

Penne complètes au saumon fumé

Spaghettis complets aux tomates cerises



Spaghettis complets aux tomates cerises

INGRÉDIENTS

4

- 500 g de spaghettis (complets ou multicéréales)
- 500 g de tomates cerises ou cocktail
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 4 c. à s. de persil plat
- 2 c. à s. de basilic
- 1 grande poignée de roquette
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de parmesan en copeaux
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les spaghettis dans 5 litres d'eau bouillante salée avec 2 cuillères à café de sel, durant le temps de cuisson indiqué par le fabricant.
2. Goûter pour vérifier la cuisson.
3. Egoutter les pâtes et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Eplucher et émincer les échalotes et l'ail.
5. Laver et hacher finement le persil plat et le basilic.
6. Laver les tomates et les couper en deux ou en quatre.
7. Faire chauffer 5 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle ou un wok.
8. Y faire suer l'échalote et l'ail.
9. Ajouter les tomates et faire revenir quelques minutes. Saler et poivrer.
10. Mélanger les spaghetti aux légumes cuits et ajouter le persil et le basilic hachés.
11. Servir parsemé de roquette et de copeaux de parmesan.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
703kcal	23g	91g	15g	25g

viasano.be

Penne complètes au saumon fumé

INGRÉDIENTS

4

- 500 g de penne complètes (ou autres pâtes courtes type farfalle, spirelli)
- 200 g de saumon fumé
- 4 échalotes
- 2 bouquets de brocoli
- 1 berlingot de crème culinaire 20% de m.g.
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de parmesan râpé
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et hacher les échalotes.
2. Couper le saumon en lanières.
3. Laver les brocolis et les couper en petits bouquets.
4. Cuire les brocolis dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, pendant 10 minutes, sans mettre le couvercle.
5. Egoutter les brocolis et les passer sous un jet d'eau froide pour arrêter la cuisson et garder une belle couleur.
6. Préparer la sauce :
 - a. faire revenir les échalotes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
 - b. Ajouter les lanières de saumon et cuire encore quelques minutes.
 - c. Ajouter la crème.
 - d. Assaisonner de poivre (pas de sel car le saumon est déjà salé).
7. Cuire les pâtes dans 5 litres d'eau bouillante salée avec 2 cuillères à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
8. Goûter les pâtes pour vérifier la cuisson.
9. Egoutter les pâtes, les rincer à l'eau froide et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
10. Mélanger les pâtes, les brocolis et la sauce au saumon.
11. Servir et saupoudrer de parmesan.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
771kcal	27g	89g	16g	35g

viasano.be



Salade de riz sauvage à la betterave



Salade de pâtes à l'italienne



Salade de pâtes à l'italienne

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de pâtes complètes (farfalle, penne ou spirelli)
- 5 c. à s. bombées de tapenade aux tomates séchées
- 100 g de jambon cru
- 1 boule de mozzarella
- 2 petits ravers de tomates cerises
- 1 grande poignée de roquette
- 2 c. à s. de basilic frais
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter les pâtes, les rincer à l'eau froide et ajouter la tapenade.
3. Couper les tomates cerises en deux, le jambon en fines lanières et la mozzarella en dés.
4. Laver la roquette.
5. Ciseler le basilic.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Assaisonner.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer les pâtes par un autre féculent complet (riz, blé, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
482kcal	18g	49g	10g	2g

viasano.be

Salade de riz sauvage à la betterave

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de mélange de riz complet au riz sauvage
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 paquet de betteraves rouges cuites
- 1 concombre
- 1 petit oignon rouge
- 4 œufs
- 5 c. à s. de persil ou ciboulette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. d'huile de colza
- 4 c. à s. de vinaigre de framboise
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le riz dans 2,5 litres d'eau bouillante avec les deux cubes de bouillon de volaille, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le riz, le rincer à l'eau froide et ajouter l'huile de colza.
3. Préparer les œufs en omelette fine :
 - a. Casser les œufs dans un plat.
 - b. Ajouter 1 cuillère à soupe de persil ou de ciboulette, du poivre et une pincée de sel.
 - c. Battre les œufs en omelette.
 - d. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
 - e. Cuire l'omelette et la laisser refroidir sur une assiette ou une planche à découper.
 - f. Couper l'omelette en fines lamelles
4. Couper les betteraves et le concombre en dés.
5. Eplucher et hacher l'oignon.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Ajouter le vinaigre de framboise et rectifier l'assaisonnement.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le riz par un autre féculent complet (pâtes, blé, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
425kcal	17g	52g	7g	14g

viasano.be



Boulghour de blé façon pilaf (accompagnement)



