FER

Croquettes de foie de veau aux graines de tournesol

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FOIE DE VEAU
FARINE
PANURE
POMME DE TERRE
ŒUF
AIL
ÉCHALOTE
PARMESAN
MOZZARELLA
PERSIL GRAINE DE TOURNESOL
HUILE DE COLZA

Coût
Raisonnable

Allergènes
Moutarde, Oléagineux, Lactose, Gluten, Oeuf

Difficulté
Moyenne

La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source

Ingrédients

20 pièces en total

• Foie de veau	200g
• Farine	30g
• Purée de pommes de terre	120g
• Œuf entier	1×
• Panure	
• Ail	2 gousses
• Echalote	3×
• Parmesan	45g
• Mozzarella	20g
• Persil plat	20g
• Graine de tournesol	20g
• Sel, poivre	

Préparation

1. Couper le foie en petits cubes, puis l'assaisonner et faire sauter le tout dans une poêle bien chaude. Ajouter ensuite de l'ail, l'échalote et le persil plat et faire suer la poêlée pendant 15 secondes. Bien refroidir le foie.
2. Cuire les pommes de terre et les écraser en purée.
3. Mélanger le foie, un œuf, le parmesan, la mozzarella, les graines de tournesol, les pommes de terre en purée et la farine.
4. Former la masse en petites boules de 40g et les paner.
5. Les faire frire dans une friteuse à 180°C pendant 3-4 minutes.

Recommandations journalières en fer : 11-16g
65g de foie de porc · 65g de boudin noir · 170g de haricots rouges · 250g de foie de veau

Équivalence pour atteindre les recommandations :
Les amandes, les flocons d'avoine, le bulot, la viande de cheval, les noisettes, le rosbif rôti, les crevette cuite, l'épinard, les lentilles cuites, les pissenlits, le bifteck, les dattes sèches apportent 3-4 mg/100g. Les petits pois cuits et les haricots blancs cuits apportent 2-3 mg/100g. Absorption augmentée avec la vitamine C. Absorption diminuée avec les tanins (thé). Les plats cuisinés contiennent souvent des substances qui agissent négativement sur l'absorption de fer. Préférer les produits frais et les produits congelés non transformés.

Bienfaits :
Le fer favorise l'oxygénation du sang des cellules et des muscles. En entrant dans la composition de l'hémoglobine, il contribue au transport de l'oxygène de l'air inspiré vers tous les organes du corps. Il est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire.

Consommation :
Il existe 2 sources de fer : héminique / non héminique. Le fer héminique est d'origine animale et le fer non héminique est d'origine végétale en majeure partie. Notre corps absorbe mieux le fer héminique.

FIBRES

Brochettes de fruits

Ananas, dattes, figues

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

ANANAS

DATTE

FIGUE

Coût
Raisonnable

Allergènes
Fruits exotiques

Difficulté
Facile

Ingrédients

• Ananas Victoria	1kg
• Dattes	200g
• Figues fraîches	200g

Préparation

1. Couper l'ananas en cubes.
2. Couper les figues en 4.
3. Mettre les fruits en alternance sur des brochettes.

Recommandations journalières des fibres :
30g

Équivalence pour atteindre les recommandations :
À répartir sur 1 journée : 2 tranches de pain complet + 1 pomme + 120g de pâtes complètes + 120g de brocolis + 30g d'amandes + 100g de lentilles

Bienfaits :
Amélioration du transit.
Meilleur rassasiement.
Equilibre de la glycémie
Réduction du cholestérol.

Consommation :
Cuites, elles sont plus digestes.
Varier entre les aliments crus et cuits.
Garder la peau des fruits et légumes.
Écouter sa tolérance et aller progressivement.

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

IODE

Tartare d'avocat et algue Wakame

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

ALGUE WAKAME
SAUCE D'HUÎTRE
AVOCAT
HUILE DE NOISETTE
CÉLERI BRANCHE
CÂPRE

Coût
Raisonnable

Allergènes
Oléagineux, Algue, Fruits de mer

Difficulté
Moyenne

En Suisse l'iodation du sel de table fête ses 100 ans.

Iodé	Non iodé
Sel de table (enrichi)	Gros sel (Guérande)
Cube bouillon (contient du sel iodé)	Sel marin
Algues	Fleur de sel
	Sel de l'Himalaya

Ingrédients

Pour 4 personnes

• Algue Wakame	20g
• Avocats	3×
• Branches de céleri	2×
• Câpres « non pareilles »	1 cuillère à soupe
• Sauce d'huître	1 cuillère à soupe
• Huile de noisette	1 cuillère à soupe
• Sel, poivre	

Préparation

1. Rincer à l'eau les algues Wakame et les émincer finement. Les algues peuvent être fraîches ou déshydratées.
2. Ouvrir les avocats en deux et retirer les noyaux. Recueillir la chair et la couper en dés de 5mm.
3. Eplucher les branches de céleri, les tailler en biseau en rondelles de 5mm de large. Les mélanger avec les dés d'avocat, les câpres et les algues.
4. Assaisonner la préparation avec la sauce d'huître et l'huile de noisette et ajouter le sel et le poivre.
5. Réserver la préparation au frais avant de la servir avec des tranches de pain de campagne grillées.

