



GRAINES

de Chefs



DÉJEUNER

au travail

Des idées de recettes du quotidien,
adaptées à l'activité professionnelle

+ *De nombreux conseils
nutrition et santé*



Service Interprofessionnel de **Santé** au **Travail** Ouest Normandie

LE BATCH COOKING, C'EST QUOI ?

Le batch cooking consiste à **préparer plusieurs repas de la semaine à l'avance**, dans le but de **gagner du temps**, d'**économiser de l'argent** mais aussi de **manger mieux**. L'idée est donc que vos repas de la semaine soit préparé en une session de cuisine de 2 à 3h. Voici, quelques conseils simples, pratiques pour débiter.

1 On planifie

Planifiez et notez vos menus pour la semaine en fonction des aliments que vous avez dans vos placards, réfrigérateur, jardin, ... et compléter avec une liste de courses si besoin. Planifier ses menus est une belle étape vers une alimentation saine : lorsqu'on sait à l'avance ce qu'on va cuisiner, on achète mieux et moins ! Un bon moyen d'en finir avec l'éternelle question «**qu'est-ce qu'on mange ce soir ?**»

2 On prépare

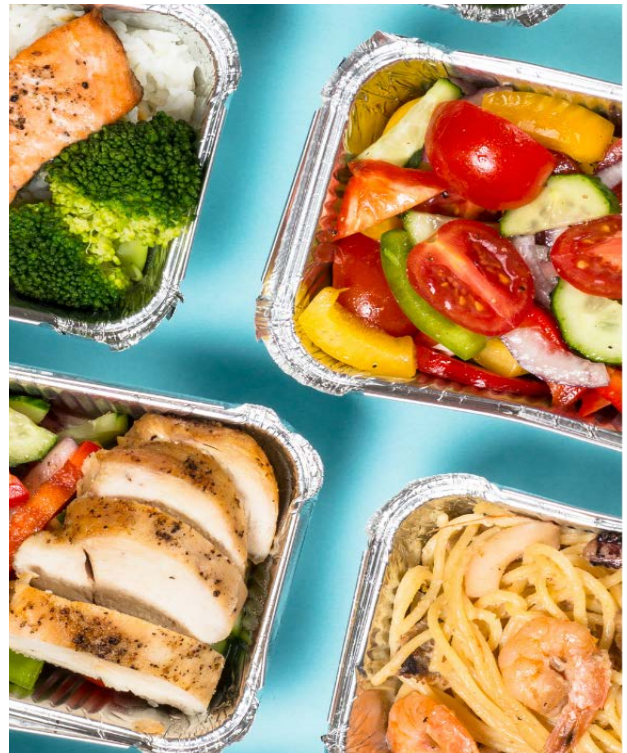
Préparez des plats simples en pensant à varier les apports (protéines, féculents, légumes).

- Augmentez les quantités préparées pour avoir votre plat du lendemain, cuisez des aliments qui serviront dans plusieurs plats.
- Pour ne pas vous décourager : commencez par préparer 2 recettes en même temps, puis 3, puis 4, ... en commençant par exemple par les cuissons lentes qui vous permettront de préparer un autre plat pendant ce temps.

3 On conserve

Si vous cuisinez pour plus de 3 jours, placez les plats pour la fin de la semaine dans des récipients (idéalement en verre) allant au congélateur, en n'oubliant pas de noter la date de fabrication.

4 On déguste



Astuces

Vous êtes en manque d'inspiration ?!
Internet regorge de sites et d'applications pouvant vous donner des idées de recettes idéales pour le batch cooking.

- ➔ www.mangerbouger.fr : des idées de recettes et d'exercices physiques
- ➔ **La fabrique à menus (sur mangerbouger.fr)** : élaborer des menus équilibrés à la semaine avec les proportions adaptées.

ALIMENTATION AU TRAVAIL & SANTÉ



Eugénie DUREY,
Diététicienne passionnée



Hôpital Privé de la Baie
Avranches

Parole d'experte

La nutrition représente aujourd'hui un véritable enjeu et un réel défi en termes de santé publique, tant sur le plan de la prévention que dans les parcours de soins.

Une bonne nutrition constitue un atout essentiel pour maintenir une bonne santé. Elle est également un levier indéniable pour améliorer la santé et un pilier indispensable pour se préparer à tout parcours de soins.

Elle intègre désormais non seulement l'alimentation et ses déterminants psychologiques, mais aussi l'activité physique et la lutte contre la sédentarité... tout cela dans le cadre d'une alimentation axée sur le plaisir de manger.

Une bonne alimentation doit fournir à l'organisme les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Ces nutriments jouent des rôles clés dans divers processus vitaux :

- Énergie
- Croissance et réparation
- Fonctionnement cellulaire
- Immunité
- Prévention des maladies

La nutrition dépasse donc largement la simple satiété. Elle est la pierre angulaire d'une vie saine, influençant notre bien-être physique, psychologique et social.

Adopter une alimentation équilibrée en luttant contre la sédentarité permet une meilleure qualité de vie. Certains facteurs nutritionnels nous protègent, tandis que d'autres sont délétères.

Pour s'orienter dans la « jungle » des vraies bonnes idées et des grands principes erronés, pour ne pas tomber dans les régimes restrictifs et dangereux, il est essentiel de contacter un professionnel de la nutrition.

Aujourd'hui, 47 % des Français sont en surpoids (IMC > 25), et 17 % sont obèses (IMC supérieur à 30). Environ 1 décès sur 5 dans le monde est lié à une alimentation déséquilibrée, des chiffres alarmants soulignés par les autorités de santé. Le développement croissant des troubles du comportement alimentaire est également inquiétant.

De nouvelles préoccupations sanitaires émergent avec l'engouement pour les aliments ultra-transformés, qui composent la plus grande partie de l'offre des supermarchés et près d'un tiers des produits consommés par les Français.