Boulghour de blé complet

Boulghour de riz façon risotto à la parisienne



Boulghour de riz complet



Boulghour de riz façon risotto à la parisienne

INGRÉDIENTS

4

- 320 g de boulghour de riz complet
- 1 grand ravier de champignons de Paris frais
- 1 oignon
- 150 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 litre d'eau
- 100 g de jambon cru
- 5 branches de persil plat
- 30 brins de ciboulette
- 1 branche de romarin
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de parmesan râpé
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Suer l'oignon dans trois cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter le boulghour de riz et cuire 5 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
4. Verser le vin blanc et bien mélanger.
5. Cuire 5 minutes jusqu'à ce que le vin soit évaporé.
6. Cuire le boulghour de riz 15 minutes à couvert en ajoutant régulièrement un peu de bouillon de volaille. Il ne faut pas rajouter de sel car le bouillon de volaille est déjà salé.
7. Nettoyer et émincer les champignons de Paris.
8. Cuire 10 minutes les champignons dans un poêle anti-adhésive.
9. Laver le persil, la ciboulette et le romarin, ciseler finement, réserver.
10. Râper le parmesan.
11. Ajouter les champignons et le jambon découenné et émincé dans le riz.
12. Bien mélanger.
13. Cuire à découvert encore 5 minutes en ajoutant du bouillon si besoin.
14. Vérifier la cuisson du riz al-dente.
15. Incorporer le Parmesan et les herbes aromatiques.
16. Servir bien chaud. Ajouter un peu de poivre et un petit filet d'huile d'olive

Variante : vous pouvez remplacer le boulghour de riz par du boulghour de blé ou par du riz rond complet (adaptez alors le temps de cuisson à ce qui est indiqué sur l'emballage du fabricant) et les champignons par un autre légume de saison (asperge, courgette, potiron, etc.).

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
534kcal	19g	59g	7g	23g

viasano.be

Boulghour de blé façon pilaf (accompagnement)

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de boulghour de blé complet
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 600 ml d'eau
- 2 c. à s. de persil haché
- Bouquet garni (2 brins de thym, 1 feuille de laurier, 3 queues de persil)
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et hacher l'oignon.
2. Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajouter le boulghour de blé.
4. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que le blé devienne translucide.
5. Ajouter le bouillon de volaille. Il ne faut pas rajouter de sel car le bouillon de volaille est déjà salé.
6. Ajouter le bouquet garni.
7. Cuire à feu doux pendant 20 minutes, casserole fermée.
8. Vérifier la cuisson et rectifier l'assaisonnement.
9. Ajouter le persil haché avant de servir.

Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet de petite taille (riz, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
256kcal	6g	37g	8g	11g

viasano.be



Quinoa à la grecque



Tortilla de quinoa



Tortilla de quinoa

INGRÉDIENTS

4

- 150 g de quinoa
- 1 oignon
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 4 œufs
- 4 branches de persil et 30 brins de ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le quinoa et le rincer à l'eau froide.
3. Casser les œufs et les battre en omelette, ajouter le persil, la ciboulette, du poivre et une pincée de sel.
4. Mélanger les œufs et le quinoa cuit.
5. Eplucher et hacher l'oignon.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon.
7. Verser le mélange œufs et quinoa dans la poêle avec les oignons.
8. Cuire à feu très doux et sans mélanger.
Eventuellement, couvrir la poêle d'un couvercle pour mieux répartir la chaleur et bien cuire le dessus de la tortilla.
9. Servez accompagné d'une salade, ou de légumes froids ou chauds.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
299kcal	17g	23g	4g	12g