Recommandations journalières en iode :
150µg

Principales sources alimentaires :
Les algues, le sel iodé, les poissons marins, les mollusques et les crustacés, le jaune d'œuf et le lait.

Bienfaits :
Thyroïde et ses hormones.
Développement mental de l'enfant.

Consommation :
Utiliser du sel de table iodé.
Varier les sources alimentaires iodées (Aliments marins, produits contenant du sel iodé ex. pain, fromage).
Tout en évitant la surconsommation de sel.

Il faudrait 8g de sel/jour pour atteindre les recommandations en iode. Cependant, les recommandations en sel sont de 5g/jour maximum.

La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source

SPIRULINE
Gnocchis au pesto de spiruline

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

POMME DE TERRE
BASILIC
PIGNON
CITRON
FARINE
PARMESAN
AIL
SPIRULINE
PECORINO
HUILE D'OLIVE

Coût
Faible

Allergènes
Gluten,
Oléagineux

Difficulté
Moyenne

Ingrédients Pesto de spiruline

• Spiruline sèche	10g
• Basilic frais	120g
• Parmesan ou pecorino	40g
• Pignons de pin grillés	30g
• Ail	1 gousse
• Huile d'olive	180ml
• Jus de citron	20ml
• Sel, poivre	

Préparation

1. Tremper la spiruline dans 5ml d'eau tiède.
2. Torréfier les pignons de pin et les laisser refroidir avant de les utiliser.
3. Ajouter dans un mixeur l'ail, l'huile d'olive, le basilic, les pignons de pin, la spiruline, du sel et du poivre, puis mixer le tout.
4. Ajouter ensuite le parmesan et le jus de citron et mixer une dernière fois.

Ingrédients Gnocchis

• Pommes de terre	1kg
• Farine	250g
• Huile d'olive	2 cuillères à soupe
• Muscade	
• Sel, poivre	

Préparation

1. Cuire les pommes de terre au four à 180°C pendant 40 minutes. Épluchez-les une fois qu'elles sont tièdes.
2. Ajouter l'huile d'olive, la muscade, du sel et du poivre, puis écraser les pommes de terre en purée fine.
3. Incorporer la farine et mélanger vivement jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Recommandations journalières :
3-5g = 1 cuillère à café

Bienfaits :
Immunité

Consommation :
Apports de 60% de protéines et 30mg de fer pour 100g. Adaptable à toutes préparations. Sous forme déshydratée, en paillettes, gélule ou poudre.

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

VITAMINE C (acide ascorbique)

Salade d'agrumes et persil

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

ORANGE
PAMPLEMOUSSE
PERSIL PLAT
CITRON

Ingrédients

• Orange	1kg
• Pamplemousse	500g
• Citron vert	2×
• Persil plat	50g
• Sucre	200g

Préparation

1. Couper en cubes les oranges et le pamplemousse.
2. Mixer le citron vert avec le persil et ajouter le sucre.
3. Mélanger le tout et consommer rapidement.

Recommandations journalières de la vitamine C5 :
110mg

Equivalence pour atteindre les recommandations :
60g de cassis, 80g de persil, 90 g de poivron rouge cru, 75g de chou frisé cru, 1 kiwi, 2 oranges.

Bienfaits :
Antioxydant
Absorption du fer
Système immunitaire
Meilleure absorption avec du zinc

Consommation :
Sensible à la chaleur, à la lumière et à l'eau.
Favoriser les cuissons à la vapeur.
Consommer les aliments crus et les plus frais possible.

Coût
Faible

Allergènes
Aucun

Difficulté
Facile

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

VITAMINE B6
Houmous à la pistache

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

POIS CHICHE
HUILE D'OLIVE
CITRON
AIL
CRÈME DE SÉSAME
PÂTE DE PISTACHE
PAPRIKA
CUMIN

Ingrédients

• Pois chiches	500g
• Crème de sésame (Tahini)	100g
• Ail	2 gousses
• Pâte de pistache	50g
• Zeste de citron jaune	1 citron jaune
• Paprika	
• Cumin (en poudre)	
• Sel et poivre	

Préparation

1. Cuire les pois chiches dans l'eau (après les avoir fait tremper dans de l'eau froide pendant 12h), puis les mixer en purée avec l'ail.
2. Ajouter ensuite la pâte de pistache et la crème de sésame.
3. Finir en ajoutant le jus de citron, du paprika, du cumin, du sel et du poivre.

Recommandations journalières de la vitamine B6 :
1,7mg

Equivalence pour atteindre les recommandations :
40g de son de riz, 130g de pistaches, 170g de saumon fumé.

