



Laboratoires  
**COPMED**

PROPOSENT

# PROFITER DE L'ÉTÉ SANS CULPABILITÉ

.....  
DES IDÉES & RECETTES POUR MAINTENIR  
VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE  
PENDANT L'ÉTÉ

[ PROGRAMME SUR 7 JOURS ]

Les conseils de ce guide ne remplacent pas les conseils prodigués par votre praticien de santé.  
Les photos utilisées sont illustratives.

Bonne lecture!



# CONSEILS

POUR RÉUSSIR

# CONSEILS POUR RÉUSSIR



## S'HYDRATER



L'hydratation est garante de notre équilibre physiologique. Elle joue un rôle majeur dans le maintien d'une température corporelle constante notamment en compensant les pertes liées à la sudation. Il convient de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour voire davantage en cas de fortes chaleurs. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, cela signifie que l'on est déjà déshydraté !! Il est conseillé de boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée.

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Il faut éviter les boissons sucrées et l'alcool qui vont favoriser le phénomène de déshydratation. Il est toutefois possible d'ajouter un filet de jus de citron pour parfumer son eau et augmenter l'effet désaltérant. Pensez également aux eaux detox florales.

Notre alimentation nous apporte également de l'eau, notamment par les légumes. Essayez de consommer une crudité à chaque repas. Ce peut être également un jus de légumes ou gaspacho.

## FAIRE LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS



L'été c'est la saison où la variété de fruits et légumes est la plus attrayante. Ils sont riches en antioxydants qui neutralisent l'action des radicaux libres.

Les baies rouges (fraises, myrtilles, framboises, mûres, raisins) font partie des aliments les plus riches en antioxydants : il s'agit essentiellement de composés phénoliques et de vitamine C. Les abricots, tomates, melons... renferment des caroténoïdes et des vitamines antioxydantes.

On essaiera de les consommer dans l'après-midi plutôt qu'en fin de repas. Ils seront ainsi mieux digérés.

# CONSEILS

## POUR RÉUSSIR



### LIMITER LES CUISSONS AU BARBECUE



Lors de la cuisson des viandes et des poissons au barbecue, du gras s'écoule et s'enflamme au contact des braises, ce qui carbonise l'aliment. Plusieurs études ont révélé que cette réaction provoque la formation « d'aminés hétérocycliques », et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) qui sont des substances cancérigènes. Il convient de toujours retirer les parties noircies des aliments.

Privilégiez les cuissons courtes à la plancha ou à la pierrade par exemple.

### BOUGER PLUS



Profitez de la saison pour faire de l'activité physique mais en douceur.

Allez-vous balader au marché. Profitez des longues soirées d'été pour faire un tour de vélo par exemple.

### LIMITER LA SENSATION DE JAMBES LOURDES



Les baies rouges (cassis, myrtilles, mûrier) sont riches en flavonoïdes, ce qui contribue à fortifier les vaisseaux sanguins et facilite la circulation veineuse. On retrouve aussi ces flavonoïdes dans le citron ou encore dans le brocoli.

Pensez aux poissons gras, riche en oméga 3. Ces acides gras essentiels aident les liquides à circuler. On limitera les aliments salés comme la charcuterie et le fromage, qui favorise la rétention d'eau.



