

8 RECETTES DE SAISON

Spécial été

Avec alternatives pour
éviter intolérances et
allergies



eat's OK
by Pharmacodietetics®

SOMMAIRE

Chers Eat's Okers,

Nous vous avons concocté ce petit livre de recettes d'été, pour vous donner des idées de repas sains, délicieux, composés de légumes de saison, mais aussi adaptables en cas d'allergies et d'intolérances.

Quelles que soient vos restrictions alimentaires, il est toujours possible de prendre plaisir à cuisiner et à manger !
Suivez le guide !



Grégory Guilbert
Pharmacien et
CEO de Pharmacodietetics



Caroline Melkonian
Responsable Diététique
chez Pharmacodietetics

Page 2	Les légumes de saisons
Page 5	Risotto aux asperges, petits pois et courgettes
Page 8	Moussaka
Page 11	Gaspacho
Page 12	Gratin de pommes de terre, saumon et épinards à l'aneth
Page 15	Filets de daurade au fenouil
Page 17	Agneau sauté au brocoli et champignons
Page 19	Velouté de chou-fleur aux champignons
Page 21	Salade au potimarron rôti, betterave et feta



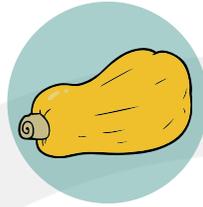
Les légumes de saison : été



Champignon

Source de :

- vitamine B
- vitamine D
- phosphore



Potimarron

Source de :

- bêta-carotène
- fibres



Radis

Source de :

- fibres
- vitamine C



Chou fleur

Source de :

- vitamine B9
- vitamine C



Concombre

Source de :

- fibres
- pyridoxine
- antioxydants
- vitamine K



Poireau

Source de :

- fibres
- antioxydants
- vitamine B9



Navet

Source de :

- vitamine C
- magnésium
- fibres
- eau



Salade

Source de :

- fibres
- vitamine B9
- vitamine C
- calcium et fer



Pomme de terre

Source de :

- potassium et magnésium
- vitamine C



Fenouil

Source de :

- flavonoïdes
- potassium et calcium
- fer et zinc



Petits pois

Source de :

- fibres
- glucides (amidon)
- protéines végétales



Courgette

Source de :

- fibres
- eau
- potassium



Les légumes de saison : été



Betterave

Source de :

- fibres
- antioxydants
- nitrate et fer
- acide folique



Chou rave

Source de :

- potassium
- fibres
- vitamine B9



Maïs doux

Source de :

- glucides
- fibres
- phosphore



Artichaut

Source de :

- fibres
- vitamine K



Carotte

Source de :

- fibres
- bêta-carotène
- vitamine du groupe B



Salade

Source de :

- fibres
- vitamine B9
- vitamine C
- calcium et fer



Fenouil

Source de :

- flavonoïdes
- potassium et calcium
- fer et zinc



Épinard

Source de :

- fer
- vitamine A, B9 et K
- minéraux
- antioxydants



Les légumes de saison : été



Haricot vert

Source de :

- fibres
- potassium



Asperge

Source de :

- vitamine B9
- fibres
- antioxydants



Tomate

Source de :

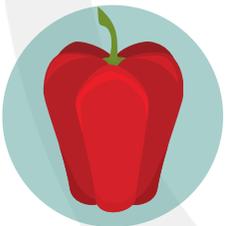
- vitamine C
- potassium
- bêta-carotène



Aubergine

Source de :

- fibres
- eau



Poivron

Source de :

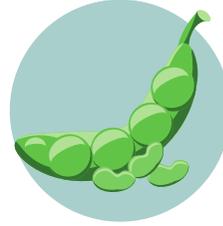
- vitamine C
- fibres
- antioxydants



Brocoli

Source de :

- potassium
- vitamine C
- fibres



Fève

Source de :

- vitamine B9
- vitamine C
- fer non hémique

RISOTTO AUX ASPERGES, PETITS POIS ET COURGETTES

Temps de préparation : 30 min. Temps de cuisson : 35 min.



