

Livre de recettes mijoteuse (slow cooker) pour les seniors 60+

**régime DASH contre l'hypertension et le
cholestérol, sans sucre ajouté, pauvre en sel,
rééquilibrage alimentaire pour 1 ou 2 personnes**



Leonora Key

Traduction du Copyright

Copyright © 2025 par Leonora Key

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération de données, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – sans la permission écrite préalable de l'éditeur, à l'exception de courtes citations faites par un critique dans le cadre d'une recension.

Ce livre est fourni à titre informatif uniquement. Il ne constitue en aucun cas un avis médical et ne saurait se substituer à une consultation avec un professionnel de la santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un professionnel de la santé agréé avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire ou à votre mode de vie.

ISBN : 9798296529848

Imprimé en France

Première édition, 2025

Avertissement au lecteur

Bien que ce livre offre un soutien bienveillant aux adultes de plus de 60 ans cherchant à améliorer leur circulation, à gérer leur tension artérielle et à cuisiner en toute simplicité, il ne se substitue en aucun cas à un avis médical.

Veillez consulter votre médecin ou un diététicien agréé avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire ou à votre mode de vie – en particulier si vous souffrez de maladies chroniques ou prenez des médicaments.

Votre parcours vers un vieillissement en bonne santé est personnel. Laissez ces repas être vos compagnons quotidiens, et non votre prescription médicale.

Table des matières

Table des matières.....	3
Introduction.....	5
<i>Ce livre fait partie de la collection EatWell 50+.....</i>	<i>5</i>
Qu'est-ce que l'alimentation DASH – et pourquoi est-elle importante après 60 ans.....	6
<i>Que signifie DASH.....</i>	<i>6</i>
<i>Pourquoi l'alimentation DASH est-elle plus importante après 60 ans.....</i>	<i>7</i>
<i>DASH et votre santé.....</i>	<i>8</i>
<i>Pourquoi l'alimentation DASH est plus simple que la plupart des régimes.....</i>	<i>9</i>
Pourquoi l'alimentation DASH s'accorde si bien avec la mijoteuse.....	10
<i>Comment utiliser ce livre.....</i>	<i>11</i>
Avant de cuisiner : quelques conseils pour l'alimentation DASH et votre mijoteuse.....	13
<i>L'alimentation DASH au quotidien : ce qui compte vraiment.....</i>	<i>13</i>
<i>Votre mijoteuse : facile, réconfortante et faite pour vous.....</i>	<i>14</i>

Les petits-déjeuners en douceur

Bouillie d'avoine à la pomme et à la cannelle.....	17
Bouillie de sarrasin aux épices de potiron.....	18
Millet à la poire, cannelle et raisins secs.....	19
Bol petit-déjeuner salé épinards & quinoa.....	20
Bol matinal aux champignons et à l'orge.....	21
Frittata de courgette et blanc d'œuf (version mijoteuse).....	22
Porridge crémeux de riz à la banane et aux graines de lin.....	23
Poêlée de patate douce et haricots noirs.....	24
Millet à la mijoteuse aux abricots et amandes.....	25
Bol salé de potiron et haricots blancs.....	26
Polenta crémeuse aux champignons et épinards.....	27

Potages et Plats Mijotés

Soupe de patate douce et lentilles corail au curry.....	29
Soupe de riz sauvage aux champignons.....	30
Soupe d'avoine salée aux carottes et céleri	31
Ragoût de pois chiches et épinards à la mijoteuse.....	32
Soupe de tomates et haricots cannellini aux herbes.....	33
Velouté de courgette, maïs doux et basilic.....	34
Soupe de courge butternut à la pomme et au thym.....	35
Ragoût de lentilles et patate douce à la mijoteuse.....	36
Soupe d'orge aux légumes copieuse.....	37
Soupe crémeuse de chou-fleur à l'ail	38
Soupe de chou et haricots blancs à l'aneth.....	39
Soupe de pois cassés verts aux carottes.....	40

Déjeuners et repas légers

Curry de chou et carottes aux lentilles.....	42
---	-----------

Bol de farro tiède aux champignons et brocoli	43
Bol méditerranéen de pois chiches et courgette.....	44
Mijoté de tofu et légumes façon wok.....	45
Ragoût d'aubergine et haricots blancs.....	46
Poêlée de patate douce et légumes verts.....	47
Ratatouille à la mijoteuse et au thym.....	48
Poivrons farcis au quinoa et aux herbes.....	49
Curry de chou-fleur et petits pois au lait de coco.....	50
Plat de haricots noirs et de maïs doux.....	51
Courge farcie au farro et aux herbes.....	52
Salade tiède de betteraves et de carottes à l'orange.....	53
Ragoût de haricots blancs et de tomates à la toscane.....	54
Purée de pois chiches et de quinoa au citron.....	55

Les petits plats du soir

Pois chiches et carottes à la marocaine.....	57
Saumon au gingembre et à l'ail et ses mini-carottes.....	58
Tilapia mijoté aux épinards et au citron.....	59
Poulet aux herbes et au citron avec haricots verts.....	60
Ragoût de dinde et de patates douces.....	61
Crevettes au curry et au lait de coco avec petits pois et riz.....	62
Ragoût de bœuf et de champignons.....	63
Poulet au romarin avec légumes racines.....	64
Morue mijotée aux tomates et aux olives.....	65
Courgettes farcies à la dinde hachée.....	66
Cuisses de poulet aux herbes et aux champignons.....	67
Riz aux pois chiches et aux épinards épicé.....	68
Morue cuite au four au citron et au chou-fleur	69
Stroganoff de tofu mijoté.....	70

Accompagnements et douceurs

Pilaf de quinoa aux petits pois et à l'aneth.....	72
Purée de courge musquée à l'huile d'olive.....	73
Poires compotées à la cannelle et au gingembre.....	74
Haricots verts à l'ail et au zeste de citron.....	75
Betteraves au balsamique et au thym.....	76
Riz au lait de coco et aux baies.....	77
Pommes compotées aux raisins secs et au clou de girofle.....	78
Purée de potiron à la cannelle.....	79
Baies chaudes aux graines de chia et à la vanille.....	80
Purée simple de panais et de carottes.....	81
Un mot de remerciement.....	82
À propos de l'auteure.....	83
Conclusion.....	84
Substitutions douces d'ingrédients pour la cuisine de tous les jours.....	85

Introduction

Vous avez assez vécu pour savoir que la nourriture est bien plus qu'un simple carburant.

C'est du réconfort, du lien social, et souvent l'une des formes les plus constantes de soin de soi.

Et après 60 ans, votre corps se met à s'exprimer plus clairement que jamais.

Peut-être que votre tension artérielle augmente sans crier gare.

Peut-être que votre énergie chute en milieu de journée.

Ou peut-être regardez-vous vos encas salés préférés avec une nouvelle hésitation.

Ce ne sont pas des signes de déclin.

Ce sont des signaux qui demandent du soutien.

Et la bonne nouvelle ? Ce soutien peut être simple, constant – et délicieux.

Ce livre de recettes a été créé pour cette étape de la vie.

Il n'a pas pour but de changer tout ce que vous mangez, mais de modifier en douceur le comment et le pourquoi.

Il ne cherche pas à vous submerger de règles, mais à vous guider vers ce qui fonctionne : de vrais aliments, cinq ingrédients à la fois, d'une manière qui nourrit véritablement votre cœur, votre esprit et votre corps.

À l'intérieur, vous trouverez :

- ◆ Des repas faibles en sel et bons pour le cœur qui favorisent la circulation et réduisent la pression sur vos reins

- ◆ Des recettes simples à 5 ingrédients, conçues pour une ou deux personnes – pour que rien ne soit gaspillé

- ◆ Des plats qui équilibrent naturellement la glycémie et favorisent un poids santé

- ◆ Des repas réconfortants, préparés en une seule cocotte, qui s'intègrent à votre rythme (et à votre mijoteuse)

Vous n'aurez pas besoin d'ingrédients sophistiqués ou de compétences de chef.

