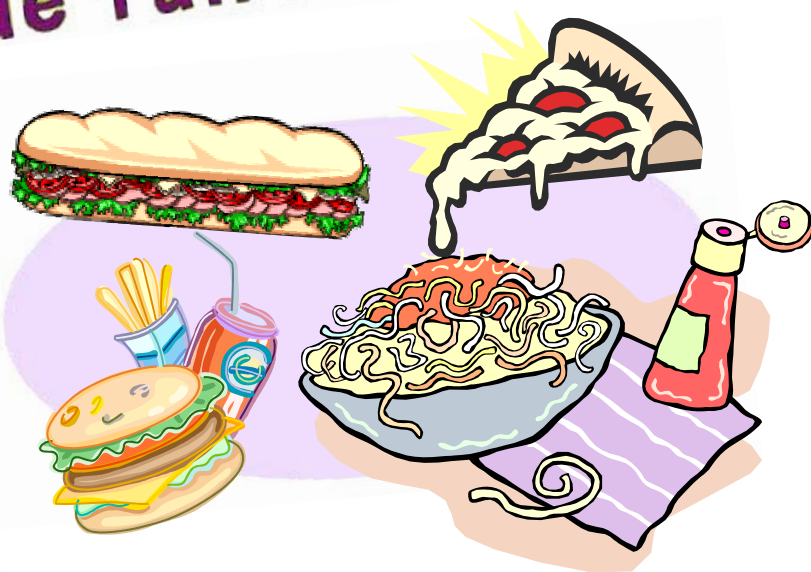


**Petit guide de l'étudiant qui veut  
garder la forme:**

\_\_\_\_\_

**Pleins d'idées pour bien manger !**

**Je n'ai pas le temps  
de faire la cuisine !**



**c'est trop cher !**

---

**Découvre tous les conseils et les recettes utiles  
pour mieux remplir ton assiette !**

# Manger équilibré, comment on fait ?

Je mange régulièrement et j'évite le grignotage:

## Je commence par un bon petit-déjeuner:

Idéalement: *Un produit laitier, du pain ou des céréales, un fruit ou un jus de fruit à 100% et une boisson.*

-Vitamine C:

Protège le système immunitaire, favorise l'absorption du fer.



-Du calcium:

pour la formation des os, des dents et la contraction des muscles



-Une boisson pour hydrater le corps après la nuit



-Des glucides complexes: fournissent l'énergie dont le corps a besoin et permettent de ne plus avoir faim.

Le petit déjeuner permet de **mieux gérer son alimentation** (en évitant les grignotages et un déjeuner trop copieux) et d'accroître la **concentration**, la **réceptivité** et la **forme physique** pendant la matinée, **indispensable pour être efficace en cours !**



*Si tu n'as pas faim ou que tu manques de temps, emmène un fruit et un petit sandwich que tu prendras dans la matinée, moins cher et plus sain qu'une viennoiserie ou un soda acheté à la boulangerie !*

# Au déjeuner, je prends un vrai repas

Bien sûr, on n'a pas toujours le temps et on peut opter de temps en temps pour un **sandwich** à condition de bien le choisir: *pain aux céréales ou complet, du jambon, poulet rôti ou du thon, quelques crudités, pas de mayonnaise et de le compléter par un yaourt, un fruit et de l'eau plutôt qu'un soda.*

Le mieux est encore d'emporter son sandwich ou sa salade maison que l'on peut préparer la veille avec les restes de pâtes, riz, ce qu'il y a dans le frigo (jambon, œufs, crudités, fromage...) et un filet de vinaigrette (*voire nos fiches recettes*).

Pour ceux qui mangent au **Restaurant Universitaire ou au self**, à vous de faire les bons choix ! Pour être équilibré, voici ce que doit comporter votre plateau-repas :



-Une **crudité** (*salade en entrée ou fruit en dessert*)

-Une part de **viande/poisson/œufs**

-Des **féculents** (*pain, pommes de terre, pâtes, riz...*)

-Et /ou **des légumes** (*sinon essaye d'en manger le soir*)

-un **produit laitier** (*yaourt, fromage, desserts lactés...*)

Enfin, pour ceux qui mangent chez eux, la composition est la même et si vous êtes à cours d'idées pour vos menus : jetez un coup d'œil à **nos recettes** !

