



Santra Plus

Prévention • Santé • Travail

Mes Idées de Recettes

Qu'est ce qu'une assiette équilibrée ?

Légumes

Apportent des fibres, minéraux et vitamines

Quantité : à volonté

Ils peuvent aussi bien être frais, en conserve ou surgelés !

Protéines

Viandes, poissons, œufs, légumineuses, soja

Quantité : 1 paume de main

Féculents

Pâtes, riz, pain, pomme de terre, semoule, quinoa...

Privilégier des sources complètes pour leurs fibres et donc éviter les pics de glycémie

Quantité : 1 poing de la main

Matières grasses

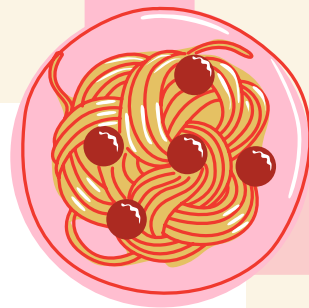
Privilégier les huiles végétales (colza, olive et lin) pour leur richesse en Omega 3 qui sont cardioprotecteurs

Quantité : 1 càs / repas



N'hésitez pas à modifier les recettes en fonction de vos goûts et de ce que vous avez dans votre cuisine et à utiliser des épices !

Les Pâtes



Bolognaise

Pâtes complètes +
Viande hachée 5% de
MG + Butternut +
Sauce tomate +
Graines de courge

Saumon

Pâtes complètes +
Saumon + Epinards +
Crème fraîche 15% de
MG

Italienne

Pâtes complètes +
Jambon cru +
Aubergine + Huile
d'olive + Parmesan

Champignon

Pâtes complètes +
Dinde + Champignons
+ Crème de soja

Tofu

Pâtes complètes +
Tofu fumé + Petits
pois + Crème de coco

Crevette

Pâtes complètes +
Crevettes + Tomates +
Poivron + Basilic +
Huile d'olive

Pesto

Pâtes complètes +
Poulet + Brocoli +
Pesto vert

Pois chiches

Pâtes complètes +
Pois chiches +
Topinambours +
Sauce soja + Graines
de lin

Courge

Pâtes complètes +
Jambon + Sauce à la
courge + Huile de lin

Thon

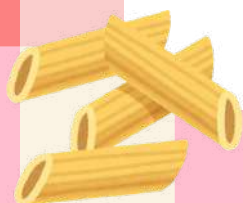
Pâtes complètes +
Thon + Tomates
cerises + Olives +
Câpres

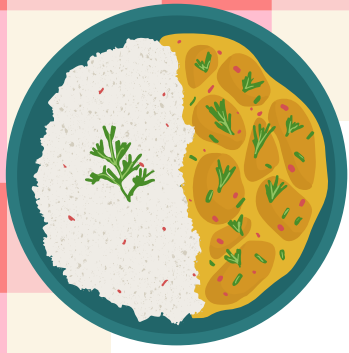
Carbonara

Pâtes complètes +
Allumettes de jambon
+ Courgette +
Parmesan

Asiatique

Pâtes complètes +
Tempeh + Carottes +
Haricots plats + Huile
de sésame + Sauce
soja





Le Riz

Cantonnais

Riz basmati + Jambon
+ Œuf + Petits pois

Chili Sin Carne

Riz complet + Maïs +
Haricots rouges +
Poivron + Sauce
tomate + Huile d'olive

A l'Espagnol

Riz complet + Poulet +
Chorizo + Poivron +
Huile d'olive

Curry Lentilles corail

Riz basmati + Lentilles
corail + Butternut +
Crème de coco +
Curry

Cacahuète

Riz basmati + Dinde +
Brocoli + Beurre de
cacahuète + Sauce
soja

Risotto d'Asperges

Riz à risotto +
Cabillaud + Asperges +
Ricotta

Risotto

Riz à risotto + Poulet +
Champignons + Huile
de colza

Coco

Riz sauvage + Saumon
+ Haricots verts + Lait
de coco + Curry

Caramélisé

Riz complet + Tofu
caramélisé +
Concombre + Graines
de sésame + Sauce
soja

Mariné

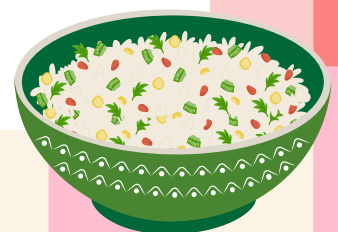
Riz basmati + Noix de
St Jacques marinés au
jus de citron + Fenouil
+ Huile d'olive

