🍂 Menus et recettes de Septembre

La rentrée est arrivée : le bon moment pour reprendre en main son alimentation et adopter une routine saine ! Dans cet article, je partage avec vous mes idées menus et recettes de diététicienne de saison, simples variées et efficaces.

*Note : certaines recettes sont particulièrement adaptées au Batch cooking / Meal prep pour faciliter votre organisation et réduire votre charge mentale. Elles sont indiquées par la présence petite icône * !*

Légumes de saison

- Aubergine
- Brocoli
- Chou-fleur
- Carotte
- Courgette
- Épinard
- Poivron
- Potiron
- Tomate
- Salade
- Concombre
- Blette
- Chou Rouge
- Fenouil
- Pâtisson
- Chou rouge
- Maïs

Fruits de saison

- Abricot
- Pêche
- Nectarine
- Prune
- Pastèque
- Melon
- Figue
- Fraise (selon variétés)
- Framboise (selon variétés)
- Mure
- Mirabelle / Reine Claude
- Myrtille
- Raisin
- Pomme
- Poire
- Grenade

Menus de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Wraps de blé complet, fromage frais, concombre saumon fumé	Restes lundi soir	Poke bowl / salade party : riz, concombre, saumon mi-cuit (ou cru)	One pan cabillaud, légumes et sauce fromage blanc *	Restes jeudi soir	Quiche chèvre miel , salade de tomates	Carottes et chou rouge façon coleslaw (+ tartines de pain et jambon)
Tagliatelles de courgettes au cumin + cuisses poulet au four + semoule *	Hachis parmentier végétarien aux lentilles + salade verte *	Cake salé à la feta , salade de courgettes tièdes aux pignons *	Farcis viande hâchée boulgour	Lasagnes saumon épinard + salade verte	Fajitas végétariennes : galettes de blé complet, maïs, haricots rouges, poivrons, tomate	Pad thai brocoli œufs

Conseils batch cooking
À préparer le week-end : tagliatelles de courgettes + cuisses de poulet + semoule, hachis parmentier express, cake salé feta + salade courgettes pignons
À préparer partiellement : one pan cabillaud et légumes (couper légumes à l'avance, cuire poisson le jour même), crudités pour wraps et poke bowl
Conservation et optimisation : plats cuisinés 3-4 jours au réfrigérateur. Congeler si vous souhaitez garder plus longtemps (lasagnes, farcis, éventuellement pad thai). Préparer les légumes et protéines séparément pour un batch cooking efficace et flexible.

Recettes de Septembre

Wraps de blé complet, fromage frais, concombre, saumon fumé (4 personnes)
Ingrédients : 4 tortillas de blé complet, 200 g de fromage frais, 1 concombre, 200 g de saumon fumé, 1 citron
Tartiner les wraps de fromage frais. Ajouter des lamelles de concombre et le saumon fumé, un filet de jus de citron. Rouler et couper en deux avant de servir. Note : si vous préférez une alternative moins salée pour l'hypertension, utilisez du jambon cuit avec peu de sel ou du saumon cuit.

Tagliatelles de courgettes au cumin + cuisses de poulet au four + semoule (4 personnes)*
Ingrédients : 6 cuisses de poulet, 5 courgettes, 1 c. à c. de cumin, 2 gousses d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive, 300 g de semoule, sel, poivre, facultatif : jus de citron, herbes fraîches (coriandre, persil)
Préchauffer le four à 200°C. Déposer les cuisses dans un plat, arroser d'huile, saler, poivrer et cuire 45 min à 1 h en les arrosant régulièrement. Couper les courgettes en tagliatelles et les faire revenir avec l'ail et le cumin jusqu'à ce qu'elles soient fondantes mais croquantes. Cuire la semoule et prévoir un peu plus pour les restes. Portions prévues pour un repas + une portion de restes.

Hachis parmentier végétarien – express (4 personnes)*
Ingrédients : 200 g de lentilles en boîte égouttées, 1 oignon, 2 carottes, 1 branche de céleri (facultatif), 400 g de tomates concassées, 600 g de pommes de terre, 1 c. à s. d'huile d'olive, 80 ml de lait écrémé ou boisson végétale, 1 c. à c. d'herbes de Provence, sel, poivre
Cuire les pommes de terre. Faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri dans l'huile, ajouter tomates, lentilles et herbes, assaisonner, laisser mijoter 10 min. Écraser les pommes de terre avec le lait et recouvrir la préparation aux lentilles. Enfourner 15-20 min à 200°C pour gratiner.

Poke bowl revisité : riz, saumon, légumes variés (4 personnes)
Ingrédients : 200 g de riz, 1 concombre, 2 carottes, 300 g de saumon cru ou mi-cuit, 200 g d'edamame, 1 avocat, 2 c. à s. de graines de sésame, 4 c. à s. de sauce soja faible en sel
Cuire le riz et laisser refroidir. Couper concombre et carottes en bâtonnets. Répartir le riz dans les bols, ajouter le saumon, les légumes, l'avocat et les edamame. Arroser de sauce soja et parsemer de graines de sésame. Servir frais.

