



POUR ÉVITER LA CARENCE EN FER

De délicieuses recettes
riches en fer

www.carence-fer.ch

VÉGANE



PALETS DE MILLET AUX PETITS POIS

Ces délicieux palets de millet aux petits pois, véganes et riches en nutriments constituent une alternative aux boulettes. Comptant parmi les sources de glucides les plus riches en fer, le millet contient en outre bien d'autres vitamines et minéraux utiles et est exempt de gluten. Quant aux petits pois, ils se distinguent, eux aussi, par leur teneur en fer et fournissent de surcroît une portion honorable de protéines d'origine végétale.

Préparation:

- Laver le millet dans une passoire.
- Porter à ébullition le bouillon de légumes dans une casserole de taille moyenne. Verser le millet et laisser mijoter 15 à 20 minutes. À la fin du temps de cuisson, éteindre le feu, couvrir et laisser gonfler le millet pendant encore 5 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, dans une autre petite casserole, porter 200 ml d'eau salée à ébullition et y verser les petits pois. Cuire les petits pois pendant 4 minutes. Les égoutter.

Ingédients pour 4 portions:

125 g de millet
250 ml de bouillon de légumes
300 g de petits pois surgelés
250 ml d'eau
1 échalote
1 petite gousse d'ail
½ c. c. rase de sel, poivre
Évilt 1-2 c. s. de maïzena
Quelques brins de persil
3 c. s. d'huile de colza

sans lactose, sans gluten

- Peler l'échalote et la couper en dés fins. Peler et presser la gousse d'ail.
 - Faire chauffer 1 c. s. d'huile dans une casserole, faire revenir les dés d'échalote et l'ail pendant 1 minute. Ajouter les petits pois et les écraser à l'aide d'une fourchette.
 - Incorporer le millet aux petits pois. Bien mélanger l'appareil, saler et poivrer. Laisser refroidir 20 minutes au réfrigérateur.
 - Laver et hacher le persil, le mélanger à la purée de millet et de petits pois.
 - Mouler avec les mains 16 palets de taille identique et les déposer dans une assiette. Si l'appareil est très collant, ajouter 1 à 2 c. s. de maïzena.
 - Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire dorer les palets environ 5 minutes sur chaque face.
- Servir accompagnés de fromage blanc aux herbes.

CONSEIL:

- Les palets de millet aux petits pois peuvent se préparer à l'avance et être congelés. Les palets sont également délicieux froids, comme snacks à emporter, pour un pique-nique ou comme fingerfood pour une soirée.

Valeurs nutritionnelles par portion (4 palets):

247 kcal, matières grasses 9 g, glucides 32 g, protéines 9 g, fer 4 mg

Par portion (4 palets):

4 mg de fer = env. 1/3 de la quantité journalière recommandée pour un adulte



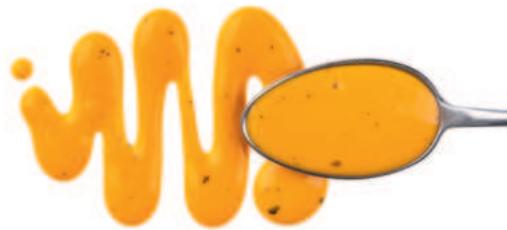
SANDWICH AU ROASTBEEF À LA CRÈME DE MOUTARDE ET AU MIEL

Ce délicieux sandwich est le snack parfait pour redonner du tonus aux sportifs.

Les glucides complexes contenus dans le pain complet fournissent au corps de l'énergie de manière constante et durable tandis que les protéines maigres du roastbeef favorisent le développement des tissus musculaires.

Préparation:

- Laver et hacher finement les herbes. Mélanger la moutarde, la crème acidulée et le miel. Ajouter les herbes, saler et poivrer.
- Couper le petit pain en deux, tartiner les deux moitiés de beurre.
- Répartir les feuilles de salade sur la moitié inférieure du pain, déposer les tranches de roastbeef. Napper de crème à la moutarde et au miel et recouvrir avec l'autre moitié du pain.



CONSEIL:

- Des tranches de rôti de viande maigre ou de porc fumé peuvent parfaitement remplacer les tranches de roastbeef.

