

Lundi 20 septembre 2021 - Catégorie: **HFR** - Ecrit par **Katelijne Dick**

Une semaine pour mieux manger

semaine santé

« Manger équilibré, c'est manger durable ». Cette idée est au cœur de la semaine « santé » mise sur pied par la Restauration et le Service de Nutrition de l'HFR, sous l'impulsion de Christina Lyko du Centre métabolique. Du 20 au 24 septembre, l'HFR propose dans ses restaurants du personnel des menus qui allient équilibre et écologie.

Conçus spécialement par les apprentis cuisiniers de 3^e année et l'ensemble des apprentis cuisiniers en diététique, les menus de la « Semaine santé » invitent au plaisir des papilles mais poussent aussi à la réflexion sur ce qu'est vraiment une alimentation saine et durable.

Dans l'Antiquité déjà, Hippocrate mettait dans le mille avec sa citation « Que ton alimentation soit ta seule médecine ». Alors qu'au fil des siècles, l'humanité a lutté pour manger à sa faim, dans les pays industrialisés, le problème est actuellement à l'exact opposé : trop de nourriture ! Avec son cortège de maladies, telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, etc.

Prendre soin de sa santé devient donc plus nécessaire que jamais. Dans le contexte écologique actuel, c'est même possible en prenant également soin de la santé de la planète : « manger équilibré, c'est manger durable ».

Le principe est simple : plus il y a de fruits et légumes, mieux c'est ! Moins de viande et plus de fibres.

Risotto à la courge et aux chanterelles

4 personnes

Ingredients :

- Environ 1,2l de bouillon de poule ou de fond de légumes
- 200ml de vin blanc
- 250g de courge en purée
- 300g de riz carnaroli
- 150g d'orge perlé
- 1 échalote hachée
- 2 gousses d'ail
- 50g de Stranz (en copeaux)
- 150g de chanterelles
- 50g de pois mange-tout
- Herbes aromatiques fraîches : coriandre, persil, origan
- Feuilles de bettesave



1. Faire revenir l'ail et l'échalote dans l'éc. d'huile de colza de cuisson. Y faire revenir le riz et l'orge quelques minutes.
2. Dans une poêle à part, faire revenir les pois mange-tout dans l'éc. d'huile de colza de cuisson. Laisser cuire une bonne dizaine de minutes.
3. Déglacer le mélange riz-orge avec le vin blanc, puis ajouter progressivement le bouillon et le coulis.
4. Dans une poêle à part, faire revenir à feu moyen les chanterelles dans l'éc. d'huile de colza de cuisson.
5. Une fois tout le liquide absorbé et la consistance de risotto atteinte, ajouter les pois, puis des copeaux de Stranz et des herbes fraîches et terminer avec les feuilles de bettesave.

[Des idées de recettes faciles à réaliser.pdf \(898.85 Ko\)](#)

Nutrition et diététique

Développement durable

Mots clés: