Le Blog de Magali…

Toute la diététique !

diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

La page de Magali n°006

Le point sur les Légumes & les Entrées

Les Légumes :

Cet élément occupe plus de la moitié de l'espace fruits et légumes dans la pyramide alimentaire. Ce groupe alimentaire est constitué des légumes frais et surgelés non cuisinés et des herbes aromatiques.

Les légumes sont des denrées riches en eau, en minéraux et oligo-éléments, vitamines et fibres alimentaires. Ils sont pauvres en graisses et en sucres.

Ils sont de faible densité énergétique (peu caloriques) mais de grande densité nutritionnelle.

Ils sont également, pour les plus colorés, riches en caroténoïdes, polyphénols et flavonoïdes qui sont des antioxydants.

Il est conseillé de varier notre consommation de légumes et les choisir de saison afin de réduire l'ingestion de nitrates.

Blog de
Diet'-WaPi
Magali Marchand
Diététicienne
Agréée

Wallonia.be

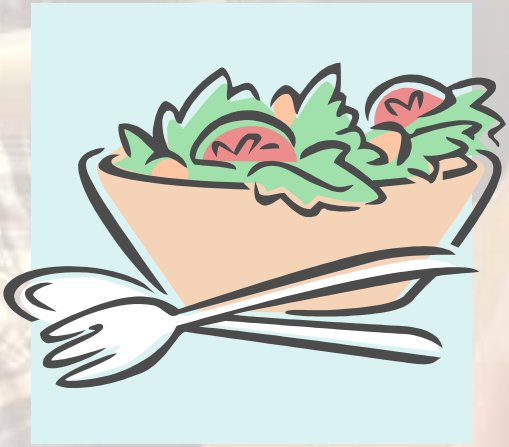
Le Blog de Magali...

Toute la diététique !

diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

La page de Magali n°006



Avec les céréales complètes et les fruits, les légumes participent à atteindre les recommandations en fibres.

Les légumes contribuent à donner du volume à notre ration alimentaire et par ce biais, nous offre une sensation de satiété.

On conseille 250 gr. de fruits et 300 gr. de légumes par jour ; cet apport devant apporter deux rations de légumes cuits et une de crudités. (Voir la Pyramide 2020 en fin de texte)

Des propositions d'entrées

POIVONS FARCIS AU FROMAGE BLANC MAIGRE

POUR 3 PERSONNES.

Ingrédients : - 2 poivrons

- 300g de fromage blanc maigre à 0% de matières grasses
- quelques feuilles de laitue
- 2 échalotes
- Sel, poivre, citron, persil.

Blog de Diet'-WaPi
Magali Marchand
Diététicienne
Agréée

Wallonia.be

Préparation :

Couper les poivrons en deux horizontalement. En retirer les graines. Tailler un demi poivron en dés, les mélanger au fromage blanc maigre. Assaisonner d'un peu de sel, de poivre, de citron et mélanger le tout au persil haché et les échalotes hachées très finement. Farcir les poivrons avec cette préparation. Dresser ces poivrons sur un lit de laitue et garnir avec du persil.

PAMPLEMOUSSES GARNIS

POUR 4 PERSONNES.

Ingrédients :

- 2 pamplemousses
- un reste de volaille froide
- 2 tomates
- laitue
- un bol de sauce Ketchup
- Persil

Préparation :

Couper les pamplemousses en deux horizontalement. En retirant la chair à l'aide d'un couteau spécial et la réserver. Couper en morceaux le reste de volaille ainsi que les tomates. Mélanger ces ingrédients à la chair des pamplemousses coupés en petits dés. Remplir les demi-pamplemousses de cette farce, après les avoir tapissés de laitue ciselée. Garnir avec la sauce Ketchup et le persil haché.

Le Blog de Magali...

Toute la diététique !

diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

La page de Magali n°006

MELON AU JAMBON DE PARME

POUR 2 PERSONNES.

Ingrédients : - 1 melon

- 100g de fines tranches de jambon de Parme bien maigre

Préparation :

Couper le melon en deux. Garnir autour du melon avec les tranches de jambon de Parme.

TOAST HAWAÏEN

POUR 1 PERSONNE.

Ingrédient : - 1 toast grillé sans matières grasses de 6 cm de côté

- 2 tranches de gouda maigre

- 1 tranche de jambon dégraissé

Blog de Diet'-WaPi
Magali Marchand
Diététicienne
Agréée

Wallonia.be

- 1 tranche d'ananas frais ou au jus

Préparation :

Disposer comme suit la garniture sur le toast :

- 1 tranche de gouda maigre
- 1 tranche de jambon dégraissé
- 1 tranche d'ananas frais ou au jus
- 1 tranche de gouda maigre

Saupoudrer le toast de paprika, passer au four bien chaud. Servir bien coulant.

FLAN A LA TOMATES

Ingrédients :

- 300g de tomates
- Sel, poivre, thym, laurier, basilic
- 2 œufs
- 10g de lait écrémé en poudre

diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

La page de Magali n°006

Préparation :

Utiliser les tomates fraîches ou en conserve pelées au jus. Faire réduire à petit feu avec un bouquet garni et le basilic. Saler et poivrer. Quand la sauce est bien épaisse, battre les œufs et le lait en poudre, saler et poivrer. Mélanger les deux préparations et verser dans des moules beurrés. Faire cuire au four dans un bain-marie, jusqu'à ce que les œufs soient pris : 15 à 20 minutes à thermostat 5-6. Peut se servir chaud ou froid avec une salade variée. Une vinaigrette maigre au basilic accompagne très bien les salades servies avec ce flan.

