



Recettes gourmandes et saines pour les jeunes
& Astuces pour manger plus équilibré et cuisiner facilement !

Ce livre de recettes numérique est offert dans le cadre de la campagne #BonMiam.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Instagram :



@miam_sepr

@centreonberard

@passregion

Sommaire

- 1** Index de signification des pictogrammes p. 04
- 2** Les recettes salées p. 05
- 3** Les recettes sucrées p. 22
- 4** Les pages astuces p. 33

1

Index de signification des pictogrammes

*Sur chaque recette, tu peux retrouver des pictogrammes
pour trouver des informations utiles rapidement.*

Ustensile(s) nécessaire(s)



Plaques de cuisson



Four



Mixeur

Indications utiles



€ = Prix bas

€€ = Prix moyen

€€€ = Prix élevé



Nombre de
personne



Fruits et légumes à
varier selon les
goûts et les saisons !

p. 38

Spécial défis



Défis #BonMiam
en boîte



Défis #BonMiam
en wrap



Défis #BonMiam
au self

Allergènes éventuels



Fruits à coques



Lactose



Gluten



Œufs



Fruits de mer



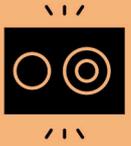
Recette végétarienne

2

Les recettes salées

- Soupe de courgette à la Vache qui rit p. 06
- Rouleaux de printemps p. 08
- Légumes farcis p. 10
- Dahl de lentilles p. 11
- Wrap au tofu p. 12
- Tarte à la tomate p. 14
- Quiche aux légumes et au thon p. 16
- Lasagnes végétariennes sans béchamel p. 17
- Frites de patates douces et de légumes p. 18
- Poulet aux cacahuètes p. 20





Ingrédients

- 3 courgettes
- 3 Vache qui rit (ou Kiri)
- 1/2 oignon
- Huile d'olive
- Sel + Poivre
- 1 litre d'eau



**Pas trop de temps ?
Utilise des courgettes
surgelées avec
750 ml d'eau !**

**Pour plus de consistance,
tu peux ajouter 2 petites
pommes de terre.**

**A accompagner avec
une part de quiche !**

Soupe de courgette à la Vache qui rit



Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 25 min

Etape 1

Dans une casserole chaude, fais revenir la moitié d'un oignon émincé avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Etape 2

Ajoute les courgettes coupées en gros dés et laisse cuire 4/5 minutes.

Etape 3

Recouvre d'eau et mets un couvercle sur la casserole.

Etape 4

Laisse mijoter 15/20 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres.

Etape 5

Ajoute les Vache qui rit.

Etape 6

Mixe le tout. Et déguste !



Emeline MUNIER



Rouleaux de printemps



Temps de préparation : 40 min



Ingrédients

- 2 feuilles de riz
- 25g de vermicelles de riz
- 4 petites crevettes
- 2 carottes
- Feuilles de menthe fraîche
- Coriandre
- Sauce soja



Pour rendre la recette végétarienne, tu peux enlever les crevettes !

Etape 1

Fais tremper les vermicelles de riz dans l'eau froide pendant 30 minutes.

Etape 2

Coupe les carottes en fines lamelles.

Etape 3

Trempe les feuilles de riz dans l'eau pendant quelques secondes.

Etape 4

Garnis la feuille avec tous les ingrédients.

Etape 5

Roule le tout et c'est prêt !

Tu peux tremper tes rouleaux de printemps dans 2 cuillères à soupe de sauce soja !





Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 125g de bœuf hâché
- 1 boîte de 240g de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- 1 cube de bouillon
- Sel + Poivre



Tu peux aussi remplacer le steak hâché par du saumon.

Pour une version végétarienne, remplace la farce par du quinoa ou du boulgour !

Légumes farcis



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

Etape 1

Lave la courgette, et coupe-la en 2 dans le sens de la longueur. Enlève les pépins avec une cuillère et creuse la courgette.

Etape 2

Coupe l'oignon finement et fais-le fondre dans une casserole, puis ajoute le bœuf hâché, et remue souvent !

Etape 3

Ajoute la boîte de tomates concassées, puis une poignée d'herbes de Provence, le cube de bouillon et l'ail.