# MENU

HEBDOMADAIRE

# Menu spécial concocté par notre diététicienne - nutritionniste



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déj	Une tartine de pain au seigle et <b>beurre de pomme végétal</b> Un verre de lait amande-noisette	Un thé vert Sencha Une tartine de pain au levain et houmous	<b>Un granola maison</b> Un verre de lait d'avoine	Une infusion au romarin Un œuf brouillé aux champignons	Une tisane aux fruits rouges <b>Une cup carotte</b>	Une infusion au rooibos <b>Un porridge au quinoa et fruits jaunes</b>	Une tisane au ginkgo <b>Une crêpe aux courgettes</b>
Déj	<b>Une salade thaï aux crevettes</b> <b>Des pêches pochées à la verveine</b>	<b>Une quiche au thon et salade de pousses d'épinards</b> , noix concassées et graines germées Une demi-papaye	<b>Des brochettes de tempeh marinées</b> Une purée de patates douces et carottes <b>Des abricots rôtis au romarin</b>	<b>Du poulet à la citronnelle et au gingembre</b> avec une poêlée de haricots verts Un laitage végétal	Une salade de concombre à la menthe <b>Une terrine de légumes aux sardines</b> <b>Un minestrone de fruits secs</b>	<b>Un roulé de dinde aux poivrons</b> accompagné de petits pois Une part de fromage de brebis	<b>Une salade au pamplemousse rose</b> <b>Un gratin de fruits rouges</b>
Goûter	Une poignée de noisettes	Deux ou trois figes	Une poignée de graines de courges	Une poignée de cerises	Un granité à l'ananas	Quatre noix du Brésil	Quatre noix de macadamia
Dîner	Un verre de gaspacho de concombre <b>Une salade d'orzo aux poivrons grillés et aux fèves</b> Une compote de mirabelle	<b>Une salade mexicaine</b> <b>Une crème de sarrasin et pêches</b>	<b>Une moussaka libanaise</b> <b>Une compotée de melon à la vanille et à l'orange</b>	Un verre de jus de légumes <b>Un gratin de courgettes</b> <b>Un carpaccio de fraises, pistaches et menthe</b>	<b>Un croustillant chèvre épinards</b> Une salade de jeunes pousses Une compote de prune	<b>Un taboulé de millet</b> <b>Une papillote de nectarines</b>	Un Buddha bowl (choux rouge, radis, maïs, quinoa, haricots azuki, graines germées d'alfalfa) Une compote de fraise



# RECETTES

FACILES ET RAPIDES



# Beurre de pomme végétal

Petit  
déjeuner



LUNDI

## Ingrédients :

- x 3 pommes
- x 1 c.à.s. de purée d'amande blanche ou complète
- x Cannelle

## Préparation :

1. Coupez les pommes en morceaux.
2. Dans une casserole faites-les fondre avec la cannelle et un fond d'eau.
3. Laissez mijoter 20 minutes environ en remuant de temps en temps jusqu'à obtention d'une compote.
4. Mixez votre purée et laissez refroidir 10 minutes.
5. Ajoutez une c.à.s. de purée d'amande et mixez à nouveau pour bien mélanger.
6. Laissez refroidir avant de déguster. L'idéal est de le préparer la veille.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :



# Salade thaï aux crevettes

Déi



LUNDI

## Ingrédients:

- x 200 g de crevettes cuites
- x 1 concombre
- x 3 carottes
- x ½ chou chinois
- x 2 c.à.s. de cacahuètes
- x 2 c.à.s. de germes de soja

## Sauce d'accompagnement:

- x Quelques feuilles de menthe
- x 2 brins de coriandre
- x 1 c.à.s. d'huile de sésame
- x 1 c.à.c. de jus de citron
- x 1 pincée de sel, de poivre et de piment

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



## Préparation:

1. Râpez les carottes.
2. Découpez le concombre en petits dés.
3. Concassez les cacahuètes.
4. Émincez le chou chinois.
5. Décortiquez les crevettes.
6. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier.
7. Préparez la sauce d'accompagnement dans un petit bol en ciselant la menthe et les brins de coriandre, ajoutez l'huile et le jus de citron, la pincée de piment et assaisonnez à votre convenance.

# Pêches pochées à la verveine



Déi



LUNDI

## Ingrédients:

- x 2 belles pêches blanches
- x 1 gousse de vanille
- x Le jus de 1/2 citron
- x 10 g de sucre complet
- x 1 branche de verveine fraîche ou une dizaine de feuilles de verveine séchées
- x 100 ml d'eau

## Préparation:

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau et plongez-y les pêches. Laissez frémir 2 minutes et égouttez.
2. Pelez-les et coupez-les en deux pour les dénoyauter.
3. Préparez un sirop en mélangeant l'eau, le jus de citron, la gousse de vanille, et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition en remuant doucement pour dissoudre le sucre.
4. Plongez les demi-pêches dans ce sirop et laissez cuire 10 minutes à petit feu. Coupez le feu, ajoutez la verveine et couvrez.
5. Laissez refroidir 1 heure au réfrigérateur et répartissez les pêches et leur sirop dans deux coupelles.
6. Vous pouvez accompagner ce dessert d'une boule de glace vanille.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Salade d'orzo aux poivrons grillés et aux fèves

Dîner



LUNDI

## Ingrédients:

- x 1 poivron rouge
- x 1 poivron jaune
- x 1 oignon rouge
- x 30 g d'olives noires
- x 80 g de pâtes orzo
- x 50 g de fèves
- x 10 g de pignons de pin
- x 1 pincée de basilic ciselé
- x 1 c.à.s. d'huile d'olive