Au quotidien, la nutrition repose avant tout sur le bon sens : prêter attention à son alimentation, sans jugement, en se concentrant sur le moment présent et en prenant conscience de ses sens, pour adopter un comportement plus sain. Prendre le temps de prendre soin de soi.

Les recherches cliniques, expérimentales, et les études épidémiologiques font de la nutrition une science en perpétuelle évolution. La nutrition occupe une place centrale dans notre bien-être, avec la notion d'équilibre dans la durée et de plaisir.

LES RECETTES

Côté salé

- › VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL AUX SAVEURS COCO 06
- › NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET CREVETTES 07
- › ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS,
POMMES DARPHIN 08
- › BEIGNETS DE LENTILLES CORAIL 09
- › CURRY DE LÉGUMES GOURMANDS, AUX POIS CHICHES
ET CHAMPIGNONS 12
- › SEMMELKNÖDEL AUX LÉGUMES *Anti-gaspi* 13
- › TERRINES DE LÉGUMES *Anti-gaspi* 14
- › CHILI CON CARNE HEALTHY 15
- › SALADE DE PÂTES, ENDIVES, TOMATES ET THON 16
- › FILET DE CABILLAUD EN CRUMBLE DE CHORIZO & PARMESAN 17
- › SANDWICH COMPLET ET ÉQUILIBRÉ 18

Côté sucré

- › BRIOCHE PERDUE, CARAMEL AU BEURRE SALÉ 21
- › TARTE VEGAN AU CHOCOLAT 22
- › GÂTEAU CHOCOLAT COURGETTE 23
- › PUDDING AUX FRUITS *Anti-gaspi* 25
- › CHEESECAKE AUX FRAISES 26
- › MOUSSE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS 27
- › COCKTAIL SANTÉ «L'ORCHARD D'HIVER ÉTINCELANT» 28

➤ ALIMENTATION AU TRAVAIL & SANTÉ	03
➤ HORAIRES ATYPIQUES ET ALIMENTATION	10-11
➤ N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE DE L'EAU	18
➤ MANGER ÉQUILIBRÉ SANS SE RUINER	19
➤ DÉJEUNER AU TRAVAIL, LEVIER DE PERFORMANCE ET DE LIEN SOCIAL	24
➤ TOUS ACTIFS CONTRE LA SÉDENTARITÉ	29
➤ CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON	30-31

Les graines de chefs



ILS VOUS PROPOSENT CES RECETTES !



Merci aux enseignants qui ont accompagné les jeunes dans ce projet.

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL AUX SAVEURS COCO



4



25min



1,5€
/pers.



Menu

Ingédients

400 g de lentilles corail
5 cl d'huile d'olive
1 gros oignon
20 g de concentré de tomates
30 cl de lait de coco
75 cl d'eau
1 cuillère à soupe rase de curry
1 bouquet garni

Préparation

1. Préparer les lentilles

Rincer les lentilles corail sous l'eau froide.

2. Réaliser la garniture aromatique

Ciseler finement l'oignon.
Préparer le bouquet garni.

3. Cuire le velouté

Chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, le faire suer sans coloration.

Ajouter le curry, le concentré de tomates et les lentilles corail.

Mouiller à l'eau froide et ajouter le bouquet garni.

Porter à ébullition et cuire environ 15 minutes. Saler en fin de cuisson.

Ajouter le lait de coco et cuire encore 10 minutes.

Mixer et vérifier l'assaisonnement.



Astuce

Congeler une partie du velouté pour le déguster plus tard.

NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET CREVETTES

 4
  60min
 € 6€ /pers.

Ingédients

250 g de nouilles chinoises
 400 g de crevettes roses décortiquées
 Sauce soja
 Huile d'olive
 1 oignons rouge
 3 carottes
 2 gousses d'ail
 350 g de champignons
 Une pincé de gingembre
 1/4 de botte de coriandre
 100 g de parmesan râpé

Préparation

1. Préparer les crevettes et les légumes

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé et les crevettes.

Faire sauter les crevettes 2 à 3 minutes et débarrasser.

Dans la même poêle suer l'oignon et les carottes finement émincés.

Ajouter les champignons émincés et le gingembre.

Déglacer avec 5 cl de sauce soja et cuire quelques minutes. Les légumes doivent rester croquants.

Ajouter les crevettes en fin de cuisson.

2. Cuire les nouilles chinoises

Faire bouillir de l'eau avec 5 cl de sauce soja.

Verser les nouilles, éteindre le feu, couvrir et les laisser cuire 4 à 5 minutes.

Les égoutter et les ajouter aux légumes.

Bien mélanger, ajouter la coriandre fraîche ciselée et le parmesan.



Astuce

Réaliser la recette avec d'autres types de pâtes ou de riz.



ESCALOPE

DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS, POMMES DARPHIN

Ingrédients

Escalopes sautées

4 escalopes de volailles
 1 noix de beurre
 Sel, poivre
 500 g de champignons
 10 cl de porto (facultatif)
 30 cl de crème

Pommes Darphin

800 g de pommes de terre
 10 cl d'huile d'olive
 Sel, poivre

Préparation

1. Préparer les pommes de terre

Laver les pommes de terre et les éplucher (ne pas les remettre dans l'eau).

Les émincer au robot avec la grille des carottes râpées. Assaisonner et réserver.

2. Préparer les escalopes

Assaisonner les escalopes

Dans une poêle avec le beurre, cuire les escalopes et les débarrasser.

3. Préparer les champignons

Éplucher, laver et émincer les champignons.

Les cuire dans la poêle des escalopes, les débarrasser avec les escalopes.

4. Réaliser la sauce à la crème.

Verser le porto dans la poêle des escalopes. Réduire et ajouter la crème. Réduire à nouveau et assaisonner.

