

**Adresse :** 134 Boulevard des Libérateurs  
CS 80105 - 13012 Marseille

**Téléphone :** 04 91 18 10 50

**Site internet :** <https://cadenelle.com/>

**Réseaux sociaux :**



<https://www.facebook.com/InstitutCadenelle/>



<https://www.linkedin.com/school/institut-cadenelle-marseille-provence/>



[https://www.instagram.com/cadenelle\\_marseille/?hl=fr](https://www.instagram.com/cadenelle_marseille/?hl=fr)



<https://www.youtube.com/user/cadenelle13/about>

# LIVRET DE RECETTES DE NOËL



Réalisé par Juliana et Vincent  
dans le cadre d'un stage en BTS diététique



# Panisse Marseillais

Pour 6 personnes

- Difficulté : Facile
  - Temps de préparation : 10 min
  - Temps de cuisson : 13 min
- Coût total = 1,44€ (pour 6 pers.)**  
**Energie = 171 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*C'est un produit qu'il faut consommer occasionnellement pour sa richesse en matière grasse lorsqu'il est cuit dans une friteuse. Mais il reste un produit riche en fibres et protéines.*

### Ingrédients :

- 250g de farine de pois chiche
- 1 litre d'eau
- 4 pincées de sel fin
- Poivre gris moulu

### Préparation :

Etape 1 : Dans une casserole porter l'eau à ébullition. Hors du feu, verser la farine de pois chiche en pluie fine tout en mélangeant avec un fouet. Remettre à cuire à feu doux sans cesser de mélanger durant 10 min afin de sécher la pâte.

Etape 2 : Assaisonner avec le sel et le poivre, puis verser le tout sur une plaque préalablement filmée. Lisser la pâte, et la filmer afin d'éviter qu'une croûte se forme. Laisser refroidir.

Etape 3 : Pour finir tailler le panisse à la forme désirée (frites, rondelles, triangles etc.) puis le frire à 160°C pendant 3 min dans une friteuse ou dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile. Éponger à l'aide d'un papier absorbant et servir.



# Houmous au poivron rouge

Pour 6 personnes

- Difficulté : Facile
  - Temps de préparation : 5 min
- Coût total = 5,31€ (pour 6 pers.)**  
**Energie = 152 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*Le poivron rouge est un piment doux cueilli à maturité. Ce légume possède un goût fruité presque sucré. Il est riche en fibres, en vitamines A et C. L'houmous est idéal pour sublimer vos apéritifs, faites vous plaisir en utilisant d'autres légumes (betterave, courgette, carotte etc.). Il permet aussi de consommer des légumineuses qui sont souvent négligées et peu appréciées.*

### Ingrédients :

- 400g de pois chiches égouttés
- 450g de poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron
- 40ml d'huile d'olive
- 5 gouttes de tabasco
- Sel fin et poivre gris moulu

### Préparation :

Etape 1 : Dans une poêle faire revenir les poivrons coupés en morceaux. Puis mettre tous les ingrédients dans un blender ou un robot et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et lisse. Rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

Etape 2 : Il ne reste plus qu'à le tartiner sur des tranches de panisses ou du pain grillé ou des crackers. Faites vous plaisir et épatez vos invités.



# Cake aux légumes

Pour 9 personnes

- Difficulté : Facile
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 35 min

**Coût total = 3,17€ (pour 9 pers.)**

**Energie = 176 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*C'est une recette à la portée de tous, peu couteuse. Il est possible de remplacer la farine de pois chiches par de la farine de blé ou vous pouvez faire moitié farine de pois chiches et moitié farine de blé.*

### Ingrédients :

- 3 oeufs
- 250g de farine de pois chiches
- 30ml d'huile d'olive
- 30ml de lait ½ écrémé
- 200g de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 125g de mozzarella
- 1 c à s de curry
- 1 sachet de levure chimique
- Sel fin et poivre gris moulu

### Préparation :

Etape 1 : Laver et couper les courgettes en cubes. Dans une casserole, les faire revenir dans un filet d'huile d'olive.

Etape 2 : Hacher l'ail, ciseler le romarin. Dans un saladier, mélanger les oeufs, le lait et l'huile au fouet.

Etape 3 : Incorporer la farine. Ajouter le reste des ingrédients. Verser le tout dans un moule à cake et enfourner 35min à 180°C.