Ingrédients

- 100 gr de **riz arborio**
- 100 gr d'**asperges vertes**
- 50 gr de **petits pois**
- 100 gr de **courgettes**
- 1 **échalote**
- 50 ml de **vin blanc sec**
- 250 ml de **bouillon de légumes**
- 15 gr de **parmesan rapé**
- 1 c. à c. de **mascarpone**
- 1 c. à s. d'**huile d'olive**
- **Sel, poivre**

RISOTTO AUX ASPERGES, PETITS POIS ET COURGETTES

Les alternatives

Pour éviter les allergies et les intolérances,



Je peux remplacer



le lait



par du



lait végétal

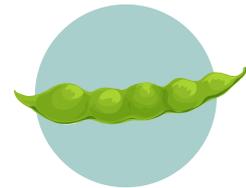
Je peux remplacer



les petits pois

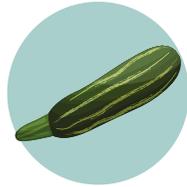


par des



edamames

Je peux remplacer



la courgette



par une



aubergine

Je peux remplacer



le vin



par du



jus de citron

Je peux remplacer



les fromages



par de la



purée d'amandes



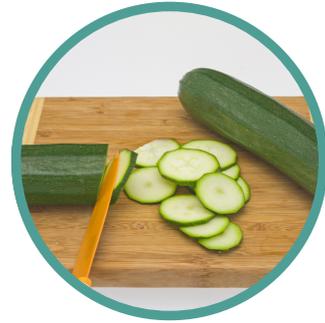
RISOTTO AUX ASPERGES, PETITS POIS ET COURGETTES



Préparation

1- Préparer les légumes

- Laver les **asperges** et les couper en tronçons. Laver la **courgette** et la couper en dés.
- Dans un **panier vapeur**, faire cuire les **asperges**, les dés de **courgettes** et les **petits pois** et faire cuire pendant **10 à 12 minutes** à la vapeur.
- Éplucher et hacher **l'échalote**.
- Dans une **casserole**, faire chauffer l'**huile d'olive** et faire revenir **l'échalote**.



2- Incorporer le riz et le bouillon

- Faire chauffer le **bouillon de légumes**.
- Ajouter le **riz** dans la casserole de l'échalote et le faire **revenir** en mélangeant jusqu'à ce qu'il devienne **translucide**.
- Verser le **vin blanc** et le laisser s'évaporer.
- Ajouter ensuite le **bouillon**, louche après louche, en attendant qu'il soit absorbé avant d'en rajouter. **Mélanger** régulièrement pour que la cuisson soit **homogène**.



3- Disposer

- Lorsque tout le bouillon est absorbé, ajouter le **parmesan** et le **mascarpone** puis mélanger le tout.
- **Saler, poivrer.**
- Ajouter les **légumes**.



MOUSSAKA

Temps de préparation : **15 min.** Temps de cuisson : **45 min.**



Ingrédients

- 200 gr de **boeuf haché**
- 200 gr de **tomates pelées**
- 1/2 cube de **bouillon de volaille**
- 2 c. à s. d'**huile d'olive**
- 1/2 **oignon**
- 1,5 **aubergine**
- 1/2 **gousse d'ail**
- 1/2 c. à c. de **cumin en grains**
- 1 pincée de **cannelle et de muscade**
- 1/2 botte de **persil**
- 10 gr de **beurre**
- 10 gr de **farine**
- 150 ml de **lait demi écrémé**
- 1 c. à s. de **parmesan**
- **Sel, poivre**

MOUSSAKA



**Les alternatives en cas
d'intolérance alimentaire**
Pour éviter les allergies et les intolérances,

Je peux remplacer  **le lait** par du  **lait végétal**

Je peux remplacer  **la farine** par de la  **fécule de maïs**

Je peux remplacer  **le beurre** par de  **l'huile d'olive**

Je peux remplacer  **le parmesan** par de la  **levure maltée**

MOUSSAKA

Préparation



1- Préparer les légumes et la viande

- Laver et couper les **aubergines** en fines tranches et les placer sur la plaque du four recouverte de **papier sulfurisé**.
- Les badigeonner d'**huile d'olive** et **enfourner** à 200°C pendant 15 minutes puis les **sortir du four**.
- Mettre une poêle à chauffer avec 1 cuillère à soupe d'**huile d'olive** et faire revenir l'**oignon émincé et l'ail haché**.
- Ajouter la **viande hachée et les épices**, laisser cuire en remuant régulièrement. Ajouter les **tomates pelées coupées en dés avec leur jus et le cube de bouillon de volaille émietté**. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le **persil**.



2- Réaliser la béchamel

- Faire fondre le **beurre** dans une casserole. Lorsque le beurre est fondu, ajouter la **farine** et mélanger. Ajouter ensuite petit à petit le **lait** et laisser épaissir sur feu moyen en mélangeant constamment. Saler, poivrer et ajouter une **pincée de muscade**.