Valeurs nutritionnelles par portion:

334 kcal, matières grasses 13 g, glucides 31 g, protéines 24 g, fer 4 mg

Par portion:

4 mg de fer = env. 1/3 de la quantité journalière recommandée pour un adulte

Ingrédients pour 1 portion:

1 petit pain long complet
2 c. c. de beurre
60 g de roastbeef en tranches
Quelques petites feuilles de salade
1 c. c. de moutarde mi-forte
1 c. c. de miel
1 c. c. de crème acidulée
Sel, poivre
1 c. c. d'herbes fraîches au choix

riche en protéines, à emporter

BOULETTES DE VIANDE AU SALSIFIS NOIR, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DE BETTERAVE ROUGE

Les boulettes de viande sont appréciées de tous. Associées au salsifis noir, légume d'hiver par excellence, et à la betterave rouge, elles deviennent un mets riche en nutriments, qui plus est, facile à préparer. La viande hachée de bœuf contient par ailleurs deux fois plus de fer que la viande de porc. Et la teneur en fer du salsifis noir se situe bien au-dessus de la teneur moyenne d'autres sortes de légumes.

Préparation:

- Peler l'oignon et le couper en dés fins. Mélanger dans un grand saladier la viande hachée, l'oignon, la chapelure, l'œuf et les épices, bien pétrir avec les mains. Former ensuite des boulettes.
- Peler, laver les pommes de terre, les couper en morceaux et les verser dans une casserole de taille moyenne. Ajouter de l'eau de façon à juste les recouvrir. Saler l'eau, la porter à ébullition, couvrir et cuire les pommes de terre 20 minutes.
- Couper la betterave rouge en morceaux (utiliser des gants pour ne pas se tacher les mains). Après 15 minutes, ajouter la betterave rouge à la cuisson des pommes de terre.
- Chauffer 2 c. s. d'huile dans une sauteuse et faire dorer les boulettes de viande sur toutes les faces. Retirer les boulettes de viande, les réserver dans une grande assiette.
- Égoutter le salsifis noir dans une passoire. Préparer 100 ml de bouillon de légumes (avec de l'eau froide). Faire fondre le beurre dans la poêle. Saupoudrer de farine, mélanger rapidement au beurre. Verser dessus le bouillon de légumes et le lait et bien mélanger aussitôt avec un fouet pour éliminer tous les grumeaux. Porter la sauce à ébullition pendant 1 minute sans cesser de remuer, compléter l'assaisonnement avec la moutarde, le jus de citron et les épices.
- Égoutter les pommes de terre et la betterave, les remettre dans la casserole. Verser 200 ml de lait, ajouter le beurre et écraser à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade, réserver au chaud.
- Ajouter les salsifis noir et les boulettes de viande à la sauce, porter une nouvelle fois à ébullition puis laisser reposer 5 minutes.
- Servir les boulettes de viande et le salsifis noir accompagnés de la purée de pommes de terre et de betterave.

Ingrédients pour 4 portions:

Boulettes de viande:

1 petit oignon	1 c. s. de beurre
1 œuf	Sel, poivre, noix de muscade
400 g de viande de veau (ou de bœuf) hachée	Eau salée
1 c. c. rase de sel, un peu de poivre	<u>Salsifis noir/sauce :</u>
40 g de chapelure	25 g de beurre
2 c. s. d'huile	25 g de farine

Purée de pommes de terre:

600 g de pommes de terre (farineuses)	150 ml de lait à 1,5 % de matière grasse
200 g de betterave rouge (précuite, emballée sous vide)	100 ml de bouillon de légumes
200 ml de lait à 1,5 % de matière grasse	Quelques gouttes de jus de citron

CONSEIL:

- La purée de pommes de terre est également délicieuse avec des carottes ou du potiron au lieu de la betterave rouge.

Valeurs nutritionnelles par portion:

517 kcal, matières grasses 22 g, glucides 40 g, protéines 38 g, fer 6 mg

Par portion:

6 mg de fer = env. ½ de la quantité journalière recommandée pour un adulte



GOULASCH À LA BIÈRE BRUNE

Il ne faut pas forcément beaucoup d'ingrédients pour préparer un goulasch bien relevé; juste prévoir un peu de temps pour sa cuisson.

La bière brune donne à la sauce une magnifique couleur et un arôme puissant.