## Enfin, je dîne selon mes besoins



Pour éviter un repas trop copieux le soir qui favorise le surpoids et les troubles du sommeil, tu peux opter pour la **collation à 16h** en évitant qu'elle soit trop grasse et trop sucrée (pas de viennoiserie, de soda mais plutôt **du pain et du fromage, un fruit et un yaourt, un verre de lait et 2 madeleines...**)

Pour ton dîner, pense au **potage** (simple et économique) avec une tranche de jambon, du pain et du fromage, ou une salade avec quelques pommes de terre et du fromage blanc, une **quiche** ou un **gratin de légumes...** Si tu as bien déjeuné à midi. Au contraire, en cas de repas pris sur le pouce au déjeuner ou si tu es un jeune homme plutôt sportif, privilégie un repas plus complet le soir.

Le mot-clé: **s'adapter à ses besoins** !

# Au supermarché, je fais le plein en achetant malin !

- Mange quelque chose avant pour te sentir calé et ne pas être tenté par tout ce que tu vois dans les rayons,
- Prépare une liste en pensant à ce dont tu auras besoin pour plusieurs jours de menus équilibrés et limite ainsi tes achats,
- Ne te fie pas aux promotions mais regarde les prix au kilo pour comparer les articles.

## Bon à savoir:

Les «spécialités laitières» ou les «veloutés» contiennent presque toujours de la crème et les yaourts aromatisés ou aux fruits sont sucrés.



Les yaourts nature sont les moins chers et avec un peu de confiture ou de miel il seront meilleurs !

Les steaks hachés existent à 5%, 15% ou 20% de MG, regarde l'étiquette !

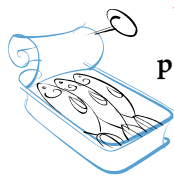
Le poulet et la dinde sont les viandes les moins grasses (sauf sous forme nuggets...) et aussi les moins chères!



Les œufs offrent également des **protéines d'excellentes qualités** et sont très bon marché (1,10€ les 6 !).

## Les conserves : pratique, pas cher et bon !

Contrairement aux idées reçues les légumes appertisés ont une excellente qualité nutritionnelle; la rapidité des traitements qu'ils ont subis ont permis de préserver un maximum de vitamines !



Les conserves de poissons (thon, sardines, maquereau, etc...) permettent un bon apport en **acides gras essentiels excellents pour la santé**.

Attention cependant aux aliments cuisinés qui peuvent être très gras et salés (thon à l'huile, maquereau à la moutarde...)

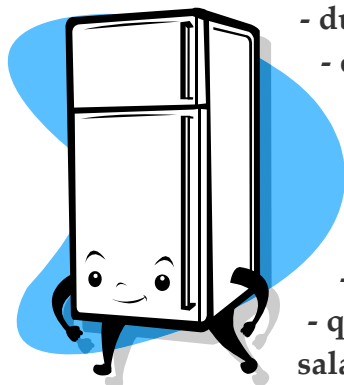
**L'eau** est la seule boisson indispensable à l'organisme, et n'apporte aucune calorie. Celle du robinet convient parfaitement et ne coûte que 0,002€/L contrairement aux sodas, 30 fois plus chers, et qui contiennent jusqu'à 20 morceaux de sucre au litre!



Si tu aimes le jus de fruit opte pour le «**100% pur jus**» qui te garantit un bon apport en vit C et pas de sucre ajouté.

Avant de te mettre aux fourneaux, voici quelques ingrédients qu'il te sera utile d'avoir sous la main :

### **Ce qu'il est bon d'avoir toujours dans son frigo:**



- du lait
- du beurre
- des œufs
- du jambon, du blanc de dinde, etc...
- du gruyère
- de la crème fraîche
- des yaourts ou du fromage blanc nature
- quelques fruits à croquer et légumes pour tes salades



### **Ce qu'il est bon d'avoir toujours dans son placard:**



- des huiles (*colza pour la vinaigrette, olive pour la cuisson...*), du vinaigre, de la moutarde
- de la farine
- du sel, du poivre
- des épices et herbes aromatiques
- du sucre, de la confiture, du chocolat noir
- des conserves de légumes, de poissons, de la sauce tomate
- des pâtes, du riz, de la semoule, du blé ou du quinoa...
- des briques ou sachets de potages
- du pain complet, des biscottes
- du café, du thé, du cacao



