



MIDI

SOIR



LUNDI



Maquereau au vin blanc
Poivrons farcis à la Crétoise *
Salade verte
Cerises



Concombre à la feta
Oeuf cocotte en tomate *
et ses mouillettes
Yaourt nature

MARDI



Fèves à la croque au sel
Escalope de volaille Basquaise
Semoule et légumes Basquaise
Compote pomme-rhubarbe



Crevettes
Navets nouveaux vapeur
nappés d'huile de noix
Fromage blanc aux framboises

MERCREDI



Tomates mozarella
Sauté de porc au paprika
Blettes à l'ail et au persil
Panna cotta aux pruneaux *



Salade de pâtes au thon, poivron,
tomates
et champignons crus
Yaourt végétal

JEUDI



Lentilles en vinaigrette à
l'échalote
Flan de courgette *
Skyr



Jambon blanc
Petits pois
Soupe de fraises
menthe-basilic *

VENDREDI



Radis roses
Cabillaud au court-bouillon
Pommes de terre nouvelles
et fenouil vapeur
Faisselle de chèvre aux fraises



Houmous *
Bâtonnets de carottes
et concombre
Haricots verts en salade
Cheese cake coco-citron *

SAMEDII

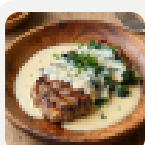


Chou rave en vinaigrette
Lasagnes de courgettes
au boeuf
Glace au chocolat *

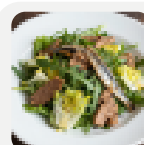


Moules
marinières
Tomates à la provençale
Crêpe

DIMANCHE



Demi avocat
Grillades
Epinards en béchamel
Clafoutis aux fruits



Salade composée : *salade verte,*
fenouil émincé, roquette,
graines de courge et de tournesol
Rillettes de sardines maison
Yaourt



MIDI

SOIR



LUNDI



Poivrons farcis à la Crétoise*

Salade verte

Cerise



Concombre à la feta

Oeuf cocotte en tomate
et ses mouillettes*

Yaourt nature

MARDI



Fèves à la croque au sel

Semoule aux légumes basquaise
et copeaux de parmesan

Compote pomme-rhubarbe



Omelette aux Navets nouveaux
vapeur nappés d'huile de noix

Fromage blanc aux framboises

MERCREDI



Tomates mozarella

Sauté de tofu au paprika
Blettes à l'ail et au persil

Panna cotta aux pruneaux*



Salade de pâtes complètes aux
tomates, poivrons, champignons
crus et dés de comté

Yaourt végétal

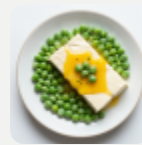
JEUDI



Lentilles en vinaigrette à
l'échalote

Flan de courgette

Skyr



Dés de tofu fumé
Petits pois

Soupe de fraises
menthe-basilic*

VENDREDI



Radis roses

Galettes de céréales et légumes
Fenouil vapeur

Faisselle de chèvre aux fraises



Houmous*

Bâtonnets de carottes et
concombre
Haricots verts en salade

Cheese cake coco-citron*

SAMEDI



Chou rave en vinaigrette

Lasagnes d'épinards
et ricotta

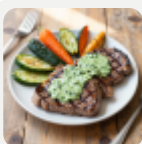
Glace au chocolat*



Tomates à la provençale
et
riz complet aux herbes

Crêpe

DIMANCHE



Demi avocat

Grillades végétales (type steaks
de soja)
Epinards en béchamel

Clafoutis aux fruits



Salade composée : *salade
verte, quinoa, fenouil émincé,
roquette, graines de courge et
de tournesol*

Yaourt

















LA FORMULE FLEXIBLE ET GOURMANDE

LE BUFFET DES MENUS ÉDUC&SENS

À vous de composer selon vos envies, vos besoins et votre rythme.

Choisissez votre plat principal puis piochez dans le buffet d'entrées et dans le buffet de desserts selon vos envies du moment.