Vous ne passerez pas votre temps à compter, suivre ou mesurer votre valeur en macros.

Vous retrouverez simplement une façon de manger qui est douce, sereine et véritablement adaptée au corps que vous avez aujourd'hui.

Car bien manger après 60 ans, ce n'est pas une question de privation.

C'est un soulagement.

Un soulagement face à la confusion. Face aux excès. Face au stress en cuisine. Et surtout, le soulagement de savoir que vos repas peuvent toujours vous faire du bien, sans vous compliquer la vie.

Ce livre fait partie de la collection EatWell 50+

Chaque livre de cette collection a été créé avec les mêmes valeurs à l'esprit :

- ◆ *Des repas faciles à préparer et encore plus faciles à savourer*
- ◆ *Des ingrédients qui répondent aux besoins réels d'un corps vieillissant*
- ◆ *Un ton d'encouragement – pas de pression*
- ◆ *Le respect de votre expérience de vie, de vos préférences et de votre rythme*

Vous ne trouverez ici ni régimes extrêmes, ni sentiment de culpabilité, ni engouement pour l'« anti-âge ».

Juste des aliments adaptés. De la nourriture réconfortante.

Et des aliments qui soutiennent en douceur les organes qui travaillent le plus pour vous – votre cœur, vos reins, votre cerveau et vos vaisseaux sanguins.

Que vous cherchiez à faire baisser votre tension artérielle, à réduire le sel, à favoriser la circulation ou simplement à simplifier votre temps en cuisine, ce livre est fait pour vous.

Avec moins d'ingrédients, moins de préparation et plus de sérénité.

Un repas **DASH**, facile et mijoté, à la fois.

Alors, respirez. Prenez votre mijoteuse.

Et ramenons l'alimentation saine à la maison – sans hâte, sans pression et sans confusion.

Juste des aliments simples et bienfaits pour le prochain chapitre dynamique de votre vie.

Qu'est-ce que l'alimentation DASH – et pourquoi est-elle importante après 60 ans

Que signifie DASH

Vous avez probablement déjà entendu parler de l'alimentation **DASH** – peut-être par votre médecin, dans un article de journal ou par un ami bienveillant.

Mais prenons un instant pour y regarder de plus près. Qu'est-ce que **l'alimentation DASH**, au juste ?

DASH signifie Dietary Approaches to Stop Hypertension (**Approches diététiques pour arrêter l'hypertension**).

En termes plus simples, c'est une façon de s'alimenter qui aide à faire baisser votre tension artérielle, en douceur – sans règles strictes ni programmes compliqués.

Il ne s'agit pas d'avoir faim, de compter chaque bouchée ou de suivre les dernières tendances alimentaires.

Il s'agit plutôt de nourrir votre corps avec ce dont il a vraiment besoin – surtout à cette étape de la vie.

L'alimentation DASH se concentre sur :

- ◆ *Des fruits et légumes frais*
- ◆ *Des céréales complètes et des protéines végétales*
- ◆ *Moins de sel, moins de sucre ajouté et moins d'aliments transformés*
- ◆ *Davantage de ce qui vous aide à vous sentir stable, lucide et soutenu*

Et si vous vous demandez si ce n'est qu'une tendance de plus, la réponse est non.

L'alimentation DASH est recommandée depuis des années par des professionnels en qui vous avez déjà confiance : des médecins, des experts en santé cardiaque. Ses principes s'alignent d'ailleurs parfaitement sur les recommandations officielles françaises, notamment celles du **Programme national nutrition santé (PNNS)**.

Pourquoi ? Parce que ça marche. En douceur. De manière constante. Et sans transformer chaque repas en un projet compliqué.

Voilà. Pas de drame. Pas de culture de régime.

Juste de la nourriture qui ramène votre corps à l'équilibre – en douceur, avec calme et bienveillance.

Si vous vous êtes déjà senti dépassé par des plans stricts ou découragé par des conseils santé irréalistes, sachez ceci :

C'est précisément là que **l'alimentation DASH** se distingue.

Elle est flexible. Elle est pratique. Et c'est l'une des façons les plus fiables et recommandées par les médecins pour soutenir votre cœur et votre tension artérielle – surtout après 60 ans, quand votre corps commence à demander un peu plus de soutien.

Pourquoi l'alimentation DASH est-elle plus importante après 60 ans

Après 60 ans, votre corps change – parfois subtilement, parfois de manière plus perceptible. Les aliments que vous mangiez autrefois sans y penser peuvent maintenant vous laisser avec un sentiment de ballonnement, de fatigue, ou simplement de malaise.

Votre tension artérielle peut monter en flèche après un plat salé à emporter. Votre énergie peut chuter plus rapidement qu'avant.

Vous pourriez même avoir l'impression que votre corps demande en silence quelque chose de plus doux, de plus simple, de plus soutenant.

C'est là que **l'alimentation DASH** devient plus qu'un simple régime – elle devient une forme de soin. Un soin qui est en phase avec ce dont votre corps a réellement besoin maintenant. En vieillissant, les systèmes qui nous maintiennent en équilibre – notre circulation, nos reins, notre digestion et notre métabolisme – peuvent tous bénéficier d'un soutien supplémentaire.

L'alimentation DASH vous offre ce soutien grâce à des aliments vrais et nourrissants.

Elle vous aide à :

- ◆ Réduire l'excès de sel, sans sacrifier la saveur
- ◆ Ajouter plus d'ingrédients riches en potassium et bons pour la tension artérielle
- ◆ Diminuer la charge de travail de votre cœur et de vos reins
- ◆ Stabiliser naturellement votre glycémie
- ◆ Vous sentir rassasié et nourri – sans excès

Et parce que **l'alimentation DASH** promeut l'équilibre et non les extrêmes, elle s'intègre parfaitement à la vie après 60 ans – surtout si vous n'êtes plus intéressé par les plans stricts ou le sentiment de culpabilité lié à la nourriture.

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous avez juste besoin de vous sentir mieux.

Et cette façon de manger vous y aide – en douceur, avec calme, un repas à la fois.

Comment l'alimentation DASH agit sur la santé du cœur, la tension artérielle, la glycémie et plus encore

La beauté de l'approche DASH est qu'elle ne se concentre pas sur un seul problème. Il ne s'agit pas seulement de faire baisser la tension artérielle, ou seulement d'améliorer la santé du cœur. Au contraire, elle soutient le corps dans son ensemble – car tout, dans votre système, est lié.

Tension artérielle

Un excès de sel peut amener votre corps à retenir de l'eau, augmentant la pression dans vos vaisseaux sanguins. Avec le temps, cela impose une contrainte supplémentaire à votre cœur et augmente le risque de complications.

En réduisant le sel et en incluant davantage d'aliments riches en potassium – comme les légumes verts à feuilles, les haricots et les patates douces – **l'alimentation DASH** aide à soulager naturellement cette pression. Et parce qu'il ne s'agit pas de restrictions strictes, vous ne vous sentirez pas puni. Vous vous sentirez simplement mieux.

Circulation et santé du cœur

Une bonne circulation sanguine signifie que votre cœur n'a pas à travailler aussi dur pour faire circuler le sang dans votre corps. Les repas **DASH** – en particulier ceux riches en fibres, en graisses saines et en protéines végétales – aident à maintenir les artères souples et le flux sanguin constant. Cela peut conduire à une meilleure énergie, une endurance accrue et même une pensée plus claire tout au long de la journée.