Préparation:

- Peler les oignons, les couper en deux puis en rondelles. Laver et égoutter les morceaux de viande.
- Faire chauffer 2 c. s. d'huile dans une cocotte. Ajouter les morceaux de viande, faire revenir à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Ajouter les rondelles d'oignon dans la cocotte, les faire revenir rapidement.

- Verser 250 ml de bouillon de viande chaud, ajouter la feuille de laurier, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 90 minutes.
- Dès que le liquide a réduit de moitié, verser 200 ml de bière brune et le concentré de tomate. Couvrir à nouveau et laisser mijoter.
- Après 80 minutes de cuisson, délayer la maïzena dans les 100 ml de bière brune restants puis verser en filet dans le goulasch en mélangeant avec un fouet. Assaisonner la sauce avec le sel, le poivre et le sirop d'érable.

CONSEIL:

- Le goulasch n'a pas de temps de cuisson précis, il peut sans problème mijoter un peu plus longtemps. La viande n'en sera que plus tendre. Ajouter du bouillon de viande en cas de cuisson prolongée.

Accompagnements possibles:
spätzli ou knödel et salade verte

Valeurs nutritionnelles par portion:

418 kcal, matières grasses 16 g,
protéines 57 g, glucides 7 g, fer 7 mg

Par portion:

7 mg de fer = env. ½ de la quantité journalière recommandée pour un adulte

Ingrédients pour 4 portions:

2 gros oignons
2 c. s. d'huile
750 g de bœuf pour goulasch
1 petite bouteille de bière brune (330 ml)
250 ml de bouillon de viande
1 c. s. de concentré de tomate
1 c. s. de sirop d'érable
1 feuille de laurier
Sel, poivre frais moulu
1 c. c. de maïzena

sans gluten, peut se préparer d'avance



RAGOÛT VÉGÉTARIEN DE HARICOTS

Un plat à la fois rapide à servir, léger et qui rassasie.

Les haricots blancs fournissent une belle quantité de fer d'origine végétale, des protéines de qualité et de précieuses fibres.

Préparation:

- Égoutter les haricots blancs dans une passoire. Laver les branches de céleri et les haricots frais.
- Peler l'oignon et le couper en dés fins. Laver et hacher finement le persil ou le basilic.
- Sectionner les extrémités des branches de céleri et éliminer les fils qui s'en détachent. Couper le céleri en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Équeuter les haricots frais, les couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

• Faire chauffer 1 c. s. d'huile dans une casse-role de taille moyenne, faire revenir l'oignon pendant 1 minute. Ajouter les haricots verts et le céleri, faire revenir pendant 1 minute. Verser 400 ml de bouillon de légumes, couvrir et laisser mijoter 8 minutes.

- Pendant ce temps, émietter la féta avec les mains ou à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter les haricots blancs à la cuisson des haricots verts et continuer la cuisson pendant encore 2 à 3 minutes. Saler et poivrer; juste avant de servir, répartir la féta sur les haricots chauds.

Ingédients pour 2 portions:

1 petit oignon
1 c. s. d'huile
2 branches de céleri
300 g de haricots verts (frais ou surgelés)
1 boîte de haricots blancs (poids net égoutté 240 g)
400–450 ml de bouillon de légumes
100 g de féta
Sel, poivre frais moulu
Persil ou basilic

sans gluten, pauvre en calories, rapide à préparer

CONSEIL:

- Ce plat peut très bien être congelé ou emporté pour être dégusté par exemple à la pause déjeuner.

Valeurs nutritionnelles par portion:

301 kcal, matières grasses 17 g, glucides 18 g, protéines 20 g, fer 3 mg

Par portion:

3 mg de fer = env. ¼ de la quantité journalière recommandée pour un adulte



CURRY DE LENTILLES AUX COURGETTES ET YAOURT AUX HERBES

Ce délicieux curry se prépare en un tourne-maint et constitue un repas parfait et léger. Les lentilles corail sont des lentilles débarrassées de leur enveloppe qui présentent un noyau orangé. Elles rassasient bien et sont une source précieuse de protéines d'origine végétale et de fer. Le mélange indien d'épices donne à ce plat élémentaire qui réchauffe une saveur aromatique inédite.

Préparation:

- Laver les lentilles dans une passoire.
- Peler l'oignon et le couper en dés fins. Peler et presser la gousse d'ail.
- Laver les courgettes, couper les deux extrémités puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Extraire les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Couper les moitiés de courgettes en dés d'env. 1 cm.