5. Cuire les pommes Darphin

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, poser des tas de pommes de terre et les aplatir légèrement, laisser colorer, retourner et laisser cuire de l'autre côté.



Astuces

Remplacer les pommes Darphin par de la purée.

BEIGNETS DE LENTILLES CORAIL

Ingédients

Beignets

200 g de lentilles corail
 1 gros oignon
 3 gousses d'ail
 ½ poivron
 ½ botte de coriandre
 ½ cuillère à café de cumin
 ½ cuillère à café de paprika
 ½ cuillère à café de curcuma
 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
 100 g de farine
 20 cl d'huile d'olive (pour la friture)

Chutney de tomates

400g de tomates pelées en boîte
 1 oignon
 12 cl de vinaigre de vin
 5 cl d'huile d'olive
 1 cuillère à soupe de miel
 1 clou de girofle
 Cannelle
 Gingembre
 Sel

Préparation

1. Faire tremper les lentilles corail

Rincer les lentilles corail et laissez-les tremper dans de l'eau froide pendant environ 1 heure.

2. Préparer les beignets

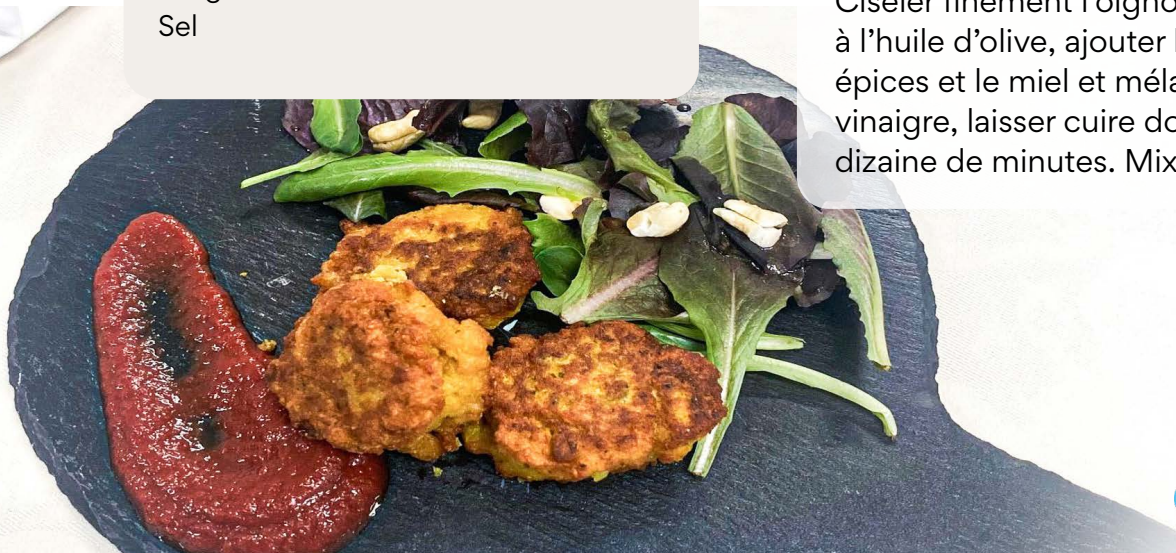
Ciseler finement l'oignon et le poivron, écraser l'ail et la coriandre. Égoutter les lentilles, les mixer, ajouter les légumes et les épices, le bicarbonate de soude, mixer l'ensemble. Terminer par la farine. Goûter et salé si besoin.

3. Frire les beignets

Faire chauffer l'huile d'olive. Former des tas avec 2 cuillères. Déposer les tas dans l'huile d'olive chaude. Laisser cuire quelques minutes de chaque côté. Conserver au chaud.

4. Confectionner le chutney de tomates

Ciseler finement l'oignon, le faire suer à l'huile d'olive, ajouter les tomates, les épices et le miel et mélanger. Verser le vinaigre, laisser cuire doucement une dizaine de minutes. Mixer et refroidir.





LA NUTRITION ADAPTÉE AUX HORAIRES ATYPIQUES

Pas toujours facile de savoir quand et quoi manger lorsqu'on travaille en horaires décalés...
Voici quelques conseils pour manger équilibré.

Vous travaillez DU MATIN

- Sieste l'après midi et coucher avant 22h.
- Petit déjeuner ou collation au lever.
- Petit déjeuner ou collation à la pause du matin.
- Déjeuner à la mi-journée.
- Dîner léger le soir.

Exemple de menu

Petit-déjeuner (avant la prise de poste)

Fruits/ fruits secs
1 boisson



*Inversion de repas possible
selon les heures de pause*

Collation (9h-10h)

1 portion de féculents
1 portion de produit laitier
(fromage/ yaourt)

Déjeuner (13h-14h)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit



Sieste l'après-midi

Dîner

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit

Coucher avant 22h

Vous travaillez DE L'APRÈS-MIDI

- Ne veillez pas trop pour ne pas décaler votre sommeil.
- Horaires réguliers de repas à respecter au maximum.
- Collation vers 16h au travail.

Exemple de menu

Petit-déjeuner

1 produit céréalier
1 boisson

Déjeuner (vers 11h)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit

Collation (vers 16h)

1 boisson chaude ou froide
1 portion de produit laitier
1 fruit

Dîner

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit

Vous travaillez DE NUIT

- Dormez le matin : la double journée est dangereuse.
- Faites la sieste.
- Petit déjeuner léger avant de dormir.
- Horaire régulier du déjeuner et du dîner.
- Repas léger entre minuit et 2h.

