

La santé dans votre assiette

Le carnet de conseils et de recettes des diététiciennes du CHVM

Consommez des
légumes secs (lentilles,
haricots, pois
chiches...) au moins 2
fois par semaine

Buvez de l'eau à
volonté
(min. 1,5L/jour)

Pratiquez une
activité physique
régulière
(au moins 30mn par
jour)

Au moins un
féculent complet
par jour

Mangez au
moins 5 fruits
et légumes par
jour

Manger 2
produits laitiers
par jour

Le poisson 2 fois par
semaine, dont un
poisson gras (sardine,
maquereau, hareng,
saumon)

Privilégiez
l'huile de
colza, de noix
et d'olive

Limitez les
boissons sucrées,
les aliments gras,
sucrés, salés et
ultra-transformés





Biscuits aux amandes



Ingédients :

100g de sucre glace
200g de poudre d'amande
1 œuf

Préparation :

Mélangez la poudre d'amande avec le sucre glace.

Intégrez l'œuf.

Mélangez bien.

Formez des petites boules de pâte et roulez-les
dans le sucre glace.

Enfournez à four chaud (180°C) pendant 10 minutes.





Granola salé aux graines

Ingrédients :

- 90g de flocons d'avoine
- 20g de graines de courge
- 15g de pignon
- 1 cuillère à soupe de pavot
- 30g d'amandes
- 45g de noix de cajou
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 15g de parmesan
- 30g de Beaufort
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Préparation :

- Hachez grossièrement au couteau les noix de cajou et les amandes.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- Versez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sans tasser.
- Enfournez à 150°C pendant environ 15 minutes. Laissez tiédir puis effritez et laissez complètement refroidir avant de ranger dans un bocal fermé.
- A déguster sur un potage par exemple.

Cookies tout choco

Ingrédients :

- 1 œuf
- 60g de pépites de chocolat
- 100g de chocolat noir
- 30g de beurre
- 50g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 30g de sucre complet
- 30g de sucre blanc



Préparation :

Faites fondre le chocolat avec le beurre.
Fouettez l'œuf, les sucres et le sel pendant plusieurs minutes.
Ajoutez le mélange chocolat/beurre, remuez bien.

Incorporez la farine avec la levure, ainsi que 2/3 des pépites de chocolat.
Déposez des petits tas de pâtes sur votre plaque de cuisson et parsemez avec le reste de pépites.

Enfournez dans un four chaud à 180°C pendant 8 minutes.
Laissez refroidir avant de déguster.

Madeleines salées

Ingrédients :

3 oeufs
80g de farine
1 sachet de levure chimique
30g d'huile d'olive (3 cuillères à
soupe)

80g de lait
80g d'olives noires dénoyautées
80g de comté râpé
80g de poudre de noisette



Préparation :

1. Mélangez la farine et la levure, incorporez les œufs battus.
2. Ajoutez l'huile et le lait. Salez et poivrez.
3. Hachez finement les olives dans la préparation.
4. Ajoutez la poudre de noisette et le comté râpé. Mélangez bien.
5. Versez la préparation dans le moule.
6. Enfournez dans un four chaud à 180°C pour une quinzaine de minutes environ.
7. Dégustez tiède



INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 150g de petits pois
- 150g d'allumettes de lardons
- 120g de fromage frais type St Moret ou Boursin
- 2 œufs
- 200ml d'avoine cuisine (ou crème fraîche)
- Poivre

PRÉPARATION :

Mélangez les œufs avec le fromage frais afin d'obtenir un mélange homogène.

Ajoutez l'avoine cuisine et poivrez. Faites revenir les allumettes de lardons et ajoutez-les à la préparation.

Mettez les petits pois.

Étalez votre pâte et répartissez l'appareil dans les tartelettes.

Enfournez à 180°C pour environ 30 minutes.



Muffin aux fruits rouges

Ingrédients :

200 g de farine
80 g de sucre en poudre
70 g de beurre
1 sachet de levure chimique
1 œuf
200mL de lait
2 ou 3 poignées de fruits rouges
frais ou surgelés

Préparation :

- Mélangez l'œuf battu avec le lait et le beurre fondu
- Ajoutez ensuite la farine ainsi que la levure, mélangez bien
- Incorporez le sucre puis les fruits rouges
- Répartissez la pâte dans vos moules à muffin
- Enfournez pendant 25 minutes environ à 180°C

**Bonne
dégustation !**

Votre Santé Nous Concerne



Centre Hospitalier
Vallée de la **Maurienne**

www.chvm.fr

SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE ● MODANE