Etape 4

Laisse cuire le tout environ 15 minutes. La sauce doit être assez épaisse.

Etape 5

Beurre un plat, dépose les courgettes, et remplis-les de la préparation.

Etape 6

Parsème les courgettes de gruyère râpé, fais les cuire pendant 30 minutes au four à 200°C, puis déguste !





Ingrédients

- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 patate douce
- 1 oignon
- 250g de lentilles corail
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 20cl de lait de coco (facultatif)
- Curry
- Huile d'olive
- Sel + Poivre



A accompagner avec une portion de féculent, comme du riz !

Tu peux utiliser des légumes surgelés.

Dahl de lentilles



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Etape 1

Émince l'oignon et coupe les carottes, les courgettes et la patate douce.

Etape 2

Dans une casserole, fais chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux. Ajoute une cuillère à soupe de curry en remuant. Mets l'oignon, puis ajoute les carottes et les courgettes.

Etape 3

Fais revenir 5 bonnes minutes à feu moyen.

Etape 4

Ajoute le concentré de tomates et les lentilles corail lavées. Ajoute le sel et le poivre.

Etape 5

Rajoute du lait de coco (facultatif). Puis mets un couvercle sur la casserole et laisse mijoter 5 à 10 minutes à feu doux.



Ingrédients

- 2 grandes tortillas de blé
- 100g de tofu
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 3 feuilles de chou rouge ou blanc
- 3 poignées de feuilles d'épinards frais ou de salade
- Huile d'olive



Pour cette recette, tu peux varier les protéines (poulet, saumon, thon, œufs) selon tes goûts.

Si tu es allergique au gluten, il existe des tortillas au maïs !

Wrap au tofu



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 minutes

Etape 1

Dans une poêle chaude, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive, et les tranches de tofu environ 5 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, épluche et coupe les légumes.

Etape 2

Coupe le tofu en lamelles une fois doré.

Etape 3

Puis, dépose dans une tortilla le tofu, les légumes coupés et les épinards.

Etape 4

Roule la tortilla et déguste ! Et n'oublie pas la vinaigrette !

Vinaigrette

Mélange 1 fromage blanc
+ 1 cuillère à soupe de miel
+ 1 cuillère à soupe de jus de citron
+ 1 cuillère à café d'huile d'olive.



p. 38



p. 46



James LEAKER



Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 6 tomates bien mûres
- Moutarde
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel + Poivre
- Gruyère



A accompagner avec une salade verte et une boîte de thon !

Le gruyère peut être remplacé par de la mozzarella, un fromage qui se marie bien avec la tomate !

Tarte à la tomate



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Étape 1

Mets la pâte dans un plat, pique-la avec une fourchette puis mets-la dans le four 5 minutes à 200°C.

Étape 2

Pendant ce temps, rince les tomates puis coupe-les en rondelles.

Étape 3

Sors la pâte précuite du four. Badigeonne le fond de moutarde.

Étape 4

Dispose les tranches de tomates et fais plusieurs épaisseurs.

Étape 5

Mets des herbes de Provence sur les tomates et rajoute un filet d'huile d'olive et du gruyère sur le dessus de la tarte.

Étape 6

Fais cuire pendant 25 minutes à 200°C et surveille la cuisson !



Alice CHAMBONNET



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 poignée de poivrons surgelés
- 2 tomates
- 1 boîte de champignons de Paris
- 1 boîte entière de thon
- 4 œufs
- 1 poignée de gruyère râpé
- 1 brique de crème (20 cl)
- Sel + Poivre



A accompagner avec une soupe de courgette ou avec une salade !

Tu peux remplacer la crème par du lait ou du fromage blanc ou du lait végétal.

Quiche aux légumes et au thon



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

Etape 1

Lave et coupe les tomates et les champignons.

Fais la même chose avec les poivrons s'ils ne sont pas surgelés.

Etape 2

Etale la pâte feuilletée dans un moule à tarte, pique-la avec une fourchette et préchauffe ton four à 180°C.

Etape 3

Dispose les légumes coupés et le thon sur la pâte.

Etape 4

Dans un bol, mélange les œufs, la crème, et le gruyère. Verse le tout sur les légumes.