Glycémie

Après 60 ans, la glycémie peut devenir plus difficile à gérer, même si vous n'aviez jamais eu de soucis auparavant. **L'alimentation DASH** aide à la stabiliser en se concentrant sur des aliments entiers à digestion lente qui ne provoquent pas de pics soudains. Vous trouverez des repas à base de flocons d'avoine, de lentilles, de haricots et de légumes – des ingrédients qui vous procurent une énergie constante sans coup de mou.

Poids et digestion

L'alimentation **DASH** n'est pas un "régime amaigrissant" – mais de nombreuses personnes remarquent des changements doux et durables. En réduisant les aliments transformés et en ajoutant plus de fibres et d'hydratation, elle favorise une bonne digestion et vous aide à vous sentir rassasié. Pas de comptage de calories. Pas de culpabilité. Juste un retour à une alimentation qui nourrit, au lieu d'engourdir.

Soutien global du corps

À mesure que votre corps évolue, ses besoins changent. L'alimentation DASH aide à répondre à ces besoins de manière flexible, indulgente et ancrée dans de vrais aliments. Que vous souhaitiez soutenir votre cœur, vos reins, votre énergie, votre concentration, ou simplement trouver la paix dans vos repas quotidiens – l'alimentation **DASH** fait de la place pour tout cela.

Laissez-la être votre fondation en douceur. Un repas à la fois. Un petit changement à la fois. Et toujours, toujours avec soin.

Pourquoi l'alimentation DASH est plus simple que la plupart des régimes

Si vous avez déjà essayé d'autres plans alimentaires – faibles en glucides, faibles en matières grasses, sans-ci, sans-ça – vous n'êtes certainement pas seul. Beaucoup d'entre nous sont passés par là.

Certaines approches fonctionnent pendant un certain temps, mais sont difficiles à maintenir. D'autres sont trop strictes, trop complexes, ou ne correspondent tout simplement pas à la vie réelle.

L'alimentation DASH est différente.

Elle ne vise pas la perfection. Et elle ne met jamais de pression.

Elle est une question d'équilibre. Au lieu de supprimer des groupes d'aliments entiers, l'alimentation **DASH** modifie en douceur la perspective : plus d'aliments qui aident votre corps à se sentir soutenu, moins de ce qui vous déséquilibre.

Vous n'aurez pas besoin d'acheter des produits spéciaux. Vous n'aurez pas besoin de suivre un programme rigide. Vous retournerez simplement à des repas simples et quotidiens – préparés avec soin et intention.

Et après 60 ans, ce genre de facilité est important.

Parce qu'il ne s'agit pas de courir après des résultats.

Il s'agit de choisir ce qui est **faisable, réconfortant et bienveillant**.

C'est la beauté de l'alimentation **DASH** : elle s'accorde avec votre vie – au lieu d'aller à son encontre. Et c'est ce qui la rend si puissante, surtout maintenant.

Elle ne vous en demande pas plus. Elle soutient qui vous êtes déjà.

Et peut-être que l'aspect le plus rassurant de l'alimentation **DASH** est celui-ci :

Pourquoi l'alimentation DASH s'accorde si bien avec la mijoteuse

La cuisine à la mijoteuse a quelque chose de profondément juste après 60 ans. Elle est sans hâte. Douce. Indulgente. Et elle vous rejoint exactement là où vous êtes,

que vous soyez plein d'énergie ou que vous souhaitiez simplement lancer la cuisson et vaquer à vos occupations.

C'est précisément pourquoi elle s'accorde si bien avec l'approche DASH. **L'alimentation DASH** est une question de nutrition, pas de précipitation. Et la cuisine à la mijoteuse vous donne l'espace nécessaire pour préparer vos aliments d'une manière qui honore à la fois votre corps et votre rythme.

De la saveur sans sel

L'une des premières questions que l'on se pose souvent est : « Est-ce que ce sera fade sans sel ? » Mais voici le secret : la cuisson lente développe la saveur petit à petit, extrayant toute la richesse des légumes, des légumineuses, des herbes et des épices. Même une simple poignée d'ail, de carottes et de lentilles devient profondément réconfortante après quelques heures de cuisson à feu doux. La mijoteuse transforme les repas faibles en sel en un plaisir, et non en une punition.

Ingrédients entiers, préparation minimale

L'alimentation DASH encourage les ingrédients entiers et non transformés – tout comme la mijoteuse. Pas besoin de techniques sophistiquées ou d'heures de découpe. Vous pouvez mettre quelques ingrédients simples le matin et revenir plus tard pour un repas chaud, satisfaisant et bon pour le cœur. **Pas de stress. Pas de gaspillage. Pas d'heures debout devant la cuisinière.**

Idéal pour cuisiner pour une ou deux personnes

Cuisiner pour vous-même, ou pour une autre personne, peut parfois sembler demander plus d'efforts que cela n'en vaut la peine. Les mijoteuses aident à réduire cette pression. De nombreuses recettes de ce livre sont conçues pour des portions plus petites ou proposent des restes faciles à réchauffer qui conservent parfaitement leur texture et leur saveur. Vous obtenez tout le réconfort d'un plat fait maison, sans les tracas.

Doux pour la digestion, grand réconfort

Pour de nombreuses personnes de plus de 60 ans, la digestion devient un peu plus sensible. Les repas cuits lentement ont tendance à être plus doux, plus chauds et plus faciles pour le système – parfaits pour les estomacs délicats et les routines apaisantes. Ils sont agréables à manger, et encore plus après.

En résumé, l'alimentation **DASH** et la mijoteuse partagent les mêmes valeurs :

◆ Ingrédients simples

- ◆ **Alimentation équilibrée**
- ◆ **Grand réconfort**
- ◆ **Facilité, rythme et bienveillance**

Alors, branchez votre mijoteuse.

Respirez.

Et sachez que vous donnez à votre corps quelque chose de vraiment nourrissant – sans hâte, sans forcer et sans vous poser mille questions.

Comment utiliser ce livre

Ce livre a été conçu pour être un guide bienveillant – et non un programme strict. Il n'y a pas de règles à mémoriser. Pas de calendrier rigide à suivre. Juste des repas nourrissants, rendus plus simples, plus lents et plus réconfortants.

Voici comment en tirer le meilleur parti – à votre rythme.

Commencez n'importe où

Vous n'avez pas besoin de lire le livre de bout en bout. N'hésitez pas à feuilleter les recettes, à marquer ce qui vous plaît et à commencer là où votre appétit vous mène.

Chaque recette se trouve sur une seule page – pas besoin de feuilleter – et comprend :

- ◆ Une courte liste d'ingrédients (généralement 5 éléments de base ou moins)
- ◆ Des instructions claires pour la mijoteuse avec les temps et les températures
- ◆ Les points forts nutritionnels
- ◆ Des options d'échange et des astuces pour cuisiner pour une ou deux personnes
- ◆ Une brève note sur la façon dont la recette soutient votre santé après 60 ans

Cuisez ce dont vous avez besoin, pas plus

Les repas sont conçus pour une ou deux portions – mais beaucoup offrent des restes qui se conservent et se réchauffent à merveille. Vous trouverez des notes sur les portions et des suggestions tout au long du livre, afin que rien ne soit gaspillé et que rien ne vous submerge.

Utilisez les astuces d'échange

Vous remarquerez des astuces d'échange sur de nombreuses pages. Ce sont des idées simples pour adapter une recette à vos préférences, à votre garde-manger ou à vos besoins alimentaires – sans compliquer les choses.

Par exemple :

- ◆ « Utilisez des haricots en conserve au lieu des haricots secs »
- ◆ « Évitez le sel et ajoutez de l'ail + du citron »
- ◆ « Pas d'épinards ? Essayez du chou kale ou des courgettes »

Ce ne sont pas des règles – ce sont des options.

