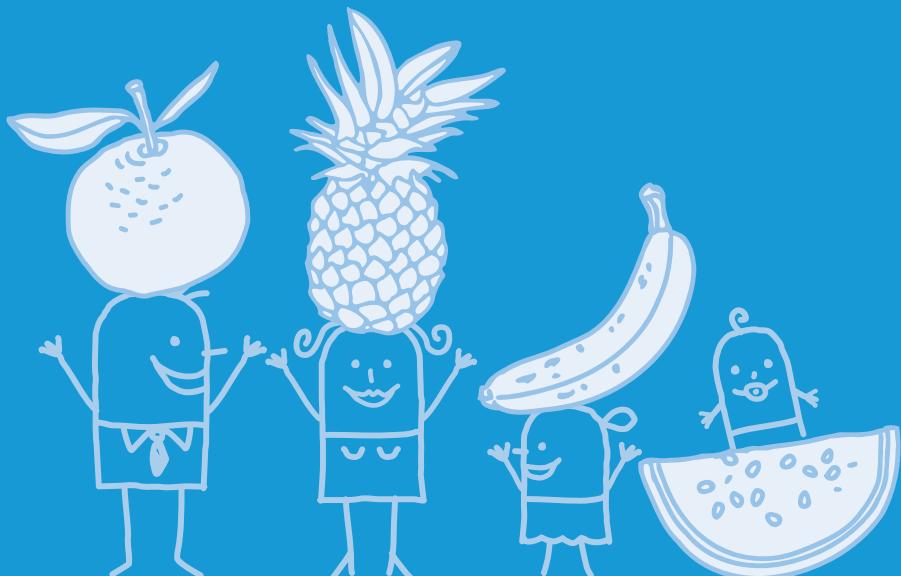


LES RECETTES

DU BUFFET SANTÉ



www.fondation-pileje.com

**FONDATION
PILEJE** Abritée par la Fondation de France

**20
ANS**

LA FONDATION PILEJE, UNE ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ DURABLE.

Crée au printemps 2005, la Fondation PiLeJe sensibilise depuis 20 ans le plus grand nombre à l'importance de prendre sa santé en main.

Par le biais de **conférences**, de **tête-à-têtes nutrition** et d'un **buffet-dégustation**, elle s'attèle à transmettre des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée, sous l'angle de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress et du sommeil.

La Fondation déploie ses actions aussi bien dans les grandes villes que dans les villages les plus reculés, élargissant sans cesse son maillage territorial et touchant ainsi des publics diversifiés.

Abritée par la Fondation de France, la Fondation PiLeJe dispose d'un comité exécutif qui se réunit 1 fois par an pour décider des grandes orientations de la Fondation.

Pour fêter ses 20 ans, la Fondation PiLeJe vous livre les recettes intemporelles, saines et savoureuses, qui composent son emblématique buffet santé !

Bonne dégustation !
L'ÉQUIPE DE LA FONDATION PILEJE



LE FONDEMENT DES RECETTES : LES 5 CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ

Issues du fascicule de la Fondation PiLeJe "Je me sens bien dans mon assiette" disponible gratuitement sur

www.fondation-pileje.com



CLÉ 1 SE RÉGALER DE MICRONUTRIMENTS !

Dans les aliments nous trouvons :

- **des nutriments** : les protides (protéines), lipides (graisses), et glucides (sucres) qui apportent de l'énergie.
- **des micronutriments** : vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols, fibres, eau... Ils sont indispensables au bon **fonctionnement** de nos **cellules** et de **notre organisme**.

EN PRATIQUE



Chaque jour, dans nos assiettes, prenons l'habitude d'inviter des **fruits**, des **légumes**, des **aliments non-transformés** (frais ou surgelés) et des **produits non-raffinés** (comme le riz complet, les légumineuses...).

CLÉ 2 MANGER PLUS DE POTASSIUM ET MOINS DE SEL !

Nous consommons **trop de sel** (8 g / jour au lieu des 5 g recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé) et **trop peu de potassium** (3 g / jour au lieu des 8 g dont nous aurions besoin).

EN PRATIQUE



Je réduis ma consommation de produits **très salés**, j'assaisonne avec des **épices** et des **aromates**, je lis les étiquettes... Et je **consomme du potassium** : oléagineux, fruits et légumes frais et secs.

CLÉ 3 ASSOCIER LES ALIMENTS POUR UN BON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE !

Notre alimentation est souvent "**acidifiante**". Nous consommons trop d'aliments qui exercent une action acidifiante sur l'organisme, ce qui peut favoriser la "**fuite**" des minéraux dont notre corps a besoin.