Etape 5

Recouvre la tarte de gruyère râpé, rajoute du sel et du poivre, puis enfourne environ 40 minutes à 180°C.

C'est prêt pour la dégustation !



p. 38



Ingrédients

- 250g de lasagnes fraîches
- 1 boîte moyenne de chair de tomates
- 1 petite boîte de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petite carotte
- 150g de ricotta
- Huile d'olive
- Sel + Poivre
- Fromage râpé



Tu peux reproduire la recette sans viande, avec de la viande hâchée ou des légumes frais (ou surgelés).

A accompagner avec une salade !

Lasagnes végétariennes sans béchamel



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Etape 1

Hâche finement l'ail et l'oignon. Epluche la carotte et coupe-la en petits cubes.

Etape 2

Dans une casserole chaude, verse l'huile et ajoute l'ail et l'oignon en remuant. Ajoute les cubes de carottes et laisse cuire 2 minutes en remuant.

Etape 3

Ajoute les tomates et les lentilles, mélange et baisse le feu. Couvre une dizaine de minutes.

Etape 4

Ajoute la ricotta, le sel et le poivre et couvre 5 minutes supplémentaires.

Etape 5

Préchauffe ton four à 180°C.

Etape 6

Dans un plat, mets une fine couche de sauce, puis une couche de feuilles de lasagne. Répète l'opération 3 fois. Mets du fromage râpé sur le dessus et enfourne 20/25 minutes.





Ingrédients

- 2 patates douces
- 2 carottes
- Huile d'olive
- Sel
- Epices (poivre noir, paprika, ail en poudre)



A accompagner de 2 oeufs à la coque pour les protéines. Tu peux tremper tes frites dedans pour faire des mouillettes !

Frites de patates douces et de légumes



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Etape 1

Fais chauffer le four à 200°C.

Etape 2

Lave les patates douces et les autres légumes, épluche-les et découpe-les en frites.

Etape 3

Mets les frites dans un récipient, ajoute 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et les épices, puis mélange le tout.

Etape 4

Dispose les ingrédients sur une plaque de cuisson. Et laisse cuire pendant 25 minutes !

Sauce

Mélange 1 yaourt à la grecque
+ le jus d'1/2 citron
+ 1/2 cuillère à café de curry
+ poivre

Et le tour est joué !



p. 38



Alicia IMERESÉ



Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 salade Iceberg (ou celle de ton choix)
- 30g de cacahuètes grillées
- 200ml de lait de coco
- Beurre de cacahuètes
- Huile d'olive



A accompagner avec
du riz et des légumes de
saison !

Poulet aux cacahuètes



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Etape 1

Découpe le poulet en petits morceaux et fais-le cuire 15 minutes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Etape 2

Ajoute le lait de coco et 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes.

Etape 3

Baisse le feu et laisse cuire 10 minutes en remuant.

Etape 4

Répartis les feuilles de salade dans un plat.

Etape 5

Dispose le poulet tiède. Ajoute les cacahuètes concassées et déguste immédiatement !



Célia LUIS, Pierrick FOURNIQUET

3

Les recettes sucrées

- Pancakes aux flocons d'avoine p. 23
- Cookies aux flocons d'avoine et à la banane p. 25
- Pudding de chia p. 27
- Carrot cake p. 28
- Gâteau au chocolat et à la courgette p. 29
- Barre de céréales p. 31





Pancakes aux flocons d'avoine



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 8 pancakes

- 90g de flocons d'avoine
- 2 petites bananes ou 200g de compote (sans sucre ajouté)
- 1 oeuf
- Huile d'olive
- Miel
- Cannelle ou vanille en poudre (facultatif)



Si ton mélange est trop épais, rajoute du lait.

Si tu le souhaites, choisis des flocons d'avoine sans gluten. Tu peux aussi ajouter des pépites de chocolat pour plus de gourmandise !

Etape 1

Mixe les flocons d'avoine. Incorpore les bananes (ou la compote), l'œuf, et 1 cuillère à café de miel. Rajoute 1/2 cuillère à café de cannelle si tu le souhaites et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Etape 2

Fais chauffer ta poêle avec un peu d'huile. Ajoute une louche de pâte à pancake et laisse cuire 1 minute.