## Préparation:

1. Faites revenir les poivrons dans un filet d'huile d'olive.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes.
3. Égouttez et réservez.
4. Épluchez et émincez l'oignon.
5. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
6. Parsemez de basilic.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :



# Quiche au thon et salade de pousses d'épinards



Déi



MARDI

## Ingrédients:

- x 4 œufs (jaunes et blancs séparés)
- x 250 g de thon en boîte au naturel
- x 30 g de fromage râpé
- x 1 oignon
- x Jus de citron
- x 10 cl de lait de soja
- x 2 c.à.s. de maïzena
- x 3 c.à.s. de crème de soja
- x 1 c.à.s. d'huile d'olive
- x 1 c.à.s. de curry en poudre
- x Sel et poivre

## Préparation:

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez l'oignon, émincez-le et faites-le revenir dans une poêle.
3. Égouttez le thon. Dans un saladier, réduisez-le en miettes et ajoutez du jus de citron.
4. Ajoutez les jaunes d'œufs puis l'oignon, la crème de soja, le curry. Assaisonnez.
5. Dans un bol, délayez la maïzena dans le lait froid. Ajoutez au mélange précédent.
6. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les à la préparation. Versez le tout dans un moule à tarte.
7. Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 30 minutes.
8. Préparez la salade de jeunes pousses d'épinards en ajoutant un mélange de noix concassées et de graines germées.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Salade mexicaine

Diner



MARDI

## Ingrédients:

- x 200 g de haricots rouges (frais ou en boîte)
- x 200 g de maïs
- x 1 poivron rouge
- x 2 tomates
- x 1/2 oignon rouge
- x 1 avocat
- x Quelques feuilles de coriandre fraîche

## Sauce:

- x 1 citron vert
- x 1/2 gousse d'ail
- x 1/2 c.à.c. de paprika
- x 1 c.à.s. d'huile de cameline
- x Sel et poivre

## Préparation:

1. Faites tremper les haricots rouges pendant 24 heures dans 3 fois leur volume d'eau. Puis faites-les cuire pendant une heure dans une casserole d'eau. Vous pouvez aussi utiliser des haricots rouges en boîte.
2. Coupez les poivrons, les tomates, et l'avocat en dés. Émincez l'oignon.
3. Dans un saladier, mettez les haricots rouges et le maïs.
4. Ajoutez les légumes.
5. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, versez l'huile de cameline et le jus de citron vert préalablement pressé. Ajoutez le paprika et la gousse d'ail pressée, salez, poivrez.
6. Émulsionnez. Avant de servir, saupoudrez de coriandre ciselée.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Crème de sarrasin et pêches



Dîner



MARDI

## Ingrédients:

- x 1 pêche
- x 130 g de sarrasin
- x 10 cl de lait de coco
- x 1 c.à.s. de sirop d'agave

## Préparation:

1. Faites tremper le sarrasin dans de l'eau pendant 1 nuit.
2. Le lendemain, égouttez le sarrasin et placez-le dans le bol d'un robot avec le lait de coco et le sirop d'agave.
3. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Versez dans 2 ramequins.
5. Lavez puis coupez les pêches en petits dès que vous disposerez sur les préparations.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Granola maison

Petit  
dèi



MERCREDI

## Ingrédients:

- x 50 g de flocons d'avoine
- x 50 g de flocons d'épeautre
- x 50 g de fruits rouges séchés
- x 30 g d'amandes émondées
- x 3 c.à.s. de compote de pommes
- x 1/2 c.à.s. d'huile

## Préparation:

1. Dans un saladier, mélangez les flocons avec les amandes.
2. Ajoutez l'huile et la compote.
3. Mélangez bien le tout et versez le mélange sur une plaque allant au four.
4. Enfourez à 140° pendant 30 minutes en remuant souvent.
5. Le mélange ne doit pas coller et doit devenir croustillant.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :





# Brochettes de tempeh marinées

Déi



MERCREDI

## Ingrédients:

- x 100 g de tempeh
- x 1 tomate
- x 1 courgette
- x 1 oignon blanc

## Pour la marinade:

- x 1 c.à.s. d'huile d'olive
- x 1 c.à.s. de sauce soja
- x 1 c.à.c. de sirop d'érable
- x 1 c.à.c. de vinaigre de riz
- x 1/2 c.à.c. de moutarde
- x 1 gousse d'ail râpée
- x 1 pincée de paprika
- x 1 pincée de piment de Cayenne
- x 1 pincée de poivre

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



## Préparation:

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade.
2. Coupez le tempeh en cubes et mettez-les dans la marinade pendant environ une demi-heure.
3. Découpez les légumes en gros cubes.
4. Assemblez les brochettes sur des pics en bois en alternant courgettes, tempeh, tomates, tempeh, oignons...
5. Faites cuire au barbecue, à la plancha ou au four, en badigeonnant de marinade pendant la cuisson pour relever le goût.
6. Vous pouvez accompagner vos brochettes d'une purée de patates douces et carottes.

