

## Sandwiches – la combinaison astucieuse



Les sandwichs sont très variés et appréciés. Afin que le sandwich devienne un repas sain et léger, et constitue un repas complet, voici une recette de base et quelques conseils.

**Important:** varier le plus possible les créations. Comme la part de légumes d'un sandwich est insuffisante, il devrait être accompagné d'une salade et/ou de fruits.

### **Recette de base**

Pour 1 portion

- 1 portion **de pain**
- 1 portion **de masse à tartiner** (voir ci-dessous),  
selon goût
- 1 portion **de protéines**
- selon goût **garniture de légumes**

#### ► **Compléter avec:**

- 30 à 80 g **de salade à feuilles** ou  
150 g **de salade de légumes** avec
- 2 c. à soupe **de sauce à salade légère** (p. 3) et
- 1 portion **de fruits** (env. 150 g)

**Erreurs fréquentes:** portions trop riches, masse à tartiner et garniture trop grasses. Portions de légumes trop petites.

**Solution:** peser les quantités de pain et de garniture. Mesurer les portions de masse à tartiner. Manger avec 1 portion de salade avec de la sauce allégée et 1 portion de fruits.

### **Quantités par personne et par repas:**

<i>Protéines</i>	<i>Hydrates de carbone</i>	<i>Extras</i>
50 g de viande séchée	75 g de pain complet	5 olives
100 g de viande maigre froide	75 g de pain bis	1 tomate
60 g de filet de truite fumé	75 g de pain à la saumure	séchée à l'huile, époncée
40 g de fromage allégé	75 g de pain blanc	5 noix
1 ou 2 œufs	75 g de pain aux graines	

**Masse à tartiner:** 1 c. à soupe de séré maigre, 2 c. à café de fromage frais, 10 g de beurre ou de mayonnaise, 2 c. à café de moutarde, 2 c. à café de raifort en bocal.

**Remarque:** les extras servent à apporter de la variété. Ils peuvent être utilisés en alternance 1 ou 2 fois par semaine pour affiner les sandwichs.



= convient pour emporter

# Betty Bossi

## Tresse à la saumure et bœuf fumé (photo 1)

1 petite tresse à la saumure (75 g)  
10 g de beurre  
salade iceberg, radis  
50 g de bœuf fumé

lipides 13 g, protéines 23 g, hydrates de carbone 44 g, 1620 kJ (387 kcal)

## Sandwich jambon et betterave (photo 2)

1 pain à sandwich (75 g)  
2 cc de moutarde sucrée  
betteraves cuites, doucette  
100 g de jambon cuit au four

lipides 5 g, protéines 25 g, hydrates de carbone 44 g, 1363 kJ (326 kcal)

## Sandwich œuf et maïs (photo 3)

1 petit pain au pavot (75 g)  
60 g de cottage cheese, maïs  
1 œuf dur, cresson  
½ cc de curry, sel, poivre

lipides 10 g, protéines 21 g, hydrates de carbone 47 g, 1522 kJ (364 kcal)



## IDÉE - SANDWICH

- ▶ Les sandwiches fraîchement préparés sont les meilleurs. Supprimer les légumes riches en eau pour les sandwiches à emporter. Emballer séparément des bâtonnets de concombre, de chou-pomme et de carottes ainsi qu'un fruit. Une salade convient aussi; prendre la sauce séparément.

## Sauces à salade et vinaigrettes légères



Préparation: env. 10 min  
Pour env. 5 dl

### Sauce légère au séré

1 dl de vinaigre de vin blanc  
1 dl de bouillon dégraissé, froid  
½ dl d'huile de tournesol ou de colza  
250 g de séré maigre  
2 c. à soupe de moutarde  
1 c. à café de sucre  
½ c. à café d'aneth séché

selon besoin sel, poivre

bien mélanger le tout dans un gobelet gradué

assaisonner, mettre au frais dans une bouteille bien fermée

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 10 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 4 g, 585 kJ (138 kcal)