CONSEIL:

- Le curry gagne en arôme s'il a eu le temps de reposer. Il peut donc être cuit à l'avance et réchauffé. Dans ce cas, cuire un peu moins longtemps le curry de sorte que les lentilles ne soient pas trop cuites mais encore fermes. Vous obtiendrez ainsi la consistance parfaite une fois le curry réchauffé.

Valeurs nutritionnelles par portion:

242 kcal, matières grasses 11 g, glucides 23 g, protéines 13 g, fer 5 mg

Par portion:

5 mg de fer = env. $\frac{1}{3}$ de la quantité journalière recommandée pour un adulte

- Faire chauffer 2 c. s. d'huile dans une grande casserole, faire revenir les dés d'oignon, l'ail, le Garam Masala et le curry à feu moyen pendant environ 1 minute. Ajouter les dés de courgettes et les faire revenir pendant 3 minutes.
- Ajouter les lentilles aux dés de courgettes et verser 600 ml de bouillon de légumes. Couvrir et laisser mijoter env. 10 minutes à feu doux. Remuer 2 à 3 fois, ajouter le cas échéant un peu de bouillon de légumes si le liquide s'est évaporé.
- Pendant ce temps, laver et hacher les herbes. Dans un bol, mélanger le yaourt et les herbes, saler et poivrer.
- Lorsque les lentilles sont cuites, retirer du feu, saler et poivrer. Servir le curry accompagné du yaourt aux herbes.

Ingrédients pour 4 portions:

350 g de lentilles corail
1 oignon
1 gousse d'ail
2 c. s. d'huile
2 c. c. de Garam Masala (mélange indien d'épices)
1 c. c. de curry
Sel et poivre
750 g de courgettes
600–800 ml de bouillon de légumes
150 g de yaourt au lait entier 3,5 % de matière grasse
Persil ou ciboulette

sans gluten, pauvre en calories, rapide à préparer



Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS:

150 g de bresaola
10 olives noires dénoyautées
1 à 2 cornichons
1 petite échalote
½ bouquet de persil plat
50 g de demi-crème acidulée (I)
30 g de moutarde à l'ancienne
100 g de lentilles Beluga
1 carotte
½ petit fenouil
50 g de demi-crème acidulée (II)
2 c. s. d'arilles de grenade
Quelques gouttes de jus de citron vert
Vinaigre balsamique
Huile d'olive
Sel & poivre
50 g de doucette, lavée & préparée
20 g de graines de courge, grillées

Dinner for two -

DUO DE TARTARE ET SALADE DE DOUCETTE

Préparation:

- Couper la bresaola en tranches très fines
- Émincer finement les olives et les cornichons
- Peler l'échalote et la couper en dés fins
- Hacher le persil finement
- Incorporer le tout à la demi-crème acidulée (II) et à la moutarde, saler et poivrer
- Cuire les lentilles dans l'eau pendant env. 30 minutes à feu doux
- Couper la carotte et le fenouil en brunoise, les ajouter aux lentilles 5 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter et laisser refroidir
- Incorporer la demi-crème acidulée (III) et les arilles de grenade aux lentilles refroidies, saler et poivrer
- Pour la sauce vinaigrette, mélanger quelques gouttes de jus de citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, saler, poivrer, verser sur la salade et parsemer de graines de courge grillées
- Servir le tartare accompagné de la salade

Teneur en fer: env. 25 mg



Comme sur la Côte d'Azur –

SOCCA DE NICE ET TARTINADE DE SARDINES

Préparation:

- Mélanger la farine, le sel, 2 c. s. d'huile d'olive et 6 dl d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, laisser reposer 30 minutes
- Peler l'oignon, le couper en deux puis en rondelles fines
- Hacher le persil grossièrement
- Pour la pâte de sardines, mélanger les sardines, le zeste de citron vert, quelques gouttes de citron vert, l'ail et l'huile (I) dans le robot pour obtenir une pâte. Poivrer
- Préchauffer le four à 200 °C
- Huiler généreusement (II) 2 plaques rondes, mélanger une nouvelle fois la pâte et la verser sur les deux plaques, parsemer de rondelles d'oignon
- Faire dorer 7 à 10 minutes dans le four préchauffé. Le cas échéant, passer en fin de cuisson les 2 plaques sous le gril quelques secondes
- Tartiner la socca d'un peu de pâte de sardine, saupoudrer de persil et des rondelles d'oignon restantes, servir sans attendre