# Chips de légumes

Pour 9 personnes

- Difficulté : Facile
- Temps de préparation : 5 min
- Temps de cuisson : 12 min

**Coût total = 0,86€ (pour 9 pers.)**

**Energie = 4 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*C'est une recette contenant peu de sel et peu de matière grasse comparée aux chips de légumes que l'on trouve en supermarché. En effet, c'est vous qui adaptez la quantité de sel et d'huile, de plus il n'y aura pas d'additif. Il est donc préférable de cuisiner soi-même !*

### Ingrédients :

- 300g de betteraves
- 200g de courgettes
- 10ml d'huile d'olive
- Herbes aromatiques au choix
- Sel fin et poivre gris moulu

### Préparation :

Etape 1 : Peler et couper en fines tranches les légumes. Les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Etape 2 : Dans un bol, mélanger l'huile et les herbes aromatiques et badigeonner les chips à l'aide d'un pinceau.

Etape 3 : Enfouner à 180°C (thermostat 6) pendant 12 à 15 min. Puis les sortir du four et les laisser sécher. Dès que les tranches sont sèches, les manger avec un peu de sel.



## Verrines avocats crevettes

Pour 4 personnes

- Difficulté : Facile
  - Temps de préparation : 25 min
- Coût total = 7,10€ (pour 4 pers.)**  
**Energie = 425 kcal (pour 1 pers.)**

### Infos du diète :

*C'est une recette apportant des lipides de bonnes qualités (oméga 3), elle est adaptée à tous, peu couteuse. Il est possible de remplacer les crevettes par du saumon ou de la truite et à la place de l'avocat on peut mettre des petits pois avec du chèvre qui remplacera le fromage blanc.*

### Ingrédients :

- 3 avocats
- 45 crevettes
- 2 citrons verts
- 150g de fromage frais
- Ciboulette fraîche
- Sel fin
- Poivre gris moulu

### Préparation :

Etape 1 : Ecraser avec une fourchette les avocats et arrosez-les avec le jus de citron. Ajouter le fromage frais et la ciboulette ciselée en petits morceaux ainsi que quelques crevettes coupées en morceaux.

Etape 2 : Dans les 4 verrines, répartir le mélange. Décorer le dessus des verrines avec des crevettes entières (environ 4 par verrines), quelques brins de ciboulette. Réserver au frais et ne pas sortir les verrines avant de commencer l'apéritif.



## Bonhommes de neige

Pour 4 personnes

- Difficulté : Facile
  - Temps de préparation : 45 min
- Coût total = 4,76€ (pour 4 pers.)**  
**Energie = 46 kcal (pour 1 pers.)**

### Infos du diète :

*Cet amuse bouche plaira aux petits comme aux grands. De plus, c'est une préparation rapide, peu couteuse et peu calorique. Il est possible de remplacer les billes de mozzarella par des oeufs durs qui seraient donc servis en entrée accompagnés d'une salade et d'une sauce vinaigrette.*

### Ingrédients :

- 8 billes de mozzarella
- 4 radis
- 5 olives noires
- 4 cures dents
- Sel fin

### Préparation :

Etape 1 : Planter 2 billes de mozzarella sur un cure dents, puis découper deux rondelles épaisses de radis (une grande et une petite) pour former le chapeau ainsi qu'un triangle pour le nez.

Etape 2 : Découper des petits ronds dans les olives afin de former les yeux, la bouche et trois boutons. Placer le tous sur les deux billes déjà piquées.

Etape 3 : Et voilà un joli bonhomme de neige. Répéter le même schéma pour les trois autres.



# Wok de crevettes thaï

Pour 4 personnes

- Difficulté : Facile
- Temps de réparation : 10 min
- Temps de cuisson : 50 min

**Coût total = 7,41€ (pour 4 pers.)**

**Energie = 648 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

Le wok est un plat équilibré et complet, puisqu'il contient des féculents; des légumes et des protéines. Il conviendra parfaitement pour un de vos déjeuners consommés sur votre lieu de travail.

## Ingrédients :

- 30 grosses crevettes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c curcuma
- 2 c à c curry
- ¼ c à c piment
- ½ citron vert
- 2 c à s d'huile d'olive
- ½ l de lait de coco
- 150g de haricots mange tout
- 1 poivron rouge
- 1 bouquet de coriandre
- 300g de nouilles chinoises
- Sel / poivre
- 2 c à c nuoc-mam

## Préparation :

Etape 1 : Faire revenir 2 c à s d'huile d'olive dans un wok et ajoutez-y l'oignon, l'ail et le poivron rouge coupés en lamelles. Laissez fondre sur feu doux pendant 10min. Ajouter ensuite les crevettes et les cuire pendant 10min.

Etape 2 : Ajouter le curcuma, le curry, le jus d'½ citron vert, le nuoc-mam, le piment. Verser le lait de coco et laisser mijoter pendant 25min en remuant.