**Conservation:** au réfrigérateur, env. 2 semaines.

**Remarque:** ajouter fines herbes fraîches, ail et oignon juste avant de servir la salade.



### Sauce à salade balsamico

Préparation: env. 10 min. Pour env. 6 dl

Piler finement dans un mortier 2½ dl de bouillon dégraissé avec 2 dl de vinaigre balsamique, 1 dl d'huile d'olive, 3 cs de ketchup, 1 cs de moutarde gros grains et 1 cs de basilic séché; bien mélanger dans un gobelet gradué. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

**Suggestion:** juste avant de servir, mélanger à la salade un peu d'ail, finement haché, et quelques feuilles de basilic, ciselées.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 17 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 7 g, 783 kJ (187 kcal)

### Sauce à salade gingembre et piment

Préparation: env. 10 min. Pour env. 5 dl

Bien mélanger dans un gobelet gradué 2 dl de bouillon dégraissé avec 1½ dl de vinaigre de vin de riz, 1 dl d'huile de tournesol, 2 cs de miel liquide, 1 cs de sauce soja, 2 cs de gingembre, finement râpé, 1 piment rouge, épépiné, finement haché, et 1 cs de moutarde gros grains. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 20 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 9 g, 930 kJ (222 kcal)

### Sauce à salade coco

Préparation: env. 10 min. Pour env. 5 dl

Bien mélanger dans un gobelet gradué 2 dl de bouillon dégraissé avec 2 dl de lait de coco, 2 cs de jus de limette, 2 cs de miel liquide, 1 cs de sauce soja claire (light) et 1 cs de pâte de curry verte. Assaisonner de sel et poivre selon besoin. Mettre au frais dans une bouteille bien fermée.

1 dl (= 6 c. à soupe): lipides 8 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 12 g, 513 kJ (123 kcal)

### Vinaigrette aux herbes

Préparation: env. 10 min. Pour env. 1 dl

Mélanger dans un bol 1 cc de moutarde douce avec 1½ cs de vinaigre de vin blanc, 1 cs d'huile d'olive, 2 cs d'eau, ½ cc de bouillon dégraissé en poudre, 3 cs de fines herbes (p. ex. persil plat, estragon, ciboulette), ciselées, et ½ petit oignon, finement haché, assaisonner de sel et poivre selon besoin.

**Suggestion:** ajouter 1 cs de câpres, égouttées, finement hachées.

Par personne (¼): lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 0 g, 125 kJ (30 kcal)

### Vinaigrette aux légumes

Préparation: env. 15 min. Pour env. 1 dl

Mélanger dans un bol 1½ cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cs d'huile d'olive, 2 cs d'eau, ½ cc de bouillon dégraissé en poudre, 1 cs de persil, finement haché, et 40 g de légumes (p. ex. betterave, céleri, courgette), en petits dés.

#### Suggestions

- Ajouter ½ tomate, épépinée, en petits dés.
- Utiliser 1 sachet de Brunoise classic (env. 70 g).

Par personne (¼): lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 1 g, 136 kJ (32 kcal)

#### Remarques

- Les sauces à salade se conservent env. 2 semaines au réfrigérateur.
- Les quantités des vinaigrettes sont prévues pour une salade pour 4 personnes. Les vinaigrettes ne se conservent pas, car elles contiennent des fines herbes, des légumes ou des oignons.



= convient pour emporter

## L'astuce: la bonne combinaison

---

### Plus jamais compter les calories!

Finies les fastidieuses additions de calories. Il existe une méthode plus fiable et plus simple pour calculer les quantités adaptées à une alimentation équilibrée.

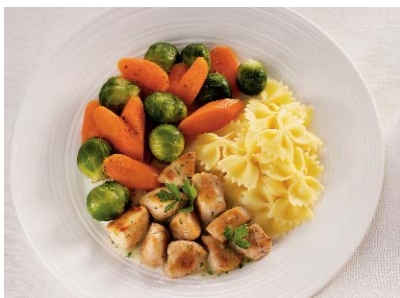
La règle de base pour la composition d'un repas principal est la suivante:

1/2 légumes, salade et/ou fruits

1/4 d'hydrates de carbone

1/4 de protéines

Tout **plat principal** devrait comporter ces trois composantes. A l'intérieur d'une catégorie d'aliments, il est conseillé de varier souvent les ingrédients.