ARTICHAUTS FARCIS

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients :

- 4 fonds d'artichauts
- 100g de champignons de couche
- 1 càc d'huile
- 50g de jambon dégraissé
- 100g de fromage blanc maigre
- 50g de fromage maigre râpé
- 1 œuf

- Sel, poivre

Préparation :

Oter les pieds terreux des champignons, laver rapidement, émincer, faire revenir dans une poêle antiadhésive avec l'huile, pour les faire rendre de l'eau. Mélanger le fromage blanc maigre bien battu avec le jambon dégraissé et haché, les champignons, l'œuf et les 2/3du fromage maigre râpé. Disposer les fonds d'artichauts dans un plat allant au four. Répartir le mélange entre eux. Saupoudrer avec le reste du fromage maigre râpé. Mettre au four chaud pendant 20 minutes.

TRUITE AU BLEU A L'ARDENNAISE

POUR 1 PERSONNE

Ingrédients : - 1 truite

- 25g de jambon d'Ardennes maigre

- Persil, ciboulette, estragon, thym, poivre et sel.

diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

La page de Magali n°006

Préparation :

Préparer un court-bouillon avec un bouquet garni + sel et poivre, lorsque celui-ci es bouillant y déposer la truite nettoyée. Lorsqu'elle est cuite, encore légèrement ferme, la retirer du court-bouillon. Préparer une farce avec le jambon d'Ardennes bien maigre et les herbes aromatiques + une càc de margarine. Farcir l'intérieur de la truite avec la préparation, l'enrober dans un papier aluminium et la mettre au four 10 minutes. Servir bien chaud sur un plat garni de persil et de croûtons grillés sans matière grasse.

BROCHETTES DE COQUILLES SAINT JACQUES

POUR 1 PERSONNE

Ingrédients : - 4 coquilles Saint Jacques (surgelées)

- 4 gros champignons
- 2 petites tomates
- huile
- Poivre, sel

Préparation :

Enfiler sur la brochette en alternant : les coquilles Saint Jacques, les têtes de champignons, les demis tomates, enduire d'huile au moyen d'un pinceau, poivrer, faire cuire au feu de bois ou au barbecue, saler après cuisson.

Les coquilles Saint Jacques peuvent être remplacées par des morceaux de lotte, ou des scampis ou des gambas.

Blog de Diet'-WaPi Magali Marchand Diététicienne Agréée

Wallonia.be

Le Blog de Magali...

Toute la diététique !

diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

La page de Magali n°006

COCKTAIL PAMPLEMOUSSE – CREVETTES

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients :

- 2 pamplemousses
- 150g de fromage blanc maigre
- 2 càs de hot Ketchup ou de Ketchup ordinaire additionné de cayenne
- 2 jets de sauce anglaise
- Sel
- 300g de crevettes roses décortiquées
- 6 feuilles de laitue

Préparation :

Couper les pamplemousses en deux, retirer la pulpe avec un couteau spécial sans entamer la peau, retirer les peaux ...

Le Blog de Magali...

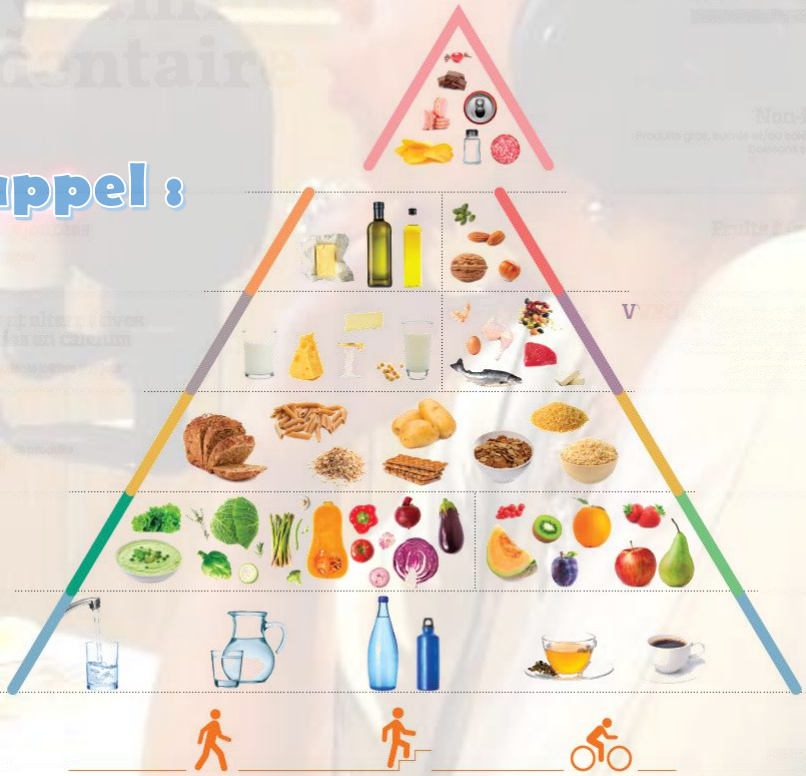
diet.diab.wapi@hotmail.com

www.abd-wapi.be

Toute la diététique !

La page de Magali n°006

Pour rappel :



Bon appétit ...

Magali Marchand © 29.12.2020