

NUTRI-MOIS AOÛT 2023

Edition en cuisine | Août 2023



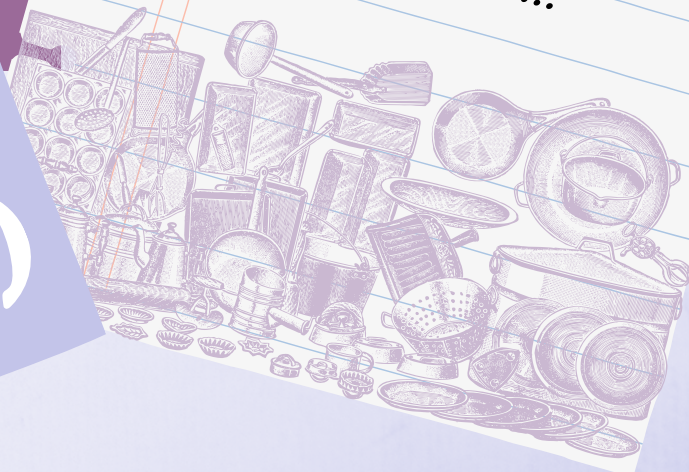
EN CUISINE

Souvent redouté, le moment de se mettre aux fourneaux peut sembler long, exigeant et parfois même un brin monotone. Cependant, des astuces judicieuses existent pour optimiser le temps et insuffler de la joie dans ces instants passés à concocter nos plats quotidiens ou en vue d'une session de batch cooking. Dans cette édition, je vous livre mes précieux conseils pour savourer pleinement chaque expérience en cuisine.



Mes conseils diététiques
De la part de Wendy LE REST

EN CUISINE ...





TRUCS ET ASTUCES



Comment se motiver ?

Il ne faut pas hésitez à prendre le temps de se préparer un espace motivant et bien organisé :

- Musique
- Préparation des ingrédients
- Ustensile
- Vaisselle
- Recettes
- Le foyer
- Des amis

A vous de trouver ce qui vous correspond et pour cela rien de mieux que d'osez !



Comment gagner du temps ?

La durée passée en cuisine est également conditionnée par nos compétences et notre savoir-faire. Lorsque j'aborde une nouvelle recette, une lecture attentive préalable me permet d'assimiler les étapes essentielles avant de débiter, afin d'avoir une vision globale. À l'opposé, pour les recettes que je maîtrise sur le bout des doigts, j'expérimente souvent l'approche de préparer les ingrédients selon l'ordre de cuisson, lançant les processus de cuisson tout en continuant à préparer les composants. Cela garantit une efficacité accrue et une synchronisation harmonieuse en cuisine.



Comment s'organiser ?

Lorsque l'on s'attelle à la cuisine, l'essentiel réside dans la facilité d'accès aux éléments nécessaires. Peu importe si nos appareils électriques sont soigneusement rangés à l'autre bout de la pièce, dès lors que l'on prévoit de les utiliser au cours de cette session culinaire, il est astucieux de les rapprocher et de les avoir à portée de main. Si notre ambition est de réaliser plusieurs recettes en simultané, une organisation méthodique des ingrédients par plat écarte tout risque d'omission. Surtout, privilégions le début par les tâches plus chronophages et moins exigeantes en attention, libérant ainsi la possibilité d'accomplir d'autres activités en parallèle.



LES ASTUCES DE CUISINE ...

Mes conseils diététiques

De la part de Wendy LE REST



Pour savourer chaque instant en cuisine tout en optimisant notre temps, il est possible de recourir à quelques astuces ingénieuses et de les échanger. Ces petites pépites de la gastronomie nous offrent l'opportunité de débiter avec assurance ou de perfectionner nos compétences. La cuisine est un éternel apprentissage, une quête sans fin, alors n'hésitez pas à observer, questionner, explorer et expérimenter pour enrichir vos connaissances au maximum. Car dans l'art culinaire, l'apprentissage ne cesse jamais.



- 1. Préparation en amont** : Émincer les légumes, peser les ingrédients et préparer les sauces avant de commencer la cuisson pour une préparation plus fluide.
- 2. Aiguiser les couteaux** : Un couteau bien aiguisé facilite la découpe et rend la cuisine plus sûre.
- 3. Lire la recette en entier avant de commencer** : Évitez les surprises en comprenant toutes les étapes et les temps nécessaires à l'avance.
- 4. Organisation des ingrédients** : Préparez et mesurez tous les ingrédients avant de commencer à cuisiner.
- 5. Utilisation de bouillon pour plus de saveur** : Remplacez l'eau par du bouillon pour cuire le riz, les pâtes ou les légumes, cela ajoute de la saveur.
- 6. Utilisation de bicarbonate de soude pour les légumineuses** : Ajoutez une pincée de bicarbonate de soude lors de la cuisson des légumineuses pour les ramollir plus rapidement.
- 7. Sauvegarder l'eau de cuisson** : Conservez l'eau de cuisson des légumes pour en faire un bouillon ou l'utiliser dans des sauces.
- 8. Mélanger les restes** : Transformez les restes de légumes en soupe ou en plat sauté pour éviter le gaspillage.
- 9. Utilisation de la chaleur résiduelle** : Éteignez les brûleurs quelques minutes avant que les aliments soient cuits complètement pour utiliser la chaleur résiduelle et économiser de l'énergie.
- 10. Mélanger les textures** : Ajoutez des ingrédients croquants comme des noix ou des graines pour donner une dimension supplémentaire à vos plats.



