



Atelier cuisine : poisson papillote « vert », lentilles au curry, salade croquante de printemps

1) POISSON PAILLOTE AVEC SON PESTO VERT

Ingrédients : (pour 4 personnes)

4 filets ou dos de poisson (cabillaud par exemple ou un autre poisson au choix)

½ chou-fleur ou 1 petit chou-fleur

Sel, poivre

Pour le pesto (à petit budget sans fruit à coque) :

- Un bouquet de coriandre, persil
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ citron
- Sel & poivre noir

Préparation

1. Hacher la coriandre, les feuilles de persil, les gousses d'ail. Ajoutez le poivre, le sel et l'huile d'olive. Mélanger soigneusement.
2. Laver et détacher en petit bouquet le chou-fleur
3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Découper du papier cuisson en 4 morceaux 4 fois plus grands que les filets de poisson. Déposer un filet de poisson au centre de chaque morceau de papier. Saler et poivrer le poisson et le chou-fleur à ses côtés. Ajouter un quart du mélange d'herbes et déposer une rondelle de citron par-dessus. Replier les bords du papier cuisson vers l'intérieur. Replier complètement le papier de façon à former des papillotes bien fermées. Déposer ces papillotes dans un grand plat allant au four et enfourner 15 minutes.

2) LENTILLES AUX CURRY

Ingrédients : (pour 4 pers)

- 320 g de lentilles verte (rayon sec) ou en conserve
- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, thym
- Curry en poudre

Préparation :

- Tremper les lentilles dans de l'eau tiède pendant 1 heure afin d'extraire son eau « noir »



- Pendant ce temps, émincer l'oignon et l'ail.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffer une cuillère d'huile d'olive et faire sauter l'oignon et l'ail. Ajouter ensuite les lentilles égouttées, assaisonner de sel, de poivre et de curry
- Ajouter 200 ml d'eau et laisser cuire 10 minutes à feu doux jusqu'au moment où les lentilles auront absorbé l'eau.
- C'est prêt

3) SALADE CROQUANTE DE PRINTEMPS

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1/2 botte de radis rouge
- 2 navets (violet ou jaune « or »)
- 100 g de roquette
- 100 g de pousses d'épinard

Assaisonnement : sel, jus d'1 citron, 1 cuillère d'huile d'olive

Préparation :

- Laver, essorer la roquette et les épinards.
- Peler les navets et les tailler en très fine rondelles (idéalement à la mandoline). Pour les radis, couper les en tranches moyennes (en 2 ou 3)
- Les répartir sur un grand plat en commençant par les légumes vert puis les radis et les navets.
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant le jus d'un citron, l'huile d'olive et le sel.
- Verser l'assaisonnement au-dessus des légumes.

4) SALADE DE FRUIT AUX EPICES

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1 poire
- 1 pomme
- 1 orange
- 1 kiwi

Pour le jus :

- 1 bâtons de vanille fendus en deux (ou 1 sachet de sucre « vanillé)
- 1 bâton de cannelle
- 1 clou de girofle
- le zeste et le jus d'½ citron
- 150 ml d'eau

Préparation :

- Portez à ébullition l'eau avec tous les autres ingrédients (du jus) et laissez frémir pendant dix minutes.
- Pendant ce temps, laver, éplucher et découper les fruits en cubes.
- Lorsque les 10 minutes d'ébullition s'est écoulé, laisser tiédir le jus et le verser sur les fruits découpés.
- Garder au frais pendant 30 minutes à 1 heure.
- Décorer selon votre gout en ajoutant par-dessus de la noix de coco râpé, de l'amande effilée,...

FOCUS SUR LE MENU:

Pour prévenir l'apparition de maladie chronique lié à une alimentation déséquilibrée, il est important d'adopter une alimentation saine afin de surveiller son poids et d'équilibrer son diabète et son poids si on est diabétique.

L'équilibre alimentaire dans l'assiette se fait selon une « bonne » répartition des groupes d'aliments dans son assiette, :

- Les légumes doivent représenter la moitié de l'assiette (dans ce menu, la salade croquante)
- Les protéines doivent représenter le quart de l'assiette (le poisson papillote)
- Les féculents doivent représenter le quart de l'assiette (les lentilles vertes).



Justification des choix des aliments?

- *Les lentilles font partie de la famille des légumineuses (= légumes secs), ils sont riches en protéines, en amidons et aussi en fibre alimentaires. Sa richesse en fibre alimentaire va diminuer la vitesse de digestion du repas, ce qui favorise la régulation de la satiété.*

On oublie parfois que les lentilles contiennent aussi de l'amidon, lorsqu'on a un diabète déséquilibré, et qu'on associe la consommation de légumes secs avec une autre céréale, la consommation de glucides totaux peut parfois s'avérer excessif. D'où le choix d'orienter une association de légumes secs avec un poisson.

- *Le poisson fait partie de la famille des VVPO (viande, volailles, poissons, œufs), ils sont riches en protéines, et pour certains en oméga 3 et 6. La consommation de protéine dans le repas est essentielle pour augmenter la sensation de satiété, de plus, les poissons ne contiennent*



pas de glucides (ce qui n'influence pas l'augmentation de la glycémie dans le sang). Les poissons à chair blanche sont des poissons maigres, ils ne contiennent pas ou (très peu) d'acides gras saturés. Une cuisson lente au four sous forme de papillote est « idéale » pour préserver les omégas 3 du poisson.

- *Inutile de rappeler que la consommation de légumes est primordiale pour la santé, sa riche en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et eau accentue ses atouts « santé ». La digestion des légumes crus diminue la vitesse de digestion, ceci demande également une mastication plus importantes. Peu calorique, les légumes procurent un effet de satiété immense par son volume.*

Manger des légumes de saisons, ils ont meilleurs goût, ils sont plus écologique,...