Suivez ce qui vous fait du bien – et ce qui vous nourrit le plus

Ce livre a été créé pour vous aider à bien manger avec calme, clarté et confiance. Mais aucun livre ne peut connaître votre corps mieux que vous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez télécharger gratuitement un ensemble d'outils d'accompagnement imprimables pour soutenir votre parcours DASH – disponibles via le lien au dos de ce livre ou directement sur :

<http://bit.ly/47ceQMX>



Dans cette bibliothèque bonus, vous trouverez :

- ◆ Un journal hebdomadaire Énergie & Clarté (suivi des symptômes et des repas)
- ◆ Des tableaux imprimables : tailles des portions, échanges de sel et guides d'ingrédients malins

Ces extras sont entièrement facultatifs – mais ils sont là pour vous quand vous le souhaitez, afin d'explorer ce qui fonctionne le mieux pour votre corps, votre rythme et votre cuisine. Car l'objectif n'est pas d'en faire plus. C'est de vous sentir soutenu – à votre rythme et à votre manière.

Allez-y doucement

Il ne s'agit pas de perfection. Il s'agit de rythme. Laissez ce livre sur votre plan de travail, votre table basse ou dans votre bibliothèque. Prenez-le quand vous vous sentez curieux, fatigué, affamé ou que vous avez simplement besoin de quelque chose de réconfortant.

Cuisiner après 60 ans ne doit pas être compliqué. Avec une mijoteuse, des ingrédients simples et un peu de soin, cela peut être un petit moment de paix – rien que pour vous.

Avant de cuisiner : quelques conseils pour l'alimentation DASH et votre mijoteuse

Vous n'avez pas besoin de mémoriser une liste de règles ou de renoncer à tout ce que vous aimez. Si vous avez lu l'introduction, vous comprenez déjà ce qu'est **l'alimentation DASH** : une façon calme et constante de soutenir votre tension artérielle, votre circulation et votre bien-être général grâce à de vrais aliments.

Mais avant de passer aux recettes, prenons un instant pour aborder deux points simples qui vous aideront à vous sentir plus en confiance en cuisine :

- ◆ Ce qui rend **l'alimentation DASH** facile à vivre
- ◆ Comment faire de votre mijoteuse votre meilleure alliée en cuisine

L'alimentation DASH au quotidien : ce qui compte vraiment

Vous avez vu la science – mais qu'en est-il de la cuisine de tous les jours ?

Voici ce sur quoi il faut se concentrer dans votre cuisine :

- ◆ **Moins de sel** – pas "zéro sel", juste moins. On construit la saveur avec de l'ail, des herbes, du citron, du vinaigre et une longue, lente cuisson.
- ◆ **Aliments riches en fibres** – les haricots, les légumes, les flocons d'avoine et les céréales complètes vous aident à vous sentir rassasié, stable et soutenu.
- ◆ **Plantes colorées** – plus il y a de couleurs, plus la variété de nutriments (et de joie) est grande.
- ◆ **Protéines maigres** – comme le poulet, le poisson, les légumineuses et parfois du tofu.
- ◆ **Repas simples** – pas de comptage de calories, pas de culpabilité. Juste de la nourriture qui vous fait vraiment du bien.

Commencez par ce que vous aimez et ajustez doucement. Il n'est pas nécessaire d'être parfait.

Votre mijoteuse : facile, réconfortante et faite pour vous

La cuisine à la mijoteuse est indulgente, demande peu d'efforts et est idéale pour les petits foyers. Vous n'avez pas besoin de rester debout devant la cuisinière – votre repas se cuisine pratiquement tout seul.

Voici comment la rendre encore plus facile :

Quelle taille choisir ?

- ◆ **3 à 4 litres** → idéal pour une ou deux personnes

◆ **5 à 6 litres** → bon pour cuisiner en grande quantité ou pour des restes plus conséquents

Quel mode de cuisson choisir ?

◆ **Bas** (6-8 heures) → pour des repas riches et tendres, qui cuisent toute la journée

◆ **Haut** (3-4 heures) → pour des résultats plus rapides

◆ La plupart des modèles basculent automatiquement en mode **Maintien au chaud** – votre plat reste donc prêt pour vous

Conseils utiles

◆ Ne soulevez pas le couvercle pendant la cuisson – cela ajoute plus de 30 minutes au temps de cuisson.

◆ Placez les ingrédients denses (comme les haricots ou les carottes) au fond.

◆ Ajoutez les ingrédients délicats (comme les épinards ou les petits pois) vers la fin.

◆ Vous voulez plus de saveur ? Utilisez des herbes, des agrumes ou un filet de vinaigre ou d'huile.

Les incontournables de votre garde-manger DASH (facultatifs mais utiles)

◆ Bouillon de légumes ou de poulet faible en sel

◆ Haricots en conserve sans sel (par ex. : haricots noirs, haricots rouges, haricots cannellini)

◆ Riz brun, quinoa, orge

◆ Ail, oignons, épinards surgelés, tomates concassées

◆ Huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique

◆ Herbes séchées : thym, origan, romarin

◆ Curcuma en poudre, poivre noir, paprika fumé

Pas besoin de trop réfléchir, commencez simplement avec ce que vous avez déjà.