Asiatique

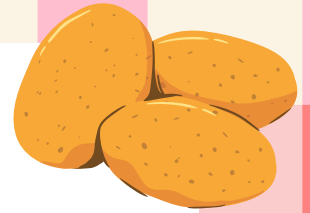
Riz complet + Emincé
de Bœuf + Carotte +
Haricots plats + Huile
de sésame + Sauce
soja + Gingembre

Risotto de Crevettes

Riz à risotto +
Crevettes + Poireau +
Gaines de courge



La Pomme de Terre



Hachis Parmentier

Pommes de terre +
Viande hachée 5% de
MG + Carottes+ Huile
d'olive

Sautée

Pommes de terre +
Tofu ail des ours +
Haricots verts + Huile
d'olive

Tian

Pommes de terre +
Lieu noir + Aubergine
+ Courgette + Tomates
+ Huile d'olive

Frites

Pommes de terre +
Carotte + Betterave +
Panais + Moules +
Crème

Omelette

Pommes de terre +
Œuf + Poivron +
Epinard + Tomates
cerises + Graines de
courge

Au four

Pommes de terre +
Lentilles + Aubergine +
Coulis de tomates +
Huile de lin

Raclette

Pommes de terre +
Jambon +
Champignons +
Salade verte +
Fromage à raclette

Ceviche

Pommes de terre +
Hareng + Oignons +
Poireau + Huile de
colza

Gratin

Pommes de terre +
Veau + Châtaignes +
Choux de Bruxelles +
Crème fraîche

Au four

Pommes de terre +
Canard + Salsifis +
Rutabagas + Graines
de lin moulues

Smash

Pommes de terre +
Poulet pané + Brocoli
et Chou fleur smash +
Sauce au fromage
blanc, citron et
ciboulette

Purée

Purée de Pommes de
terre et Butternut +
Noix de St Jacques +
Beurre





La Semoule

Couscous

Semoule + Pois chiches + Bœuf + Carotte + Navet + Courgette + Huile d'olive

Ratatouille

Semoule + Saumon + Ratatouille + Graines de courge

Falafels

Semoule + Falafel + Courgette + Sauce au fromage blanc, coriandre et citron vert

Légumes farcis

Semoule + Pois chiches + Tomates ou Courgette + Beurre

Flan

Semoule + Jambon + Carotte et Poireau + Gruyère

Poisson en croûte

Semoule + Saint Pierre + Petits pois + Amandes effilées

Le Quinoa

Galette

Quinoa + Haricots rouges + Mâche + Huile de noix

Risotto

Quinoa + Dinde + Courgette + Beurre + Parmesan

Brochettes

Quinoa + Brochettes de crevettes pimentées + Epinards + Crème

One pot

Quinoa + Saumon + Haricots plats + Pousses de soja + Huile d'olive + Epice tandoori

Boulette

Quinoa + Lentilles vertes + Tagliatelles de courgette et carotte + Huile de sésame

