 boules maxi !) aux crèmes glacées et autres gourmandises (barres chocolatés glacées, cônes, etc...).

« Je me (re)mets au sport » : Oui mais... en douceur

L'été est propice au démarrage d'une activité physique, l'occasion de pratiquer à l'extérieur et de faire le plein en vitamine D. Mais quelques précautions s'imposent.



Le piège à éviter : se lancer dans une activité intense alors que l'on n'a rien fait pendant l'année

Les bons « trucs » :

- S'initier à des nouvelles activités : kayak, randonnées, accrobranche, etc...
- Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de se protéger avec de la crème solaire et un chapeau.

MENUS D'ETE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Terrine aux 2 poissons Salade de crudités (laitue et tomates) Tartine de fromage de chèvre frais Pêche	1 part de Pizza au jambon « maison » Salade verte Pastèque
Mardi	Taboulé Steak Haricots verts Fromage blanc Fraises	Salade de pâtes « à la grec » : Concombre, tomates, feta, olives, herbes de Provence Yaourt nature Abricots
Mercredi	Papillotes de poisson aux petits légumes Riz basmati Comté Cerises	Filet de poulet Pomme de terre au four et courgettes sautées Petits suisses Compotée de pomme à la cannelle
Jeudi	Foies de Lapin poêlés Tomates provençales Boulgour Faisselle 3% Framboises	Salade composée à base de lentilles, tomates, oignons et jambonneau. Emmental Orange
Vendredi	Tranches de pain avec jambon et mozzarella au four Salade de crudités Melon	Filet de saumon Brocolis Purée de pommes de terre maison Fromage blanc au coulis de pêche
Samedi	Sots ly laisse de dinde aux petits oignons Flageolets Carottes Fromage de brebis Boules de sorbet citron	Lasagne aux légumes du soleil Salade verte Salade de fruits frais
Dimanche	Salade de crudités et quinoa Brochette de bœuf aux poivrons Tiramisu léger aux fraises	Flan de légumes Salade de mâche Nectarine

TERRINE AUX 2 POISSONS

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 300g de saumon
- 300g de colin
- 1 œuf + 1 blanc
- 150g de fromage blanc à 3%
- Aneth/sel/poivre



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Préparer le bain-marie pour un petit moule à cake.

Mixer le saumon avec 75g de fromage blanc. Incorporer 1 blanc monté en neige. Saler et poivrer.

Mixer le colin avec 75g de fromage blanc + aneth. Incorporer le jaune d'œuf + 1 blanc monté en neige. Saler et poivrer.

Verser dans un moule à cake la préparation avec le saumon, puis celle avec le colin. Enfourner 1h00 au bain marie.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	198	23	12	1

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent +1 càc de matières grasses

LASAGNES AUX LEGUMES DU SOLEIL

Ingrédients (2 personnes) :

- 6 plaques de lasagnes sèches (3 plaques/personne)
- 1 belle courgette, 1 aubergine, 2 belles tomates
- 200 ml de lait concentré demi-écrémé non sucré
- 40 g de parmesan râpé
- 2 cs d'huile d'olive ; ½ jus de citron
- Basilic ciselé ; Sel, poivre
- Une noix de beurre pour le moule
- 1 gousse d'ail



Préparation :

Mettre le four à préchauffer.

Laver et trancher finement les courgettes et aubergines dans leur longueur. Les faire revenir dans 2 poêles avec 1cs d'huile d'olive dans chaque. Bien faire dorer les 2 faces de chaque tranche. Saler et poivre.

Trancher les tomates. Beurrer 2 petits plats à gratin individuels. Couper la gousse d'ail en 2 et frotter les 2 moules. Préparer la sauce avec le lait concentré, le jus de citron et le parmesan.

Mettre dans le fond des moules une plaque de lasagne et alterner courgettes, aubergines, tomates et basilic. Recouvrir d'une plaque de lasagne et recommencer l'opération pour terminer par une plaque de lasagne et recouvrir de la sauce et de basilic ciselé.

Enfourner 40 min. Laisser tiédir avant de servir. A accompagner d'une salade.

On pourrait ajouter à cette recette des oignons et des poivrons ou encore de la viande hachée selon les goûts.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	563	24	24	62

Equivalence => = 1 portion de viande ou équivalent + 1,5 CàS de matières grasses + 150g de féculents + 1 produit laitier

TIRAMISU « LEGER » AUX FRAISES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de fraises (conserver 4 fraises pour la déco)
- 250 g de ricotta (à la place du mascarpone)
- 1 jus de citron
- 5 càs de sirop d'agave (dont 1 pour le sirop)
- 3 œufs très frais
- 12 biscuits cuillères (4/pers)



Préparation de la recette :

Emietter grossièrement les biscuits cuillères et répartir la moitié des miettes dans 4 coupes individuelles.

Laver et couper les fraises en 2 ou 4 selon leur grosseur et les recouvrir d'un sirop de jus de citron avec 1 cs de sirop d'agave. Répartir les fraises au sirop sur les biscuits, dans les 4 coupes afin de les imbiber.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Monter les blancs en neige très ferme. Battre les jaunes avec la ricotta et le sirop d'agave. Incorporer les blancs en neige délicatement et verser la moitié du mélange dans les coupes. Alternier avec le reste de biscuits émiettés, puis terminer par le mélange à base de ricotta.

Décorer les coupes avec une petite fraise +/- une feuille de menthe. Mettre au frais plusieurs heures avant de servir.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	286	20	8	33

Equivalence => 1 CàS de matières grasses + ½ portion de fruit +100g de féculents +1 produit laitier.