**Et dans ta garde-robe... un joli tablier ! D'ailleurs il est temps de l'enfiler...**



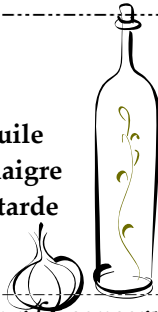
# Les recettes de base

Voici quelques recettes dont tu pourras te servir tous les jours et qui te permettront de réaliser de nombreux plats:

## Pour les crudités :

### La Vinaigrçtte

2 cuillères à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
1 cuillère à café de moutarde  
Sel, poivre



### La saucç yaourt

1 yaourt nature  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
ou de vinaigre  
1 cuillère à café de moutarde  
Epices et herbes à votre goût  
Sel, poivre

*Multiplie les quantités pour la conserver plusieurs jours et gagner du temps !*

## Pour les légumes :

### La saucç béchamçl

20g de beurre  
20g de farine  
250 mL de lait  
Sel, poivre, muscade

### Tçchniquç

Faire chauffer le lait avec le sel, le poivre et la muscade. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole puis retirer du feu et ajouter la farine en mélangeant bien pour obtenir le « roux ». Ajouter le lait chaud en remuant. Porter sur le feu et remuer sans cesse jusqu'à épaississement. Retirer dès l'ébullition, c'est prêt !

*Pour napper, faire des gratins ou des tartes...*

### La béchamçl diçtçtiquç

1 cuillère à soupe de Maizena  
200 mL de lait  
Sel, poivre, muscade

### Tçchniquç

Mettre une cuillère à soupe de Maizena dans un récipient, ajouter 200 mL de lait froid, le sel, le poivre et la muscade et mélanger à l'aide d'un fouet. Porter sur le feu et remuer jusqu'à ébullition ou faire chauffer le tout au micro-ondes 1 à 2 minutes (jusqu'à épaississement).

*Encore plus rapide et sans matière grasse !*

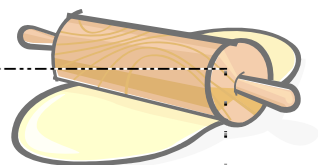
## Pour les tartes :

### La pâte Brisée

250g de farine  
125g de beurre ou de margarine (plus diététique)  
50 à 125 mL d'eau  
Une bonne pincée de sel  
Sucre (si pâte à dessert)

### Technique

Mettre la farine et le sel dans un bol, ajouter le beurre mou en petits morceaux, malaxer du bout des doigts.  
Ajouter l'eau peu à peu en rassemblant la pâte jusqu'à ce qu'une boule se forme.  
Mettre au réfrigérateur ½ heure puis vous pouvez l'étaler sur un plan de travail fariné !



*Rapide, simple, économique et meilleure qu'une pâte du commerce !*

## Pour les gourmands :

### La pâte à crêpes

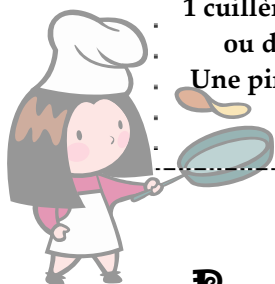
Pour ¾ personnes :

250g de farine  
500 ml de lait  
3 œufs  
1 cuillère à soupe d'huile ou de beurre fondu  
Une pincée de sel ou du sucre

### Technique

Tamiser la farine dans un bol, ajouter le lait peu à peu en fouettant. Ajouter les œufs un à un, la cuillère d'huile et le sel (ou du sucre).  
Laisser reposer 1 heure.  
Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre. Verser une petite louche de pâte et la répartir sur toute la surface, cuire 2 minutes de chaque côté, garnir avec ce que vous voulez et déguster aussitôt !

*Idéal pour des soirées sympas entre amis sans payer le resto !*



## Pour les classiques :

### L'Omelette

Pour 1 personne :

2 œufs  
Sel, poivre  
Les ingrédients dont vous avez envie coupés en dés (jambon, lardons, champignons, poivrons, fromage...)

### Technique

Battre les œufs à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette et ajouter les ingrédients choisis.  
Verser dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Décoller peu à peu les bords avec une spatule, laisser cuire 5 minutes puis plier l'omelette, faire glisser sur l'assiette et déguster !

*Avec une salade verte et quelques pommes de terre pour un repas complet !*

Sers-toi de ces recettes pour faire toutes sortes de tartes, quiches, gratins, crêpes fourrées, on peut y mettre tous les ingrédients qu'on aime (jambon, thon, gruyère, légumes...) enrobés de béchamel ou d'un mélange œuf/crème (pour les quiches), bon appétit !