Etape 3

Retourne ton pancake et laisse cuire encore 1 minute.

Etape 4

Répète l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Et place à la dégustation !

Nappage

Tu peux déguster tes pancakes avec un peu de fromage blanc, des fruits frais, du miel, du beurre de cacahuète ou même de la compote !



Clara GIRAULT



Cookies aux flocons d'avoine et à la banane



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 10 cookies

- 2 bananes mûres
- 125g de flocons d'avoine entiers ou mixés
- 50g de pépites de chocolat (noir 70% ou +)
- 50g de purée de cacahuètes (facultatif)



Si possible, choisis du chocolat noir : il est - sucré et apporte + de fibres que le chocolat au lait !

Tu peux utiliser la purée de cacahuètes de la marque lyonnaise "Go Nuts" :)

Etape 1

Fais préchauffer ton four à 180°C.

Etape 2

Ecrase les deux bananes avec les flocons d'avoine.

Etape 3

Ajoute les pépites de chocolat et la purée de cacahuètes, puis mélange bien.

Etape 4

Sur une plaque, forme tes cookies.

Etape 5

Enfourne 15 minutes au four et laisse refroidir avant de les déguster !



Laurette XERIDAT



Pudding de chia



Temps de préparation : 10 min
A préparer 4h ou + avant dégustation !



Ingrédients

- Graines de chia
- 500 ml de lait (végétal ou demi-écrémé classique)
- 1 banane
- 1 kiwi
- Amandes
- Muesli
- Miel (facultatif)



Tu peux remplacer le miel par du sirop d'agave ou d'érable et ajouter d'autres fruits selon tes goûts !

Etape 1

Mélange 6 cuillères à soupe de graines de chia dans le lait en remuant pendant 2 minutes.

Etape 2

Conserve au frais au moins 4h, et au mieux toute une nuit.

Etape 3

Prépare la banane en lamelles, le kiwi en cubes et ajoute-les à ton pudding.

Etape 4

Parsème ton dessert de muesli, d'amandes et d'un peu de miel !

Recette + économique

Remplace les graines de chia par 50g de riz !

A la place des étapes 1 et 2, il suffit de :

- Fais cuire le lait dans une casserole
- Lorsque le lait bout, ajoute le riz et baisse le feu
- Fais cuire le riz doucement pendant 40 minutes jusqu'à obtenir une texture onctueuse

Tu peux mettre au frais la préparation ou déguster chaud !





Carrot cake



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 2 carottes moyennes
- 80g de farine
- 45g de sucre
- 1 œuf
- Huile
- Cannelle
- Beurre
- Levure

Etape 1

Préchauffe ton four à 180°C.
Beurre un moule.

Etape 2

Dans un saladier, incorpore le sucre, l'œuf, 1 cuillère à café d'huile, et 1/2 cuillère à café de cannelle.

Etape 3

Ajoute la farine et 1/4 d'une cuillère à café de levure.
Mélange le tout avec un fouet.

Etape 4

Râpe les carottes et ajoute-les à ta préparation. Remue doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Etape 5

Beurre ton moule et verse la préparation.

Etape 6

Enfourne 40 minutes, et c'est prêt !



Selon tes goûts,
ajoute de la noix de
muscade ou du gingembre.



Gâteau au chocolat et à la courgette



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 1 tablette de chocolat pâtissier (200 g)
- 1 courgette moyenne
- 4 œufs
- 80g de farine
- 100g de sucre

Etape 1

Commence par préchauffer ton four à 180°C. Ensuite, lave et épluche la courgette, puis râpe-là.

Etape 2

Fais fondre les carrés de chocolat 2 minutes au micro-onde ou au bain-marie, puis remue.

Etape 3

Mélange la courgette et le chocolat.

Etape 4

Sépare les jaunes d'œufs des blancs d'œufs, et fouette les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis, incorpore ce mélange au chocolat.

Etape 5

Ajoute délicatement la farine à ton mélange.

Etape 6

Monte les blancs en neige avec ton fouet, et incorpore-les dans ton mélange.