1. Choisissez votre plat + son légume d'accompagnement

-  Maquereau au vin blanc
-  Rillettes de sardines maison
-  Poivrons farcis à la cretoise
-  Œuf cocotte en tomates et ses mouillettes
-  Crevettes
-  Salade de pâtes au thon, poivron, tomates et champignons crus
-  Poulet basquaise
-  Jambon blanc
-  Lasagnes de courgettes au bœuf
-  Sauté de porc au paprika
-  Cabillaud court-bouillon
-  Lentilles à l'échalote
-  Pommes de terre nouvelles et fenouil vapeur
-  Semoule et légumes Basquaise
-  Navets nouveaux vapeur nappés d'huile de noix
-  Petits pois




2. Piochez dans le buffet d'entrées

-  Tomates mozzarella
-  Concombre à la feta
-  Fèves à la croque au sel
-  Radis roses
-  Carottes râpées à l'orange
-  Houmous
-  Bâtonnets de carottes et concombre
-  Chou rave en vinaigrette
-  Demi avocat
-  Haricots verts en salade
-  Maquereau au vin blanc
-  Lentilles en vinaigrette
-  Salade composée : salade verte, fenouil émincé, roquette, graines de courge et tournesol



3. Piochez dans le buffet des desserts

-  Soupe de fraises
-  Fromage blanc aux framboises
-  Cheesecake citron
-  Glace au chocolat
-  Compote pomme-rhubarbe
-  Panna cotta aux pruneaux
-  Crêpe
-  Yaourt nature
-  Skyr
-  Faisselle de chèvre aux fraises
-  Clafoutis aux fruits
-  Salade de fruits de saison



Réalisé par Véronique Morin, diététicienne



JUIN

VÉGÉTARIEN ÉDUC&SENS



... COMPOSEZ VOTRE BUFFET ...

Mélangez les ingrédients de chaque colonne pour composer votre plat végétarien complet, savoureux et équilibré !

1

CHOISISSEZ VOTRE PROTÉINE



Des œufs en omelette, durs, mollets, brouillés...



Choisissez votre céréale



Bowl de quinoa aux légumes grillés



Riz basmati aux épices douces



Salade de riz complet aux herbes fraîches



Pâtes complètes aux tomates rôties



Semoule aux légumes du soleil



Polenta crémeuse au parmesan et basilic

ou

2

ASSOCIEZ UNE LÉGUMINEUSE



Une source de protéines végétales, riches en fibres et en minéraux !



Salade de lentilles vertes aux échalotes



Dahl de lentilles corail



Haricots rouges façon chili végétarien



Pois chiches citron-persil



Fèves aux herbes fraîches



Variez les couleurs, les textures et les saveurs pour plus de plaisir !

3

AJOUTEZ DES LÉGUMES DE SAISON CUITS



Pour des plats colorés, gourmands et équilibrés !



Courgettes grillées aux herbes



Poivrons rôtis



Aubergines fondantes au four



Haricots verts persillés



Petits pois à la menthe



Carottes rôties au cumin



Épinards à l'ail



Fenouil braisé à l'orange



DES ENTRÉES

- Salade verte aux graines
- Carottes râpées à l'orange
- Betteraves rôties au thym
- Concombre, yaourt et menthe
- Taboulé aux herbes fraîches
- Tartinade de pois chiches et citron



PENSEZ AUX PRODUITS DE SAISON ET LOCAUX !



DES DESSERTS

- Salade de fruits frais
- Compote maison
- Yaourt nature ou aromatisé
- Mousse au chocolat
- Cake maison (citron, marbré...)
- Panna cotta coulis de fruits



Vous pouvez également piocher dans le buffet des menus "non végétarien", dans les entrées et les desserts.



Réalisé par Véronique Morin, diététicienne



Poivrons farcis à la crétoise

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 2 poivrons
- 100 g de riz complet
- 3 oignons, 3 grains d'ail
- Origan, curry en poudre, sel, poivre
- Une petite boîte de tomates pelées au jus

PRÉPARATION

1. Préparer un court bouillon : dans l'eau, ajouter 2 oignons coupés en rondelles, du gros sel, une cuiller à café de curry, une cuiller à café d'origan. Porter à ébullition, laisser bouillir 10 min et ajouter le riz (cuisson environ 12 min).
2. Égoutter le riz. Ajouter un oignon émincé, l'ail haché et les tomates coupées. Rectifier l'assaisonnement.
3. Couper les poivrons par moitié, les épépiner. Les déposer dans un plat à four sur papier cuisson.
4. Garnir de la préparation. Cuire au four à 180° pendant 30 à 45 minutes.