Exemple de menu

Dîner complet (avant la prise de poste)

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit



Repas léger (00h-2h)

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit

Petit-déjeuner (4h-5h)

1 produit céréalier
1 boisson
1 portion de fruits secs

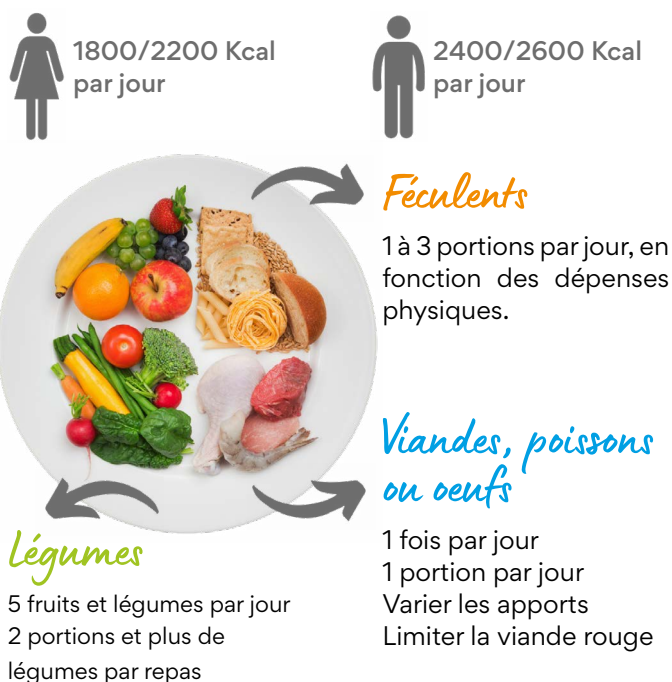
Déjeuner (du réveil)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit



1 PORTION correspond en taille à la paume de votre main.

Une alimentation saine et équilibrée



1 PORTION PAR REPAS	À VOLONTÉ	À LIMITER
		
		
Petit-déjeuner : 1 produit céréalier, 1 laitage, 1 boisson, 1 fruit Collation : 1 produit		
		

Bonnes pratiques

- Ne sautez pas de repas.
- A chaque repas, prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer ;
- Ne grignotez pas entre les repas ;
- Limitez la consommation de produits sucrés (pâtisserie, confiserie, sodas) et de graisses (chips, charcuteries, ...) ;
- Surveillez votre poids une fois par mois ;
- Entretenez votre forme en ayant une activité physique régulière ;
- Buvez de l'eau pendant et entre les repas ;
- Surveillez votre apport énergétique.

Les signes d'alerte :

- Vous êtes fatigué et irritable ;
- Le café est devenu indispensable pour tenir ;
- Vous ressentez des brûlures d'estomac ;
- Manger plus vous aide à tenir ;
- Vous prenez du poids ;
- Vous n'arrivez plus à récupérer ;
- Vous vous sentez décalé par rapport à votre famille ;
- Vous avez des palpitations ;

N'hésitez plus, consultez votre médecin du travail.

Les + pour la santé



Fruits et légumes

Prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers, de l'hypertension, du diabète, de la constipation...



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

Source d'énergie : principal carburant des muscles, du cœur et du cerveau.
Source importante de fibres



Produits laitiers

Construction et renouvellement des muscles et des os.



Viandes, volailles, produits de la pêche et oeufs

Contribuent à la construction et au renouvellement des muscles, des os... Riches en fer, ces aliments aident aussi à la formation des globules rouges et de l'hémoglobine et donc au transport de l'oxygène dans l'organisme.

CURRY

 4
  80min
 € 4€ /pers.

DE LÉGUMES GOURMANDS, AUX POIS CHICHES ET CHAMPIGNONS

Ingédients

Huile d'olive
 1 oignon
 1 carotte
 1 aubergine
 1 courgette
 250 g de pois chiche en conserve
 préalablement rincés
 400 g de patate douces
 250 g de champignons
 400 g de tomates
 20 cl de lait de coco
 1 à 2 gousses d'ail
 70 g de noix de cajou
 1 cuillère à café de gingembre
 1 cuillère à café de cumin
 1 cuillère à café de curcuma
 1 cuillère à café de cannelle
 ¼ de botte de coriandre

Préparation

1. Émincer les légumes

2. Marquer le curry en cuisson

Faire suer l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter les épices cuire quelques minutes.

Ajouter la carotte, l'aubergine, la courgette, l'aubergine et terminer par les tomates.

Déglacer avec le lait de coco et ajouter l'ail écrasé. Laisser cuire doucement 10 minutes à couvert.

Ajouter les patates douces émincées et les pois chiche cuits. Cuire encore environ 15 minutes.

Émincer et sauter les champignons, les ajouter au reste de légumes, compléter avec les noix de cajou et la coriandre fraîche ciselée.

Cuire encore quelques minutes.

Vérifier l'assaisonnement, ajuster avec du sel et du poivre selon votre goût.



Astuce

Pour gagner du temps, réaliser la cuisson des légumes à l'autocuiseur.

SEMMELKNÖDEL AUX LÉGUMES



4



40min



2,5€
/pers.



Menu

Ingédients

Knödel

400 g de pain rassis
1 gros oignon
200 g de champignons
50 g de beurre
30 cl de lait
2 œufs
Persil
Sel, poivre

Sauce aux champignons

10 cl de porto
1 échalote
20 g de beurre
30 cl de fond brun
20 cl de crème fraîche
20 g de champignons

Préparation

1. Préparer les Semmelknödel

Émincer les champignons, les sauter au beurre et réserver.

Couper le pain rassis en dés et le mettre dans un saladier.

Hacher finement l'oignon et le faire suer au beurre. Verser le lait chaud et l'oignon sur le pain, laisser infuser 10 min.

Ajouter les œufs, le persil haché, le sel et le poivre et malaxer avec les mains pour obtenir une masse uniforme.

Former 4 boules avec les mains humides, faire un trou dans les boules et les farcir des champignons sautés, bien refermer les boules.

Faire bouillir de l'eau salée, déposer les boules et laisser cuire jusqu'à ce que les boules remontent à la surface.

2. Réaliser la sauce aux champignons

Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter l'échalote ciselée et la faire suer.

Ajouter les champignons émincés, les laisser cuire quelques minutes. Débarrasser les champignons.

Verser le porto dans la poêle et le laisser réduire de moitié, mouiller au fond brun, réduire à nouveau.

Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition et mélanger avec les champignons.



Astuce

Remplacer les champignons
par d'autres légumes.

Les boules peuvent aussi être cuites au four
(25 min à 200°C)



TERRINE DE LÉGUMES

 4  20 min  1€
/pers.



Ingédients

Quelques feuilles de salade
250 g de restes de légumes
Huile d'olive
2 échalotes
50 g emmental râpé
2 Œufs
60 g de crème
60 g de pain rassis
4 cuillères à soupe de lait
Sel, poivre
Noix de muscade

Sauce tartare

100 g de mayonnaise
1 échalote
4 cornichons
1 cuillère à café de câpres
¼ de botte de persil

Préparation

1. Éplucher et laver la salade

2. Émincer les légumes.

Suer les échalotes ciselées dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les légumes. Assaisonner et cuire.

3. Préparer la terrine

Tremper le pain découpé en morceaux dans le lait pour le ramollir. L'égoutter et l'ajouter aux légumes cuits. Mixer.

Mélanger les œufs et la crème. Bien assaisonner. Les ajouter aux légumes cuits et terminer par le fromage râpé. Vérifier l'assaisonnement.

Verser la préparation dans une terrine beurrée munie d'un fond en papier sulfurisé. Cuire à 180°C environ 30 minutes. Refroidir.

4. Réaliser la sauce tartare

Préparer une sauce mayonnaise.

Ajouter les éléments de la garniture finement ciselés (échalote, cornichons, câpres, persil).

Démouler la terrine. Trancher et dresser à l'assiette, servir avec la sauce.



Astuces

La terrine peut être dégustée tiède ou froide.





Menu



4



50 min



3,5€
/pers.

CHILI CON CARNE HEALTHY

Ingédients

500g de bœuf haché 5% de matière grasse
1 oignon rouge, haché
2 gousses d'ail émincées (facultatives)
1 boîte (400g) de haricots rouges, rincés et égouttés
1 boîte (400g) de tomates concassées ou tomates fraîches pelées
1 poivron, coupé en dés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de poudre de chili
1 cuillère à café de cumin en poudre
Coriandre fraîche (facultatif)
Sel et poivre selon le goût

Préparation

1. Dans une grande poêle, faites chauffer un minimum d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon rouge et l'ail, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
3. Incorporer les tomates concassées, les haricots rouges, le poivron, la poudre de chili et le cumin. Mélangez bien.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Laissez mijoter pendant 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.
5. Goûter et rectifier l'assaisonnement en épices, ajouter la coriandre hachée en fin de cuisson.

Servez le chili chaud, éventuellement avec du riz complet en fibres, pour ralentir la digestion.



Astuces

Pour une option végétarienne, remplacez la viande hachée par plus de haricots rouges ou un substitut de soja.

Ce plat est encore meilleur le lendemain et peut être utilisé comme garniture pour des fajitas ou congelé pour une consommation ultérieure.

FIM



SALADE DE PÂTES, ENDIVES, TOMATES, ET THON



1



20 min


2€
/pers.

Ingédients

150 g de pâtes (fusilli, penne, ou autres selon votre préférence)
1 endive
10 tomates cerises
1 petite boîte de thon (environ 120 g égoutté)
1/2 oignon rouge (facultatif, pour plus de saveur)
Quelques feuilles de persil ou basilic frais (pour la touche de fraîcheur)

Préparation

1. Cuire les pâtes, puis les égoutter et les laisser refroidir.
2. Couper l'endive en fines lamelles et les tomates cerises en deux.
3. Égoutter le thon et l'émietter.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, mettre au frais et assaisonner au moment de déguster.

Pour l'assaisonnement :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron
Sel et poivre au goût



Astuces

Cette salade peut être adaptée en fonction de ce que vous avez sous la main : riz, tomates, concombres, œufs durs, poulet, tofu, légumineuses (lentilles, pois chiches).

Pensez juste à garder l'équilibre féculents, légumes et protéines.



FILET DE CABILLAUD EN CRUMBLE DE CHORIZO & PARMESAN



4



10 min


3,5€
/pers.

Ingédients

4 filets de cabillaud (surgelés)
10 tranches de chorizo
40 g de Parmesan râpé
1 cuillère à soupe de chapelure
Huile d'olive

Préparation

1. Commencer par mixer les tranches de chorizo. Ajouter la chapelure et le parmesan, puis, mixer à nouveau.
2. Dans un plat, déposer dans le fond un filet d'huile d'olive et disposer les filets de cabillaud.
3. Déposer le crumble de chorizo et parmesan sur les filets de cabillaud.
4. Enfourner 20 minutes à 200° C.



Astuces

Cette recette s'accompagne parfaitement avec des légumes rôtis au four, un tian de légumes ou du riz complet.


VIVALTO
SANTÉ

Hôpital Privé de la Baie
Avranches

SANDWICH COMPLET ET ÉQUILIBRÉ SELON VOS ENVIES

Ingédients

80 g pain complet
 1 tranche de rôti de porc cuit
 Quelques feuilles de salade verte
 1 petite poignée de carottes râpées
 2-3 rondelles de cornichons
 Quelques rondelles de tomate
 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne ou du fromage frais

Préparation

- 1. Préparer les légumes :** laver et sécher la salade verte, trancher finement les tomates et les cornichons, et râper les carottes si ce n'est pas déjà fait.
- 2. Garnir le pain :** couper votre pain complet en deux dans le sens de la longueur. Étaler une fine couche de moutarde à l'ancienne ou de fromage frais sur chaque moitié.
- 3. Ajouter la viande :** disposer la tranche de rôti de porc sur une moitié du pain.
- 4. Ajouter les légumes :** feuilles de salade, carottes râpées, rondelles de tomate et de cornichon.
- 5. Assembler :** refermer le sandwich avec l'autre moitié du pain et presser légèrement.

Astuces

Ce sandwich peut être adapté selon vos envies.

Remplacez le rôti de porc par un œuf dur, une tranche de rôti de bœuf, une escalope de dinde ou de poulet, du poisson ou du jambon.

Optez pour des légumes de saison, comme des poivrons ou des courgettes grillées, ou encore des tranches d'avocat.

Pour l'assaisonnement, préférez la moutarde à la mayonnaise ou au ketchup.



N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE DE L'EAU !



Il est essentiel de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée, de préférence en dehors des repas, à raison d'au moins 1 verre par heure.

Pourquoi ? Parce que notre corps est composé en grande partie d'eau et que nous en perdons régulièrement, environ 2,5 litres par jour (à travers l'urine, les selles, la transpiration, la respiration et la peau), et cette perte est encore plus importante en cas de chaleur, d'activité physique, etc.

Les bénéfices d'une bonne hydratation

- Maintien de la **température** du corps
- Transport des vitamines
- **Élimination** des déchets (urines, sueur, etc.)
- Participe au bon transit intestinal
- **Protège d'abord** les organes vitaux (cœur, poumons, cerveau) puis les muscles, les tendons, la peau, les articulations, etc.



Les conséquences d'un manque d'hydratation

- Crampes,
- Courbatures,
- Tendinites,
- Diminution des capacités physiques et intellectuelles,
- Fatigue,
- Maux de tête,
- Sécheresse cutanée,
- Irritabilité.

Perte de liquide de 2% = 20% de capacité physique en moins

Cerveau 75%

Peau 72%

Sang 83%

Cœur 79%

Foie 68%

Poumons 79%

Rein 83%

Rate 76%

Tissu adipeux 10%

Intestins 75%

Squelette (os) 22%

Muscles 76%

NIVEAU D'HYDRATATION SELON LA COULEUR DES URINES

Très bon

Bon

Normal

Déshydratation légère

Déshydratation

Déshydratation importante

Déshydratation sévère

MANGER ÉQUILIBRÉ SANS SE RUINER

Avec des emplois du temps chargés et des budgets parfois serrés, maintenir une alimentation équilibrée peut sembler difficile. Cependant, il est possible de manger sainement tout en faisant des économies. **Voici quelques astuces pour vous aider à y parvenir.**

Planifiez vos repas

Élaborez un menu hebdomadaire pour éviter les achats impulsifs et les gaspillages. Une liste de courses bien pensée vous aidera à acheter uniquement ce dont vous avez besoin.

Choisissez des ingrédients de saison

Les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux. En les choisissant, vous économisez de l'argent et obtenez des produits plus nutritifs.

Intégrez des protéines végétales

Les lentilles, pois chiches et haricots sont des alternatives moins coûteuses aux protéines animales. Ils sont également riches en nutriments.



Cuisez en grande quantité

Préparez des repas en grande quantité et congelez-les en portions (*plus d'info page 2*). Cela permet de gagner du temps et de réduire les dépenses liées aux plats préparés.

Utilisez les restes

Transformez les restes en nouveaux plats pour éviter le gaspillage. Par exemple, des légumes rôtis peuvent devenir une garniture pour une salade ou un gratin.

Vérifiez les étiquettes

Lisez les étiquettes nutritionnelles pour éviter les produits avec des ingrédients artificiels et des sucres ajoutés. Les produits bio peuvent parfois être plus économiques sur le long terme.

→ **Application YUKA** : pour connaître les valeurs nutritionnelles des aliments

Se référer au **NUTRI SCORE** :



BRIOCHE PERDUE

CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Ingédients

Brioche perdue

4 tranches de brioche (environ 1,5 cm d'épaisseur)
3 œufs
30 cl de lait
1 gousse de vanille
Beurre

Caramel au beurre salé

160 g de sucre
20 cl de crème liquide
150 g de beurre demi-sel

Préparation

1. Préparer le lait de poule

Mélanger les œufs, le lait, la gousse de vanille fendue et grattée.

2. Sauter les tranches de brioche

Tremper les brioches dans le lait de poule.

Les sauter dans un peu de beurre chaud.

3. Réaliser le caramel au beurre salé

Verser le sucre dans une casserole et laisser sur feu moyen (ne pas remuer le sucre)

Lorsque le caramel commence à se former, faire des cercles avec la casserole pour décoller le reste du sucre non cuit. Laissez cuire jusqu'à ce que le caramel soit bien roux et fluide.

Chauffer la crème et l'ajouter au caramel hors du feu.

Porter à ébullition et ajouter le beurre demi-sel.



Astuce

Remplacer la brioche par du pain.

TARTE VEGAN AU CHOCOLAT



4



30min



2€
/pers.



Menu

Ingédients

Pâte vegan

30 g de noisettes en poudre
100 g d'amandes hachées
130 g de dattes séchées ou de 130g
pâte de dattes déjà prête.

Ganache coco

180 g de chocolat noir dessert
200 ml de lait de coco

Préparation

1. Dénoyer les dattes, puis les faire tremper dans de l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes pour les ramollir. Les égoutter.
2. Mixer les dattes (jusqu'à obtenir une pâte homogène (ajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau si nécessaire)).
3. Ajouter la poudre de noisettes et les amandes hachées à la pâte de dattes, puis mixer à nouveau.
4. Étaler la pâte et la déposer dans un moule ou un cercle à pâtisserie puis laisser prendre au frais.
5. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
6. Ajouter le lait de coco au chocolat fondu et bien mélanger.
7. Verser le mélange chocolat-coco sur la pâte et laisser prendre au frais pendant au moins 1 heure avant de servir.



Astuce

Si vous n'êtes pas végétalien, vous pouvez remplacer la pâte vegan par de la pâte sablée préalablement cuite dans le cercle.

GÂTEAU

CHOCOLAT-COURGETTE



4



30min


1€
/pers.

Ingédients

150 g de chocolat noir dessert
30 g de sucre
4 œufs
300 g de courgettes
70 g de farine
½ sachet de levure chimique
1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Dans un récipient, fouetter le sucre et les œufs
4. Laver et éplucher les courgettes, les couper finement ou les râper. Les ajouter à la préparation œufs-sucre
5. Ajouter le chocolat fondu à la préparation et mélanger.
6. Incorporer ensuite la farine tamisée, la levure et la pincée de sel et mélanger.
7. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et fariné (ou recouvert de papier sulfurisé).
8. Enfourner 25 minutes et vérifier la cuisson



Le saviez-vous ?

Aliment plaisir, le chocolat est une source d'énergie qui contient des nutriments et des micronutriments bénéfiques pour la santé, à condition d'être consommé sans excès.



Hôpital Privé de la Baie
Avranches

DÉJEUNER AU TRAVAIL, LEVIER DE PERFORMANCE ET DE LIEN SOCIAL

Avec une durée moyenne de **52 minutes**, la pause déjeuner des salariés français contraste nettement avec celle de la culture anglo-saxonne, souvent réduite au minimum voire complètement absente. Cette différence interroge au-delà de l'Atlantique.

Les scientifiques de l'université de Cornell (New York) se sont appuyés sur les pompiers d'une grande ville pour construire une étude rare en la matière[1].



Voici les **2 points clés** de leurs conclusions :

Un levier de performance

Selon ces chercheurs et les superviseurs interrogés, les équipes qui partagent des repas ensemble sont plus performantes que celles qui mangent dans leur coin.



Un lien social ancestral

L'un des rédacteurs, porteur des résultats de l'étude de l'université de Cornell, précise: « *Déjeuner avec ses confrères est plus intime que de regarder un tableau Excel. D'un point de vue anthropologique, manger ensemble est une tradition longue, primaire, qui agit comme un puissant lien social. Cela semble se perpétuer sur les lieux de travail aujourd'hui* ».

Prendre le temps de déjeuner, ne serait-ce que 30 minutes, permet non seulement au cerveau de reconnaître que l'on a mangé, mais renforce également les liens sociaux entre collègues.

[1] : « *Eating Together at the Firehouse: How Workplace Commensality Relates to the Performance of Firefighters* » – Kevin M KNIFFIN, Brian WANSINK, Carol M. DEVINE & Jeffery SOBAL – 2015/09/18 (published online)

PUDDING AUX FRUITS

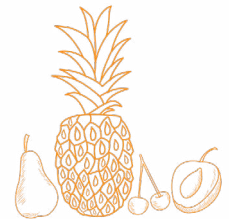
 8  25 min  1€
/pers.



Ingédients

40 cl de lait
½ gousse de Vanille
2 œufs
80 g de sucre
Reste de fruits, environ 200 g
100 g de pain ou de brioche rassis

Préparation



1. Préparer la pâte

Faire bouillir le lait avec la vanille.

Blanchir les œufs et le sucre.

Ajouter le lait bouillant et mélanger.

Couper les fruits en petits dés.

Couper le pain ou la brioche en morceaux.

Beurrer un moule et déposer du papier sulfurisé dans le fond du moule.

2. Emplir les moules

Déposer les morceaux de pains dans le fond des moules.

Verser une partie de l'appareil, laisser imbiber durant quelques minutes.

Ajouter des fruits et recommencer l'opération avec le pain, l'appareil et les fruits.

3. Cuire le pudding

Cuire dans le four à 180°C au bain-marie pendant environ 30-40 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.



Astuce

Ajouter un coulis de votre choix (chocolat, caramel, fruits rouges, etc.).

CHEESECAKE AUX FRAISES

Ingédients

200 g de fraises (fraîches ou surgelées)
1 cuillère à soupe de cassonade (ou sucre roux)
1/2 sachet d'agar-agar
500 g de fromage frais nature 0%
20 g de sirop d'agave (ou sirop d'érable ou de coco)
8-10 spéculoos

Préparation

1. Préparer le coulis

Rincer les fraises et retirer les feuilles. Garder 3 fraises pour la décoration et cuire le reste avec la cassonade et un peu d'eau à feu doux pendant 5 minutes.
Ajouter l'agar-agar, remuer 2 minutes à feu vif.
Mixer en coulis bien lisse et laisser refroidir.

2. Préparer la crème de cheesecake:

Mélanger le fromage frais avec le sirop d'agave

3. Préparer la base de spéculoos

Réduire les spéculoos en poudre

4. Monter les verrines

Dans chaque verrine, déposer une couche de poudre de spéculoos au fond.

Recouvrir d'une couche de mélange de fromage frais.

Terminer par une couche de coulis de fraises et décorer avec les 3 fraises.

Réfrigérer au moins 3 heures avant de servir.



Astuces

Pour réaliser ce dessert en hiver, utiliser des fraises surgelées.

Le sirop d'agave peut être remplacé par du miel et les fraises par d'autres fruits rouges.