Etape 7

Beurre ton moule et verse ta préparation. Enfourne 30 min et c'est cuit !



Dans cette recette, la courgette râpée est l'ingrédient "magique" qui remplace le beurre, et qui ne change pas le goût du gâteau !



Titouan PERRIN, Mael MONTORO, Kylian THEYSSIER



Barres de céréales



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 6/8 barres

- 110g de flocons d'avoine
- 50g de miel
- 50g d'huile de coco
- 20g de graines de tournesol
- 30g d'amandes concassées



Tu peux utiliser une plaque, bien tasser le mélange et couper en barre après cuisson !

L'huile de coco est un peu chère mais c'est la + adaptée car elle fige à température ambiante.

Etape 1

Fais chauffer le miel et l'huile de coco dans une casserole.

Etape 2

Pendant ce temps, mets les flocons, les graines de tournesol et les amandes grossièrement concassées dans un saladier.

Etape 3

Verse le mélange huile/miel dans le saladier et mélange.

Etape 4

Forme tes barres de céréales en les tassant bien !

Etape 5

Enfourne les barres 25 minutes à 170°C.

Une fois cuites, laisse-les refroidir !



Titouan PERRIN, Mael MONTORO, Kylian THEYSSIER

4

Les pages astuces

Pour t'aider à manger plus équilibré et à cuisiner !

- **Composer un repas équilibré** p. 34
- **Astuces "Portions"** p. 35
- **Astuces "Petit budget"** p. 37
- **Calendrier des fruits et légumes de saison** p. 38
- **Astuces "Temps"** p. 41
- **Astuces "Avec ou sans matos"** p. 42
- **Astuces "Petit déjeuner/Goûter"** p. 43
- **Les défis de midi !** p. 45
- **Les ressources** p. 47



Quelques recommandations

- Des légumes et des féculents à chaque repas
- 2 à 3 fruits (entiers) / jour
- De la viande, du poisson ou des œufs 1 fois / jour
- Légumes secs / légumineuses au moins 2 fois / semaine
- A privilégier : féculents complets, plus riches en fibres
- A limiter : boissons sucrées, aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Composer un repas équilibré

L'assiette équilibrée



Pour les repas du soir, tu peux utiliser les mêmes repères, mais les protéines ne sont pas obligatoires !

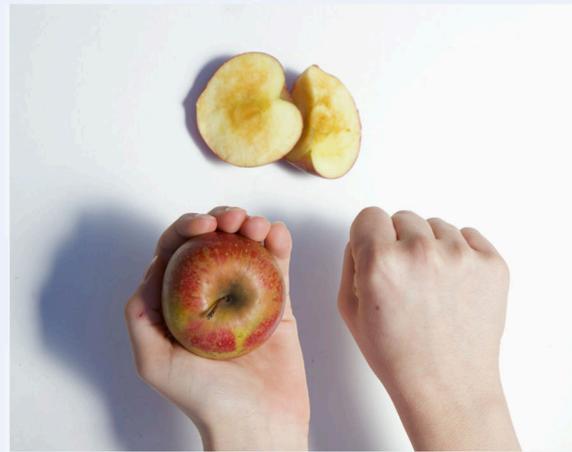
Astuces "Portions"

5 fruits et légumes par jour = 5 portions de fruits et légumes par jour,
mais ça correspond à quoi ?

1 PORTION = 1 POIGNÉE DE MAIN !



**LÉGUMES
= LE CREUX DES 2 MAINS**



**FRUITS
= LE POING FERMÉ**



La portion dépend de l'âge, de la taille des individus, et de pleins d'autres facteurs.
Nos mains sont des repères intéressants car leur taille reflète notre gabarit !
Par exemple, un enfant aura donc des plus petites portions qu'un adulte.

Astuces "Portions"

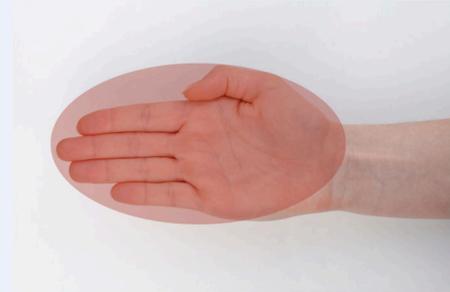
1 PORTION = 1 POIGNÉE DE MAIN !