3- Disposer et enfourner

- Disposer une couche de tranches d'**aubergines** dans le fond d'un plat à gratin puis une couche de **viande**, une couche d'**aubergine** puis une couche de **viande** et enfin une couche d'**aubergine**. Recouvrir de **béchamel**.
- Parsemer de **parmesan** râpé et enfourner pendant 30 minutes.



GASPACHO

Temps de préparation : 15 min. Temps de cuisson : 45 min.



Ingrédients

- 1 **tomate**
- 1 **poivron rouge**
- 1/2 **concombre**
- 1/2 **oignon**
- 1/2 **gousse d'ail**
- Quelques feuilles de **basilic**
- **Sel, poivre noir**
- 5 ml d'**huile d'olive**

Préparation

- Éplucher et couper le **concombre, l'ail, l'oignon et le poivron.**
- Dans le bol d'un blender, déposer les **légumes, quelques feuilles de basilic et l'huile d'olive.**
- Saler et poivrer.
- Mixer, rectifier l'assaisonnement si besoin et **servir aussitôt.**



eat's OK
by Pharmacodietetics®

GRATIN DE POMMES DE TERRE, SAUMON ET ÉPINARDS À L'ANETH

Temps de préparation : 30 min. Temps de cuisson : 35 min.



Ingrédients

- 400 gr de **pommes de terre**
- 300 gr de **saumon frais**
- 100 gr de **pousses d'épinards**
- 1 **échalote**
- 1/2 **gousse d'ail**
- Quelques brins d'**aneth**
- 100 ml de **crème liquide 20% MG**
- 100 ml de **lait demi-écrémé**
- 15 gr de **beurre**
- 1 c. à c. de **farine**
- 1 c. à c. d'**huile d'olive**
- 1 pincée de **noix de muscade**
- **Sel, poivre**



eat's OK
by Pharmacodietetics®

GRATIN DE POMMES DE TERRE, SAUMON ET ÉPINARDS À L'ANETH



Les alternatives en cas d'intolérance alimentaire
Pour éviter les allergies et les intolérances,



Je peux remplacer

la crème



par du



lait de coco



Je peux remplacer

le lait



par du



lait végétal



Je peux remplacer

le beurre



par de



l'huile d'olive



Je peux remplacer

la farine



par de la



fécule de maïs



GRATIN DE POMMES DE TERRE, SAUMON ET ÉPINARDS À L'ANETH

Préparation



1- Préparer les pommes de terre et la crème

- Éplucher et couper les **pommes de terre** en fines lamelles.
- Dans une casserole, mélanger le **lait, la crème, l'ail pelé, la muscade et une pincée de sel**. Porter à ébullition puis ajouter les **pommes de terre**. Faire cuire 10 minutes, enlever les **pommes de terre** et **filtrer le liquide de cuisson**.



2- Préparer les légumes et les herbes

- Peler et ciseler l'**échalote**. La faire revenir 3 minutes dans une poêle avec l'**huile d'olive** puis ajouter les **épinards**. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- Laver et ciseler l'**aneth**.



3- Réaliser la sauce

- Dans une casserole, faire fondre le **beurre** puis ajouter la **farine** et mélanger. Verser ensuite le **liquide de cuisson** des pommes de terre et fouetter jusqu'à l'apparition des premières bulles. Ajouter l'**aneth ciselé**, saler et poivrer.



4- Disposer dans le plat et faire cuire

- Préchauffer le four à 200°C.
- Disposer une couche de **rondelles de pommes de terre** dans un plat beurré. Verser un peu de **crème**, répartir les dés de **saumon** et les **épinards**, ajouter le reste de **crème** et déposer le reste des tranches de **pommes de terre**.
- Enfourner pendant 20 minutes et servir chaud.



FILETS DE DAURADE AU FENOUIL

Temps de préparation : 5 min. Temps de cuisson : 15 min.



Ingrédients

- 300 gr de **filets de daurade**
- 300 gr de **fenouil**
- 1 **oignon**
- 1 c. à s. d'**huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre**
- 120 gr. de **riz complet**



eat's OK
by Pharmacodietetics®

FILETS DE DAURADE AU FENOUIL



Préparation

1- Préparer les légumes

- Éplucher l'**oignon** et le trancher en lamelles.
- Éliminer les **feuilles du fenouil** qui sont trop fibreuses et couper en lamelles le reste.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'**huile** dans une poêle et faire revenir **l'oignon et le fenouil** pendant environ 5 minutes. Saler et poivrer.



2- Préparer le poisson et les papillotes

- Découper deux morceaux de **papier cuisson**. Répartir la **daurade** au centre de chaque feuille de papier cuisson.
- Répartir le **fenouil** dans chaque papillote. Refermer et déposer dans un plat allant au four.
- Enfourner une dizaine de minutes à 200°.