Quinoa à la grecque

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de quinoa
- 1 poivron jaune
- 1 concombre
- 3 tomates
- 12 olives noires
- 1 petit oignon rouge
- 1 paquet de fêta
- 4 c. à s. d'huile de colza
- Le jus d'1 citron
- 30 brins de ciboulette
- 4 branches de menthe
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le quinoa dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le quinoa, rincer à l'eau froide et réserver.
3. Laver le poivron, le concombre et les tomates puis les couper en dés.
4. Eplucher et hacher l'oignon.
5. Hacher la ciboulette et la menthe.
6. Presser le citron.
7. Couper les olives en fines lamelles.
8. Emiettez la fêta.
9. Mélanger le quinoa, les légumes, la fêta, les olives, le jus de citron, l'huile de colza, l'oignon et les herbes fraîches.
10. Rectifier l'assaisonnement
11. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le quinoa par un autre féculent complet (pâtes, riz, blé, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
500kcal	26g	44g	9g	18g



Croque poire-chocolat



Pain gris ou complet

Crêpes aux pommes à la farine complète



Farine complète ou semi-complète



Crêpes aux pommes à la farine complète

INGRÉDIENTS

4

- 200 ml de lait demi-écrémé
- 100 g de farine complète ou semi-complète
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. d'huile ou de matière grasse pour cuire
- 1 pomme

PRÉPARATION :

1. Verser la farine dans un saladier.
2. Y creuser un puit et y verser le sucre et l'œuf.
3. Ajouter le lait progressivement tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
4. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes.
5. Pendant que la pâte repose, éplucher la pomme et la couper en lamelles.
6. Cuire les lamelles de pomme dans une poêle avec de la matière grasse jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Réserver.
7. Faire chauffer un peu de matière grasse dans une poêle à crêpe bien chaude.
8. Y placer quelques lamelles de pommes puis une louche de pâte à crêpe.
9. Retourner la crêpe à mi-cuisson.
10. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte à crêpe.
11. Déguster chaud ou froid.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
204kcal	7g	27g	3g	7g

viasano.be

Croque poire-chocolat

INGRÉDIENTS

4

- 8 petites tranches de pain gris ou complet
- 1 poire
- 8 carrés de chocolat noir ou au lait (ou 80 g de granulés ou pépites de chocolat)

PRÉPARATION :

1. Peler la poire et la couper en lamelles.
2. Cuire les lamelles de poire à la poêle avec une cuillère à soupe de matière grasse, ou deux minutes au micro-ondes à pleine puissance.
3. Répartir des lamelles de poire et 20 grammes de chocolat sur une tranche de pain.
4. Recouvrir d'une deuxième tranche de pain et cuire à l'appareil à croque-monsieur.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
287kcal	7g	45g	6g	7g

viasano.be



Muffins aux myrtilles



Farine semi-complète

Cake à la banane et aux flocons d'avoine



Farine semi-complète

Cake à la banane et aux flocons d'avoine

INGRÉDIENTS

16
parts

- 2 grandes bananes très mures
- 300 g de farine semi-complète
- 3 c. à c. de baking (poudre à lever)
- 125 g de sucre cristallisé
- 125 g de beurre
- 2 œufs
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 75 g de flocons d'avoine
- 75 g de cranberries séchées ou raisins secs
- 50 g d'amandes effilées

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Eplucher les bananes et les écraser à la fourchette.
3. Faire fondre le beurre au four à micro-ondes.
4. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre, les bananes, les œufs, le lait et le beurre fondu jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
5. Ajouter les flocons d'avoine, les cranberries séchées et les amandes effilées.
6. Placer la préparation dans un moule graissé et cuire 1h10 à 150°C.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
232kcal	10g	30g	3g	5g

viasano.be

Muffins aux myrtilles

INGRÉDIENTS

12
pièces

- 300 g de farine semi-complète
- 3 c. à c. de baking (poudre à lever)
- 125 de sucre ou cassonade
- 1 petit ravier de myrtilles (200 g)
- Jus et zeste d'un citron
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 3 œufs
- 150 ml de lait demi-écrémé

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Prélever le zeste du citron et le presser.
3. Placer la farine, la levure et le sucre dans un saladier.
4. Dans un autre récipient, mélanger l'huile, les œufs, le jus de citron et le lait.
5. Mélanger les ingrédients liquides au mélange de farine et de sucre à l'aide d'un fouet.
6. Ajouter les myrtilles et le zeste de citron.
7. Répartir le mélange dans un moule en silicone ou dans des petits moules en papier.
8. Cuire 18 à 20 minutes à 190°C.