Etape 3 : Faire cuire les manges-tous dans l'eau bouillante pendant 10min. Ajoutez-les ensuite aux crevettes et faites revenir le tout pendant 5min.

Etape 4 : Faire cuire les pâtes puis les mélanger à la sauce, parsemez de coriandre et ajoutez 1 quartier de citron vert par-dessus, saler et poivrer.



# Clafoutis à l'ananas

Pour 6 personnes

- Difficulté : Facile
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 45 min

**Coût total = 4,43€ (pour 6 pers.)**

**Energie = 450 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*Lorsque l'on utilise un fruit très sucré, il est possible de diminuer la quantité de sucre ou de ne pas en mettre. En effet le clafoutis à l'ananas a un index glycémique élevé de par sa forte teneur en glucides. Préférez donc des fruits pauvres en glucides tels que l'abricot, les fraises, la pêche par exemple. De plus c'est un dessert équilibré mais qu'il faut consommer occasionnellement.*

## Ingrédients :

- Un ananas
- 3 œufs
- 150g de sucre en poudre
- 60g de farine de blé
- 200ml de crème fraîche
- 200ml de lait ½ écrémé
- Cannelle
- Fleur d'oranger

## Préparation :

Etape 1 : Peler et couper l'ananas en rondelles. Beurrer un plat à tarte et placer les rondelles dans le fond.

Etape 2 : Dans un saladier, mélanger les 3 œufs et le sucre en fouettant énergiquement. Puis ajouter la farine, la crème et le lait. Terminer par la cannelle ou la fleur d'oranger.

Etape 3 : Verser la préparation dans le plat à tarte. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 45 min.



# Soupe butternut, chèvre et oeuf

Pour 4 personnes

- Difficulté : Facile
- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 40 min

**Coût total = 9,68€ (pour 4 pers.)**

**Energie = 359 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*La soupe est un plat équilibré riche en fibres qui rassasie, c'est idéal pour éviter les grignotages. Une portion équivaut à 250ml de soupe soit un bol de taille moyenne. Elle est peu calorique comparée à la raclette ou la tartiflette que l'on consomme en famille lorsqu'il fait froid dehors. Il ne faut pas avoir peur d'utiliser des épices afin de lui donner plus de goût et pourquoi ne pas y ajouter des croûtons faits maison à l'aide de pain rassis.*

## Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 4 œufs
- 50g de pignons de pin
- 2 yaourts de chèvre nature
- 4 feuilles de coriandre
- Sel / Poivre

## Préparation :

Etape 1 : Faire bouillir 600ml d'eau, couper la butternut en morceaux et laissez-la cuire 25 min à feu moyen. Égoutter et mixez-la, puis versez du bouillon jusqu'à obtenir une consistance à votre goût. Saler et poivrer.

Etape 2 : Porter à nouveau de l'eau à ébullition, plongez-y les œufs. Laissez cuire 6 min (œuf mollet), puis passez-les sous l'eau froide et écaillez-les. Torrifier les pignons de pin dans une poêle à sec pendant 5 min.

Etape 3 : Enfin répartir la soupe dans quatre assiettes. Ajouter dans chaque assiette un demi-yaourt, 1 œuf coupé en deux, des pignons de pin torréfiés, des feuilles de coriandre. *À déguster bien chaud !*



# Smoothie kiwi - banane - épinard

Pour 4 personnes

- Difficulté : Facile
  - Temps de préparation : 15 min
- Coût total = 2,59€ (pour 4 pers.)**  
**Energie = 178 kcal (pour 1 pers.)**

## Infos du diète :

*Le smoothie est une préparation apportant du calcium, des vitamines, des fibres et des minéraux. Grâce à sa pauvreté en lipides, l'intérêt des fibres et des minéraux, le smoothie est une préparation que l'on peut consommer au quotidien. Il est possible de l'emporter avec vous au travail ! Il est aussi idéal après les repas de fêtes de Noël car c'est frais et peu calorique !*

## Ingrédients :

- 4 kiwis
- 2 bananes
- 100g d'épinards frais
- 400ml de lait ½ écrémé
- 12 glaçons

## Préparation :

Etape 1 : Laver, éplucher et couper en morceaux les bananes et les kiwis.

Etape 2 : Dans un blender, déposer les glaçons, les fruits en morceaux, les épinards et le lait. Puis mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.

Etape 3 : Dresser dans un joli récipient (verres, coupes etc.) et décorez selon vos envies.

Etape 4 : Penser à le conserver au réfrigérateur, si la consommation n'est pas immédiate. À déguster bien frais !



