



# OCTOBRE ROSE

## Et

# PREVENTION des CANCERS

**OBJECTIF : PRENDRE SOIN DE SA SANTE  
PAR L'ASSIETTE afin d'éviter les risques de CANCER**

## **SOUPE D'AUTOMNE**

### **Pour 4 à 6 personnes**

#### **Ingrédients :**

- 500g de potiron
- 1 radis noir de 300g environ
- 1 oignon
- 4 cS de tiges de coriandre fraîche (les feuilles seront pour la décoration)
- 1 bouillon cube de légumes allégé en sel
- Poivre

#### **Préparation:**

Laver (sans le peler) puis couper le radis noir en petits dés.  
Peler puis émincer l'oignon.

Dans une casserole faire chauffer un fond d'eau (2cm) avec le bouillon cube.

Quand le bouillon est bien dilué dans la casserole, y faire revenir les dés de radis noir et l'oignon pendant 7 à 8 minutes en tournant régulièrement.

Laver (sans le peler) puis découper le potiron en cubes. Les ajouter dans la casserole et continuer à remuer pendant 4 à 5 minutes.

Laver et hacher les tiges de coriandre fraîche.

Saupoudrer les légumes avec la coriandre hachée et le poivre. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.

Mouiller avec de l'eau jusqu'à ce que les légumes soient juste recouverts, et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes **avec le couvercle**.

Vérifier la cuisson avec une fourchette, puis mixer. Si la texture vous semble trop épaisse, il est possible d'allonger avec un peu d'eau préalablement chauffée (à la bouilloire).

Décorer de feuilles de coriandre et déguster bien chaud.

## **Salade d'ENDIVE rose**

### **Pour 4 à 6 personnes**

#### **Ingrédients :**

- 4 endives
- 2 pommes
- 2 betteraves rouges cuites
- 1 jus de citron jaune
- 4 cc d'huile de colza de première pression à froid + 4cc d'eau
- 2 gousses d'ail
- 2cc de moutarde
- 2 cS de graines de courge

#### **Préparation :**

Laver, retirer à l'extrémité le cône « amer » des endives et les tailler en rondelles.

Eplucher et tailler les pommes en cubes.

Eplucher les gousses d'ail et les couper en deux.

Egoutter et tailler les betteraves en dés.

Mixer finement : ail, betterave rouge, moutarde.

Ajouter le jus du citron, l'huile et l'eau puis émulsionner pour obtenir une texture homogène de type mayonnaise.

Mélanger avec les dés de pommes et les rondelles d'endives.

Dans une poêle, griller à sec les graines de courge. Les ajouter sur la salade au moment de servir.

## **LASAGNES AUX LENTILLES**

### **Pour 4 à 6 personnes**

#### **Ingrédients :**

- 8 à 10 feuilles de lasagnes crues
- 80g à 100g de lentilles brunes crues
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 tiges de céleri branche
- 1 cube de bouillon de légumes à l'huile d'olive
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de thym
- 2 cuillères à café d'herbes de Provence
- 8cc de maïzena
- 500 mL de lait ½ écrémé
- 60g de parmesan

#### **Préparation**

##### **Préparer la sauce aux lentilles :**

Pré cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.

Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Effiler, laver puis hacher la tige de céleri (réserver les feuilles pour la finition).

Faire chauffer 2cm d'eau avec le bouillon de légumes dans une sauteuse, et y faire suer l'oignon et le céleri. **PAS DE SEL !** Laisser réduire 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson quelques minutes supplémentaires.

Découper les tomates pelées en petits dés (en gardant le jus). Les ajouter avec leur jus dans la sauteuse et incorporer le concentré de tomates. Faire mijoter à feu moyen pendant 5 minutes puis incorporer les lentilles précuites égouttées et prolonger la cuisson à feu doux de 15 minutes.

Mixer la sauce tomate, poivrer et ajouter les herbes de Provence.

### **Préparer la sauce béchamel diététique :**

Dans une casserole, déposer la Maïzena et mouiller avec le lait froid. Faire cuire doucement en tournant avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement de la préparation. Ajouter le thym et poivrer légèrement.

### **Préparer les lasagnes :**

Préchauffer le four à 180°C (th6)

Recouvrir le fond d'un plat à gratin de sauce tomate aux lentilles puis disposer successivement les feuilles de lasagne, de la sauce tomate aux lentilles, un peu de fromage.

Répéter l'opération deux fois et terminer avec les feuilles de lasagnes en recouvrant avec la sauce béchamel diététique.

Enfourner 30 à 40 minutes (surveiller la cuisson des pâtes en piquant avec la pointe d'un couteau).

## **COCKTAIL d'AGRUMES à la cannelle**

### **Pour 4 à 6 personnes**

#### **Ingrédients**

- 1 pamplemousse
- 2 oranges
- 4 clémentines
- 1 citron jaune
- 1 cS de cannelle en poudre
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de stevia en poudre

#### **Préparation :**

Peler à vif le pamplemousse, les clémentines et 1 seule orange.

Récupérer les quartiers d'agrumes (en évitant les filaments blancs).

Presser le citron et l'orange restante.

Mélanger le sucre avec le jus d'agrumes puis verser ce jus sur les fruits frais

Déguster.

# Et **BONNE** **DEGUSTATION !**

**Le mercredi 15 octobre 2025 à 18H30**

**Au cabinet de Wittenheim (25 Rue Bartholdi)**

**Avec Delphine FRANCK, votre diététicienne nutritionniste**