# Les repas de l'étudiant fauché

Maintenant que tu connais les bases tu peux réaliser des plats variés, simples, rapides et bons au goût comme pour la santé ! Les différents logos t'indiquent le matériel dont tu as besoin et le temps de préparation:



*Tu peux préparer toutes ces recettes à l'avance et les réchauffer en un rien de temps au micro-onde !*

## Sauté de dinde aux champignons

Pour 2 personnes:

200g d'escalope de dinde émincés (ou blanc de poulet)  
1 échalote  
50g de crème fraîche  
300g de champignons de Paris  
1 Cs d'huile d'olive  
Sel, poivre



## Technique

Faire revenir à l'huile l'échalote finement hachée. Ajouter les morceaux de viande. Saler, poivrer. Laisser cuire 5 mn. Ajouter la crème fraîche, puis les champignons. Laisser mijoter 10 mn à feu doux.

Servir avec des tagliatelles ou du riz.

15 min

*Avec des carottes râpées en entrée et un yaourt en dessert par exemple*

## Poêlée de bœuf aux légumes

Pour 2 personnes :

3 carottes  
2 courgettes  
1 oignon  
200 g de steak haché en vac



## Technique

Eplucher les légumes, et les laver. Râper les carottes avec une râpe à gros trous. Couper les courgettes et l'oignon en dés. Mettre à rissoler l'oignon avec de l'huile d'olive dans une sauteuse. Une fois qu'ils sont translucides, ajouter les courgettes et les carottes. Faire cuire 15 min.

Il faut qu'ils ne soient plus croquants.

Ensuite mettre le steak haché émietté et laisser cuire. Ajouter des herbes, sel, poivre..

10 min

*Avec une salade de chou en entrée et un riz au lait en dessert par exemple*

## Blé façon carbonara

Blé (Ebly®, quinoa...)  
1 jaune d'œuf  
1 petit oignon  
1 petite boîte de haricots  
2 Cs de crème fraîche  
1 tranche de bacon en lamelles  
ou 50g de lardons



## Technique

Eplucher l'oignon et le couper en lamelles. Egoutter les haricots verts. Cuire le blé. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec le bacon environ 2 min. Réduire le feu et ajouter la crème fraîche. Poursuivre la cuisson quelques minutes, retirer du feu, y ajouter le jaune d'œuf.

Couper les haricots verts en morceaux et les réchauffer.

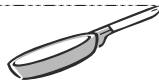
Mélanger le blé, les haricots et la sauce.

15 min

*Avec des concombres sauce yaourt en entrée et un fruit en dessert!*

## Pâtes au thon

pâtes  
thon en boîte émietté  
1 oignon en lamelles  
1 petite boîte de concentré de tomates  
1 verre de crème fraîche légère liquide  
gruyère râpé  
sel et poivre



## Technique

10 min

Cuire les pâtes.  
Dans une casserole, faire revenir les oignons avec un peu d'huile, ajouter le thon, le concentré de tomates, la crème, le sel et le poivre.  
Egoutter les pâtes, et les mélanger avec la préparation.  
Saupoudrer de gruyère râpé ou parmesan.

*Avec une salade de tomates en entrée et une compote en dessert par exemple*

## Endives au jambon

Pour 2 personnes :

2 endives  
2 tranches de jambon  
Sauce béchamel  
Gruyère râpé  
beurre  
Sel, poivre



## Technique

Laver les endives, les faire cuire 20 minutes dans l'eau salée. Beurrer un plat à gratin. Enrouler les endives dans les tranches de jambon, napper de béchamel, saupoudrer de gruyère et enfourner 10-15 min th7 (210°C)

5 min

*Avec du taboulé en entrée et une salade de fruit en dessert*

## Pour l'Apéro



1 verre de coca et un petit paquet de chips (30g) c'est l'équivalent de **6 morceaux de sucres et 2 cuillères à soupe d'huile**, tu n'as rien de mieux à proposer à tes amis ?!

*Si tu as un peu de temps, prépare des bâtonnets de légumes:*

- Taille des carottes, courgettes, concombres ou poivrons en bâtonnets et propose-les avec une sauce à base de fromage blanc.

*quelques brochettes:*

- Tomates cerises, mozzarella ou dés de gruyère, mini-knack ou rondelles de saucisson, cornichons...

*Ou quelques canapés:*

- Coupe du pain de mie complet en 4, recouvre le de jambon, saumon fumé, fromage à tartiner, thon/mayonnaise...

