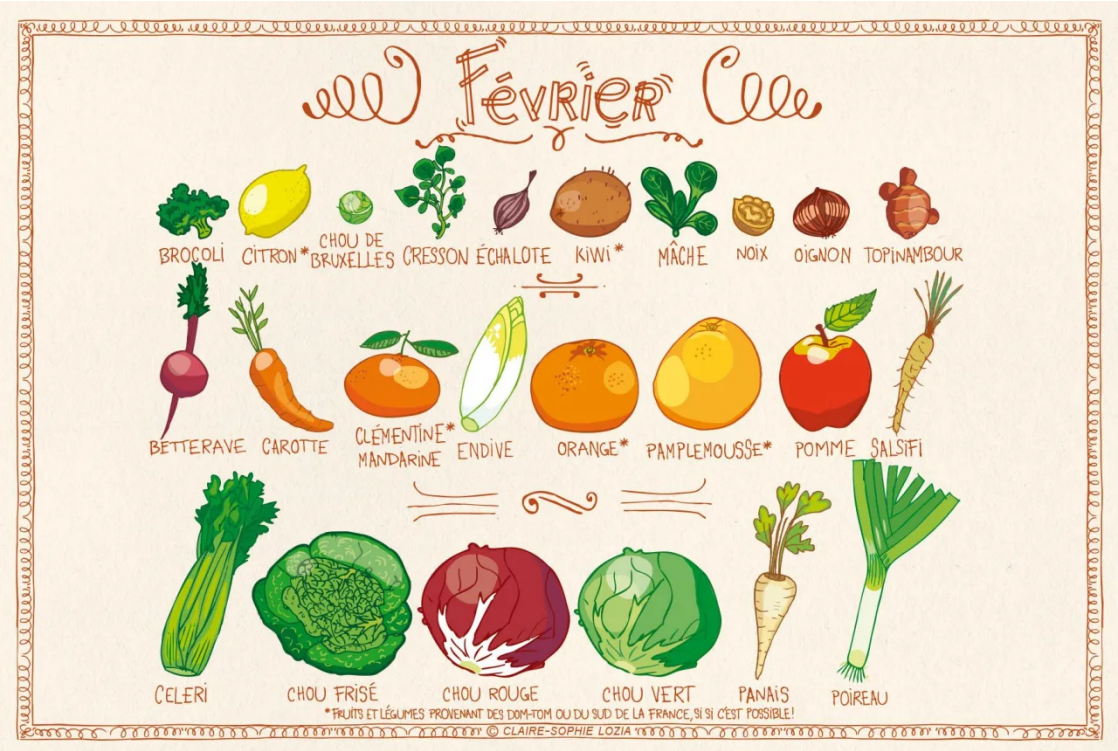
Sylvia PERRIN
Diet et Zen
DIETETIQUE COMPORTEMENTALE

Aline Ouenette
Diététicienne

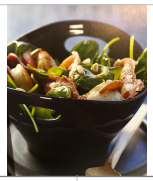
EMILIE PAGES
DIETETICIENNE

VIRGINIE PICHOT
Diététique comportementale

RECETTE DE FÉVRIER « LOW FODMAP'S »



SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS SAINT-JACQUES ET BACON



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
- 300 g de pousses d'épinards **(max)** - 4 càs de pignons de pin **(max)** - 12 tranches de bacon - 12 noix de coquilles St-Jacques - 1 filet d'huile d'olive <u>Pour la vinaigrette:</u> - 2 càs d'huile d'olive - Le jus d'1/2 citron vert - 1 càc de curry en poudre - 2 càc de sauce soja - Sel et poivre Source: *Cyril Lignac*	- Dans une poêle anti-adhésive, faîtes poêler à sec les pignons 1 min en secouant la poêle, jusque'à ce qu'ils soient dorés. Réservez-les. Faîtes revenir le bacon sans matière grasse 4 à 5 min. - Rincez les noix de St-Jacques et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Dans une seconde poêle, faîtes revenir les St-Jacques avec un filet d'huile d'olive 1 min de chaque côté jusque'à ce qu'elles soient dorées. - Dans un bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Répartissez les pousses d'épinards dans 4 assiettes. Arrosez-les de vinaigrette au soja. Ajoutez 3 noix de St-Jacques, 3 tranches de bacon et une càs de pignons par assiette.

SALADE DE PATATE DOUCE ÉPINARDS ET PESTO

Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
- 280 g patate douce avec la peau, coupée en gros morceaux **(max)** - 170 g grains de maïs **(max)** - 30 g parmesan en copeaux - 1CS jus de citron - 4 CS de pignons de pin grillés **(max)** - 2 bouquet de basilic (30g) - 6 CS d'huile d'olive - 8 morceaux de tomates séchées égouttées - 1 bouquet de ciboulette (15g) - 150 g de jeunes pousses d'épinard **(max)** - sel, poivre Source*: application Monash*	- Cuire les patates douces à la vapeur (10min à partir du moment ou la cocotte minute siffle) ou à l'eau (20min à partir du moment où l'eau bouillonne) jusqu'à ce qu'ils soient tendres - Laver le basilic, la ciboulette, les épinards. - Préparer un pesto: mélanger dans un mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse, le parmesan, le jus de citron pressé, le pignons de pin, les feuilles de basilic lavées, l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre - Laver la ciboulette, - Dans un saladier, mélanger les patates douces, le maïs, les tomates séchées, la ciboulette hachée, les épinards. Incorporer le pesto.