# Abricots rôtis au romarin

Déj

MERCREDI



## Ingrédients:

- x 4 abricots
- x 2 brins de romarin
- x 1 c.à.s. d'amandes effilées
- x 2 c.à.c. de sirop d'agave

## Préparation:

1. Préchauffez le four à 180 °C en position grill.
2. Rincez les abricots. Coupez-les en 2 et enlevez le noyau.
3. Dans 2 petits plats à gratin, disposez 4 demi-abricots avec 1 c.à.c. de sirop d'agave et un brin de romarin.
4. Parsemez d'amandes effilées et enfournez 5 minutes environ.
5. Dégustez tiède.

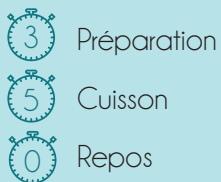
### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



### Difficulté :



# Moussaka libanaise

Dîner



MERCREDI

## Ingrédients:

- x 1 aubergine
- x 1 oignon
- x 2 gousses d'ail
- x 2 tomates juteuses
- x 200 ml de pulpe de tomates
- x 200 g de pois chiches cuits
- x 10 g de parmesan
- x 1 pincée de paprika
- x 1 pincée de cumin
- x 1 pincée de coriandre
- x 1 pincée d'origan
- x Huile de tournesol
- x Sel et poivre

## Préparation:

1. Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire cuire les aubergines à la poêle.
2. Pendant ce temps, épluchez l'oignon et l'ail. Lavez les tomates.
3. Coupez les oignons en lamelles et faites-les fondre dans une casserole avec de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés et l'ail haché. Laissez cuire 5 minutes puis ajoutez la pulpe de tomate et les pois chiches. Ajoutez les épices et les herbes aromatiques. Laissez mijoter quelques minutes. Assaisonnez.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Déposez une première couche d'aubergines dans un plat allant au four et recouvrez-la avec la préparation aux tomates.
6. Pour finir déposez une deuxième couche d'aubergines. Parsemez de parmesan. Enfourez pour 20 minutes!

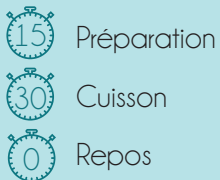
## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



## Difficulté :



# Compotée de melon à la vanille & à l'orange

Dîner

MERCREDI

## Ingrédients:

- x 1 melon
- x 1 orange
- x 10 g de sucre
- x 1 gousse de vanille
- x Quelques feuilles de menthe fraîche

## Préparation:

1. Lavez l'orange. Prélevez les zestes à la râpe. Pressez l'orange et réservez le jus.
2. Dans une casserole, versez le sucre, 10 cl d'eau et le jus de l'orange puis mélangez jusqu'à dissolution complète du sucre.
3. Ajoutez les zestes d'orange et les gousses de vanille fendues en deux dans la longueur et grattées. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez chauffer à petits frémissements pendant 5 à 6 minutes.
4. Coupez le melon en deux et égrainez-le. Coupez-le en morceaux.
5. Dans la casserole, versez les morceaux de melon et la menthe ciselée puis poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes en mélangeant régulièrement.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



### Difficulté :



# Poulet à la citronnelle et au gingembre



Dét



JEUDI

## Ingrédients:

- x 2 blancs de poulet
- x 1 branche de citronnelle
- x 1 petit morceau de gingembre
- x 1 oignon
- x 1 gousse d'ail
- x 2 c.à.s. d'huile de colza
- x 1 c.à.s. de sauce soja

## Préparation:

1. Détaillez les blancs de poulet en lanières et déposez-les dans un plat creux. Pelez et émincez finement le gingembre, l'ail et la citronnelle.
2. Ajoutez-les dans le plat, avec 1 cuillère à soupe d'huile et de sauce soja. Mélangez le tout et laissez mariner 1 heure au frais.
3. Faites chauffer le reste d'huile dans une sauteuse, et faites suer l'oignon pelé et émincé. Ajoutez le poulet et sa marinade et faites cuire à feu assez vif en mélangeant pendant environ 10 minutes.
4. Accompagnez ce poulet d'une poêlée de haricots verts.