*Si tu as un four tu peux préparer des mini pizzas avec de la pâte à pizza toute faite et les ingrédients que tu préfères ou des petits feuilletés:*

- Déroule une pâte feuilletée que tu badigeonnes de moutarde, puis dépose quelques tranches de jambon, jambon fumé ou saumon un peu de gruyère, sel, poivre, puis roule la pâte et met la au frais. Avant l'arrivée des invités découpe-la en rondelles de 5mm que tu déposes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et que tu enfourne 15 min à 210°C (th7).

# Les recettes de desserts

N'oublie pas que tu sais déjà faire les tartes et les crêpes !

## Crumble

3 pommes (ou 3 poires)  
150 g de farine  
75 g de beurre  
120 g de sucre

15 min



## Technique

Couper les pommes en dés.  
Dans un saladier, mélanger la farine au sucre, puis au beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse. Beurrer le moule, y disposer les pommes tranchées (ou les poires) et placer la pâte par dessus.  
Laisser cuire 25 mn à thermostat 6 (180°C).

## Gâteau au yaourt

3 œufs  
1 yaourt aromatisé  
1 sachet de levure  
500 g de farine (4 pots de yaourt vides)  
250 g de sucre (2 pots de yaourt vides)  
1 pot de yaourt d'huile

10 min



## Technique

Mettre dans cet ordre un pot de yaourt, 4 pots de farine, 2 pots de sucre, le sucre vanillé et mélanger.  
Rajouter les 3 œufs, mélanger.  
Mettre le pot d'huile, mélanger et ajouter le sachet de levure.  
Mélanger encore, la pâte doit être lisse.  
Beurrer un moule à manqué et y verser la pâte.  
Mettre au four 30 min à 180°, thermostat 6.

## Crème au chocolat

Pour 2 personnes :  
30g de chocolat noir  
300 ml de Lait  
20g de sucre  
20g de beurre  
20g de farine

10 min



## Technique

Faire chauffer le lait avec le chocolat pour faire fondre celui-ci.  
Procéder comme une béchamel.  
Sucrer à la fin, mettre en ramequins.  
Laisser refroidir.

## Riz au lait

Pour 2 personnes :  
30g de riz rond  
25g de sucre  
300 ml de lait  
1 sachet de sucre vanillé  
ou 1 gousse de vanille

15 min



## Technique

Faire chauffer le lait avec le parfum. Plonger le riz 2 min dans l'eau bouillante salée puis égoutter. Réduisez le feu et verser le riz dans le lait chaud. Faire cuire à feu très doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait en remuant souvent. Sucrer, verser dans des ramequins et laisser refroidir.

## Compote de pommes

Pour 2 personnes :  
2 grosses pommes  
1 Cs de sucre  
cannelle

15 min



## Technique

Laver, éplucher et découper les pommes. Les mettre dans une casserole avec très peu d'eau, le sucre et la cannelle. Laisser cuire à feux doux en écrasant à la fourchette jusqu'à obtenir une compote.

**Et maintenant que tu as bien mangé,**

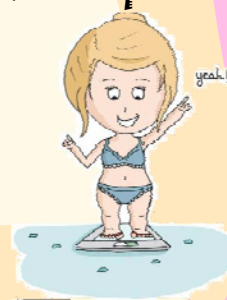
## **Dépense-toi !**

Avoir une activité physique ne veut pas forcément dire que l'on doit faire une heure de sport par jour ! Il suffit simplement de penser à bouger un minimum dans la journée, voici quelques astuces :

- aller en cours ou faire les courses à pied, à vélo, en roller
- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- descendre une station de tram plus tôt pour marcher
- s'accorder un peu de temps pour des ballades à pied, à vélo ou pour aller à la piscine
- faire des parties de basket ou de foot entre amis plutôt que de regarder la télé

## **Quelques bonnes raisons de faire du sport :**

- stabiliser son poids
- diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires
- diminuer les risques de diabète
- sortir de l'isolement
- lutter contre la déprime
- évacuer le stress



**➡ Sans oublier que la sédentarité associée à d'autres facteurs de risques (tabac, alcool, obésité) est encore plus néfaste pour la santé !**

Réalisé pour  
le SUMPS de Strasbourg

par

DORKEL Corinne

Etudiante en BTS diététique  
Lycée Jean Rostand  
67 000 STRASBOURG