Bowl

Quinoa + Rumsteck + Courge rôtie au four + Miel + Feta

Les Quiches



Lorraine

Pâte brisée + Lardons
fumés + Brocoli +
Chèvre

Aux asperges

Pâte brisée + Saumon
fumé + Asperges +
Ricotta

Veggie

Pâte brisée + Tofu
soyeux +
Champignons +
Epinards + Crème de
soja

Au chèvre

Pâte brisée + Chèvre +
Courgettes

Au magret

Pâte brisée + Magrets
de canard +
Champignons +
Crème

Au thon

Pâte brisée + Thon +
Epinards + Crème

Les Tartes

Au poulet

Pâte brisée + Poulet +
Epinards + Feta

Aux oignons

Pâte feuilletée +
Boudin noir + Oignons
+ Pommes + Beurre

A la tomate

Pâte feuillée +
Saumon fumé +
Tomates + Straciatella

A la betterave

Pâte feuilletée +
Chèvre + Betteraves +
Huile d'olive

Au thon

Pâte feuilletée + Thon
+ Tomates + Moutarde
+ Crème

A la courgette

Pâte feuilletée +
Ricotta + Courgettes +
Huile de noisette



Les Tartines

Pain complet + Base
tomate + Jambon +
Champignons +
Mozzarella

Pain de maïs + Avocat
en guacamole +
Crevettes + Tomates

Pain de seigle + Œuf +
Poire + Gorgonzola +
Ricotta

Pain de campagne +
Fromage à tartiner +
Saumon fumé + Radis
+ Roquette

Pain complet +
Houmous + Œuf +
Concombre + Graines
de sésame

Pain aux céréales +
Pesto + Jambon cru +
Melon

Les Sandwichs

Pain nordique + Blanc
de dinde tranché +
Poivrons marinés +
Fromage à tartiner

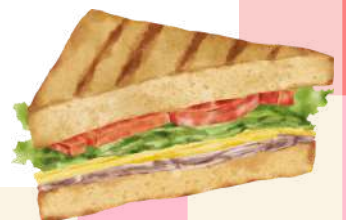
Pain aux noix + Sauce
au Thon et petit suisse
+ Salade verte +
Concombre + Oignons
rouges

Pain complet +
Fromage de chèvre +
Pousses d'épinards +
Betterave

Pain de maïs + Œuf
écrasé mélangé avec
du fromage à tartiner
+ Radis + Tomates

Pain de seigle +
Jambon + Emmental +
Tomates cerises à côté

Pain aux céréales +
Truite fumée +
Courgette et
concombre en
tagliatelle + Parmesan



Les Bagels



Pain bagel + Saumon
fumé + Chou rouge +
Mangue + Salade +
Avocat + Cottage
cheese

Pain bagel + Jambon
de Parme + Tomate +
Roquette + Mozzarella
+ Vinaigre balsamique

Pain bagel + Tempeh +
Carotte en tagliatelle +
Poivron + Sauce miel-
moutarde

Pain bagel + Halloumi
+ Oignon rouge +
Chou rouge + Pousses
d'épinards + Houmous

Pain bagel + Bacon +
Œuf + Endive +
Cheddar

Pain bagel + Poisson
pané + Concombre +
Oignon + Sauce
fromage blanc et
citron

Les Wraps



Galette de maïs +
Haricots rouges +
Pousses de soja +
Tomate + Salade +
Tzatzíki

Galette de blé complet
+ Thon + Concombre +
Sauce salsa

Galette de blé complet
+ Jambon de dinde +
Asperges + Roquette +
Fromage à tartiner

Galette de blé complet
+ Bœuf + Poivron +
Oignon + Tomate +
Sauce au fromage
blanc et ciboulette

Galette de maïs +
Truite fumée +
Grenade + Radis +
Salade + Houmous

Galette de maïs + Œuf
+ Tomate +
Concombre + Carotte
râpée + Avocat en
guacamole



Les Salades

Bulgour + Pois
chiches + Tomate +
Endive +
Pamplemousse +
Mozzarella

Lentilles + Saumon
fumé + Framboise +
Concombre + Huile de
lin

Pâtes de pois cassé +
Œuf + Concombre +
Tomate + Oignon +
Feta + Olives

Blé + Crevette +
Haricots verts +
Pomme + Radis +
Fenouil + Comté

Riz basmati + Maïs +
Jambon + Betterave +
Tomate + Huile de
colza

Orzo + Poulet +
Butternut + Grenade +
Salade + Feta +
Noisettes

Les Bowls

Riz basmati + Poulet
mariné sauce teriyaki
+ Mangue + Chou
blanc + Avocat

Quinoa + Tofu mariné
miel et moutarde +
Chou rouge + Carotte
+ Graines de sésame

Riz noir + Saumon +
Radis + Kiwi +
Concombre +
Edamames + Huile de
lin

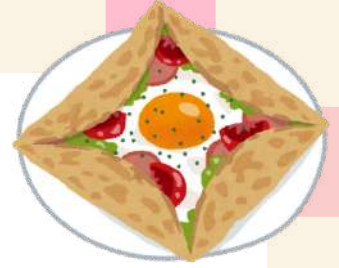
Blé + Lentilles +
Mâche + Courgette +
Radis + Cottage
cheese

Pâtes complètes +
Magret de canard +
Tomate + Concombre
+ Melon + Huile d'olive

Pois cassés +
Crevettes + Ananas +
Tomate + Carotte +
Graines de courge



Les Galettes



Galette de sarrasin +
Jambon +
Champignons +
Fromage râpé

Galette de sarrasin +
Haddock + Pousses
d'épinards + Crème

Galette de sarrasin +
Chèvre + Pomme +
Noix + Miel

Galette de sarrasin +
Saumon + Fondue de
poireau + Crème

Galette de sarrasin +
Œuf + Tomate +
Roquette + Emmental

Galette sarrasin +
Viande hachée 5% de
MG + Œuf + Emmental
+ Poivron + Salade
verte à côté

