

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

KEFTA VÉGÉTALE, SAUCE CIBOULETTE ET PANAIS RÔTIS



Du goût et du confort digestif !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 9 €
- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Kefta végétale

- 250 g de haricots blancs en boîte, rincés et égouttés
- ½ oignon rouge
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 50 g de chapelure
- 30 g de maïzena
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 pincée de poivre

Les + nutrition gourmande

- Haricots blancs : riches en fibres et en protéines végétales, ils favorisent la satiété et soutiennent la santé digestive. Le cumin ajouté aux épices aide à améliorer leur tolérance digestive.
- Panais : source de fibres insolubles et de minéraux, parfait pour stimuler en douceur le transit intestinal.
- Sauce ciboulette au fromage blanc : légère et riche en protéines, elle apporte du calcium sans alourdir.
- Huile de colza : riche en oméga-3 végétaux, bénéfiques pour l'équilibre cardiovasculaire.

Sauce ciboulette

- 130 g de fromage blanc
- ½ botte de ciboulette fraîche
- ¼ de citron jaune (jus)
- 1 c. à café d'huile de colza
- ½ c. à café d'ail en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Panais rôtis

- 600 g de panais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'épices au choix (curry, paprika doux, ou mélange d'épices grillées)
- ½ c. à café d'ail en poudre

Préparation

Kefta végétale :

Bien écraser les haricots blancs avec l'oignon rouge émincé pour faciliter la digestion. Ajouter l'ail en poudre, la chapelure, la maïzena, la sauce soja, le paprika, le cumin et le poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former 3 keftas par personne. Cuire dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, 5 minutes de chaque côté, à feu moyen.

Sauce ciboulette :

Ciseler finement la ciboulette.

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le jus de citron, l'ail en poudre, l'huile de colza, le sel et le poivre. Ajouter la ciboulette et réserver au frais.

Panais rôtis :

Préchauffer le four à 190°C.

Éplucher et couper les panais en deux dans la longueur. Les enrober d'huile d'olive, d'ail en poudre et d'épices.

Étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pour 20-25 minutes en remuant à mi-cuisson.

Astuce pour varier les saveurs :

Pour les plus sensibles, remplacer les haricots blancs par des lentilles corail, des pois cassés plus doux et plus faciles à digérer.