Bien manger sans se casser la tête ? Oui, c'est possible ! Le site *SOSCuisine.com* est un générateur de menus santé personnalisés avec listes de courses. Les menus sont adaptés à de multiples problématiques de santé et sont conçus par des diététiciennes.

Petit-déjeuner express

Fruits de saison

Les jus d'agrumes le matin sont souvent déconseillés aux personnes prenant du lait au petit-déjeuner. Ici, au contraire, vous profiterez à plein des vitamines d'une d'orange ou d'un pamplemousse.

Quantité

- 1 orange ou autre fruit de saison ..... 180 g
- 1/2 verre de jus de pomme ..... 125 ml
- 1 tranche de pain entier grillé ..... 35 g
- 1 c. à café de confiture d'abricot ..... 5 ml

* Le sumac quèsaco ?

Pour obtenir cette épice au goût acide et astringent, on broie des baies rouges de sumac (*Rhus coriaria*). Vous pouvez imiter le goût de cet ingrédient typique d'une authentique *fattouche* en ajoutant tout simplement un peu de jus de citron à votre plat.

DÉJEUNER

Salade fattouche

Entrée

Trempage 30 min / Préparation 15 min / Attente 15 min / 230 calories par portion

Salade paysanne du Moyen-Orient, composée de laitue, tomates, concombres, persil, menthe et de pain pita grillé et émietté.

Ingrédients

- 1 laitue romaine ..... 550 g
- 2 tomates coupées en dés ..... 240 g
- 2 concombres de calibre moyen, épépinés et tranchés grossièrement ..... 500 g
- 4 c. à soupe de persil italien frais haché ..... 20 g
- 1/2 verre de menthe fraîche hachée ..... 26 g
- 1 oignon haché grossièrement ..... 200 g
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/4 de verre d'huile d'olive extra-vierge ..... 65 ml
- 4 c. à café de jus de citron ..... 1/2 citron
- 1 c. à soupe de sumac* ..... 15 ml
- 1 piment rouge séché finement haché ..... 0,4 g
- 1 pain pita ..... 45 g

Méthode

1. Hacher l'oignon et le faire tremper pendant environ 1/2 h dans un bol rempli d'eau vinaigrée afin de rendre l'oignon cru plus croquant et digeste. **2.** Couper les concombres dans le sens de la longueur et les épépiner. Les trancher grossièrement, saupoudrer de sel et laisser dégorger pendant la préparation des autres légumes. Hacher grossièrement les feuilles de persil et menthe. Laver la laitue romaine, l'essorer et en déchirer les feuilles à la main en morceaux. Mettre le tout dans un saladier. **3.** Hacher finement l'ail. Y ajouter l'huile, le jus de citron, le piment rouge finement haché et le sumac (facultatif). Saler et poivrer. Émulsionner la vinaigrette. Verser dans le saladier, mélanger et laisser reposer 15 min. **4.** Servir avec le pain pita grillé.

Plat

Ratatouille de légumes et haricots

Préparation 10 min / Cuisson 30 min / 250 calories par portion

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive ..... 30 ml
- 2 gousses d'ail pressé
- 1 oignon haché finement ..... 200 g
- 1/2 verre de haricots verts ou de fèves vertes ..... 150 g
- 2 courgettes zucchini coupées en dés de 1,5 cm ..... 260 g
- 1 petite aubergine coupée en dés de 1,5 cm ..... 180 g
- 1 poivron jaune ou rouge coupé en carrés de 1,5 cm ..... 200 g
- 1 verre de tomate en conserve (en dés) ..... 260 g
- 3 verres de haricots rouges (en conserve), rincés et égouttés ..... 750 ml
- 1 pincée de piment de Cayenne ..... 0,4 g
- sel et poivre au goût

Méthode

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole. Y faire revenir l'ail pressé et l'oignon haché, en prenant soin de ne pas les brûler. Cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, soit 4-5 min. **2.** Préparer les légumes. Bouillir ou cuire à la vapeur les haricots verts, les égoutter, couper en morceaux de 2 cm et réserver. **3.** Couper tous les autres légumes en dés de 1,5 cm de côté et les ajouter dans la casserole avec l'ail et l'oignon. Faire revenir pendant 4 à 5 min. Ajouter les tomates. Saler et poivrer. Si désiré, ajouter le piment de Cayenne. **4.** Cuire, à feu doux et à couvert, pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu *al dente*. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour maintenir le mélange humide. **5.** Ajouter les haricots verts, les haricots rouges, et chauffer le tout 5 min. Vérifier l'assaisonnement. Servir.