Bienfaits :
Système immunitaire
Système nerveux

Consommation :
Sensible à la lumière et la chaleur.
20% de perte à la cuisson.
Absorption dépendante du fer.

Coût
Faible

Allergènes
Oléagineux,
Sésame

Difficulté
Facile

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

SÉLÉNIUM
Samossas au thon et légumes

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

THON
TOMATE
OIGNON
FEUILLE DE BRICK
PERSIL
OEUF
AIL
CUMIN

Coût
Faible

Allergènes
Gluten

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

• Thon en boîte	300g
• Feuille de brick	5 feuilles
• Tomate	2×
• Persil plat	50g
• Oignon	2×
• Ail	2 gousses
• Jaune d'œuf	2×
• Sel et poivre	
• Cumin	

Préparation

1. Hacher les oignons, l'ail, les tomates et le persil.
2. Faire revenir la préparation dans une poêle chaude et assaisonner avec le sel, le poivre et le cumin.
3. Ajouter le thon, puis bien mélanger.
4. Laisser bien refroidir la masse avant de garnir les samossas.
5. Couper chaque feuille de brick en deux et plier chaque partie en deux pour former une bande.
6. Déposer une grande cuillère à café de la préparation dans un coin de chaque bande.
7. Procéder au pliage des samossas pour former des triangles.
8. Utiliser le jaune d'œuf pour dorer les samossas.
9. Enfournez pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Recommandations journalières en sélénium :
70µg

Equivalence pour atteindre les recommandations :
50g de cabillaud, 70g de noix du Brésil, 70g de thon à l'huile appertisé.

Bienfaits :
Fonction immunitaire (antioxydant et anti-inflammatoire)
Fonction cognitive
Fonction thyroïdienne

Consommation :
Meilleure absorption sous forme organique.
Impact direct de la teneur des sols sur les apports.
Absorption amoindrie par les fibres, les métaux lourds et le calcium.

La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source

VITAMINE D
Crème brûlée au chocolat blanc

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

CRÈME
PETIT SUISSE
CHOCOLAT BLANC
JAUNE D'ŒUF
SUCRE
CITRON
VANILLE

Coût
Faible

Allergènes
Lactose et œuf

Difficulté
Facile

Ingrédients

10 portions dans les verrines (à moitié)

• Crème 35%	500g
• Petit suisse	100g
• Chocolat blanc	110g
• Jaune d'œuf	120g
• Sucre semoule	20g
• Zeste de citron vert	
• Vanille en gousse	

Préparation

1. Porter à ébullition la crème 35% avec la gousse de vanille, puis retirer du feu, ajouter le chocolat blanc, le Petit suisse, du sucre, les jaunes d'œuf et le zeste de citron à la fin.
2. Laisser infuser 5 minutes, puis passer la masse au chinois.
3. Chauffer le four à 105°C pendant 25 minutes (Four sec avec ventilation 2 barre).
4. Laisser refroidir pendant 2 heures.

Recommandations journalières de la vitamine D :
15µg / 600UI

Equivalence pour atteindre les recommandations :
1 c.c d'huile de foie de morue, 160g de saumon, 100g de sardine, 400g de fromage blanc.

Bienfaits :
Composition osseuse
Contraction musculaire

Consommation :
Associer une alimentation riche en vitamine D et en magnésium (améliore l'absorption de la Vitamine D) avec une exposition au soleil adaptée.
Privilégier la consommation de poisson gras 1-2×/semaine.
Varier les sources de produits laitiers.

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

ZINC

Crevettes panées au sésame blanc et noir

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

CREVETTE
SÉSAME
GINGEMBRE
PANURE
ŒUF
FARINE
SOJA

Coût
Raisonnable

Allergènes
Crustacés, Gluten, Sésame, Oeuf, Soja

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

• Crevettes	1kg
• Panure	500g
• Sésame blanc et noir	100g
• Farine	300g
• Marinade soja et gingembre	200g de sauce soja 50g de gingembre
• Sucre	90g
• Œuf entier	6×

Préparation

1. Décortiquer les crevettes et les vider.
2. Les faire mariner avec le soja, le gingembre et le sucre.
3. Bien égoutter la préparation.
4. Paner les crevettes avec la farine, les tremper dans l'œuf puis les paner à nouveau avec la panure et le sésame blanc et noir.
5. Les frire à 160°C ou cuire au four à 180°C.

Recommandations journalières du zinc :
100mg

Equivalence pour atteindre les recommandations :
1-2 huîtres / 100g de foie de veau / 300g de viande / 100ml de tahini (sésame)

Bienfaits :
Système immunitaire

Cicatrisation

Antioxydant

Maintien de la peau, des cheveux et des ongles

Consommation :
15-40% d'absorption selon la source animale ou végétale
Pour les compléments : prendre à distance du cuivre/fer/calcium car cela diminue l'absorption.

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source