



Aid'Ethica
— Nutrition —

Livret de recettes équilibrées et économiques



Des idées simples pour
mieux manger au quotidien



recettes
faciles



ingrédients
simples



économiques



pour toute
la famille

BIENVENUE dans l'Univers d'Aid'Ethica Nutrition



Des recettes pour vous aider à composer des repas adaptés à vos besoins, à votre quotidien et à votre budget.

MA DÉMARCHE

En tant que coach en nutrition, je vous propose une sélection de recettes choisies et adaptées pour faciliter l'organisation des repas au quotidien.

Les recettes proposées répondent à différentes réalités du quotidien : certaines sont faciles et rapides à préparer, tandis que d'autres privilégient des ingrédients simples et peu coûteux. Pour chacune, des repères nutritionnels permettent de comprendre ses apports et de l'intégrer à un repas de manière adaptée.

L'objectif n'est pas d'imposer une alimentation parfaite, mais de proposer des idées concrètes permettant de concilier équilibre, plaisir, simplicité et maîtrise du budget.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



Chaque recette peut être intégrée à un repas en fonction de ce qu'elle apporte : légumes, féculents, protéines, fibres ou matières grasses.



Certaines recettes réunissent déjà plusieurs composantes d'un plat complet. D'autres doivent être complétées par un accompagnement selon les habitudes de chacun.



Les grammages, les équivalences pratiques et les valeurs nutritionnelles estimées par portion vous permettent de mieux identifier les apports de chaque plat et de choisir les associations les plus adaptées.

Astrid - Coach en nutrition


Aid'Ethica
Nutrition

RECETTE

— 1 —

SALADE *de courgettes* marinées

Aux saveurs méditerranéenne,
cette salade est idéale en entrée
ou en accompagnement.

Source de
vitamines,
fibres et
antioxydants



15 minutes



4 personnes



Très facile



INGRÉDIENTS

-  3 courgettes moyennes (environ 600 g)
-  100 g de tomates séchées égouttées
-  100 g de fêta (1/2 barquette de 200 g)
-  5 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  180 ml de jus de citron
-  2 cuillères à café d'origan séché
-  Sel, Poivre du moulin



PRÉPARATION

- 1 Lavez les courgettes à l'eau puis découpez-les en fines lamelles
- 2 Déposez-les dans un grand saladier. Versez l'huile d'olive, le jus de citron et ajoutez l'origan
- 3 Mélangez soigneusement afin que toutes les lamelles de courgettes soient bien imprégnées de la marinade.
- 4 Couvrez le saladier et laissez mariner 12 heures au réfrigérateur.
- 5 Égouttez les courgettes et réservez environ 4 cuillères à soupe de la marinade.
- 6 Ajoutez aux courgettes égouttées les tomates séchées bien égouttées et la fêta émiettée.
- 7 Versez les 4 cuillères à soupe de marinade réservée, puis mélangez délicatement afin d'enrober tous les ingrédients.
- 8 Servez bien frais.

VALEURS NUTRITIONNELLES (estimées par portion)

ÉNERGIE
175 kcal

MATIÈRES
GRASSES
13 g
dont acides gras saturés
5 g

GLUCIDES
7 g
dont sucres
5,5 g

PROTÉINES
7 g

FIBRES
3,3 g

*Les valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et sont estimées à partir de la Table Ciqual de l'Anses. Elles sont susceptibles de varier en fonction des ingrédients utilisés, des marques, des quantités, des méthodes de préparation et de cuisson.

RECETTE

— 2 —

SALADE de poireaux

Simple, fraîche et savoureuse, cette
salade apporte une touche de
légèreté à tous vos repas.

contient des
prébiotiques
naturels



10 minutes



15 minutes



4 personnes



Facile



INGRÉDIENTS

Pour la salade



4 poireaux moyens (environ 700 g après découpe)



120 g de cornichons (environ 12 à 15 cornichons moyens)



Poivre du moulin

Pour la vinaigrette



3 cas d'huile d'olive



1 cas de vinaigre de Xérès (ou de vinaigre de vin rouge)



1 cac rase de moutarde de Dijon



PRÉPARATION

- 1 Laver soigneusement les poireaux et les couper en fines rondelles.
- 2 Cuire les poireaux 15 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres tout en conservant une légère tenue.
- 3 Laisser refroidir complètement.
- 4 Couper les cornichons en fines rondelles.
- 5 Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, puis incorporer progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- 6 Mélanger délicatement les poireaux refroidis, les cornichons et la vinaigrette.
- 7 Réserver au réfrigérateur 30 minutes avant de servir afin de développer les saveurs.

VALEURS NUTRITIONNELLES (estimées par portion*)

ÉNERGIE
143 kcal

MATIÈRES
GRASSES
10,9 g
dont acides gras saturés
1,5 g

GLUCIDES
4,2 g
dont sucres
3,4 g

PROTÉINES
4,9 g

FIBRES
6,4 g

*Les valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et sont estimées à partir de la Table Ciqual de l'Anses. Elles sont susceptibles de varier en fonction des ingrédients utilisés, des marques, des quantités, des méthodes de préparation et de cuisson.

SALADE

de Pastèque, fêta

à la menthe

Fraîche et équilibrée, cette recette constitue un plat complet associant protéines, fibres, fruits et légumes.