EN PRATIQUE



Pour contrebalancer cet effet, à chaque repas, je combine aliments "**acidifiants**" et aliments "**alcalinisants**". Ex : fromage sur salade verte, avec raisins secs ou abricots secs.

CLÉ 4 BIEN CHOISIR SES HUILES

Pour améliorer notre santé cardiovasculaire, il existe un geste très simple : **choisir des huiles riches en oméga-3**, des acides gras essentiels pour la santé du cœur et du cerveau, que notre corps ne sait pas fabriquer.

EN PRATIQUE



2 à 3 cuillères à soupe par jour d'huile de colza ou de noix ou un mélange équilibré d'huiles olive/colza.

CLÉ 5 VARIER ET DIVERSIFIER L'ASSIETTE !

Il n'y a pas d'aliments magiques, on ne trouve pas de "tout" dans un seul aliment... Il n'y a pas de "bons" ou de "mauvais" aliments. C'est la **variété**, la **diversité** et l'**équilibre** de ce que nous mettons dans l'assiette qui compte.

EN PRATIQUE



Je choisis une alimentation **variée et colorée** (+ de 5 couleurs par repas), j'invente de nouveaux gestes santé, je varie les goûts, les textures, les saveurs...

SPORTEZ-VOUS BIEN : à tous les âges de la vie, il est possible de pratiquer une activité physique régulière, à son rythme.

L'idéal : 30 min d'exercice par jour

- à un rythme modéré
- en pouvant parler sans être essoufflé(e)



BIEN S'HYDRATER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE : l'eau est la seule boisson indispensable à notre hydratation : 1,5 L d'eau

par jour sont recommandés mais nos besoins peuvent varier en fonction de notre activité physique, de notre âge ou encore de la température extérieure.



LES RILLETTES DE SARDINES



4 portions • 5 min de préparation



2 boîtes de filets de sardines



250 g de fromage blanc



1 poignée de raisins secs



1 poignée de noix
½ c. à c. d'un mélange de 5 baies



1 c. à c. de persillade

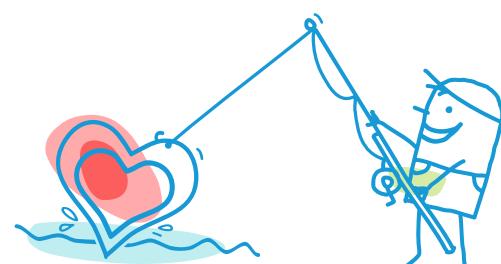


1 c. à s. de jus de citron



2 c. à s. d'un mélange huile d'olive & huile de colza

- Ouvrez la boîte et sortez les sardines en vidant l'huile.
- Écrasez les sardines et ajoutez le fromage blanc petit à petit. Adaptez la quantité de fromage blanc en fonction de la texture souhaitée, puis mélangez.
- Assaisonnez la préparation avec du jus de citron, le mélange d'huile d'olive-colza, le mélange de 5 baies, la persillade et une poignée de raisins secs.
- Émiettez une poignée de noix et ajoutez-les à la préparation.



LE + SANTÉ

Les sardines sont des petits **poissons gras**, dont la chair est riche en protéines et en graisses de bonne qualité.

Consommées régulièrement, elles sont une **source intéressante d'oméga 3**, tout comme les maquereaux, les harengs, le thon...

MAGRETS DE CANARD AUX PRUNEAUX



4 portions • 5 min de préparation

- Entourez un pruneau d'un magret de canard fumé et séché.
- Ajoutez des piques afin de maintenir le pruneau avec le magret.
- Disposez les magrets aux pruneaux dans un plat sur un lit de salade verte.

LE + SANTÉ

Une idée originale "sucré/salé" qui apporte des **protéines** et de nombreux **micronutriments** : potassium, magnésium, phosphore, sans oublier des **fibres** !



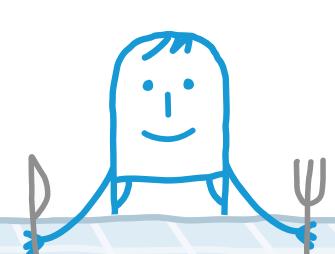
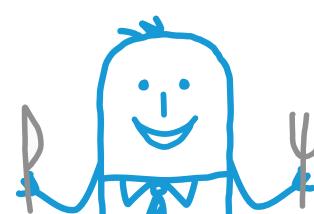
1 paquet de magrets de canard fumés et séchés



100 g de pruneaux dénoyautés



15 piques de cocktail en bois



SALADE DE LENTILLES

4 portions • 10 min de préparation



500 g de lentilles cuites sous vide

½ bocal de tomates séchées à l'huile

10 tomates cerises

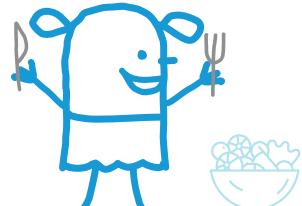
1 barquette de dés de poulet ou de jambon

125 g de féta grecque

3 c. à s. de jus de citron

2 c. à c. de persillade

2 c. à s. d'un mélange huile d'olive & huile de colza



LE + SANTÉ

Les lentilles sont de véritables trésors nutritionnels : riches en fibres, elles sont très rassasiantes et sont un apport intéressant en micronutriments, comme le fer végétal et le potassium.