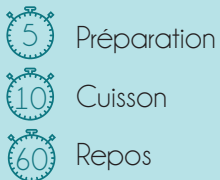
## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



## Difficulté :



# Gratin de courgettes

Dîner



JEUDI

## Ingrédients:

- x 1 courgette
- x 1 gousse d'ail
- x 1 c.à.c. d'oignon séché
- x 1 c.à.s. d'huile d'olive
- x 20 cl de crème soja cuisine
- x 2 c.à.c. de fécule de maïs
- x 1 pincée de curcuma, de poivre et de sel
- x 1 poignée de graines de sésame

## Préparation:

1. Coupez la courgette en petits morceaux.
2. Hachez l'ail.
3. Dans une poêle, faites revenir l'ail haché et l'oignon séché dans un filet d'huile d'olive.
4. Ajoutez ensuite la courgette et faites-la cuire à feu moyen une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.
5. Préchauffez le four à 200 °C.
6. Dans un bol, mélangez la crème soja avec la fécule de maïs, le curcuma et assaisonnez.
7. Dans un plat à gratin, déposez les courgettes puis versez la préparation.
8. Saupoudrez de graines de sésame.
9. Enfourez 20 minutes.

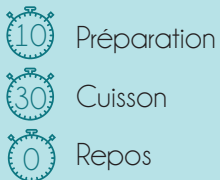
## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



## Difficulté :



# Carpaccio de fraises, pistaches et menthe

Dîner



JEUDI

## Ingrédients:

- x 250 g de fraises
- x 1 poignée de pistaches
- x Le jus d'1/2 citron
- x 2 c.à.s. de sirop d'agave
- x Menthe fraîche

## Préparation:

1. Lavez les fraises et équeutez-les puis découpez-les en tranches très fines. Disposez les fraises en rosace sur deux assiettes.
2. Pressez le citron et mélangez ce jus au sirop d'agave dans un petit bol.
3. Arrosez les fraises du sirop obtenu.
4. Hachez grossièrement les pistaches à l'aide d'un couteau et ciselez les feuilles de menthe.
5. Saupoudrez les fraises de pistaches concassées et de menthe ciselée. Dégustez!

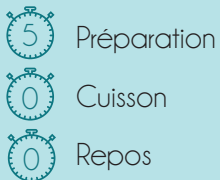
## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



## Difficulté :



# Cup carotte

Diner



VENDREDI

## Ingrédients:

- x 3 c.à.s. de raisins secs
- x 75 g de carottes râpées
- x 200 g de fromage blanc de brebis
- x 50 g de flocons de sarrasin (ou d'avoine)
- x 1 c.à.s. de graines de lin écrasées
- x 1 c.à.c. de cannelle
- x 1-2 cm de gingembre râpé

## Préparation:

1. Dans un bol, mélangez bien les carottes avec les flocons d'avoine, les graines de lin, la cannelle, le gingembre et les raisins.
2. Ajoutez le fromage blanc.
3. Dégustez.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :





# Terrine de légumes aux sardines

Déi

VENDREDI

## Ingrédients :

- x 2 œufs
- x 1 c.à.s. de son d'avoine
- x 150 g de sardines en boîte
- x 1/2 courgette
- x 1 blanc de poireau
- x 3 tomates cerises
- x 1 échalote
- x Basilic
- x Coriandre
- x Feuilles de laurier
- x Sel et poivre

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les légumes en dés.
3. Émiettez les sardines et enlevez les arêtes.
4. Battez les œufs en omelette.
5. Ajoutez le son d'avoine et mélangez bien à nouveau.
6. Ajoutez les sardines émiettées, et les légumes.
7. Salez. Poivrez.
8. Ajoutez le basilic et la coriandre.
9. Pour finir, versez dans un moule à terrine.
10. Posez les 2 feuilles de laurier.
11. Enfouez pendant 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau, la lame doit ressortir sèche.
12. Laissez refroidir avant de démouler. Se déguste tiède ou froid.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Minestrone de fruits secs