Les Croques

Pain complet +
Jambon + Salade verte
+ Emmental

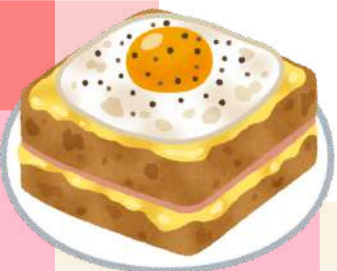
Pain complet + Œuf +
Pousses d'épinards +
Champignons +
Béchamel

Pain complet +
Saumon + Courgette +
Boursin

Pain complet + Chèvre
+ Miel + Salade
composée

Pain complet +
Jambon cru + Tomate
+ Mozzarella

Pain complet + Pulled
pork + Cheddar +
Salade composée





Autres

Lasagne

Pâtes à lasagne +
Viande hachée 5% de
MG + Champignons
ou Courge ou Salade
verte + Sauce tomate
+ Huile d'olive

Gaufre de patate douce

Patate douce + Farine
+ Œuf
Accompagnement :
Avocat + Saumon
fumé + Tomates
cerises

Ramen

Nouilles pour ramen +
Poulet + Chou pak
choï + Lait de coco

Gnocchi

Gnocchis + Jambon +
Crème de potiron +
Champignons +
Crème

Chachouka

Pain complet + Œuf +
Poivron + Tomate +
Oignon + Huile d'olive

Pancake aux épinards

Epinards + Œuf +
Farine
Accompagnement :
Poulet + Concombre +
Sauce au fromage
blanc

Pizza

Pâte à pizza + Jambon
+ Sauce tomate +
Champignons +
Mozzarella

Cannelloni

Pâtes cannelloni +
Jambon fumé +
Asperges + Crème

Soupe

Pommes de terre +
Pois chiches + Poireau
+ Carotte + Crème

Frittata

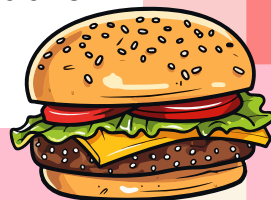
Pommes de terre +
Œuf + Poivron +
Oignon + Ricotta

Burger

Pain burger complet +
Filet de poulet +
Chapelure + Roquette
+ Tomate + Cornichon
+ Sauce Barbecue

Rouleau de printemps

Feuilles de riz +
Vermicelles de riz +
Seitan + Carotte râpée
+ Salade + Chou blanc
+ Avocat



Autres



Nuggets

Chapelure + Cabillaud
+ Sauce au fromage
blanc et paprika
Accompagnement :
Frite de patate douce
et panais

Tacos

Galette de maïs +
Haricots rouges +
Oignon + Tomates
pelées + Poivron +
Huile d'olive

Moussaka

Lentilles corail +
Aubergine + Poivron +
Oignon + Pulpe de
tomate + Crème
fraiche + Emmental

Crumble

Merlan + Chorizo +
Farine complète +
Beurre
Accompagnement :
Riz + Poêlée de
légumes

Udon

Udon + Bœuf +
Carotte + Oignon +
Haricots plats + Huile
de sésame + Sauce
soja

Croquette de brocoli

Brocoli + Mozzarella +
Œuf + Chapelure +
Farine + Sauce au
fromage blanc

Orzo

Orzo + Saumon +
Epinards + Tomates
séchées + Crème

Naan

Farine + Yaourt +
Levure + Huile
Accompagnement :
Poulet au beurre de
cacahuète + Haricots
verts

Hot dog revisité

Pain à hot dog +
Poulet mariné à la
sauce soja et miel +
Concombre + Carotte
+ Moutarde

Tourte aux feuille de brick

Feuilles de brick +
Blettes + Saumon
fumé + Parmesan

Soupe

Citrouille + Carotte +
Oignon + Lait de coco
Accompagnement :
Grilled cheese : Pain
complet + Saint
nectaire + Jambon

Œuf cocotte

Œuf + Pain au seigle +
Salade verte





Pour vous donner davantage d'idées de recettes, vous pouvez consulter ces sites :

Lesfruitsetlegumesfrais.com

Del's cooking twist

Hellofresh

**La fabrique à menus de
Manger Bouger**

Quitoque

Seazon

Jow



