



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 !

Matières grasses

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

Quantité : 1 càs / repas

Protéines

Viandes, poissons, œufs, légumineuses, soja

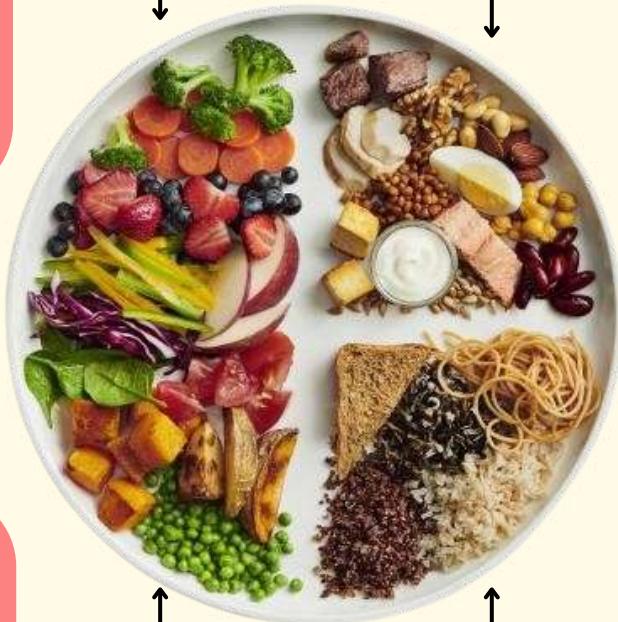
Quantité : 1 paume de main

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



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

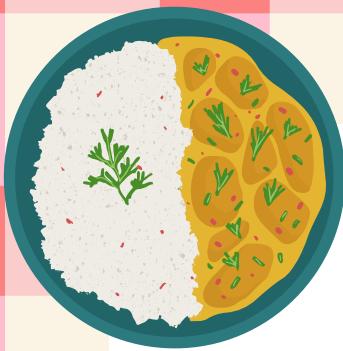
Carbonara

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

Sautéée

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 Sémoule

Couscous

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

Ratatouille

Sémoule + Saumon + Ratatouille + Graines de courge

Falafels

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

Légumes farcis

Sémoule + Pois chiches + Tomates ou Courgette + Beurre

Flan

Sémoule + Jambon + Carotte et Poireau + Gruyère

Poisson en croûte

Sémoule + 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

Au poulet

Pâte brisée + Poulet + Epinards + Feta

Aux oignons

Pâte feuilletée + Boudin noir + Oignons + Pommes + Beurre

A la tomate

Pâte feuillée + Saumon fumé + Tomates + Straciella

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

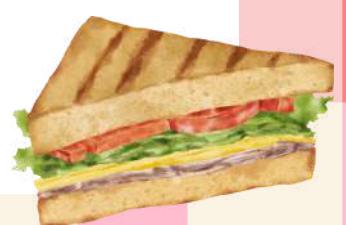
Pain aux noix + Sauce au Thon et petit suisse + Salade verte + Concombre + Oignons rouges

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 + Tzatziki

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

Boulgour + 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

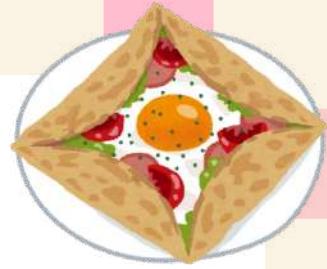
Blé + Lentilles + Mâche + Courgette + Radis + Cottage cheese

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

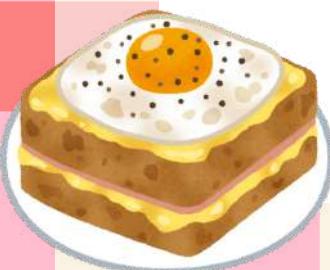
Pain complet + Œuf +
Pousses d'épinards +
Champignons +
Béchamel

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

Gnocchi

Gnocchis + Jambon +
Crème de potiron +
Champignons +
Crème

Pizza

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

Frittata

Pommes de terre +
Œuf + Poivron +
Oignon + Ricotta

Gaufre de patate douce

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

Chachouka

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

Cannelloni

Pâtes cannelloni +
Jambon fumé +
Asperges + Crème

Burger

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

Ramen

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

Pancake aux épinards

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

Soupe

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

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