Déi



VENDREDI

## Ingrédients :

- x 1 pomme
- x 1 grappe de raisin muscat
- x 2 oranges
- x 2 figes sèches
- x 4 dattes confites
- x 4 pruneaux
- x 4 abricots secs
- x 1 gousse de vanille
- x 1 sachet d'infusion à la mélisse

## Préparation :

1. Dans une casserole, faites chauffer un litre d'eau.
2. Ajoutez le sachet d'infusion et la gousse de vanille préalablement fendue en deux.
3. Taillez les fruits secs en dés. Ajoutez-les au bouillon et laissez infuser à couvert hors du feu.
4. Pelez les oranges à vif pour prélever les segments.
5. Pelez puis taillez les pommes et les poires en petits dés.
6. Mélangez aux oranges.
7. Égrainez le raisin.
8. Versez les fruits dans le bouillon et laissez reposer 30 minutes avant de servir.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Croustillant chèvre épinards

Dîner



VENDREDI

## Ingrédients :

- x 2 feuilles de pâte de brick
- x 500 g d'épinards
- x 1 rondelle de chèvre d'1.5 cm
- x 1 brin de ciboulette
- x 1 brin d'estragon ou en petit pot séché
- x 1 pincée de poivre
- x 1 filet d'huile d'olive

## Préparation :

1. Faites cuire les épinards au cuiseur vapeur après les avoir préalablement lavés. Réservez.
2. Sur chaque feuille de brick posée à plat, placez les épinards, par-dessus la rondelle de chèvre, puis l'ensemble des herbes, l'ail et en dernier le filet d'huile d'olive. Refermez en rabattant les quatre côtés et la retourner pour que la préparation ne s'ouvre pas.
3. Enfourez à 200 °C pendant 6 minutes.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :



# Porridge au quinoa et fruits jaunes



Petit  
déjeuner



SAMEDI

## Ingrédients :

- x 80 g de quinoa pesé cru
- x 30 cl de lait végétal
- x 1 sachet de vanille en poudre
- x Fruits jaunes: pêches, nectarines, mirabelles

## Préparation :

1. Rincez le quinoa à l'eau froide.
2. Portez le lait à ébullition et ajoutez le quinoa et la vanille.
3. Faites cuire à feu moyen et à couvert une trentaine de minutes.
4. Versez dans un bol, ajoutez les fruits et mangez immédiatement (ou laissez reposer une nuit et dégustez le lendemain matin).

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :



# Roulés de dinde aux poivrons

Déi



SAMEDI

## Ingrédients :

- x 4 filets de dinde
- x 2 poivrons rouges
- x 2 brins de romarin
- x 2 c.à.s. d'huile d'olive
- x Sel et poivre

## Préparation :

1. Réchauffez le four en position grill.
2. Coupez les poivrons en deux. Faites-les griller côté peau jusqu'à ce qu'elle soit noire. Sortez-les du four. Laissez-les refroidir. Pelez-les et coupez chaque moitié en deux. Épépinez-les.
3. Coupez les filets de dinde en deux dans l'épaisseur. Posez une lamelle de poivron sur chaque morceau de pintade. Roulez le tout. Ficelez.
4. Déposez les roulés dans un plat à four. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Ajoutez le romarin.
5. Enfouez pendant 20 minutes. Arrosez régulièrement les roulés.
6. Accompagnez ces roulés servis chauds de petits pois.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :



# Taboulé de millet

Dîner



SAMEDI

## Ingrédients :

- x 100 g de millet
- x 1/2 concombre (200 g)
- x 1 poivron
- x 1 petit fenouil
- x 2 tomates
- x 1 brin de menthe ou de persil
- x 1 c.à.s. de raisins secs
- x 1 c.à.s. d'amandes effilées
- x 1/2 citron et ses zestes
- x 1 c.à.s. d'huile de lin

## Préparation :

1. Faites cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau bouillante. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
2. Épépinez le poivron, lavez le fenouil et les tomates, pelez le concombre et évidez-le.
3. Coupez les légumes en petits morceaux.
4. Dans un saladier, mélangez les légumes avec les zestes de citron et le millet cuit.
5. Assaisonnez avec un trait d'huile d'olive et de jus de citron.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



### Difficulté :



# Papillote de nectarines

Dîner



SAMEDI

## Ingrédients :

- x 2 nectarines
- x 125 g de framboises
- x 1 c.à.s. de pignon de pin
- x 1/2 gousse de vanille fendue en deux
- x 1 pincée de cannelle
- x 2 c.à.s. de sirop d'agave

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Lavez les fruits et ouvrez les nectarines en deux pour les dénoyauter.
3. Découpez 2 feuilles de papier sulfurisé; déposez au centre de chaque feuille, deux moitiés de pêche.
4. Arrosez de sirop d'agave.
5. Parsemez de cannelle et de vanille.
6. Ajoutez les pignons de pin.
7. Refermez les papillotes et déposez-les dans un plat à gratin.
8. Faites-les cuire au four 10 à 15 minutes.