UN SUIVI DIÉTÉTIQUE



1

Rééquilibrer son alimentation



Améliorer son état de santé générale

2

3

Apprendre à organiser son quotidien alimentaire



Wendy Le Rest
Diététicienne-Nutritionniste
📍 Recommandation
Adresse : Morlaix
Ville : 29600, Morlaix
Adresse : Carhaix-Plouguer
Ville : 29270, Carhaix-Plouguer

[Prendre rendez-vous](#)

Lieux et Horaires
Disponible pour des consultations :
📍 En vidéo
📍 Au cabinet
📍 À domicile

Horaires de consultations :

Lieu 1 : Morlaix 29600, Morlaix
Lundi : 08h30 - 21h00 📞
Mardi : 19h30 - 21h00 📞
Mercredi : 19h30 - 21h00 📞
Jeudi : 08h30 - 11h00 📞 / 19h30 - 21h00 📞
Vendredi : 08h30 - 21h00 📞
Samеди : 09h00 - 18h00 📞

Lieu 2 : Carhaix-Plouguer 29270, Carhaix-Plouguer
Lundi : 08h30 - 21h00 📞
Mardi : 19h30 - 21h00 📞
Mercredi : 19h30 - 21h00 📞
Jeudi : 08h30 - 11h00 📞 / 19h30 - 21h00 📞
Vendredi : 08h30 - 21h00 📞
Samеди : 09h00 - 18h00 📞

**PRENEZ RENDEZ VOUS
AVEC VOTRE DIÉTÉTICIENNE
SUR MADIETENLIGNE**





Les Menus Diététiques



Lundi

Petit déjeuner (10min)

Salade fraise, framboise, orange et pomme, thé, pain, fromage frais

Déjeuner (20min)

Pita falafels et houmous, nectarine

Dîner (20min)

Steak bowl, quinoa et tzatziki, figue

Mardi

Petit déjeuner (5min)

Café, pancakes bananes et flocons d'avoine
yaourt

Déjeuner (30min)

Feuilletés épinards feta et salade
Prune

Dîner (50min)

Aubergine farcie,
Fromage blanc
Abricots

Mercredi

Petit déjeuner (10min)

Thé
Breakfast tacos
Melon

Déjeuner (10min)

Salade grec
Pain pita
Yaourt
Mirabelles

Dîner (20min)

Poulet et poêlée de courgette printanière
Petit suisses
Compot

Jeudi

Petit déjeuner (5min)

Café
Faisselle
Granola et fraise

Déjeuner (5min)

Wrap veggie
Raisin

Dîner (30min)

Truite, brocoli, pomme de terre vapeur et sauce fines herbes
Fruits au sirops

Vendredi

Petit déjeuner (10min)

Porridge à la banane et cannelle
Thé

Déjeuner (20min)

Carottes râpée
Poulet à la toscane
Yaourt

Dîner (20min)

Falafel summer bowl
Compote
Fromage blanc

Samedi

Petit déjeuner (30min)

Chocolat chaud
Coco banana chia pudding

Déjeuner (50min)

Maïs grillé sauce salsa
Comté
Brugnon

Dîner (40min)

Faux-filet sauce salsa gorgonzola et légumes au four
Tarte au pomme

Dimanche

Petit déjeuner (1h)

Thé
Yaourt et compote
rhubarbe
Lekech

Déjeuner (1h)

Betterave rouge râpé
Tian de légumes
Pêches meringué

Dîner (25min)

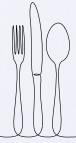
Crevettes teriyaki
Prune
Yaourt





La recette du mois

Soupe italienne



2 personnes



20 minutes

Ingédients :

- 180g de boulette de viande
- 100g de pâtes
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 1/2 bouillon de cube
- 1/2 courgette
- 1/5 de bouquet de persil



Préparation :

Cuire les boulettes selon les instructions du paquet.

Pendant ce temps, émincez finement les oignons.

Lavez puis coupez les carottes et les courgettes en brunoise (petits cubes).
Dans une casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive et les oignons.

Faites-les revenir pendant une minute puis ajoutez les carottes et les courgettes, mélangez.

Ajoutez alors, les pâtes, 1,5 tasses d'eau par personne (300 ml) et le bouillon de volaille, salez, poivrez.

Mélangez, puis laissez cuire à feu doux à couvert pendant 8 minutes.

Une fois la cuisson terminée, servez le bouillon de pâtes avec les boulettes.

Ajoutez un peu de parmesan sur le dessus (optionnel : quelques feuilles de persil pour la déco si vous en avez), c'est prêt !