

☀ Menu de rentrée pour étudiant ☀

repas simples, rapides et pas chers

	Midi	Soir
1	Courgettes à la provençale, 2 merguez et semoule de blé complet.	Bowl cake thon, tomates, salade verte.
2	Torsades au blé complet, tomates concassées, ratatouille et viande hachée (ou haricots rouges pour la version végétarienne).	Pizza maison - coulis de tomates, thon, poivron, mozzarella.
3	Légumes pour couscous, semoule au blé complet et pois chiches.	Omelette aux poivrons et tomates, salade verte.
4	Salade composée : riz, maïs, tomates, dés de jambon, morceaux de pomme, cubes d'emmental.	Gnocchis à la fondue de poireaux et au chèvre, 2 t de jambon blanc.
5	Dhal de lentilles corail*	Crêpes blé noir avec jambon blanc, fondue de poireaux et chèvre,
6	Filet de poulet et petits pois carottes,	Légumes pour wok sautés et crevettes, nouilles chinoises.
7	Riz cantonais à ma façon*	Tartines estivales*
8	Crêpes blé noir complètes et salade verte,	Salade de pois chiches, tomates, lardons, et champignons
9	Penne à la courgette et ricotta.	Sardines à l'huile d'olive sur une tranche de pain, salade de tomates, roquette.

- Certaines recettes peuvent servir pour 2 à 3 repas, et ainsi ne pas cuisiner tous les jours. Pensez à bien les conserver au frigo et les consommer sous 3 jours maximum.
- Regardez bien le prix au kilo avant d'acheter, c'est la seule référence commune à tous les produits qui permet de comparer.
- Pour compléter vos apports (notamment en protéines), pensez aux produits laitiers : yaourt, fromage blanc, skyr 1 à 2 par jour.

🍓🍌 sans oublier les fruits pour les fibres, vitamines, le plaisir 🥥🍎!

Fanny RODHON - Diététicienne-nutritionniste

site web : FannyDieteticienne.fr contact@fannydieteticienne.fr tél : 07.50.65.36.55

Liste de courses et recettes en quelques mots :

Portion donnée pour un repas pour une personne , à adapter en fonction de vos besoins et votre appétit !

HO = Huile d'olive

1	Courgettes à la provençale, merguez et semoule. 1 courgette - 2 tomates - 1 oignon (ou 1 boîte de courgettes à la Provençale) - 2 merguez - 80 g de semoule au blé complet - Huile d'olive. Remplissez un verre de semoule que vous placez dans un saladier en verre, sel, poivre et 1 cs d'HO. Faites bouillir de l'eau et versez le même verre d'eau sur la semoule. Mélangez et couvrez d'une assiette, laissez gonfler 5 min. Coupez la courgette en petits morceaux et faites-la revenir dans l'huile, l'oignon et 2 tomates bien mûres (ou vous pouvez opter pour une boîte) Saisissez les merguez dans une poêle et mélangez le tout.	Bowl cake thon tomate 1 œuf - 60 g de flocon d'avoine - 70 g de thon au naturel - 120 g de tomates concassées en boîte - 1cc de moutarde - sel, poivre, origan. Dans un bol : cassez l'oeuf et battez-le, ajoutez 60 g de flocon d'avoine, 120 g de tomates concassées, 70 g de thon au naturel émietté, 1 cc de moutarde et terminez par des herbes de Provence, sel, poivre. Placez au four à micro-ondes pour 3 à 4 min et c'est prêt !
2	Pâtes bolo de Fanny 200 g de ratatouille surgelée ou en boîte - 100 g de coulis de tomates - 120 g de viande hachée - 1 oignon - huile d'olive - 60 g de torsades - 30 g d'emmental râpé. Coupez un oignon et versez-le dans la poêle avec 1 cs d'huile d'olive, versez la viande hachée, mélangez pendant 5 min, puis versez la boîte de tomates concassées, et enfin la ratatouille. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 min, assaisonnez, et mélangez avec les pâtes cuites al dente (8 min). Un peu d'emmental râpé pour terminer et c'est prêt !	Omelette poivron et tomates 1 poivron - huile d'olive - 1 gousse d'ail - 1 tomate - 2 oeufs - salade Faites revenir un poivron coupé en lanières avec 1 cs d'HO, une gousse d'ail, puis la tomate émincée. Battez les œufs (2 par pers), assaisonnez, versez les œufs pour 5 à 6 min de cuisson,

Fanny RODHON - Diététicienne-nutritionniste

site web : FannyDieteticienne.fr contact@fannydieteticienne.fr tél : 07.50.65.36.55