Cake salé à la feta + salade de courgettes tièdes aux pignons (4 personnes)*
Ingrédients cake : 200 g de farine complète ou semi-complète, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 100 ml de lait ou 1 yaourt nature, 25 ml d'huile d'olive, 250 g de feta, sel, poivre, feuilles de menthe ciselées
Ingrédients salade : 4 courgettes, 2 c. à s. de pignons, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel, poivre, facultatif : herbes fraîches
Mélanger la farine, la levure, les œufs, le lait et l'huile. Ajouter la feta, le sel, le poivre et la menthe. Verser dans un moule et cuire 45 min à 180°C. Pour la salade, faire revenir l'ail dans l'huile, ajouter les courgettes et cuire 5-7 min. Saler, poivrer, ajouter les pignons et herbes. Servir tiède avec le cake.

One pan cabillaud, légumes et sauce fromage blanc (4 personnes)*
Ingrédients : 4 filets de cabillaud (600 g), 3 carottes, 1 brocoli, 4 petites pommes de terre, 2 c. à s. d'huile d'olive, 200 g de fromage blanc, 1 gousse d'ail, jus d'½ citron, sel, poivre, facultatif : cébette, paprika fumé, cumin, moutarde, ciboulette, menthe, coriandre
Précuire les pommes de terre 5 min. Couper carottes et brocoli, disposer les pommes de terre et carottes sur une plaque, arroser d'huile, saler, poivrer et cuire 15 min. Ajouter le brocoli, cuire 10 min, déposer le cabillaud et cuire 10-12 min. Mélanger le fromage blanc avec le jus de citron, l'ail, sel, poivre et herbes pour la sauce. Servir à part.

Farcis viande hachée boulgour (4 personnes)
Ingrédients : 5 courgettes ou mélange courgettes, tomates, poivrons, 500 g de viande hachée, 180 g de boulgour, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, épices au choix, facultatif : fromage râpé pour gratiner
Laver et creuser les légumes, enlever pépins et chapeau pour les poivrons. Cuire le boulgour. Faire revenir oignon et ail dans l'huile, ajouter viande et chair de légumes, assaisonner et cuire 10 min. Mélanger avec le boulgour et remplir les légumes. Enfourner 20 min à 180°C. Portions prévues pour un repas + restes.

Lasagnes saumon épinard + salade verte (4 personnes)
Ingrédients : 1 kg d'épinards frais, 4 pavés de saumon, pâtes à lasagnes, 40 g de maïzena, 500 ml de lait, 2 échalotes, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, muscade, 50 g ricotta facultatif, salade verte
Faire revenir échalotes, ajouter saumon émietté et épinards, assaisonner. Préparer béchamel avec maïzena et lait, ajouter ricotta si souhaité. Monter les lasagnes et cuire 25-30 min à 180°C. Servir avec salade.

Quiche chèvre-miel (4 personnes)
Ingrédients : 1 pâte feuilletée, 1 bûche de chèvre ou 150 g chèvre frais, 3 œufs, 150 ml crème fluide légère, 1 filet de miel, sel, poivre, thym
Étaler la pâte et la précuire 5-7 min. Fouetter œufs et crème, saler, poivrer, ajouter thym. Disposer le chèvre sur la pâte, verser un filet de miel et l'appareil. Cuire 25 min à 200°C. Servir avec légumes ou crudités.

Fajitas végétariennes (4 personnes)
Ingrédients : 1 boîte de maïs, 1 boîte de haricots rouges, 3 carottes, 1 oignon rouge, 200 g sauce tomate, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, épices chili et piment selon goût, galettes de blé complet ou de maïs, quartiers de citron vert
Faire revenir la moitié de l'oignon dans l'huile, ajouter carottes, maïs, haricots et sauce tomate. Assaisonner et cuire 15-20 min. Servir avec galettes, oignon cru et quartiers de citron vert.

Carottes et chou rouge façon coleslaw (4 personnes)
Ingrédients : 4 carottes, 200 g chou rouge, 4 c. à s. fromage blanc, 2 c. à s. mayonnaise, 1 c. à s. vinaigre de cidre, sel, poivre, graines de sésame facultatif
Râper carottes et émincer chou. Mélanger fromage blanc, mayonnaise et vinaigre, assaisonner. Ajouter légumes, mélanger et parsemer de graines de sésame. Pas besoin d'huile, la mayonnaise suffit.

Pad Thai brocoli œufs (4 personnes)
Ingrédients : 400 g nouilles de riz plates, 1 brocoli, 4 œufs, 1 oignon, 2 c. à s. sauce nuoc nam, 2 c. à s. sauce soja, 1 c. à c. cassonade, jus ½ citron vert, 2 c. à s. huile de sésame ou neutre, sel, poivre, facultatif : cacahuètes, tofu, pousses haricot mungo, coriandre
Blanchir brocoli, séparer fleurettes et pied. Tremper nouilles 15 min. Mélanger sauce. Faire revenir oignon, ajouter brocoli, cuire quelques minutes. Ajouter œufs battus, mélanger. Ajouter nouilles et sauce, cuire encore quelques minutes. Servir avec garnitures et citron.

Bonus : conseils batch cooking
À préparer le week-end : tagliatelles de courgettes + cuisses de poulet + semoule, hachis parmentier express, cake salé feta + salade courgettes pignons
À préparer partiellement : one pan cabillaud et légumes (couper légumes à l'avance, cuire poisson le jour même), crudités pour wraps et poke bowl
Conservation et optimisation : plats cuisinés 2-3 jours au réfrigérateur. Congeler si vous souhaitez garder plus longtemps (lasagnes, farcis, éventuellement pad thai). Préparer les légumes et protéines séparément pour un batch cooking efficace et flexible.