
Pain de viande miel-pommes

Ingrédients (pour 4 personnes)

Oignons hachés 100g
2 tranches de pain
1 œuf
Lait ½ écrémé 50mL
1 grosse pomme
Haché de volaille 400g
1 càs légèrement bombée
de miel
½ càc de cannelle
(optionnel)

Prix / personne : 1,07 €

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 1,15 €

Instructions

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mixez les oignons avec le pain, l'œuf, et le lait dans une moulinette.
- Epluchez la pomme, l'épépinez, la couper en tous petits dés.
- Dans un saladier, réunissez la viande, le pain mixé, les dés de pomme et la cannelle, mélangez convenablement, assaisonnez.
- Posez le tout dans un plat en pyrex et façonnez un pain en lissant la surface avec un lèche-plat trempé dans un peu d'eau.
- Cuire au four pendant 30 minutes, tartinez la surface du pain de viande avec le miel, terminez la cuisson pendant encore 20 minutes.
- Coupez- le pain de viandes en tranches.

Astuces

- Cette recette peut également se préparer avec de l'haché de bœuf, de porc, de veau...

Informations diététiques

- La quantité d'haché par personne est la quantité de viande/volaille recommandés par repas pour une personne (100g). Par jour, si vous en mangez, il est recommandé d'en consommer 100 à 150g.
- Si vous choisissez de prendre de la viande hachée de bœuf, de porc, de veau... prenez la moins grasse possible, et de préférence aussi nature (car les préparations épicées sont en général très salées). La viande hachée de bœuf (filet américain nature) est celle qui contient le moins de matières grasses.
- On recommande également de ne consommer qu'une seule fois par semaine de la viande hachée.

Stoemp aux poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes)

Purée :
1kg de pommes de terre
« Bintje »
1 càs d'huile d'olive
Lait ½ écrémé 100mL
Poivre
Sel (1/2 càc)

1 botte de poireaux
Echalotes 100g
2càs d'huile d'olive
Persil haché

Prix / personne : 0,89 €

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 1,55 €

Instructions

- Epluchez et lavez les pommes de terre et les poireaux.
- Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
- Egouttez, séchez, réduisez en purée. Ajoutez le lait, et la matière grasse.
- Faites suer les échalotes dans la matière grasse.
- Ajoutez les poireaux.
- Laissez cuire pendant 15 minutes à couvert.
- Mélangez la purée et les poireaux.
- Ajoutez le persil haché, le sel et le poivre.

Astuces

- Cette recette peut également se préparer avec tout autre légume (carotte, chicon, brocoli, etc.).
- Utiliser de préférence les légumes de saison, et frais.

Informations diététiques

- Cette recette comporte les légumes (une à deux portions de légumes) et les féculents d'un repas (du midi ou du soir).

Salade de panais et carottes

Ingrédients (pour 2 personnes)

2 petits panais
2 grandes carottes
1 citron non traité
1 petite gousse d'ail
3 càs d'huile d'olive
2 càs de vinaigre de cidre
1 c à café de graines de sésame
½ c à café de sel
Poivre

Prix / personne : 0,92 €

Prix / personne avec fruits et légumes bio : 0,90 €

Instructions

- Pelez puis, râpez les carottes et les panais à la grosse râpe.
- Préparez la vinaigrette avec les zestes petit citron, le jus d'1/2 citron, le vinaigre et l'huile.
- Assaisonnez avec la gousse d'ail en purée, du sel et du poivre.
- Versez la sauce sur les légumes et mélanger.
- Servez frais avec les graines de sésame.

Astuces

- Cette recette peut également se préparer avec tout autre légume.
- Utilisez de préférence les légumes de saison, et frais.
- Remplacez le vinaigre de cidre par du vinaigre balsamique.
- En général pour une recette on utilise 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'huile.
- Remplacez l'huile d'olive par de l'huile de colza, de noix, de noisette...

Informations diététiques

- Cette recette comporte une portion de légumes.
- Le panais est un légume racine oublié. Il se cuisine comme la carotte (ou comme la pomme de terre s'il est cuit).
- Les graines de sésame sont riches en oméga 6, à privilégier pour la santé, car ils diminuent le mauvais cholestérol.