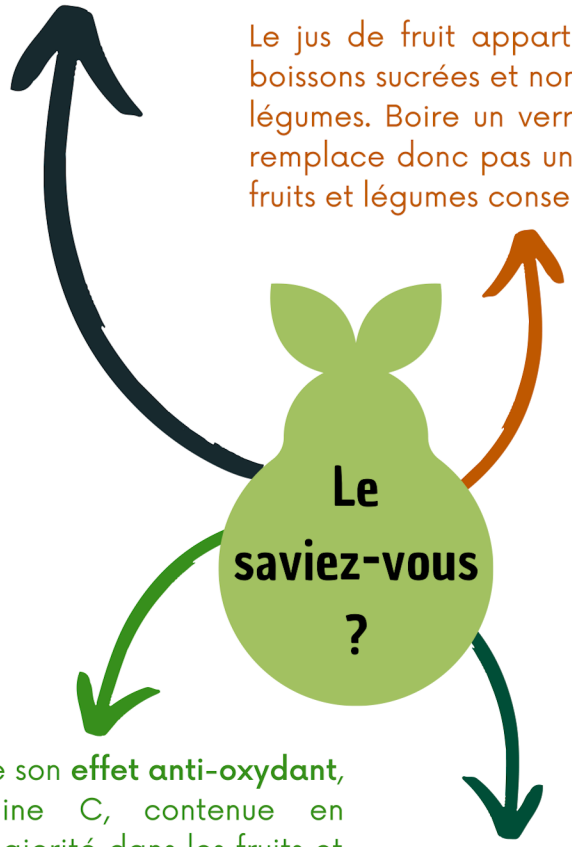
Les fruits et légumes contiennent des fibres : elles aident à maintenir un bon transit intestinal et contribuent à la bonne santé du microbiote intestinal.




Le jus de fruit appartient au groupe des boissons sucrées et non à celui des fruits et légumes. Boire un verre de jus de fruit ne remplace donc pas une des 5 portions de fruits et légumes conseillées.

En plus de son **effet anti-oxydant**, la vitamine C, contenue en grande majorité dans les fruits et légumes crus, participe au **bon fonctionnement du système immunitaire** qui nous défend contre les bactéries et virus responsables de maladies.

Les herbes aromatiques fraîches, comme le persil ou le thym, ont une teneur élevée en vitamine C (100 mg/100 g). N'oubliez donc pas d'agrémenter vos plats pour bénéficier de leurs propriétés gustatives et nutritionnelles !

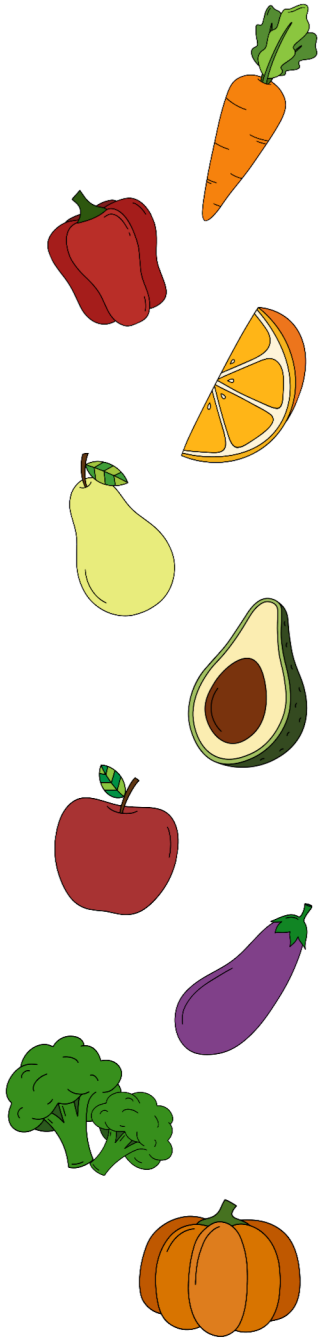
***Sources recettes et illustrations :***
***- SIMPLISSIME - LE LIVRE DE CUISINE LIGHT LE PLUS FACILE DU MONDE, J.F. Mallet, Hachette cuisine, 2016.***
***- Carrément cuisine - Étudiants - 100 recettes rapides et économiques, Hachette cuisine, 2017.***
***- cuisineaz.com***