FIM



MOUSSE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS

Ingédients

3 blancs d'œufs
300 g de fromage blanc
1 cuillère à soupe de sucre vanillé
100 g de mascarpone
Fruits de saison pour la garniture
(brunoise de fruits, compotée, fruits
rouges mixés, etc.)
Feuilles de menthe ou épices
(facultatif, pour parfumer)

Préparation

1. Battre les 3 blancs d'œufs en neige ferme.
2. Dans un autre récipient, mélanger le fromage blanc avec la cuillère à soupe de sucre vanillé et le mascarpone.
3. Ajouter délicatement les blancs en neige au mélange de fromage blanc et mascarpone. Mélanger doucement pour ne pas casser les blancs en neige et obtenir une mousse aérienne.
4. Préparer un mélange de fruits selon vos envies : brunoise de fruits de saison, compotée, fruits rouges mixés, etc. Vous pouvez également ajouter des feuilles de menthe ou des épices pour parfumer.
5. Répartir la mousse dans des verrines ou des ramequins. Ajouter les fruits préparés sur le dessus.
6. Mettre au frais pendant 2 heures avant de servir.



Astuces

Les desserts à base de fruits, comme les salades, soupes de fruits ou fruits au four, allient plaisir et santé en offrant des options saines pour augmenter la consommation de fruits.

COCKTAIL SANTÉ



1



5 min



1€
/pers.

Ingédients

1 cl de jus de citron vert
1 cuillère à soupe de miel
14 cl de jus de pomme (royal gala)
4 cl de jus de cranberry
4 cl de jus d'orange (sans pulpe, et sans sucre ajoutée)

Préparation

1. Réunir tous les ingrédients dans le chapeau du shaker dans l'ordre suivant :
 - Citron
 - Miel
 - Puis les jus de fruits
2. Remplir le bol de glaçons, rabattre le chapeau et shaker pendant 30 secondes.
3. Servir dans un verre à jus de fruit sans les glaçons.
4. Pour la décoration, ajouter une rondelle de pomme, orange ou citron séché.

Ce cocktail, riche en vitamine C et en antioxydants grâce aux cranberry, ne contient pas de sucre ajouté et offre des oligo-éléments et minéraux avec le jus de pomme.



Astuce

Si vous n'avez pas de shaker, utiliser une gourde.

Le cocktail peut se congeler puis se mixer pour être dégusté en granité !

FIM





TOUS ACTIFS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

95% des adultes ne font pas assez d'activité physique, et vous ?

Faites le test →



La sédentarité et le manque d'activité physique sont devenus des problèmes de santé majeurs en France. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), 95 % des adultes sont exposés à des risques accrus de maladies, en raison d'une activité insuffisante ou d'un temps excessif passé assis.

Les risques de la sédentarité

La sédentarité, définie par une activité physique très faible ou inexistante, est associée à de nombreux problèmes de santé. Parmi eux, on compte l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, et même certains cancers. Le manque de mouvement affecte également la santé mentale, augmentant le risque de dépression et d'anxiété.



Les bienfaits de l'activité physique

Pratiquer une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé, qu'ils soient physiques ou mentaux. L'exercice aide à maintenir un poids santé, améliore la circulation sanguine, renforce le système immunitaire, et augmente la production d'endorphines, ces hormones du bien-être. Il contribue aussi à réduire le stress, améliore le sommeil, et renforce la concentration et la mémoire.

Notre offre de prévention

Pour lutter contre la sédentarité, diverses actions peuvent être mises en place, tant au niveau des entreprises (organisation, matériel, moyens techniques) que dans les habitudes quotidiennes des salariés.

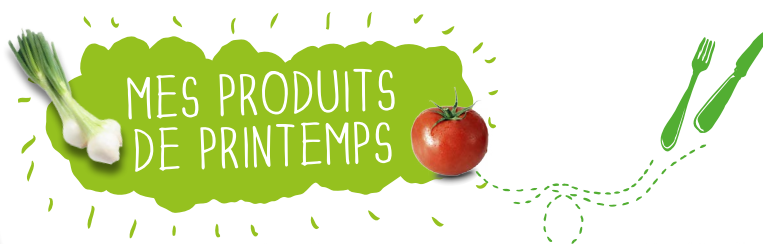
Notre Service propose des ateliers de prévention destinés aux employeurs et aux salariés pour agir sur les postures sédentaires tout en favorisant une activité physique, qu'elle soit dynamique ou légère.

Informations et inscriptions sur notre site internet : www.santetravail-on.fr



CALENDRIER DES FRUITS ET

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



MES PRODUITS DE PRINTEMPS



FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.



POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



BON A SAVOIR :

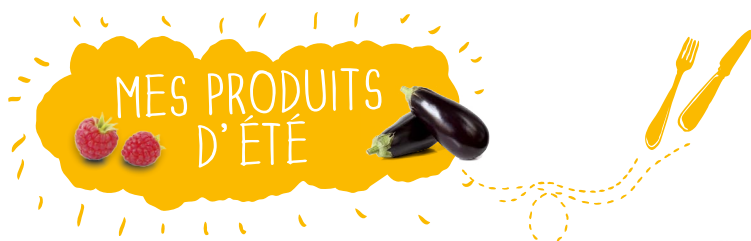
Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

WWW.MANGERBOUGER.FR

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



MES PRODUITS D'ÉTÉ



FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.



LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Mais, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.



POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.



BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

WWW.MANGERBOUGER.FR

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'AUTOMNE

FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Feta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

MES PRODUITS D'HIVER

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



Agir pour la santé au travail !

www.santetravail-on.fr

Livre de recettes réalisé par SIST Ouest Normandie, Service de Prévention et de Santé au Travail, en partenariat avec les élèves du Lycée professionnel Flora Tristan à la Ferté-Macé, de FIM CCI Formation à Saint-Lô et de Eugénie DUREY, Diététicienne.



Hôpital Privé de la Baie
Avranches



Des formations