LE TABOULÉ FAÇON FONDATION

4 portions • 10 min de préparation



- 1 Versez les sachets de lentilles cuites dans un grand saladier.
- 2 Coupez les tomates séchées et la féta grecque en petits morceaux.
- 3 Ajoutez-les à la préparation, ainsi que les dés de blancs de poulet.
- 4 Assaisonnez la préparation avec du jus de citron, le mélange d'huile d'olive-colza et la persillade.
- 5 Présentez la préparation sur un plateau.
- 6 Rajoutez quelques tomates cerises pour la décoration.



LE + SANTÉ

Ce taboulé revisité permet d'augmenter la consommation de légumes, et apporte du calcium et des protéines animales grâce à la féta.

- | |
|---|
| 500 g de taboulé oriental prêt à l'emploi |
| ½ concombre |
| 250 g de tomates cerises |
| 125 g de féta grecque |
| 3 c. à s. de jus de citron |
| 2 c. à c. de persillade |
| 2 c. à s. d'un mélange huile d'olive & huile de colza |

LES PLATEAUX DE LA FONDATION



Légumes du buffet 150 g de carottes
250 g de tomates ½ chou fleur
cerises ½ concombre

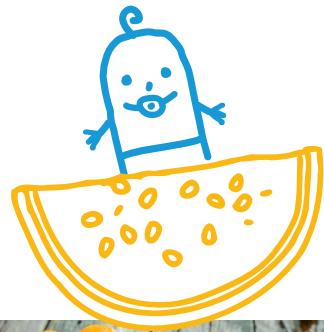
Pour la sauce

- 100 g de fromage blanc
- 1 c. à s. de persillade, 2 c. à s. d'un mélange d'huile d'olive-colza
- OU 1 c. à s. de curry en poudre, 2 c. à s. d'un mélange d'huile d'olive-colza

Préparez les légumes : les laver, les éplucher, les couper en bâtonnets.

Réalisez la sauce : mélangez du fromage blanc, 2 c. à s. d'un mélange d'huile d'olive-colza et la persillade **OU** le curry en poudre.

Les crudités sont de véritables alliées santé, à consommer tout au long de l'année ! Les tremper dans une sauce au fromage blanc permet **l'absorption des vitamines liposolubles**.



Les fruits secs & oléagineux proposés sur le buffet

- Dattes dénoyautées
- Figues sèches
- Abricots secs
- Pruneaux dénoyautés
- Raisins secs
- Amandes
- Cerneaux de noix

Les fruits secs et les oléagineux sont très énergétiques, et sont **idéaux en tant que collation**. Ils sont riches en micronutriments, tels que le magnésium et le potassium. La portion idéale ? Une petite poignée vers 17h !

LES + SANTÉ



Fromages proposés sur le buffet

Cantal, Emmental, Tomme de Savoie, Chèvre frais, accompagnés de fruits secs et de fruits à coque (noix, abricots secs, pruneaux...).

LES + SANTÉ

Le fromage est une source importante de **calcium et de protéines**. Au quotidien, une portion de 30g peut entrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée.



Les chocolats proposés sur le buffet

Chocolat noir raisins, noisettes, amandes, et chocolat noir profond.

LES + SANTÉ

Le chocolat noir à plus de 70% de cacao est un **allié plaisir**, et apporte du **magnésium**.

LA CORBEILLE DE FRUITS FRAIS



Les fruits proposés sur le buffet

Variables selon la saison : pommes, poires, fraises, oranges, bananes.

LES + SANTÉ

Alliés santé incontournables, les fruits frais apportent des **vitamines**, des **minéraux** et des **fibres végétales** en quantités importantes.

POUR MIEUX NOUS CONNAÎTRE, DÉCOUVRIR
LES DATES DE NOS ÉVÈNEMENTS,
BÉNÉFICIER DE CONSEILS SANTÉ OU ENCORE
D'IDÉES RECETTES DE SAISON...

SUIVEZ LA FONDATION PILEJE



fondation-pileje.com



[fondationpileje](#)



Fondation PiLeJe