**SALON DES SENIORS, TARBES, 2023**
**Atelier nutrition PYRENE PLUS**

# Petits plaisirs Naturels

## 6 délicieuses recettes à base de fruits et légumes

**SANS CUISSON**



PYRENE plus AIDE À DOMICILE
Morgane PUJO
Diététicienne nutritionniste
PYRENE PLUS

## Barquettes d'endives au jambon et au comté

Ingrédients (1 personne) : 2 feuilles d'endives, 1 tranche de jambon blanc, 30 g de comté, huile d'olive, vinaigre balsamique, ciboulette

Dans un récipient verser, 1 c. à soupe d'huile de noix et 1 c. à café de vinaigre balsamique, puis émulsionner à l'aide d'un fouet. Couper le fromage et le jambon en petits dés et les mélanger avec la vinaigrette.
Laver une endive, puis en détacher 2 feuilles. Garnir l'intérieur de chaque feuille avec la préparation au jambon et comté. Ciseler quelques brins de ciboulette et les disposer sur les barquettes.

---

## Champignons de Paris farcis au Boursin

Ingrédients (1 personne) : 4 champignons de Paris frais de taille moyenne, 30 g de boursin, 3 c. à soupe de yaourt nature ou de fromage blanc, 1/2 citron, ciboulette

Laver puis peler les champignons. Ôter délicatement les pieds et les hacher grossièrement . Frotter les chapeaux des champignons avec le citron pour éviter qu'ils noircissent.
Mélanger le Boursin avec 3 c. à soupe de yaourt ou de fromage blanc et les queues de champignons hachées. Avec cette préparation, garnir le creux des chapeaux. Parsemer de la ciboulette ciselée avec de déguster.

---

## Salade dinde-myrtille

Ingrédients (2 personnes) : 200 g de rôti de dinde, 125 g de myrtilles, 1 yaourt à la grecque, 120 g de roquette, 1 c. à soupe de moutarde

Laver et essorer la roquette. Dans un saladier, réunir la viande, les myrtilles (lavées), le yaourt à la grecque, la roquette et 1 c. à soupe de moutarde, puis mélanger. Assaisonner de sel et de poivre si nécessaire. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Salade pomme-céleri

Ingrédients (2 personnes) : 50 g de noix, 1 branche de céleri, cœur de laitue, 1 pomme verte, 1/2 pomme rouge, 2 c. à soupe de mayonnaise, 2 c. à soupe de jus de citron

Laver les pommes et les légumes. Peler le céleri puis le couper en tronçons d'environ 5 cm puis les retailler en fins bâtonnets. Couper la pomme en 4, retirer le pédoncule puis la tailler en rondelles ainsi qu'en fins bâtonnets. Dans un récipient, mélanger les bâtonnets de pomme et de céleri avec la mayonnaise et le jus de citron.
Essorer la salade, émincer les feuilles en bandes puis les disposer dans une assiette. Dessus, y déposer du mélange pomme-céleri avant d'assaisonner (sel/poivre) et de parsemer de noix concassées.

---

## Radis noir et carotte râpés à l'échalote

Ingrédients (2 personnes) : 1 radis noir, 2 carottes, 1 échalote, persil frais, 1 c. à café de moutarde, huile de colza ou d'olive, vinaigre

Peler le radis et les carottes et les laver à l'eau claire. Ensuite, les râper puis les déposer dans un récipient. Émincer finement l'échalote puis l'ajouter aux légumes. Laver le persil à l'eau froide le hacher puis l'ajouter aux légumes. Ajouter aux légumes : 1 c. à soupe d'huile, 1 c. à café de vinaigre ainsi que 1 c. à café de moutarde puis mélanger. Réserver au frais jusqu'au service.

---

## Tartare de fruits secs au chèvre

Ingrédients (1 personne) : 15 g d'abricots secs, 15 g de raisins secs, 20 g de noix, 30 g de fromage type rocamadour, ciboulette, huile d'olive

Couper les abricots secs et le fromage en très petits dés puis les déposer dans un récipient. Ajouter les raisins secs, les noix concassées et la ciboulette ciselée. Assaisonner le tout avec 1c. à café d'huile d'olive et de poivre.