3- Cuire le riz

- Pendant ce temps, faire cuire le **riz** comme indiqué sur le paquet.



4- Servir

- Servir la **daurade** immédiatement à la sortie du four, accompagnée du **riz**.



AGNEAU SAUTÉ AU BROCOLI ET CHAMPIGNONS

Temps de préparation : **15 min.** Temps de cuisson : **25 min.**



Ingrédients

- 250 gr d'**agneau** (épaule ou gigot)
- 1 gousse d'**ail**
- 1 **oignon**
- 200 gr de **brocoli**
- 150 gr de **champignons de Paris**
- 100 gr de **riz long grain**
- 1 c. à s. d'**huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre**



eat's OK
by Pharmacodietetics®

AGNEAU SAUTÉ AU BROCOLI ET CHAMPIGNONS



Préparation

1- Préparer les légumes

- Éplucher et émincer l'**oignon** et l'**ail**.
- Découper les **flequettes de brocoli**.
- Détailler les **champignons** en lamelles.
- Faire chauffer l'**huile d'olive** dans une poêle puis ajouter l'**oignon**, le **brocoli** et les **champignons**.
- Laisser cuire **10 minutes** à feu moyen en remuant régulièrement.
- **Saler, poivrer** et réserver.



2- Préparer le riz

- Faire cuire le **riz** dans une casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage.
- Mélanger le **riz cuit et égoutté** aux **légumes**.



3- Cuire l'agneau

- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'**huile d'olive** et y faire revenir l'**agneau** coupé en fines lamelles à feu vif pendant 3 à 4 minutes.



4- Servir

- Répartir le **riz aux légumes** dans deux assiettes et déposer l'**agneau** par-dessus.
- Déguster immédiatement.



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AUX CHAMPIGNONS

Temps de préparation : 30 min. Temps de cuisson : 40 min.

Ingrédients

- 300 gr de **chou-fleur**
- 100 gr de **champignons** de Paris
- 1 **échalotte**
- 100 ml de **crème liquide**
- 260 ml de **bouillon de volaille**
- 10 gr de **beurre**
- 1 c. à s. d'**huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre**