Variante : vous pouvez remplacer les myrtilles par des fruits des bois surgelés ou par 100 g de raisins secs.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
213kcal	8g	29g	3g	5g

viasano.be



Porridge aux fruits frais et oléagineux



Flocons d'avoine

Granola maison



Flocons d'avoine



Granola maison

INGRÉDIENTS

8

- 300 g de flocons d'avoine
- 75 g d'abricots secs
- 75 g de raisins secs
- 50 g d'amandes ou noisettes
- 50 g de graines au choix (courge, tournesol, sésame, mélange...)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de miel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Hacher grossièrement les abricots secs et les amandes ou noisettes.
3. Mélanger les flocons d'avoine, l'huile d'olive, le miel, les amandes ou noisettes et les graines dans un plat.
4. Graisser une plaque allant au four ou y placer un papier cuisson.
5. Répartir le mélange sur la plaque, en fine couche. Il peut y avoir des grumeaux.
6. Cuire 15 minutes
7. Ajouter les fruits séchés et mélanger.
8. Cuire encore 10 minutes.
9. Laisser refroidir et déguster.

Variante : vous pouvez remplacer les abricots par d'autres fruits secs : dattes, figues ou pommes séchées.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
342kcal	14g	43g	6g	8g

viasano.be

Porridge aux fruits frais et oléagineux

INGRÉDIENTS

1

- 250 ml de lait demi-écrémé
- 4 c. à s. de flocons d'avoine (40 g)
- 1 c. à c. de sucre ou cassonade
- 1 fruit de saison
- Fruits oléagineux ou graines au choix : le creux d'une main

PRÉPARATION :

1. Porter le lait à ébullition.
2. Ajouter les flocons d'avoine et le sucre.
3. Mélanger et laisser mijoter quelques minutes jusqu'à épaississement de la préparation.
4. Placer la préparation dans un bol ou une assiette creuse.
5. Ajouter le fruit coupé en dés et les fruits oléagineux ou les graines.
6. Déguster tiède ou froid.

Variante : vous pouvez également utiliser des fruits surgelés.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
473kcal	18g	55g	9g	18g

viasano.be



Courge butternut farcie au quinoa



Quinoa

Salade de blé au thon et légumes d'été



Blé complet



Salade de blé au thon et légumes d'été

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de blé complet
- 2 boîtes de thon à l'huile
- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 petite boîte de maïs
- 1 échalote
- 4 c. à s. de coriandre ou de persil
- 2 c. à s. d'huile de colza
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le blé dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le blé, le rincer à l'eau froide et réserver.
3. Couper le concombre et les tomates en dés.
4. Hacher l'échalote et la coriandre ou le persil.
5. Egoutter le thon et le maïs.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Assaisonner.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet (pâtes, riz, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
463kcal	14g	53g	7g	30g

viasano.be

Courge butternut farcie au quinoa

INGRÉDIENTS

4

- 2 petites courges butternut ou 1 grande
- 300 g de haché de volaille ou filet américain
- 200 g de quinoa
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'amandes entières
- 2 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à s. de miel
- 125 ml d'eau
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. à café de 4 épices
- 2 c. à s. de persil plat
- 20 tours de moulin à poivre
- 1/2 c. à c. de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Laver les courges. Couper transversalement en deux moitiés.
3. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère. Mélanger le miel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la moitié du curry et les 4 épices.
4. Placer les demi-courges dans un plat légèrement huilé, face coupée vers le haut.
5. A l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement la chair des courges du mélange au miel et réserver le reste de la préparation.
6. Cuire les courges environ 35 minutes au four.
7. Eplucher et émincer l'oignon.
8. Eplucher et écraser l'ail.
9. Laver et ciseler le persil plat.
10. Hacher grossièrement les amandes.
11. Cuire le quinoa dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel durant le temps indiqué par le fabricant.
12. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle (ou un wok) et y suer les oignons et l'ail quelques minutes à feu moyen.
13. Ajouter le haché de volaille et cuire un dizaine de minutes.
14. Ajouter les raisins secs et les amandes.
15. Ajouter 125ml d'eau, le reste du curry, saler et poivrer.
16. Lorsque la chair des courges est cuite, recueillir la chair à l'aide d'une cuillère. Ajouter à la préparation.
17. Egoutter le quinoa et l'ajouter à la préparation.
18. Ajouter le persil plat. Mélanger.
19. Servir sur assiette.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
513kcal	25g	44g	8g	23g

viasano.be