CONSEIL:

- Passer les sardines sous l'eau et les éponger avant de les préparer, elles seront moins salées
- La socca peut aussi être cuite dans une poêle bien graissée

Teneur en fer: env. 25 mg

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS:

300 g de farine de pois chiches
1 pincée de sel
2 c. s. d'huile d'olive
1 oignon rouge
½ bouquet de persil
2 boîtes de sardines à l'huile d'olive, égouttées (180 g)
1 citron vert, zeste et jus
Env. 1 dl d'huile d'olive (I)
1 gousse d'ail, pelée et hachée grossièrement
Poivre du moulin
3 à 4 c. s. d'huile d'olive (II)



Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS:

100 g de pois chiches
100 g de quinoa rouge
1 betterave rouge, cuite
1 pomme
1 poire
½ bouquet de menthe poivrée (I)
40 g d'amandes
1 dl de jus de pomme
½ dl de lait de coco
½ bouquet de menthe poivrée (II)
Jus d'un ½ citron vert
Sel, poivre

Lunch végétarien –

POWER SALAD DANS UN VERRE

Préparation:

- Faire tremper les pois chiches dans l'eau toute la nuit. Les égoutter et les cuire dans l'eau pendant 1 heure env. Les égoutter et les laisser refroidir
- Passer le quinoa sous l'eau froide, le cuire dans le double de son volume d'eau. Réduire le feu, laisser mijoter 15 minutes. Retirer du feu et laisser gonfler encore 10 minutes. Laisser refroidir
- Couper la betterave en petits dés
- Laver et couper en petits dés la pomme et la poire
- Émincer les feuilles de menthe poivrée (I)
- Hacher les amandes
- Pour la sauce, verser le jus de pomme, le lait de coco et les feuilles de menthe poivrée (II) dans un récipient à bords hauts et réduire en purée. Saler, poivrer
- Répartir la sauce dans deux verres, ajouter le reste des ingrédients. Fermer à l'aide d'un couvercle et conserver au frais avant consommation

CONSEIL:

- Au lieu de pois chiches secs, utiliser des pois chiches en conserve
- Cette salade peut très bien se préparer la veille

Teneur en fer: env. 25 mg



CARRÉ D'AGNEAU GRILLÉ, SALADE GRENADE QUINOA & PESTO AU PERSIL

Préparation:

- Préchauffer le gril
- Pour la marinade, écraser dans un mortier les herbes, les graines de moutarde, le sel de mer et le poivre. Ajouter l'huile d'olive et le poivre, bien mélanger
- Badigeonner le carré d'agneau avec cette marinade
- Chauffer le gril et faire griller le carré d'agneau sur toutes ses faces (température à cœur 53 °C), retirer du gril, envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes
- Pour la salade, bien laver le quinoa, le faire bouillir dans le bouillon de légumes et laisser mijoter environ 15 minutes
- Retirer du feu et laisser refroidir
- Couper en deux la grenade, enlever les arilles
- Laver, sécher et ciseler le persil et la menthe
- Pour la sauce, presser l'orange, mélanger le jus à l'huile d'olive et assaisonner avec le sel de mer
- Mélanger tous les ingrédients à la sauce
- Pour le pesto, verser tous les ingrédients dans un mixeur à bords hauts et mixer brièvement pour obtenir une purée.
- Découper le carré d'agneau, le servir avec la salade de quinoa et le pesto au persil

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS CARRÉ D'AGNEAU:

1 carré d'agneau de 400 g
1 gousse d'ail hachée grossièrement
1 branche de romarin, effeuillée
1 branche de thym, effeuillée
Quelques feuilles de sauge fraîche
½ c. c. de graines de moutarde
Gros sel de mer
Poivre
Huile d'olive