VIANDE
= LA PAUME DE LA MAIN
+ L'ÉPAISSEUR DU PETIT
DOIGT



FÉCULENT
= LE POING



POISSON
= LA MAIN AVEC LES
DOIGTS COLLÉS



LÉGUMINEUSES =
LE POING FERMÉ



Les légumineuses sont naturellement riches en fibres. Elles peuvent remplacer les féculents ou les protéines dans une assiette équilibrée !

Astuces "Petit budget"



Fruits et légumes de saison

Ils sont toujours - chers, et + riches en vitamines et minéraux !
Retrouve la liste complète sur le calendrier disponible page 38.



Conserves et surgelés

Pour certains aliments hors-saison ou chers, tu peux te tourner vers des boîtes de conserve ou des surgelés de produits bruts (non cuisinés) !



Produits locaux

Les circuits courts permettent d'avoir accès à des produits frais et locaux à des plus petits prix !



Lieux où faire ses courses

Certaines enseignes de supermarchés sont moins chères, n'hésite pas à comparer les prix !



Courses en fin de marché

Tu peux aussi déguster des produits invendus moins chers à la fin du marché !



Aides

Des associations proposent des produits alimentaires moins chers pour les jeunes : AGORAé, VRAC, Délivr'aide, L3DD, 1 cabas pour 1 étudiant...

Fruits et légumes de saison



Janvier

Légumes

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Endive

Epinard
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Fruits

Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme



Février

Légumes

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur

Endive
Epinard
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Salsifis
Topinambour

Fruits

Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Mars



Légumes

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur

Endive
Epinard
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Radis

Fruits

Ananas
Banane
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme



Avril

Légumes

Asperge
Betterave
Champignon
Endive
Epinard
Fenouil
Navet

Oignon
Poireau
Radis
Salade

Fruits

Banane
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

Fruits et légumes de saison



Mai

Légumes

Artichaut
Asperge
Champignon
Concombre
Courgette
Epinard
Navet
Petit pois
Radis
Salade

Fruits

Fraise
Pamplemousse
Rubarbe



Juin

Légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Champignon
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot Vert
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate
Salade

Fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Rhubarbe



Juillet

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Champignon
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot Vert
Maïs
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate
Salade

Fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune



Août

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Champignon
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot Vert
Maïs
Poivron
Tomate
Salade

Fruits

Abricot
Cassis
Figue
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mure
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune

Fruits et légumes de saison



Septembre

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Chou-fleur
Champignon
Concombre
Courge
Courgette

Épinard
Fenouil
Haricot vert
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Potiron
Tomate
Salade

Fruits

Figue
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix

Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin



Octobre

Légumes

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Concombre

Courge
Courgette
Echalote
Endive
Épinard
Fenouil
Haricot Vert
Mâche
Navet
Oignon
Panais

Fruits

Châtaigne
Coing
Figue
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Raisin

Novembre



Légumes

Ail
Betterave
Brocoli
Carotte
Celeri
Champignon
Chou
Chou de Bruxelles

Chou-fleur
Courge
Echalote
Endive
Épinard
Fenouil
Mâche
Navet

Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Fruits

Châtaigne
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Noisette
Poire
Pomme

Décembre



Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur

Courge
Echalote
Endive
Épinard
Mâche
Navet
Oignon
Panais

Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Fruits

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme



Cette liste est non exhaustive. Cela peut varier selon les régions !

Astuces "Temps"

LES ALIMENTS DE BASE à avoir dans ton placard

Faciles à préparer et pas chers !



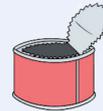
Les façons simples et rapides de cuisiner

Sans cuisson

Salades, wraps, sandwiches
avec du pain complet



p. 46



p. 45

Avec cuisson

Cuisine des légumes et légumineuses
en conserves ou surgelés.

Quand tu cuisines



Double les quantités ! Pour avoir des
repas d'avance, fais des poêlées,
gratins, lasagnes, hachis parmentier...

Tu manques de temps pour cuisiner ?



p. 46

Et si tu achètes à manger

Essaie de privilégier des produits avec un Nutriscore A et/ou avec **une liste courte d'ingrédients (pas + de 5, eau comprise !)**. Tu peux aussi utiliser l'appli **Yuka** pour avoir plus d'infos sur la composition des produits !



Astuces

"Avec ou sans matos"

Tu n'as pas de balance pour cuisiner ?

1 verre ordinaire		Liquide = 200 ml	Portion pour 2 personnes
		Farine = 100g	
		Féculent = 100g	
		Sucre = 140g	
		Riz = 150g	
=		Coquillettes = 120g	
		Semoule = 140g	
		Lentilles = 150g	

1 cuillère à café

	=		Sucre en poudre = 5g
			Farine = 4g
			Sel = 5g

1 cuillère à soupe

	=		Sucre en poudre = 15g
			Farine = 14g
			Sel = 15g



Le matériel pas cher à avoir chez soi !

- **Pas de fouet ?** Tu peux utiliser une fourchette ! Tu peux aussi acheter un batteur électrique pas cher, ça sert toujours, surtout pour battre les œufs en neige :)
- **Pas de cocotte ?** Tu peux faire ta soupe dans une casserole !
- **Pas de râpe ?** Tu peux utiliser un économe pour faire des tagliatelles de légumes !
- **Pas de mixeur ?** Tu peux trouver un "bras à soupe" pour environ 10€ en grande surface !



Astuces

"Petit déjeuner / Goûter"

Tu sautes le petit déjeuner ?

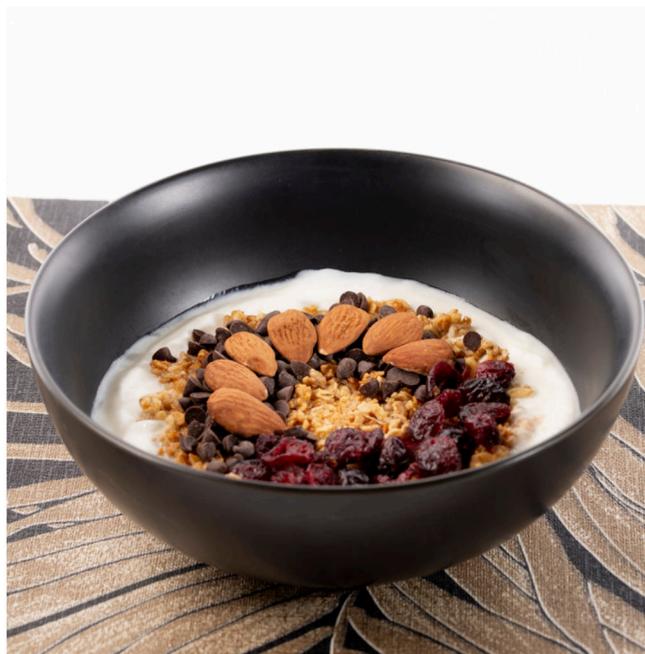


Si tu manques de temps ou que tu n'as pas faim le matin, commence par boire, cela pourra t'ouvrir l'appétit !

Et si tu n'as toujours pas faim ou que le timing est serré, prépare-toi une petite collation que tu manges sur le chemin ou plus tard dans la matinée ! Par exemple 1 banane, une poignée d'amandes et 1 carré de chocolat noir.

FROMAGE BLANC AU MUESLI *Un p'tit dej' rapide*

Dans un bol, verse une portion de fromage blanc (100g) et ajoute 1 cuillère à café de miel, un peu de flocons d'avoine, une poignée d'amandes ou de noisettes, quelques fruits secs, des pépites de chocolat (facultatif) et le tour est joué ! Si tu le souhaites, ajoute un fruit frais.



Mael MONTORO

Les astuces "Petit déjeuner / Goûter"



SALADE DE FRUITS

Coupe tous les fruits de ton choix en morceaux, ajoute des oléagineux (amandes, noisettes ...), des fruits secs (raisins secs, abricots secs, dattes...) et des aromates (cannelle, vanille, menthe ...) si tu le souhaites. Mélange le tout, laisse reposer 1 heure au frais, puis déguste !