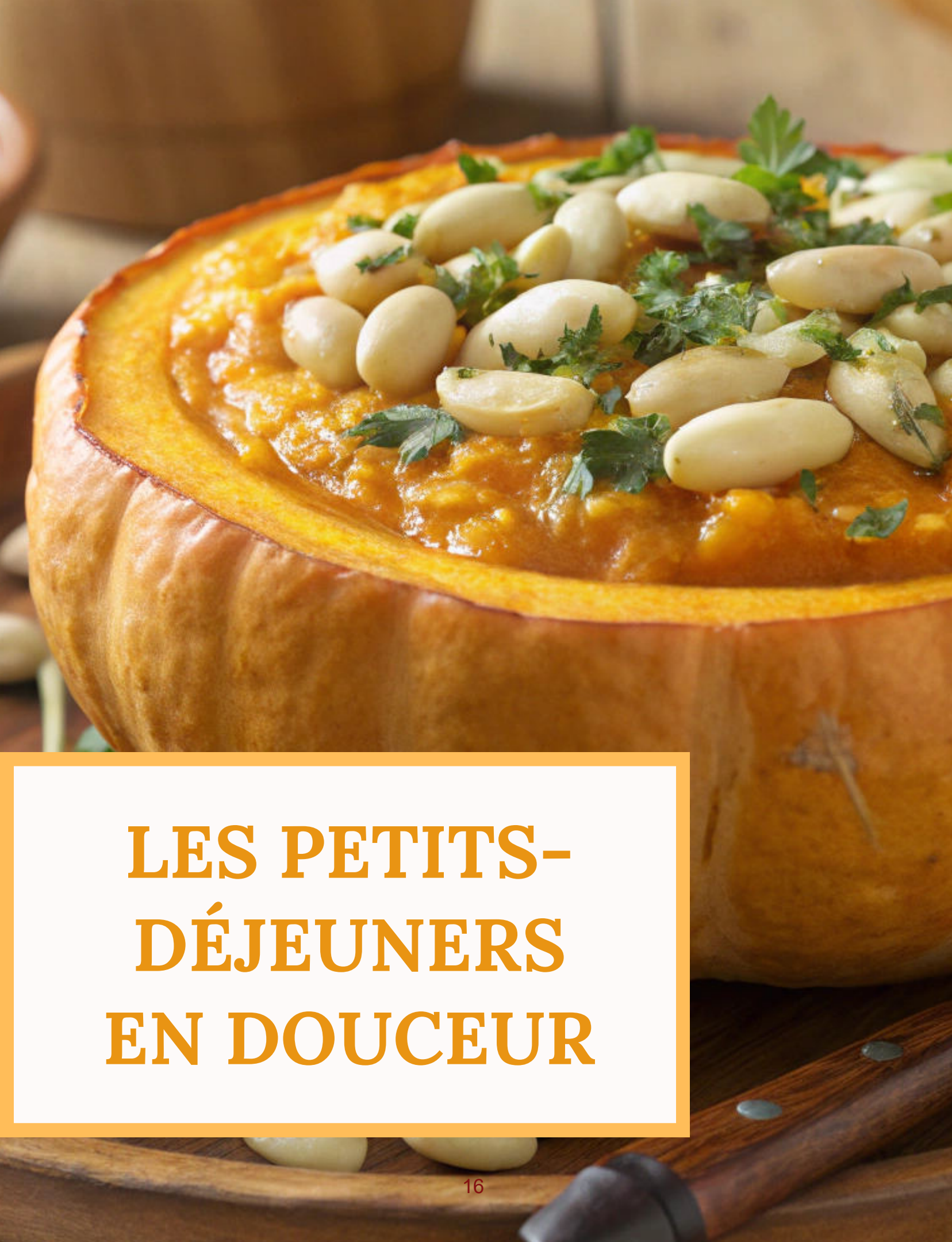
Un dernier mot avant de commencer

Il ne s'agit pas d'être parfait.

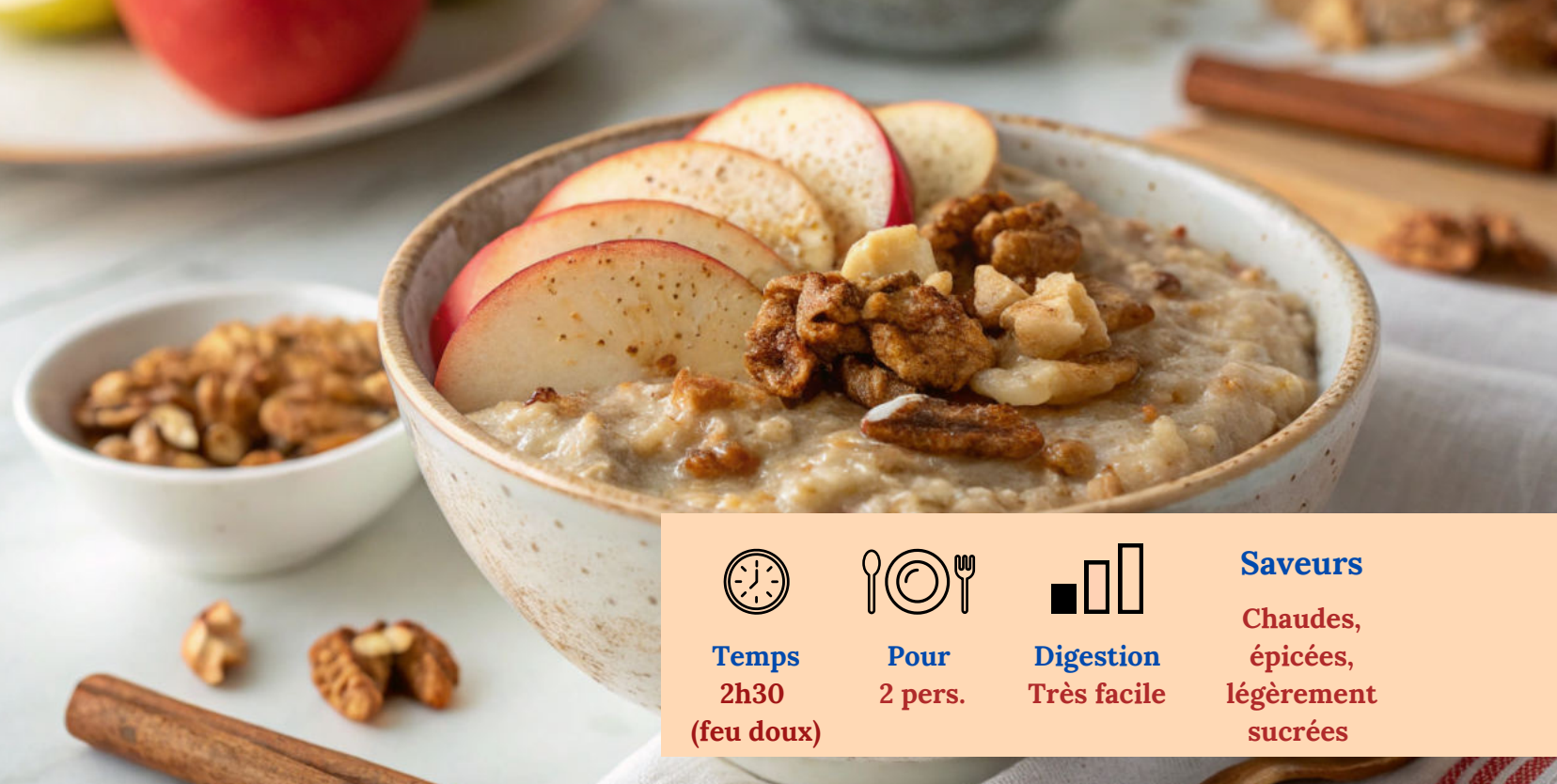
Il s'agit de retrouver la confiance, un repas calme et réconfortant à la fois.

Que vous cuisiniez pour vous-même, pour votre partenaire, ou que vous cherchiez simplement une semaine plus paisible, votre mijoteuse et ces repas **DASH** sont là pour vous soutenir.

Commençons. En douceur. Avec soin. Une recette à la fois.



**LES PETITS-
DÉJEUNERS
EN DOUCEUR**



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Chaudes,
épicées,
légèrement
sucrées

Bouillie d'avoine à la pomme et à la cannelle

Préparation

- Mettez les flocons d'avoine, la pomme en dés, le lait d'amande (ou l'eau) et la cannelle dans la mijoteuse. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 5 heures ou à **FEU VIF** pendant 2h30, jusqu'à ce que les flocons soient tendres et crémeux.
- Ajoutez les noix juste avant de servir, ou saupoudrez-les sur le dessus pour plus de croquant.
- Servez chaud, avec une pincée de cannelle facultative.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de noix ?** Essayez des graines de lin moulues ou des amandes effilées.

◆ **Vous évitez l'avoine ?** Remplacez par du quinoa ou des flocons de millet.

Informations nutritionnelles: Calories: 230; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 30g; Matières grasses: 10g; Sodium: 100mg; Potassium: 300mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 50g de flocons d'avoine coupés (non instantanés)
- 1 pomme, coupée en dés (pelée si vous préférez)
- 350ml de lait d'amande non sucré ou d'eau
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à soupe de noix concassées (plus pour servir, facultatif)

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez une poignée de raisins secs ou de dattes hachées pour plus de douceur naturelle.

◆ Utilisez une poire mûre à la place d'une pomme pour une texture plus fondante.



Temps
4h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Chaudes
et
épicees

Bouillie de sarrasin aux épices de potiron

Préparation

- Ajoutez tous les ingrédients dans votre mijoteuse. Mélangez bien.
- Faites cuire à **FEU DOUX** pendant 4 heures ou à **FEU VIF** pendant 2 heures, jusqu'à ce que le sarrasin soit tendre et le mélange crémeux.
- Mélangez avant de servir. Ajoutez un filet de lait chaud pour détendre, si désiré.
- Servez chaud avec une pincée de cannelle ou des noix concassées (facultatif).

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas d'épices à potiron ?** Utilisez ¼ c. à café de cannelle + une pincée de muscade.

◆ **Pas de graines de lin ?** Essayez des graines de chia ou omettez.