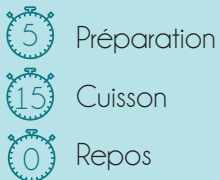
## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



## Difficulté :



# Crêpes aux courgettes



Petit  
déjeuner



DIMANCHE

## Ingrédients :

- x 1 petite courgette
- x 1 œuf
- x 45 g de farine de blé
- x 45 g de farine de sarrasin
- x 150 ml de lait
- x 1 pincée de sel

## Préparation :

1. Lavez la courgette et râpez-la finement.
2. Cassez les œufs en séparant le jaune et le blanc.
3. Mélangez les deux sortes de farine.
4. Versez le lait sur la farine et mélangez bien avec le jaune d'œuf et une pincée de sel.
5. Laissez monter le tout 20 minutes dans un endroit chaud.
6. Battez les blancs d'œuf pour qu'ils soient fermes, incorporez-les à la courgette râpée. Ajoutez-les à la pâte.
7. Dans une crêpière, faites fondre du beurre et cuisez les petites crêpes. Épongez-les sur du papier absorbant.

## Quantité :



## Budget :



## Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

## Difficulté :





# Salade de pamplemousse rose



Déi



DIMANCHE

## Ingrédients :

- x 4 champignons de Paris
- x 1 pomelo
- x 2 tranches de saumon fumé
- x 25 g de fèves décortiquées
- x ½ oignon rouge
- x Quelques feuilles de salade
- x 1 pêche jaune
- x 1 avocat

## Préparation :

1. Coupez le bout des champignons, nettoyez-les puis émincez-les.
2. Faites cuire les fèves à l'eau. Égouttez et laissez refroidir.
3. Pelez le pomelo à vif et détachez les segments.
4. Taillez le saumon en lanières.
5. Épluchez et émincez l'oignon.
6. Rincez et essorez les feuilles de salade.
7. Pelez la pêche et coupez-la en tranches.
8. Coupez l'avocat en fines lamelles.
9. Dans un saladier assemblez les ingrédients.
10. Préparez une vinaigrette pour accompagner.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

### Difficulté :



# Gratin de fruits rouges

Déi



DIMANCHE

## Ingrédients :

- x 200 g de fruits rouges mélangés (framboises, fraises, myrtilles)
- x 2 jaunes d'œufs
- x 150 ml de crème de coco
- x 20 g de sirop d'agave

## Préparation :

1. Répartissez les fruits dans 2 ramequins.
2. Dans une casserole hors du feu, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre pour que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez la crème de coco sur feu très doux sans la faire bouillir.
4. Fouettez sans cesse pendant 8 minutes pour que le mélange épaississe.
5. Versez cette préparation sur les fruits.
6. Dorer sous le grill du four 2 minutes.

### Quantité :



### Budget :



### Durée (mn) :



Préparation



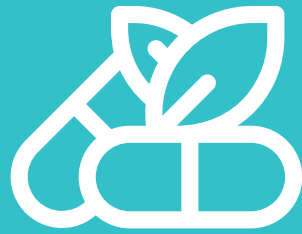
Cuisson



Repos

### Difficulté :





LE TOP COPMED

GAMME D'ÉTÉ

# Les gammes COPMED

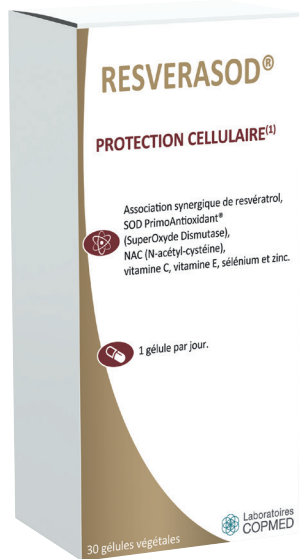


1

## SANTÉ DE LA PEAU

### Resverasod®

Action antioxydante qui protège des radicaux libres grâce à la Renouée du Japon.