Accompagnement

Riz basmati étuvé

Cuisson 15 min / Attente 5 min / 180 calories par portion

Ingrédients

- 2/3 de verre de riz basmati ..... 120 g
- 1/3 de verre d'eau ..... 330 ml
- sel au goût

Méthode

1. Rincer le riz et bien l'égoutter. **2.** Verser la quantité d'eau spécifiée dans une casserole, couvrir et amener à ébullition (calculer environ 2 à 2,5 verres d'eau par verre de riz). Ajouter le riz et le sel. Couvrir et cuire environ 15 min à feu très doux sans découvrir. **3.** Retirer du feu. L'eau devrait avoir été complètement absorbée. Si elle ne l'était pas, couvrir et laisser mijoter quelques minutes de plus. Laisser reposer 3 à 5 min sans découvrir. Servir.

Dessert

Fraises au citron et vinaigre balsamique

Préparation 5 min / Attente 15 min / 60 calories par portion

Ingrédients

- 2 verres de fraises ..... 300 g
- 2 c. à café de jus de citron ..... 1/4 citron
- 1/2 c. à café de vinaigre balsamique ..... 2,5 ml
- 1 c. à café de sucre ..... 4 g

Méthode

1. Émonder les fraises et les couper en deux. Les mettre dans un bol avec le jus de citron, le sucre et le vinaigre balsamique, et les touiller délicatement. **2.** Laisser reposer 15 min. Répartir dans des coupes individuelles et servir.

DÎNER

Spaghettis alla puttanesca

Préparation 10 min / Cuisson 10 min / 410 calories par portion

Ingrédients

- 160 g de spaghettis
- 1/2 verre de tomates en conserve (en dés) ..... 130 g
- 1 c. à café de pâte d'olive ..... 5 g
- 1,5 c. à café de câpres hachées grossièrement ..... 4 g
- 1 gousse d'ail haché finement
- 2 c. à café de base d'ail et persil *(recette ci-dessous)* ..... 10 ml
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ..... 30 ml
- sel et poivre au goût

Méthode

1. Mettre les pâtes à cuire. **2.** Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir l'ail haché finement, pendant 1 min sans le brûler. Ajouter les câpres hachées grossièrement, la pâte d'olive, la base d'ail et persil et les tomates. Cuire à découvert pendant 7-8 min à feu doux, en remuant de temps en temps. Saler et poivrer au goût. **3.** Remettre les pâtes égouttées dans la marmite de cuisson des pâtes, ajouter la sauce et bien mélanger. Servir dans des assiettes chaudes.

Base d'ail et persil

- 100 g de persil
- 3 gousses d'ail
- 9 c. à soupe d'huile d'olive

On n'utilise que les feuilles du persil et non les tiges, trop dures. Hachez-les avec l'ail à l'aide d'un hachoir électrique. Mettre ce mélange dans un bocal et le recouvrir d'huile. Le mélange se conserve 1 mois au réfrigérateur.

Observation À chaque utilisation s'assurer que le mélange est recouvert d'huile pour prévenir tout risque de moisissure.

Dessert

Compote de cerises et pêches

Préparation 5 min / Cuisson 5 min / Attente 10 min / 160 calories par portion

Ingrédients

3 c. à soupe d'eau ..... 45 ml
2 c. à soupe de sucre ..... 24 g
1/2 c. à soupe de gingembre frais râpé ..... 7 g
1 anis étoilé (facultatif) ..... 1 g
2 pêches fermes et mûres ..... 300 g
200 g de cerises ..... 20 unités

Méthode

1. Verser l'eau et le sucre dans une casserole. Y ajouter le gingembre râpé et l'anis étoilé (facultatif). Chauffer à feu moyen-doux jusqu'à ce que le sucre soit dissout, soit 1 à 2 min. **2.** Peler les pêches, les couper en segments et les ajouter au sirop. Cuire à feu doux 2 à 3 min (pas trop longtemps pour ne pas les défaire). Retirer les pêches de la casserole et les déposer dans un bol. **3.** Ajouter les cerises dans la casserole (dénoyautées ou pas, selon votre préférence). Cuire 3 à 4 min. **4.** Laisser tiédir une dizaine de minutes, retirer l'anis étoilé et servir dans des coupes, en plaçant les pêches au fond et les cerises avec le sirop par-dessus.

Rendez-vous sur *www.soscuisine.com* pour découvrir toute la gamme de menus santé personnalisés, des recettes simples et savoureuses ainsi que des infos nutrition d'experts. Laissez-vous guider vers une santé et une alimentation optimale.

SOS CUISINE.com

© Nik Frey - Fotolia.com

phyt-inov international

AFALG® Aphanizomenon Flos-Aquae (AFA) Klamath, certifié Organic OTCO, sans OGM, super aliment naturel...

AIL COENZYME Q10 Hypertension, cholestérol, énergie cellulaire...

BAIN DE BOUCHE Flore buccale, haleine fraîche et gargarismes...

BIOLINE Huile de lin bio, en capsules, oméga 3 végétaux...

BROCOLINUM Problèmes hormono-dépendants hommes femmes...

BROPAÏNE Extraits très dosés de bromélaïne et de papaïne ; toutes inflammations, dégénérescences cellulaires.

CANDI-REGUL Spécialiste des candidoses.

ÉLIXIR DE LONGUE VIE® Par la thériaque d'Andromaque, 79 composants... Nombreuses propriétés...

ENZY20 Enzymes incontournables, indispensables au déroulement de la quasi-totalité des réactions chimiques dans l'organisme.

EPA KRILL Pure huile de krill sans excipient et sans huile de poisson. Exceptionnellement riche en acides gras EPA et DHA...

IMMUNO-REGUL Atteintes et situations auto-immunes, restaure les dysfonctionnements immunitaires...

LYSO-SPRAY et LYSO-HOME en complément de Lysovir.

LYSOVIR 4 huiles essentielles bio en capsules, anti-virales, anti-microbiennes, anti-fongiques, renforcent l'immunité naturelle...

ONGUENT APAISANT 6 anti-inflammatoires, hyper concentré, aucun excipient... Douleurs, ecchymoses, contractures, etc. Très larges utilisations...

ORTHOFLORE Flore intestinale équilibrée, 11 milliards de bactéries amies, 8 souches différentes, FOS, 1 gélule chaque matin.

OSTEO-REGUL Arthrose, ostéoporose, etc... et beauté de la peau.

PIPERCUMINE Curcumine, gingérols, pipérine, synergies de puissants antioxydants et anti-inflammatoires...

PROPOLIS PURE purifiée, sans cire, sans excipient, sans alcool, considérée comme panacée, son usage est extrêmement étendu...

NOUVEAU PROPOLIS ROUGE
récoltée sur Dalbergia ecastaphyllum. Propriétés exceptionnelles

QUIET FULL Que du naturel pour gestion du stress, fatigue, anxiété, angoisses, déprimes, dépressions, etc.

NOUVEAU RADICOLYSE *Antioxydant hyper-puissant*

SILYDIUM Que des plantes pour protéger et régénérer le foie, stimule les défenses immunitaires ; excès de table et d'alcool...

STIMU+ Pour booster votre système immunitaire.

THYREGUL Rétablit le fonctionnement de la thyroïde...

TOPAGIL Acide urique et douleurs... et cellulite.

VITAMINE C Cynorrhodon, Acerola.

BAUME AU CALENDULA, CRÈME PROPOLIS et sève de bouleau, GEL À L'ELIXIR ET TOUS NOS COSMÉTIQUES HYPER BIO...

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

Rouge...

...Elle est rouge

LA PROPOLIS ROUGE

Récoltée sur Dalbergia ecastaphyllum

AUX PROPRIÉTÉS EXCEPTIONNELLES

phyt-inov international

Ne présente que des produits très dosés pour des résultats rapides et sûrs. les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Ville : .....
Tél. : ..... E-mail : .....

À renvoyer à : Phyt-Inov SA, Au Village 72
CH - 2904 Bressaucourt – www.phyt-inov.com
(0041) 32 466 89 14 / 00800 9900 7222