◆ **Pour plus de protéines :** Incorporez une cuillère de yaourt grec nature avant de servir.

Informations nutritionnelles: Calories: 210; Fibres: 5g; Protéines: 6g; Glucides: 28g; Matières grasses: 8g; Sodium: 100mg; Potassium: 390mg; Cholestérol: 0mg.

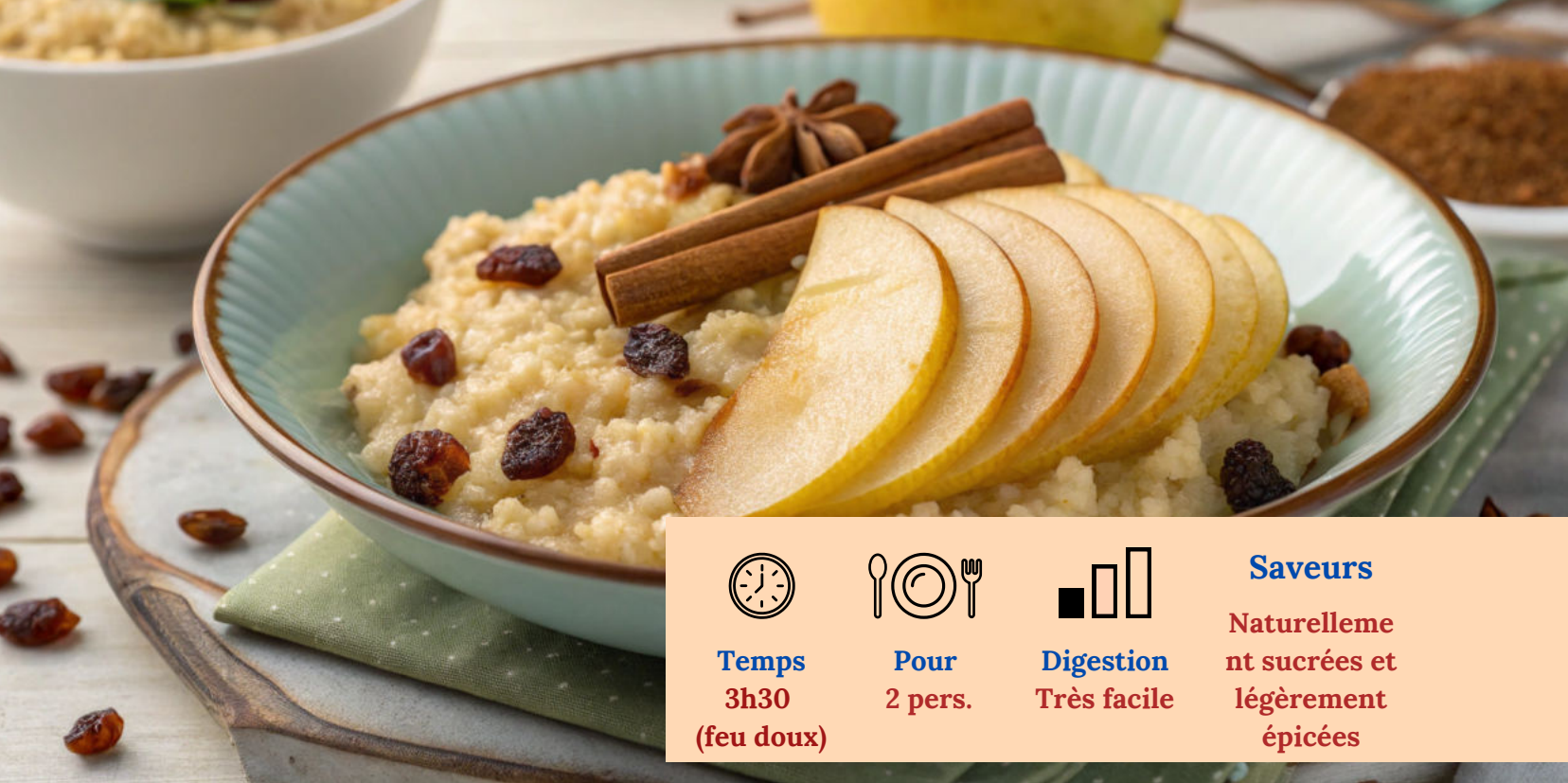
Ingrédients

- 85 g de graines de sarrasin crues, rincées
- 300 ml de lait d'amande non sucré ou d'eau
- 75 g de purée de potiron (non sucrée)
- ½ c. à café d'épices à potiron (ou cannelle + muscade)
- 1 c. à café de graines de lin moulues (facultatif, mais recommandé)

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez des dattes hachées ou des dés de poire pour une douceur naturelle.

◆ Remplacez le sarrasin par du millet pour une texture plus douce.



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Naturellement sucrées et légèrement épicées

Millet à la poire, cannelle et raisins secs

Préparation

- Ajoutez tous les ingrédients dans votre mijoteuse. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30 ou à **FEU VIF** pendant 1h30 à 2 heures, jusqu'à ce que le millet soit tendre et la poire fondante.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez un filet de lait chaud si nécessaire pour la texture.
- Garnissez d'une pincée de cannelle ou de quelques noix concassées (facultatif).

Conseils pour les 60 ans et +

- ◆ **Pas de millet ?** Essayez le quinoa ou le sarrasin.
- ◆ **Pas de raisins secs ?** Utilisez des abricots secs hachés — ou omettez pour moins de sucre.
- ◆ **Besoin de plus de protéines ?** Ajoutez une cuillère de yaourt grec nature non sucré ou de beurre d'amande sur le dessus.

Informations nutritionnelles: Calories: 220; Fibres: 5g; Protéines: 6g; Glucides: 30g; Matières grasses: 7g; Sodium: 50mg; Potassium: 360mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de millet sec, rincé
- 300 ml de lait d'amande non sucré ou d'eau
- 1 poire mûre, coupée en dés (pelée si vous préférez)
- ¼ c. à café de cannelle moulue
- 20 g de raisins secs

Personnalisez votre recette

- ◆ Ajoutez une goutte d'extrait de vanille pour une saveur plus douce.
- ◆ Remplacez la poire par une pomme, si besoin.
- ◆ Envie de plus d'onctuosité ? Utilisez du lait d'avoine à la place de l'eau.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Légère

Saveurs

Salées
et
terreuses

Bol petit-déjeuner salé épinards & quinoa

Préparation

- Ajoutez le quinoa, le bouillon (ou l'eau) et le curcuma dans votre mijoteuse. Mélangez délicatement.
- Faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30 ou à **FEU VIF** pendant 1h30, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le quinoa soit moelleux.
- Incorporez les épinards hachés et l'huile d'olive pendant que le tout est encore chaud – les épinards vont légèrement flétrir.
- Servez chaud tel quel, ou garnissez d'un œuf mollet (facultatif ; non inclus dans les ingrédients de base).

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas d'épinards ?** Utilisez du chou frisé haché ou de la bette à carde.

◆ **Vous évitez l'huile ?** Omettez ou remplacez par un filet de jus de citron.

Informations nutritionnelles: Calories: 215; Fibres: 4g; Protéines: 7g; Glucides: 26g; Matières grasses: 8g; Sodium: 130mg; Potassium: 470mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de quinoa, rincé
- 350 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g de jeunes épinards, hachés
- ¼ c. à café de curcuma ou de cumin moulu
- 1 c. à café d'huile d'olive (facultatif)

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez d'une cuillère de yaourt grec nature.

◆ Incorporez quelques petits pois verts ou des lentilles cuites pour plus de consistance.