15 minutes



4 personnes



Très facile

une association
de protéines
et de fibres



INGRÉDIENTS

-  800 g de chair de pastèque (≈ ½ petite pastèque)
-  350 g de concombre (≈ 1 concombre moyen)
-  265 g de pois chiches égouttés (≈ 1 boîte de conserve moyenne)
-  150 g de feta (≈ 1 barquette de feta)
-  15 feuilles de menthe fraîche
-  3 cuillères à soupe de jus de citron ou un citron pressé
-  Sel, Poivre du moulin



PRÉPARATION

- 1 Retirer l'écorce de la pastèque, puis couper la chair en dés réguliers.
- 2 Éplucher le concombre et le couper en dés de taille similaire.
- 3 Égoutter les pois chiches, puis les rincer soigneusement sous l'eau froide.
- 4 Émietter la feta.
- 5 Mélanger la pastèque, le concombre, les pois chiches et la feta dans un saladier.
- 6 Ajouter les feuilles de menthe finement ciselées.
- 7 Presser le jus de citron et le verser sur la salade. Puis saler et poivrer.
- 8 Réserver au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir afin que la menthe diffuse pleinement ses arômes l'ensemble de la salade.

VALEURS NUTRITIONNELLES (estimées par portion)

ÉNERGIE
202 kcal

MATIÈRES
GRASSES
8,5 g
dont acides gras saturés
5 g

GLUCIDES
22,4 g
dont sucres
13,9 g

PROTÉINES
8,7 g

FIBRES
5,4 g

*Les valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et sont estimées à partir de la Table Ciquel de l'Anses. Elles sont susceptibles de varier en fonction des ingrédients utilisés, des marques, des quantités, des méthodes de préparation et de cuisson.

TARTE de courgettes à la mozzarella

Farine complète, légumes et protéines : un trio gourmand et équilibré

véritable synergie
nutritionnelle



35 minutes



30 minutes



6 personnes



Intermédiaire



INGRÉDIENTS

Pour la pâte brisée

-  200 g de farine complète
-  100 g de beurre doux
-  75 ml d'eau froide
-  1 pincée de sel

Pour la garniture

-  4 courgettes moyennes râpées (environ 800 g)
-  200g de mozzarella environ
-  3 cuillères à soupe bombées de moutarde de Dijon (environ 60 g)
-  Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Mélanger les 200 g de farine complète avec une pincée de sel.
- 2 Ajouter le beurre froid coupé en dés, puis sabler la préparation du bout des doigts jusqu'à l'obtenir une texture sableuse.
- 3 Verser progressivement les 75 ml d'eau froide et mélanger jusqu'à former une pâte homogène, sans trop travailler.
- 4 Former une boule, l'envelopper et la réserver 30 minutes au réfrigérateur.
- 5 Préchauffer le four à 180 °C.
- 6 Laver et râper les courgettes. Les saler légèrement et les laisser dégorger environ 15 minutes, puis les presser soigneusement pour retirer le maximum d'eau. Puis poivrer.
- 7 Déposer une feuille de papier cuisson dans un moule à tarte. Étaler la pâte, la déposer dans le moule, puis piquer le fond avec une fourchette.
- 8 Étaler 3 cuillères à soupe bombées de moutarde de Dijon sur le fond de tarte
- 9 Répartir les ingrédients en alternant les couches : une couche de courgettes râpées, puis une couche de mozzarella, puis à nouveau une couche de courgettes râpées, et terminer par une dernière couche de mozzarella.
- 10 Enfourner 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et que la mozzarella soit légèrement gratinée.

VALEURS NUTRITIONNELLES (estimées par portion*)

ÉNERGIE

380 kcal

MATIÈRES
GRASSES

21 g

dont acides gras saturés

11 g

GLUCIDES

31 g

dont sucres

5 g

PROTÉINES

12,5 g

FIBRES

5,3 g

*Les valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et sont estimées à partir de la Table Ciquel de l'Anses. Elles sont susceptibles de varier en fonction des ingrédients utilisés, des marques, des quantités, des méthodes de préparation et de cuisson.

SALADE

de Quinoa, avocat au saumon mariné

Grâce aux **céréales complètes**, aux **bonnes graisses** et aux **fibres**, cette salade apporte une énergie **durable** et un **équilibre** nutritionnel optimal.

Riche en
oméga 3



15 minutes



4 personnes



Très facile



INGRÉDIENTS

-  160 g de quinoa cru (≈ 480 g de quinoa cuit)
-  200 g de saumon frais (≈ 2 pavés moyens)
-  300 g d'avocat (≈ 2 avocats moyens)
-  300 g de concombre (≈ 1 concombre moyen)
-  150 g de feta (≈ 1 barquette)
-  20 g de coriandre fraîche (≈ 1 bouquet)
-  Le jus d'un citron (≈ 40 ml)
-  Sel, Poivre du moulin



PRÉPARATION

- 1** Rincer le quinoa puis le cuire selon les indications du paquet. Égoutter si nécessaire puis laisser refroidir complètement.
- 2** Couper le saumon, les avocats et le concombre en petits dés.
- 3** Émietter la feta.
- 4** Ciseler finement la coriandre fraîche
- 5** Déposer le quinoa refroidi dans un grand saladier, puis ajouter le saumon, les avocats, le concombre, la feta et la coriandre
- 6** Arroser avec le jus de citron
- 7** Saler, poivrer selon votre goût puis mélanger délicatement.
- 8** Réserver 30 minutes à 1 heure au réfrigérateur avant de servir, afin que les saveurs se diffusent harmonieusement.

VALEURS NUTRITIONNELLES (estimées par portion)

ÉNERGIE
470 kcal

MATIÈRES
GRASSES
29 g
dont acides gras saturés
6 g

GLUCIDES
22.4 g
dont sucres
13.9 g

PROTÉINES
22 g

FIBRES
6,3 g

*Les valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et sont estimées à partir de la Table Ciqual de l'Anses. Elles sont susceptibles de varier en fonction des ingrédients utilisés, des marques, des quantités, des méthodes de préparation et de cuisson.