Si tu aimes ta salade sucrée : évite d'ajouter du sucre ou du sirop, mets plutôt une orange pressée dans ton mélange ou choisis des fruits bien mûrs, naturellement + sucrés !

**Attention à la portion !
Les fruits restent sucrés, donc :
1 petit bol de salade de fruit
= 1 portion (cf page 35)**



Mali MOREAUX



Les défis de midi !



Défis #BonMiam en boîte !



Taille des boîtes de conserve

- S = petite boîte de 100 à 200 g
- M = boîte moyenne > 200 g et < 350 g
- L = grande boîte > 350 g et < 500g

COUSCOUS VEGETARIEN (pour 2 personnes)



CHILI SIN CARNE (pour 2 personnes)



LASAGNES VEGETARIENNES (pour 2 personnes)



Retrouve cette recette à la page 17 !



VARIANTE

1 boîte L de légumes à couscous (avec déjà des pois chiches)
+ 1 verre de semoule !

AVEC VIANDE



1 steak haché à découper en morceaux

Les défis de midi !



Défis #BonMiam en wrap !

WRAP SALE



1 tortilla



2 légumes au choix
(selon les goûts
et la saison)



1 fromage au choix
(gruyère, comté,
mozzarella...)



1 source de
protéines
animales ou
végétales

+ sauce : Houmous maison



1 boîte de
pois chiches



Jus de citron



Ail



Huile d'olive

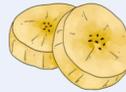
WRAP SUCRE



1 tortilla



Morceaux de
pomme



Morceaux de
banane



Pépites de
chocolat



Dans les wraps, la galette est déjà le féculent de ton repas, donc ce n'est pas la peine d'en ajouter un 2ème !

Accompagne tes wraps de houmous !



Alternative : Remplace la pomme et la banane par des fruits rouges surgelés si tu le souhaites !



Défis #BonMiam au self !

Retourne à la page 34 pour voir comment composer une assiette équilibrée au self !

Les ressources

Pour en savoir plus sur l'alimentation et les liens avec notre santé



expo-prendresoindesoif.fr



cancer-environnement.fr

Recettes et conseils sur Instagram



[@mangerbougerfr](https://www.instagram.com/mangerbougerfr)



[@cuisine_etudiant_officiel](https://www.instagram.com/cuisine_etudiant_officiel)



[@1repas1euro](https://www.instagram.com/1repas1euro)



[@information_dietetique](https://www.instagram.com/information_dietetique)

Les ressources

Recettes et conseils sur internet

Hervé
|| CUISINE ▶

 marmiton

MANGER BOUGER



750g

cuisineaz

Les applis pour scanner les produits

 **Yuka**


open
FOOD
facts

 **siqa.**

Les applis anti-gaspi' et recettes

ZG
Zéro-Gâchis

jow

 frigo
magic


Too Good To Go

SaveEat

Phenix

Remerciements



Nous remercions les experts du Centre Léon Bérard, notamment Mathilde MENY (diététicienne) et la SEPR qui ont joué un rôle important dans la réalisation de ce projet.

Nous sommes profondément reconnaissants de leur aide précieuse et de leur contribution qui nous a permis de réaliser ce livre de recettes.

**La classe de Terminale Bac Pro Photographie 2022/2023
SEPR, Lycée Professionnel
et CFA à Lyon**





Recettes choisies et photographiées par les jeunes pour les jeunes

Ce livre a été co-créé par des élèves de Terminale Photo de la SEPR et des experts du Département Prévention Cancer Environnement du Centre Léon Bérard.

Nous proposons des recettes saines et équilibrées, sélectionnées par les jeunes pour les jeunes. Elles sont faciles à préparer, avec peu de matériel. Chaque recette comporte une liste d'ingrédients qui peut être adaptée en fonction de certaines allergies, des goûts et du budget de chacun, ou encore des saisons !

Ce livre donne aussi plein de conseils pour accompagner et varier les recettes et des astuces pour aider les jeunes à manger plus équilibré et à cuisiner !

Ce projet a été réalisé avec le soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et du Pass'Réunion.

