

Des idées pour l'été

PIQUE-NIQUE

Viande ou poisson froid :

accompagnés de sauce au yaourt ou au fromage blanc.

Salades composées :

il en existe une multitude et elles peuvent constituer un plat complet et unique, comme la salade Bressane : riz, tomate, concombre, poivron, olives, dés de poulet et œuf dur.

Sandwichs originaux et complets :

Tartine végétarienne : 1/4 à 1/3 de baguette, 1/4 de concombre, 2 œufs durs, 1 petite tomate, salade verte, câpres, moutarde, huile d'olive, jus de citron.

Pan Bagnat au thon :

1 petit pain rond, 1 œuf dur, 2 c.à.s. de thon au naturel, olives noires dénoyautées, salade verte, jus de citron, 2 c.à.c. de mayonnaise allégée (ou mousseline au fromage blanc).



BUFFETS ET INVITATIONS

Dans les buffets les tentations sont nombreuses et reviennent tous les jours. Pour choisir prenez le temps de regarder les aliments proposés, puis : **sélectionnez quelques aliments en nombre limité** selon vos préférences du moment ou **optez pour un assortiment**, un peu de tout en petite quantité.

Donnez la priorité à l'eau pure si vous choisissez un dessert sucré.

Mangez lentement pour ne pas être resservi. Et en cas d'excès, allégez les repas suivants.



RÉPPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques
25030 Besançon Cedex
Tel : 03 81 21 90 02
Fax : 03 81 21 90 06

www.reppop-bfc.com

Site Dijon

Le Diapason, 2 place des Savoirs
21035 Dijon Cedex
Tel : 09 86 73 44 90
Fax : 09 81 40 96 84

RéPPOP
Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Bourgogne Franche-Comté
BFC

Des idées pour l'été

Les beaux jours bousculent notre rythme de vie et souvent nos apports alimentaires.

LES BOISSONS

L'EAU reste la boisson privilégiée, elle peut être consommée de différentes manières :

Les eaux plates :

Natures, aromatisées avec de la pulpe de fruit (du type « pulco ») ou eaux aromatisées du commerce, édulcorées ou peu sucrées (5% de sucre maximum).

Les eaux gazeuses :

Natures ou aromatisées du commerce qui ont la particularité d'être ni édulcorées ni sucrées.

Les infusions glacées :

De plantes fraîches (menthe, verveine), de tisanes ou de fruits (vanille - poire, fruits des bois, agrumes).

Comment profiter des plaisirs de l'été sans perdre les bénéfices acquis durant l'année ?



REMARQUES

Les boissons à base de lait ou de jus de fruit sont des aliments à part entière, ils sont à consommer modérément. Cidre, bière et panaché sont des boissons alcoolisées donc caloriques, à proscrire chez les mineurs.

DES COCKTAILS pour les journées particulières

Cocktail Cendrillon

1/3 de jus d'orange + 1/3 de jus d'ananas + 1/3 d'eau gazeuse

Jus de tomates au pamplemousse

Mixer 4 petites tomates bien mûres et pelées, du jus de pamplemousse, la glace pilée, le sel et le poivre

Des idées pour l'été

LES APÉRITIFS

Pour attendre le repas sans saturer l'appétit, proposez :

Des légumes à croquer avec ou sans sauce : carottes, concombres, choux fleurs, courgettes, tomates, mini épi de maïs ou asperges, champignons...

Des fruits en cubes, dés ou boules : melon, pastèque, ananas...

Des toasts aux légumes, mini brochettes (raisin-roquefort, tomate-chèvre)

Des bâtonnets de crabe, des bigorneaux, crevettes, moules...

Des pop corns nature ou salés, des stick salés, des bretzels

Des pains spéciaux (noix, lardons, comté, olives).

LES SAUCES

A base de yaourt ou fromage blanc pour accompagner légumes, viandes ou poissons...

Mousseline au fromage blanc : battre 100 g de fromage blanc à 20% de MG avec un jaune d'œuf, une c.à.c. de moutarde, du sel et du poivre. Ajouter selon vos envies du citron, basilic, curry, concentré de tomates, menthe ...

Tzatziki : éplucher, épépiner et débiter en tronçons un concombre que vous laisserez dégorger 15 min. Hacher 5 à 10 feuilles de menthe. Mélanger le concombre avec 300 g de yaourt nature, 1 c.à.s. d'huile d'olive et la menthe. Saler et poivrer. Laisser reposer 1h au frais avant de servir !

Vinaigrette classique : à base d'huile de noix, de colza, d'olive ou de mélange d'huiles. Pour 4 personnes : 3 c.à.s. d'huile + 1 c.à.s. de vinaigre.

Des idées pour l'été

LES BARBECUES

VIANDE OU POISSON, pour changer des saucisses et des merguez :

Viandes maigres : poulet, dinde, veau...

Poisson : darne de thon ou de saumon, sardines, maquereaux ...

Brochettes : de viande, poisson ou fruits de mer (alternés de tomates, champignons, poivrons ...)

INDISPENSABLES POUR ACCOMPAGNER LA VIANDE

Légumes :

Salades de légumes (avec ou sans féculents), brochettes de légumes cuits au barbecue, légumes grillés, crumbles salés, clafoutis et flans salés, terrines froides de légumes ...

Féculents :

Salade de riz, de pâtes, de blé, taboulé, pommes de terre à la braise ...



LES DESSERTS

Fruits : salades de fruits frais, smoothies ... Vous pouvez aussi décliner toutes les recettes salées vues plus haut en desserts fruités (crumble, clafoutis, flans, terrines froides de fruits, brochettes de fruits au barbecue ...).



Glaces : éléments incontournables de l'été, elles sont souvent très riches, donnez votre préférence aux :

- sorbet, glace à l'eau, glace au yaourt, petits suisses glacés en bâtonnet ...
- cornet d'1 à 2 boules, petits pots individuels
- glace au litre associée à des fruits (sorbet citron avec des framboises fraîches, glace vanille et pomme caramélisée ...)

GLACE À L'ITALIENNE EXPRESS

Mixer ensemble deux grands verres de fruits surgelés, 1 verre de lait ou yaourt, ¼ verre de sucre. A consommer de suite.