3	Légumes pour couscous, semoule et pois chiches 200 g de légumes pour couscous en boîte ou surgelés - 80 g semoule au blé complet - huile d'olive - 30 g de pois chiche en boîte. Faites chauffer les légumes dans une casserole avec les pois chiches. Versez un verre de semoule dans un saladier, prélevez l'équivalent en jus de cuisson des légumes et versez sur la semoule, mélangez et couvrez quelques minutes pour que la semoule gonfle. C'est prêt !	Pizza thon , poivron et mozzarella 1 pâte à pizza - coulis de tomate - 1 poivron - 1 boîte de thon - 1 boule de mozzarella. Sur une pâte à pizza que vous tapisserez de coulis de tomates, déposez des poivrons coupés en lanières, le thon au naturel émietté, puis une demi boule de mozzarella ; 15 min de cuisson au four à 220 ° et bonne dégustation !
4	Salade de riz de l'étudiant 30 g de riz cru - 60 g de maïs - 1 tomate - ½ concombre - 75 g de jambon en dés - 1 pomme - 30 g d'emmental. Très simple : juste le riz à cuire dans l'eau pendant 10 minutes. Faites refroidir, ajoutez tous les ingrédients et la vinaigrette de votre choix.	Gnocchi à la fondue de poireaux 120 g de gnocchi à poêler - 200 g de fondue de poireaux surgelée - 30 g de chèvre Faites poêler les gnocchis, puis décongeler une fondue de poireaux surgelée et mélangez le tout avec un peu de chèvre : c'est prêt !
5	Dhal de lentilles corail Recette sur FannyDieteticienne.fr	Crêpes blé noir à la fondue de poireaux 2 crêpes de blé noir - reste de la fondue de poireaux de la veille - 30 g de chèvre - beurre - 2 t de jambon blanc Disposez la crêpe sur votre poêle beurrée. Étalez la fondue de poireaux, la tranche de jambon, le chèvre : rabattez chaque côté de façon à former un carré, faites cuire quelques minutes et savourez avec une petite salade verte .
6	Filet de poulet petis pois carottes 1 escalope de poulet - 1 boîte de 265 g de petits pois carottes (ou version surgelée) - 1 cs crème fraîche Faites griller votre viande des 2 côtés avec 1 CS d'huile d'olive , sel et poivre, ajoutez la boîte de petits pois carottes (ou version surgelée) avec du jus. Terminez par la crème fraîche.	Légumes pour wok, crevettes et nouilles chinoises. 1 sachet de légumes pour wok surgelés - 100 g de nouilles chinoises - 120 g de crevettes - Huile d'olive - curry - sauce soja. Mettez à chauffer dans votre poêle 1cs de curry avec l'HO, après 3 min, versez la moitié du sachet de légumes pour wok surgelés* pendant 10 min. Faites chauffer de l'eau pour les nouilles chinoises et mettez-les à cuire

Fanny RODHON - Diététicienne-nutritionniste

site web : FannyDieteticienne.fr contact@fannydieteticienne.fr tél : 07.50.65.36.55

		pd 3 min. Puis, quand tout est prêt, versez 2 CS de sauce soja sur les légumes, ajoutez les crevettes décortiquées, laissez chauffer quelques minutes et dégustez.
7	Riz cantonais à ma façon Recette sur FannyDieteticienne.fr	Tartines estivales Recette sur FannyDieteticienne.fr
8	Crêpes complètes 1 à 2 crêpes de blé noir - 2 oeufs - 2 t de jambon - 40 g d'emmental râpé - beurre - salade verte Cassez l'oeuf et séparez le blanc du jaune. Disposez la crêpe sur votre poêle beurrée (la cuisson à l'huile d'olive serait une offense à la Bretagne !) Etalez le blanc d'oeuf, la tranche de jambon, le gruyère râpé : rabattez chaque côté de façon à former un carré et terminez par le jaune d'oeuf placé au centre, faites cuire quelques minutes et savourez avec une petite salade verte .	Salade de pois chiches aux lardons 75 g de lardons - 200g de champignons - 1 tomate - roquette - ½ oignon rouge - 130 g de pois chiches Faites revenir les lardons avec les champignons émincés dans une poêle, égouttez, laissez refroidir. Coupez la tomate, un demi-oignon rouge, de la roquette, égouttez la boîte de pois chiche et mélangez le tout avec une petite vinaigrette.
9	Penne courgette et ricotta 50 à 60 g de penne au blé complet - 1 courgette - 100 g de tomates concassées ou pulpe - 50 g de ricotta - 1 gousse d'ail - 1 oignon - huile d'olive Faites cuire les pâtes al dente (8 min). Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon émincés avec l'huile d'olive, lavez et coupez la courgette en petits morceaux, ajoutez-la dans la poêle, mélangez et terminez en versant la boîte de tomates, laissez à feu doux 5 min. Versez la ricotta, mélangez pour qu'elle fonde et servez avec les pâtes.	Tartine de sardines et tomates 1 boîte de sardine à l'huile d'olive - 1 à 2 t de pain de campagne - 1 à 2 cs de houmous - 1 à 2 tomates - roquette Faites le plein d'oméga 3 ! Tartinez le pain de houmous, disposez dessus les filets de sardines et dégustez avec une salade roquette et tomates.

* Si vous n'avez pas de congélateur, achetez le sachet de légumes surgelés que vous utiliserez le jour-même, sans avoir à le stocker.

Bon appétit !

Fanny RODHON - Diététicienne-nutritionniste

site web : FannyDieteticienne.fr contact@fannydieteticienne.fr tél : 07.50.65.36.55