Flan de courgettes

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 4 petites courgettes
- 4 oeufs
- 200 g de fromage blanc de chèvre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 80 g de feta
- Sel, piment doux

PRÉPARATION

1. Éplucher les courgettes et les tailler en petits morceaux.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, faire revenir les courgettes et cuire 10 minutes à feu doux.
3. Mettre les courgettes dans le bol du mixer, ajouter le fromage blanc, la feta, les oeufs entiers, sel, piment et mixer.
4. Beurrer 4 ramequins et verser dedans la préparation.
5. Mettre les ramequins dans un plat à four, remplir d'eau et cuire au bain-marie à 180° environ 30 minutes.





Œuf cocotte en tomate

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 4 grosses tomates
- 4 œufs
- 80 g de fromage (camembert ou autre)
- basilic ou herbes de provence
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Couper le couvercle des tomates et les évider.
2. Poser chaque tomate évidée dans un ramequin.
3. Saler et poivrer.
4. Ajouter les herbes dans chaque tomate.
5. Réserver les jaunes d'œufs pour les ajouter 2 minutes avant la fin de la cuisson.
6. Déposer le fromage sur le blanc d'œuf.
7. Assaisonner et cuire au four à 200° pendant 25 minutes.
8. Ajouter les jaunes d'œufs dans chaque tomate 2 minutes avant la fin de la cuisson.

Houmous

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 200 g de pois chiches cuits (en bocal ou trempés et cuits)
- 2 c à soupe de tahin (purée de sésame)
- Jus d'un citron
- 1 gousse d'ail , 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 à 3 càs de fromage blanc
- 2 c à café de zaatar (mélange d'épices libanais), facultatif, sel
- Huile d'olive et graines de sésame pour le service

PRÉPARATION

1. Éplucher la gousse d'ail.
2. Égoutter les pois chiches.
3. Déposer tous les ingrédients dans le bol d'un blender, puis mixer.
4. Si la texture est trop compacte ou granuleuse, ajouter 1 ou 2 c à soupe d'eau.
5. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
6. Verser le houmous dans un bol, arroser d'huile d'olive (environ 1 ou 2 c à café) et de graines de sésame.





Cheese cake coco citron

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 3 œufs
- 40 g de maïzena
- 60 g de coco râpée
- 500 g de yaourt végétal coco
- un zeste de citron râpé et le jus
- une banane
- 2 c à soupe de rhum (facultatif)

PRÉPARATION

1. Mixer la banane.
2. Ajouter les œufs, la maïzena, le yaourt coco, jus de citron et zeste, rhum.
3. Cuisson au four à 180 °C pendant 30 minutes.
4. Vous pouvez déguster tiède ou frais, avec des fruits rouges.

Soupe de fraises menthe-basilic

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 500 g de fraises
- 10 feuilles de menthe
- 5 grandes feuilles de basilic
- un zeste de citron vert
- un peu d'eau



PRÉPARATION

1. Laver et équeuter les fraises.
2. Les couper en deux, les mettre dans le mixeur.
3. Laver les feuilles de menthe et de basilic et les ajouter dans le mixeur.
4. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une texture liquide et uniforme.
5. Ajouter un peu d'eau, le zeste de citron.
6. Laisser reposer au frais pendant 2 heures.
7. Vous pouvez réserver quelques fraises pour servir avec.



Glace au chocolat

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 80 g de chocolat
- un yaourt de soja nature
- 2 c à soupe de lait de coco ou crème de soja
- un blanc d'œuf

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat dans 2 c à soupe d'eau.
2. Ajouter le lait de coco et le yaourt, mélanger.
3. Incorporer délicatement le blanc d'œuf battu en neige bien ferme.
4. Verser dans la sorbetière.
5. Vous pouvez faire cette glace à tout autre parfum, café, vanille, fruits mixés en ajoutant une c à soupe de sucre de coco.

Panna cotta aux pruneaux

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 100 g de pruneaux dénoyautés
- 500 ml de lait végétal (soja, amande, riz...)
- 1 yaourt soja nature
- 1 c ½ à café d'agar agar
- 1/2 jus de citron
- 1 c à café de sucre de coco



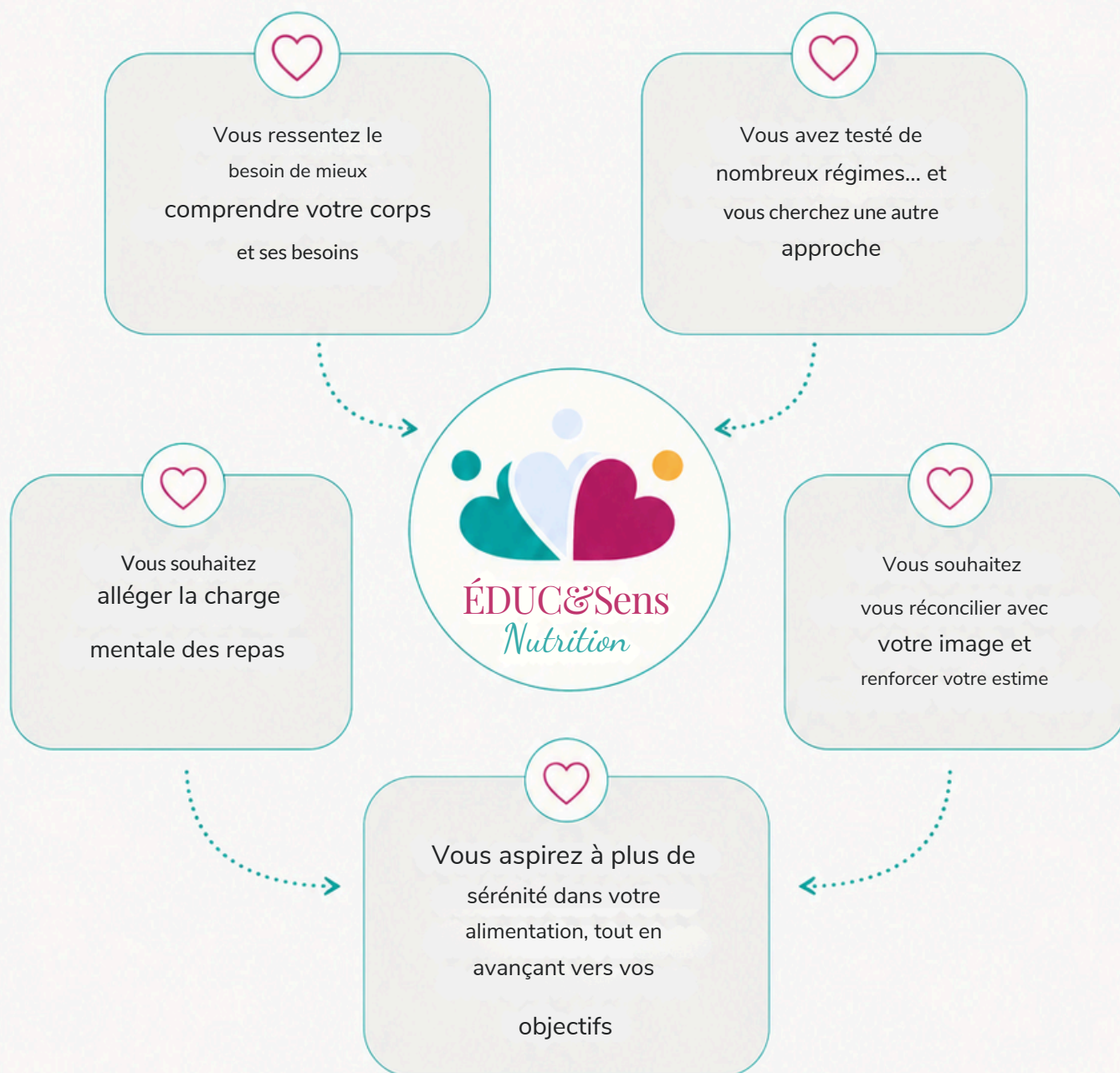
PRÉPARATION

1. Délayer l'agar agar dans un peu de lait froid.
2. Faire chauffer le reste du lait.
3. A ébullition, ajouter l'agar agar délayé et laisser une minute sur le feu.
4. Mixer les pruneaux avec le yaourt, le jus de citron et le sucre de coco.
5. Ajouter le lait.
6. Verser dans des coupes et mettre au frais.

PRENDRE SOIN DE VOUS AUTREMENT

Par Véronique Morin, diététicienne nutritionniste

Educ&Sens Nutrition, c'est pour vous si...



UNE APPROCHE GLOBALE, PRATIQUE ET BIENVEILLANTE



www.educetsens.fr / Le site pour accéder chaque mois à de nouveaux menus et recettes, à toutes les fiches et guides pratiques et au magazine NutriSens.



Pour vous simplifier la vie retrouver un équilibre durable