Chaque repas principal devrait être composé pour moitié de légumes, salade et fruits, d'un quart d'hydrates de carbone et d'un quart de protéines.

### Collations

Prévoir une collation env. 3 heures après le petit déjeuner et le repas de midi. Donner la préférence aux fruits, légumes crus, produits laitiers pauvres en matière grasse, galettes de riz, ou cottage cheese et pain croustillant, etc.

### La méthode astucieuse

Selon la règle mentionnée à gauche, nous avons développé une recette de base pour:

- smoothies
- soupes
- salades
- sandwiches
- plats froids

Vous pouvez varier à volonté les ingrédients de ces recettes de base, ainsi on ne se lasse jamais. Et un autre avantage: après quelque temps, vous cuisinerez automatiquement avec cette méthode en vous régaland. L'alimentation légère et équilibrée se traduira par un quotidien plein d'entrain.

Le tableau pratique donne un aperçu de la quantité par catégorie d'aliments et par personne pour un repas.

### Suggestions

- Pesez les ingrédients durant deux à quatre semaines, jusqu'à ce que vous ayez l'habitude des quantités de pain, du nombre de pommes de terre et de la taille d'un blanc de poulet. Avec le temps, on mesure les quantités à vue d'œil.
- Certains aliments sont très simples à mesurer, p. ex. 1 portion d'amandes = env. 20 g = 20 amandes.
- Préparer les collations à la maison et les emporter. Lorsque la faim survient, elles sont sous la main et certainement plus légères que les denrées achetées spontanément.

## Quantités par personne et par repas

### 1 portion de protéines, p. ex.

#### Fromage

fromage gras	20 g
fromage allégé	40 g
séré maigre, cottage cheese	125 g

#### Fruits de mer

coquilles Saint-Jacques (sans corail)	120 g
petites crevettes cuites	120 g
queues de crevette décortiquées	120 g

#### Lait/yogourt

blanc battu	125 g
lait écrémé	2 dl
yogourt	180 g

#### Œufs

1 ou 2

#### Poisson

filet (cru)	120 g
filet de truite fumée comme plat principal	60 à 100 g
saumon fumé comme plat principal	60 g
thon au naturel	120 g

#### Viande

bouilli maigre cuit	100 g
émincé (cru)	100 g
escalope nature (crue)	100 g
jambon maigre/jambon au four	100 g
rosbif	100 g
rôti maigre	100 g
tartare, viande hachée (crue)	100 g
viande séchée	50 g

#### Volaille

blanc de poulet (cru)	120 g
blanc de poulet fumé	100 g
émincé de poulet (cru)	100 g
escalope de dinde fumée	100 g

### 1 portion d'hydrates de carbone, p. ex.

#### Céréales (sèches)

accompagnement	45 g
flocons	45 g
Knäckebrot, Darvida	45 g
pain	75 g
plat principal	60 g

#### Légumes secs (secs)

plat principal	60 g
tofu, Délicorn, etc.	100 g

#### Pâtes (crues)

accompagnement	45 g
plat principal	60 g

#### Pommes de terre (crues, avec leur peau)

potatoes en robe des champs, à l'eau, au four ou comme ingrédient pour une soupe	180 g
--	-------

#### Riz (cru)

accompagnement	45 g
plat principal	60 g

### 1 portion de légumes, salade et/ou fruits, p. ex.

#### Fruits

compote sans sucre	150 g
frais	150 g
jus de fruits non sucré	1 dl

#### Légumes (parés, crus)

accompagnement	au moins 150 g
asperges blanches	600 g
comme plat principal	
asperges vertes comme plat principal	500 g
jus de légumes	1 à 1½ dl

#### Salades (non parées resp. crues)

doucette comme accompagnement	30 g
avec 2 cs de sauce allégée	
salade à feuilles comme accompagnement	50 à 80 g
salade de légumes comme accompagnement	150 g