CAKE SANS GLUTEN SALÉ THON FÊTA TOMATES SÉCHÉES BASILIC

Ingrédients:	Etapes:
- 100 g farine de riz - 150 g farine d'avoine (ou flocons mixés) - 4 oeufs - 2 boîtes de thon de 90g - 50 g de fêta - 100 g de tomates séchées à l'huile - 1 sachet de levure - 10 g de graines de chia - 1 càs de basilic - Poivre - Beurre Source: Noémie Abitbol	- Préchauffer le four à 180°C (th. 6) - Dans un saladier, mélanger la farine avec la farine d'avoine (mixer les flocons d'avoine si vous n'en avez pas), et le sachet de levure. Mélanger. - Ajouter les oeufs et bien mélanger. - Emietter le thon à la fourchette et l'ajouter à la pâte. - Découper les tomates séchées (conserver l'huile des tomates qui donnera du moelleux au cake) et les ajouter. - Ajouter le basilic et le poivre (la recette ne nécessite pas de sel car les ingrédients présents sont très salés). - Découper la fêta en cubes et l'ajouter à la pâte. Mélanger délicatement pour ne pas casser les morceaux. - Beurrer un moule à cake et y verser la préparation. - Mettre au four pendant 30 minutes. - Laisser refroidir 5 minutes, démouler puis servir.

QUICHE SANS PÂTE VÉGÉTARIENNE

- 3 oeufs
- 50 g de farine de riz
- 50 g de fécule de maïs
- 400 ml de lait sans lactose
- 100 g de fromage(s)
- environ 100 g de légumes sans fodmap's (blette, carotte, courge pâtisson, chou kale… rôtis au four)
- sel, poivre

Source : www.delormenutrition.com

- Préchauffez le four à 200°C.
- Râpez ou émiettez le fromage.
- Battez les œufs en omelette. Versez la farine et fécule. Mélangez bien.
- Ajoutez le lait. Assaisonnez de sel et poivre.
- Disposez les légumes des moules individuels préalablement beurrés ou huilés. Versez la préparation par dessus. Saupoudrez des fromages râpés et émiettés.
- Enfournez pendant 35-40min.
- A déguster chaud ou froid et à accompagner d'une salade verte (cresson pour ma part).

PAELLA

Ingrédients pour 6 pers:

- 2 filets de poulet
- 300 g de riz rond
- 60 cl de bouillon de volaille
- 2 dosettes de safran en poudre
- 90 g de petits pois **(max)**
- 100 g de chorizo en rondelles
- 12 grosses crevettes décongelées
- 12 moules espagnoles
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Source: Cyril Lignac

Etapes:

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Dans un faitout chauffée à feu vif, faîtes sauter le poulet coupé en dés dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez cuire 2 min, ajoutez le riz.
- Remuez, laissez cuire encore 2 mis puis versez le bouillon. Ajoutez ensuite le safran, les petits-pois et le chorizo. Remuez et portez à ébullition.
- Répartissez les crevettes et les moules sur le riz. Salez, poivrez et enfournez pour 30 minutes de cuisson. Sortez du four et servez.

PAIN PERDU SANS GLUTEN

Ingrédients pour 1 pers:

- 60 g de pain **100% levain**
- 1 oeuf
- 1/2 verre de lait d'amandes
- 1 càs de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle
- 1 noix de beurre

Source : www.delormenutrition.com

Etapes:

- Mélangez dans une assiette creuse 1 oeuf avec 1 càs de sirop d'érable et 1/2 verre à moutarde de lait d'amande.
- Trempez le pain dans ce mélange. Faîtes dorer recto-verso les tranches dans une poêle beurrée.
- Saupoudrez d'une pincée de cannelle avant de servir. Les plus gourmands pourront ajouter un filet de sirop d'érable.

LAIT D'AMANDE MAISON

Ingrédients:	Etapes:
- 100 g d'amandes entières - 1L d'eau - Facultatif : sirop d'érable ou de coco Source : www.fodmapalacarte.wordpress.com	- La veille, trempez les amandes dans de l'eau. - Le lendemain, jetez cette eau et rincez les amandes. - Placez le litre d'eau et les amandes dans le bol d'un blender, mixez pendant une minute. Arrêtez puis mixez à nouveau une minute. - Tamisez avec un torchon propre ou un sac à lait végétal. Vous pouvez sucrer avec du sirop d'érable ou du sirop de coco avant de mixer.

CRÊPES SANS GLUTEN

Ingrédients:	Etapes:
- 60 g de farine de riz - 40 g de maïzena - 3 œufs - 20 cl de lait sans lactose - 40 g de beurre ramolli - 1 càc de sucre - 1/2 càc de fleur d'oranger - 1 pincée de bicarbonate de soude - 1 pincée de sel - beurre ou huile pour graisser la poêle *Source :* www.delormenutrition.com	- Faire fondre le beurre dans une casserole ou au micro-onde. Verser dans un mixeur : les œufs, la farine de riz, la maïzena, le sucre, la moitié du lait, le beurre fondu, les pincées de sel et de bicarbonate. Mixer le tout. Ajouter le reste du lait et la fleur d'oranger. Mixer à nouveau. - Laisser reposer 30min environ. - Faire chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen. Enduire la poêle d'un peu de beurre ou d'huile avec du papier absorbant. Quand elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpes. Bien répartir la pâte sur toute la surface de la poêle. Faire cuire environ une à deux minutes sur chaque coté. - Réserver les crêpes sur une assiette recouverte d'une feuille de papier aluminium. - Un peu de sucre, de sirop d'érable ou de confiture de fraise et le tour est joué