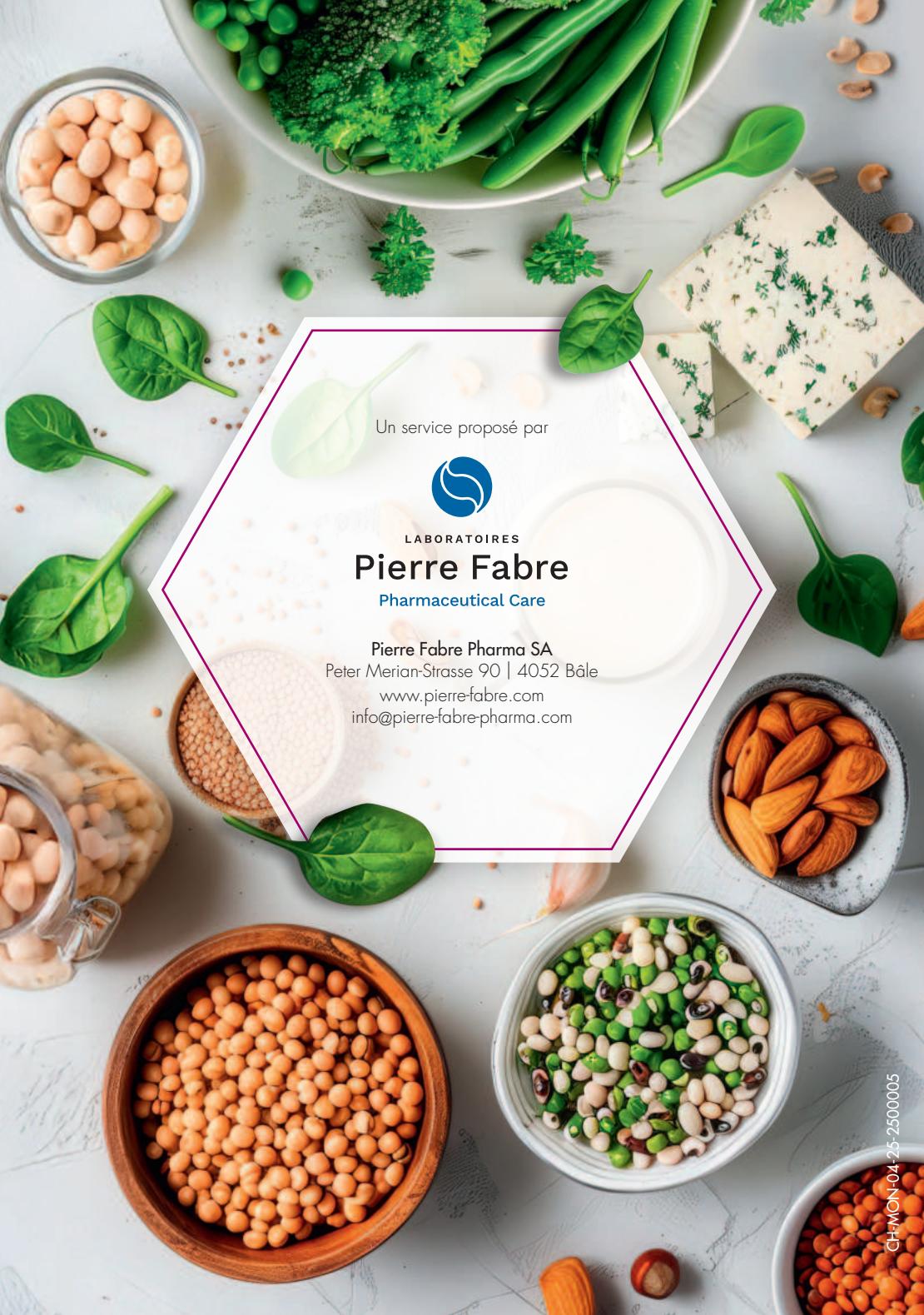
INGRÉDIENTS SALADE:

100 g de quinoa
2,5 dl de bouillon de légumes
1 grenade
2 c. s. de persil plat
2 c. s. de menthe poivrée
1 orange
Huile d'olive
Sel de mer

INGRÉDIENTS PESTO:

20 g de persil plat
2 c. s. d'amandes en poudre
3 à 4 c. s. d'huile d'olive
2 c. s. de parmesan
Sel de mer
Poivre

Teneur en fer: env. 25 mg



Un service proposé par



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma SA

Peter Merian-Strasse 90 | 4052 Bâle

www.pierre-fabre.com

info@pierre-fabre-pharma.com