# LES BÉNÉFICES DES FRUITS ET DES LEGUMES



**ANANAS**

Riche en potassium, calcium, vitamine C, bêta-carotène, thiamine, B6, ainsi qu'en fibres solubles et insolubles.



**KIWI**

Une excellente source de vitamine C, de vitamine A, de folate, de vitamine E et de vitamine K. Possède des propriétés antioxydantes.



**ORANGE**

Renforce le fonctionnement du système immunitaire, réduit les signes du vieillissement, protège contre le cancer et favorise la réparation cellulaire.



**CAROTTE**

Lutte contre les maladies, excellente pour la peau ainsi que la vue et très bonne pour le foie.



**EPIGNARD**

vitamine A, vitamine C, fibres, les épinards ont une action positive dans la lutte contre les cellules cancéreuses. Ils sont riches en antioxydants.



**CELERIE**

Le céleri est une excellente source de vitamine A, C, K, B2 et B6 et est riche en minéraux comme le potassium, le manganèse, le calcium, le cuivre, le phosphore.

## MANGER BIO

### 5 BONNES RAISONS DE MANGER BIO

- **MANGER BIO NOUS PERMET DE MANGER PLUS SAINEMENT.**
- **ON CONSOMME MOINS DE PESTICIDES.**
- **ON MANGE DES ALIMENTS PLUS SAVOUREUX.**
- **C'EST BON POUR L'ENVIRONNEMENT.**
- **ON PROTÈGE LA PLANÈTE.**



# La saisonnalité

## Qu'est-ce que ça veut dire ?

Consommer des fruits et des légumes de saison et locaux. Lorsque l'on dit local, cela peut être régional, voire national.

## Avantages nutritionnels

- Les produits de saison sont des produits frais. Leurs nutriments comme les vitamines, n'ont pas été altérés
- Le goût est meilleur parce que ce sont des fruits et légumes mûrs qui arrivent dans votre assiette.
- D'un point de vue économique, pour nous les consommateurs, les fruits et légumes de saison sont moins chers.

## Comment avoir un petit déjeuner équilibré ?

- *Un produit laitier (lait, yaourt, fromage)*
- *Un produit céréalier (pain, biscotte, ...)*
- *Une boisson chaude ou froide*
- *Un fruit, un verre de fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit du commerce*

## **ASTUCES**

« J'ai pas faim ! » Glissez dans votre sac :

- Un fruit et un yaourt à boire
- Une tranche de pain et des fruits secs



# LUNCH BOX

## UN REPAS COMPLET

Pour avoir une lunch box équilibrée, il faut diviser son tupperware en 3 parties avec :

- Une portion de protéines (viande, poisson, oeuf, tofu);
- Une portion de légumes;
- Une portion de féculents (pois chiches, lentilles, riz, pâtes etc.).

## UN ASSAISONNEMENT DE RIGUEUR

En ce qui concerne l'assaisonnement, faites-le selon vos envies. N'hésitez pas à utiliser des épices et/ou des aromates afin de donner plus de goût à vos plats et pourquoi ne pas avoir l'impression de voyager avec toutes ces odeurs.

## UN DESSERT ? ÉVIDEMMENT

Afin d'avoir un repas complet et équilibré, il serait bon d'emporter avec vous un yaourt si le maintien au froid est possible et/ou un fruit en fonction de vos envies.

## QUAND FAIRE SA LUNCH BOX ?

Afin de rien n'oublier, il est préférable de la préparer à l'avance c'est-à-dire la veille. Elle pourra être réchauffée ou consommée froide. Il est possible et facile de la transporter partout, au travail, à l'école et même en pique-nique.

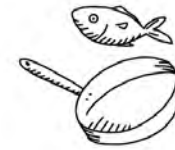


# BATCH COOKING

## C'EST QUOI LE BATCH COOKING ?

Cette méthode que l'on pourrait traduire en français de "cuisine groupée", consiste à préparer à l'avance vos repas de la semaine en les conservant aux frais ou au congélateur.

- En 1h environ, vous obtenez 5 repas variés, équilibrés.
- En 2h, vous pouvez établir environ 5/6 plats et 2 entrées.
- Les desserts, rien ne vous empêche de faire un crumble rapide ou une crème dessert au caramel par exemple.



## AVANTAGES :

- Vous ne restez pas pensif/pensive devant le frigo en vous demandant qu'est-ce que je peux bien cuisiner ?
- Vous gagnez du temps la semaine pour d'autres activités
- Vous faites vos courses une fois par semaine
- Vous achetez les justes quantités nécessaires
- Vous réduisez le gaspillage alimentaire
- Vous mangez de façon plus équilibrée