Étui de 2 blisters de 15 gélules  
27,00 €

N-acétyl-L-cystéine, extrait de fruit d'acérola (*Malpighia glabra*) titré en vitamine C naturelle, extrait de racine de renouée du Japon (*Polygonum cuspidatum*) titré en resvératrol, vitamine E d'origine naturelle, extrait de pulpe de melon (*Cucumis melo*) titré en SOD PrimoAntioxydant®, L-sélénométhionine, bisglycinate de zinc.

### Télorege®

Activité antioxydante et anti-  
vieillesse grâce à l'astragale.



Étui de 6 blisters de 15 gélules  
96,00 €

Extrait de racine d'astragale titré en Astragalosides IV, L-carnosine, Nicotinamide Adénine Dinucléotide (NADH) disodique, vitamine B12 (méthylcobalamine).

### Huile de bourrache

Maintient une belle peau et contribue à l'élasticité de la peau grâce à l'huile de bourrache.



Flacon de 90 capsules  
25,00 €

Huile de bourrache première pression à froid titrée à 20 % d'acide gamma linoléique et à 35 % d'acide linoléique, vitamine E.

# Les gammes COPMED



2

## CONFORT CIRCULATOIRE

### Veinergil® Gel

En application locale, procure un soulagement immédiat grâce à son effet glaçon tout en activant la circulation.



Tube de 100 ml

15,00 €

Extraits actifs d'hamamélis et de vigne, menthol, huile essentielle de menthe poivrée.

### Veinergil® au Ginkgo

Favorise la circulation sanguine périphérique grâce au Ginkgo Biloba.



Flacon de 90 gélules

25,00 €

Poudre de feuille de ginkgo biloba, poudre de feuille d'olivier, poudre de baie de myrtille, poudre de feuille de vigne rouge, rutine, bioflavonoïdes de citron.

### Gemmophytol Circulation

Soutient la circulation et contribue à la sensation de jambes légères.



Flacon de 30 ml

26,00 €

Macérât concentré de bourgeons et d'écorces : glycérine végétale, alcool\* (40 % vol.); bourgeons de marronnier d'Inde\*, châtaignier\*, sorbier\*, aulne\*; écorce de jeune tige de citronnier\*. (\*ingrédients issus de l'agriculture biologique).

# Les gammes COPMED



3

## CONFORT URINAIRE

### Cystiphytol®

Améliore le confort urinaire grâce à l'Hibiscus.



Flacon de 250 ml  
29,00 €

Eau purifiée, macérât aqueux de plantes (feuille de busserole, racine de chiendent, feuille de bouleau, sommité fleurie de bruyère, queue de cerise), glycérine végétale, jus concentrés de canneberge, carotte et de betterave; extrait de baie de canneberge titré en proanthocyanidines, extrait d'hibiscus Ellirose™.

### Aroma Voies Urinaires

Contribue au fonctionnement du système urinaire et favorise l'élimination rénale de l'eau.



Flacon de 30 gélules  
18,00 €

Complexe synergisé d'huiles essentielles botaniquement et biochimiquement définies, 100 % pures : *Satureja montana* (plante fleurie), *Melaleuca cajuputi* (rameau), *Anethum graveolens* (graine), *Rosmarinus officinalis* (sommité fleurie), *Juniperus communis* (plante entière), *Eugenia caryophyllata* (clou), *Melaleuca alternifolia* (feuille); huile d'olive première pression à froid. **38**

### Aquadraïne

Facilite les fonctions d'élimination de l'organisme et contribue à l'élimination de l'eau par les voies urinaires.



Flacon de 90 gélules  
28,00 €

Poudre de plantes : piloselle, racine de pissenlit, racine d'asperge, écorce de bouleau; extrait de feuille de thé vert, extrait de son de riz; antiagglomérant : silice.



Laboratoires  
**COPMED**

93 Boulevard Ampère - CS 30001 - 79184 CHAURAY CEDEX

Téléphone : 05 49 28 36 69

Télécopie : 05 49 28 52 98

Courriel : [contact@copmed.fr](mailto:contact@copmed.fr)

[www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)

# Téléchargement de nos livrets conseils



RETROUVEZ TOUS NOS LIVRETS CONSEILS EN LIGNE !

SUR NOTRE SITE [WWW.COPMED.FR](http://WWW.COPMED.FR)  
SUR NOTRE BLOG [WWW.BIO-INFOS-SANTE.FR](http://WWW.BIO-INFOS-SANTE.FR)