Les alternatives

Pour éviter les allergies et les intolérances, je peux remplacer



la crème



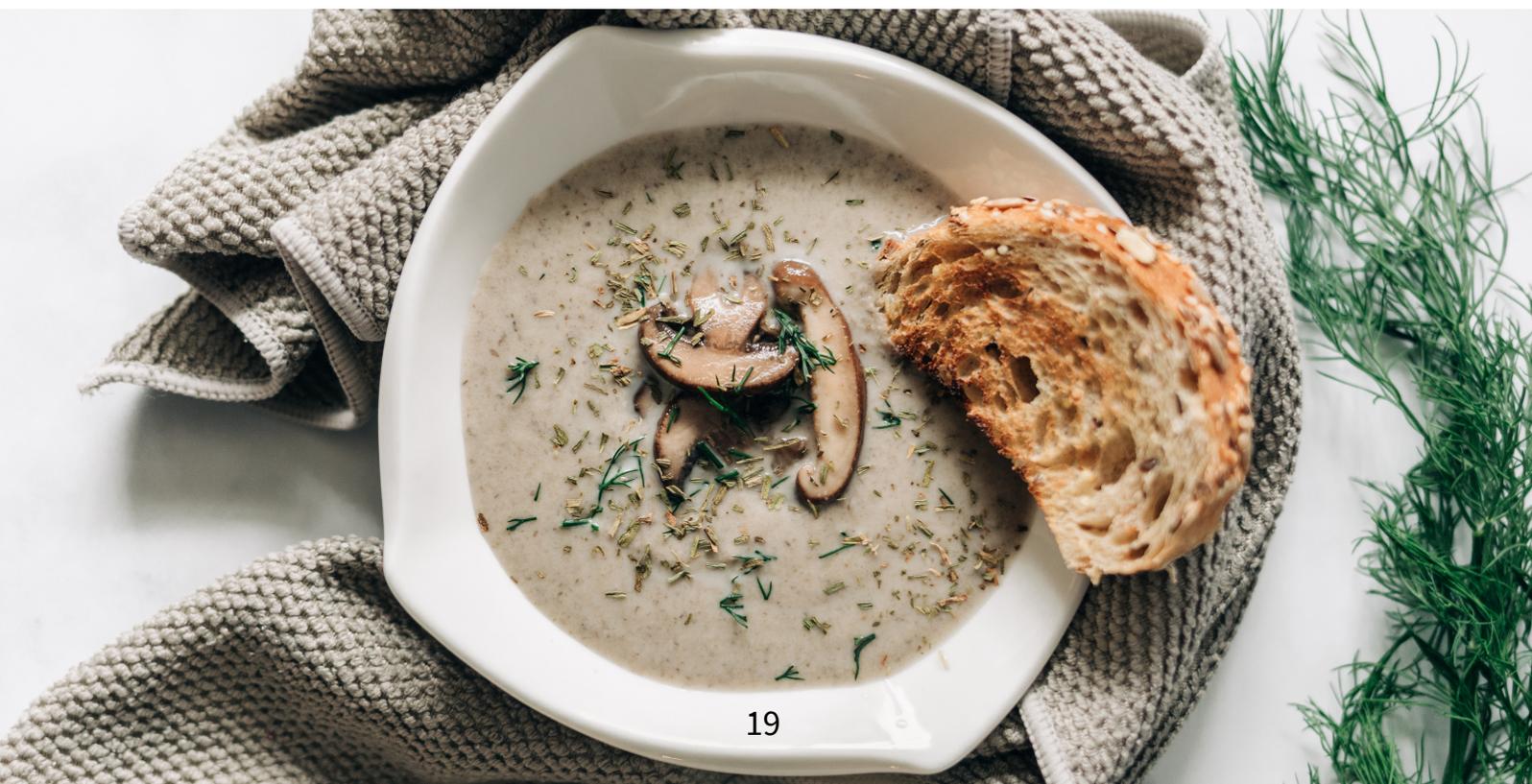
lait de coco



le beurre



l'huile d'olive



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AUX CHAMPIGNONS



Préparation

1- Préparer les légumes

- Détailler le **chou-fleur** en fleurettes.
- Les laver et les couper en morceaux.
- Eplucher et ciseler l'**échalotte**.
- Nettoyer les **champignons**.
- Les couper en lamelles.



2- Faire la soupe

- Faire chauffer l'**huile d'olive** dans une casserole.
- Faire revenir l'**échalotte**.
- Ajouter le **chou-fleur**.
- Cuire pendant **5 minutes**.
- **Saler** et **poivrer**.
- Mouiller avec le **bouillon**.
- Porter à ébullition puis laisser cuire **20 minutes**, à feu moyen, à couvert.
- **Mixer** la soupe.
- Ajouter la **crème**.
- Laisser sur feu doux.



3- Cuire les champignons

- Faire fondre le **beurre** dans une poêle.
- Faire revenir les **champignons** à feu vif pendant **5 minutes** en remuant régulièrement.



4- Servir

- Verser la **soupe** dans deux bols.
- Répartir les **champignons** par dessus.
- Servir aussitôt.



SALADE AU POTIMARRON RÔTI, BETTERAVE ET FETA

Temps de préparation : 10 min. Temps de cuisson : 15 min.



Ingrédients

- 150 gr de **potimarron**
- 100 gr de **betterave rouge** cuite
- 100 gr de **mâche**
- 50 gr de **feta**
- 1 c. à s. d'**huile d'olive**
- 2 c. à s. d'**huile de noisette**
- 1 c. à s. de **vinaigre balsamique**
- **Sel**
- **Poivre**



eat's OK
by Pharmacodietetics®

SALADE DE POTIMARRON RÔTI, BETTERAVE ET FETA



Préparation

1- Préparer les légumes

- Laver le **potimarron**.
- Le couper en fines tranches en conservant la peau.
- L'étaler sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
- Arroser d'**huile d'olive**, **saler** et enfourner pendant **15 minutes à 180°C**.
- Couper la **betterave** et la **feta** en dés.
- Laver et essorer la **mâche**.



2- Préparer la vinaigrette

- Fouetter le **vinaigre balsamique** avec l'**huile de noisette**.

3- Servir

- Dans deux assiettes, répartir la **mâche**, la **betterave**, le **potimarron rôti** et la **feta**.
- Arroser avec la **vinaigrette**.
- Déguster.



Les alternatives en cas d'intolérance alimentaire
Pour éviter les allergies et les intolérances,



la feta



tofu fumé

Je peux remplacer

par du



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Eats_OK-fr



Pharmacodietetics



@EatsOk1



@eatsok.fr



Eat's OK

www.eatsok.fr



Document gratuit à destination d'un usage personnel, ne peut en aucun cas être vendu ou utilisé à des fins commerciales

Copyright : Pharmacodietetics – service communication; juillet 2021; tous droits réservés.
Directeur de la publication : Grégory Guilbert