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Légère

Saveurs

Terreuses
et
salées

Bol matinal aux champignons et à l'orge

Préparation

- Ajoutez l'orge, les champignons, le bouillon et l'assaisonnement dans votre mijoteuse. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30 ou à **FEU VIF** pendant 2 heures, jusqu'à ce que l'orge soit tendre et que le bouillon soit majoritairement absorbé.
- Incorporez l'huile d'olive juste avant de servir pour plus d'onctuosité et de saveur. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez chaud comme bol de céréales au petit-déjeuner ou comme repas léger le midi.

◆ **Pas de champignons ?** Utilisez de la courgette ou du chou-fleur haché.

◆ **Vous évitez l'huile ?** Utilisez un filet de jus de citron – ou omettez simplement.

Informations nutritionnelles: Calories: 230; Fibres: 5g; Protéines: 6g; Glucides: 30g; Matières grasses: 7g; Sodium: 140mg; Potassium: 400mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 100 g d'orge perlé, rincé
- 350 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 70 g de champignons, hachés (toute variété)
- ¼ c. à café d'ail en poudre ou d'oignon en poudre
- 1 c. à café d'huile d'olive (facultatif)

Personnalisez votre recette

◆ Incorporez une poignée d'épinards pendant les 5 dernières minutes.

◆ Ajoutez du persil haché ou quelques graines de courge avant de servir.



Temps
2h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

**Douces
et
salées**

Frittata de courgette et blanc d'œuf (version mijoteuse)

Préparation

- Graissez légèrement un petit plat de cuisson ou un ramequin résistant à la chaleur qui rentre dans votre mijoteuse.
- Dans un bol, fouettez ensemble les blancs d'œufs, la courgette, l'oignon et l'assaisonnement.
- Versez le mélange dans le plat préparé et placez-le dans votre mijoteuse.
- Ajoutez 1 tasse d'eau au fond de la mijoteuse (cela aide à créer de la vapeur).
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant environ 2 heures, ou jusqu'à ce que le centre soit pris.
- Laissez refroidir légèrement avant de couper en tranches. Servez chaud.

◆ **Pas de courgette ?** Essayez des épinards hachés ou du brocoli légèrement cuit à la vapeur.

Informations nutritionnelles: Calories: 90; Fibres: 1g; Protéines: 10g; Glucides: 3g; Matières grasses: 3g; Sodium: 100mg; Potassium: 280mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 4 blancs d'œufs
- 60 g de courgette râpée, légèrement pressée pour retirer l'excès d'humidité
- 1 c. à soupe d'oignon haché ou de ciboule
- ¼ c. à café de basilic séché ou d'assaisonnement italien
- Spray de cuisson ou huile d'olive, pour graisser

Personnalisez votre recette

◆ Servez avec des tranches de tomate ou une cuillère d'avocat.

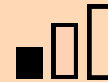
◆ Ajoutez des herbes fraîches comme de l'aneth ou de la ciboulette pour plus de fraîcheur.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Naturellement
sucrées et
douce

Porridge crémeux de riz à la banane et aux graines de lin

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Dans la mijoteuse, mélangez le riz, la banane écrasée, le lait d'avoine, les graines de lin et la cannelle. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud, crémeux et légèrement épaissi.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez la vanille ou les noix hachées si désiré. Servez chaud et dégustez.

◆ **Pas de banane ?** Essayez de la compote de pommes non sucrée ou de la purée de poire.

◆ **Besoin de plus de protéines ?** Incorporez une cuillère de yaourt nature à la grecque (sans produits laitiers si vous préférez) après la cuisson.

Informations nutritionnelles: Calories: 240; Fibres: 5g; Protéines: 5g; Glucides: 35g; Matières grasses: 7g; Sodium: 50mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

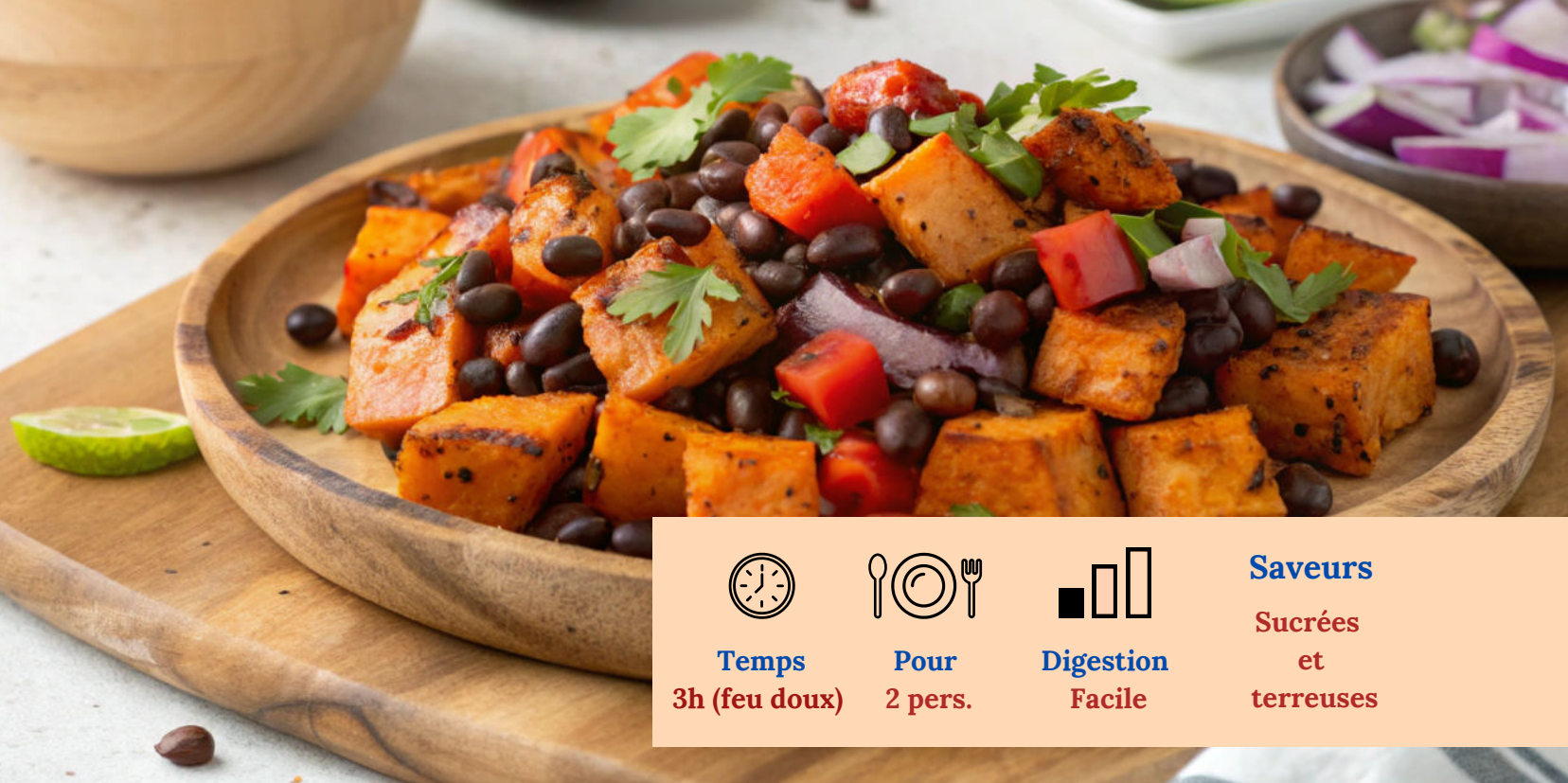
Ingrédients

- 90 g de riz brun cuit
- 1 banane mûre, écrasée
- 80 ml de lait d'avoine non sucré (ou autre lait végétal)
- 1 c. à café de graines de lin moulues
- ¼ c. à café de cannelle moulue

Facultatif: ¼ c. à café d'extrait de vanille ou quelques noix hachées pour garnir

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez de myrtilles ou de compote de pommes chaudes.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Sucrées
et
terreuses

Poêlée de patate douce et haricots noirs

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec un spray de cuisson ou de l'huile d'olive.
- Dans un petit bol, mélangez la patate douce, les haricots noirs, le poivron rouge, l'oignon et l'assaisonnement.
- Transférez le mélange dans la mijoteuse et étalez uniformément.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.
- Mélangez doucement et servez chaud.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de haricots noirs ?** Essayez des haricots rouges ou des haricots cannellini (en conserve, à faible teneur en sodium et rincés).

Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 7g; Protéines: 6g; Glucides: 28g; Matières grasses: 7g; Sodium: 90mg; Potassium: 450mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 150 g de patate douce pelée et coupée en dés (environ 1 cm)
- 120 g de haricots noirs en conserve à faible teneur en sodium (rincés et égouttés)
- 75 g de poivron rouge haché
- 1 c. à soupe d'oignon rouge finement haché
- ¼ c. à café de cumin moulu ou de paprika fumé

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive pour plus de richesse

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez d'un œuf poché pour plus de protéines.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Douces
et
noisettées

Millet à la mijoteuse aux abricots et amandes

Préparation

- Graissez légèrement le fond de la cuve de votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile ou un spray de cuisson.
- Dans la mijoteuse, combinez le millet, l'eau ou le lait d'amande, les abricots et la cannelle. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que le millet soit tendre et que le liquide soit absorbé.
- Mélangez bien avant de servir. Garnissez d'amandes et d'édulcorant facultatif, si désiré.

◆ **Pas de millet ?** Utilisez des flocons d'avoine coupés ou du quinoa (ajustez le temps de cuisson en conséquence).

◆ **Pas d'amandes ?** Essayez des noix hachées ou des graines de tournesol non salées.

Informations nutritionnelles: Calories: 170; Fibres: 4g; Protéines: 5g; Glucides: 28g; Matières grasses: 5g; Sodium: 40mg; Potassium: 330mg; Cholestérol: 0mg.

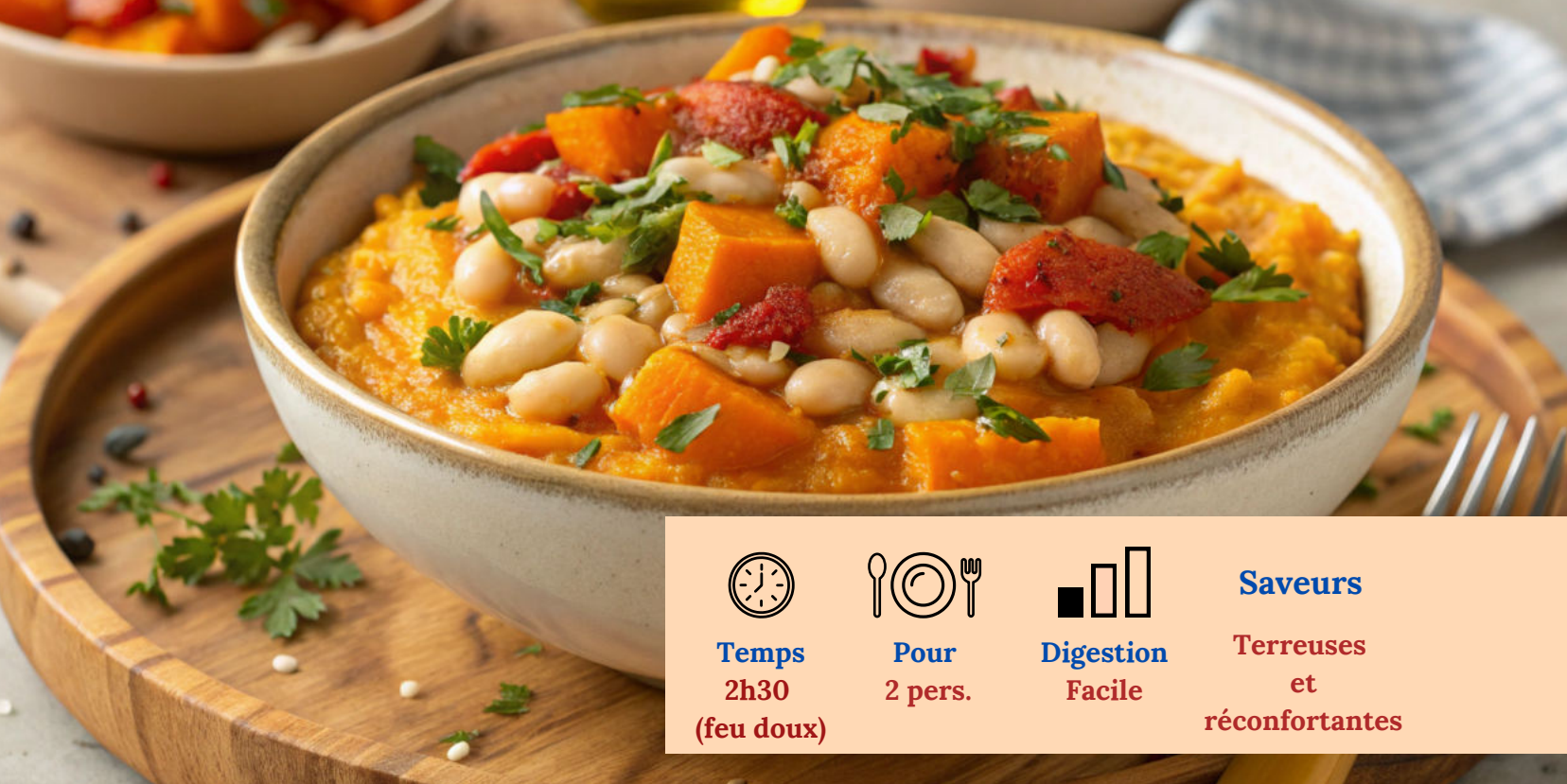
Ingrédients

- 45 g de millet sec, bien rincé
- 240 ml d'eau ou de lait d'amande non sucré
- 2 c. à soupe d'abricots secs non sulfurés, hachés
- 1 c. à soupe d'amandes effilées ou en bâtonnets (légèrement grillées)
- ¼ c. à café de cannelle moulue

Facultatif: 1 c. à café de sirop d'érable ou de banane écrasée pour plus de douceur

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez quelques raisins secs ou des dattes hachées pour plus de fruité.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Terreuses
et
réconfortantes

Bol salé de potiron et haricots blancs

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de votre mijoteuse avec un spray de cuisson ou quelques gouttes d'huile d'olive.
 - Combinez la purée de potiron, les haricots blancs, le bouillon, les légumes et les herbes dans la mijoteuse. Mélangez délicatement.
 - Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que tout soit bien chaud et que les légumes soient tendres.
 - Mélangez avant de servir. Optionnellement, arrosez d'un filet d'huile d'olive ou ajoutez une touche de poivre noir moulu.
- ◆ **Pas de haricots blancs ?** Utilisez des pois chiches ou des lentilles en conserve.

◆ **Pas de potiron ?** Essayez de la purée de patate douce ou de courge butternut.

Informations nutritionnelles: Calories: 160; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 22g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 420mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 120 g de purée de potiron en conserve (non sucrée)
- 120 g de haricots blancs en conserve à faible teneur en sodium (rincés et égouttés)
- 120 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g de céleri ou de courgette haché(e)
- ¼ c. à café de thym séché ou de romarin

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive pour plus de richesse

◆ Garnissez de persil haché ou d'une cuillerée de yaourt nature à la grecque.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

**Salées
et
terreuses**

Polenta crémeuse aux champignons et épinards

Préparation

- Graissez légèrement le fond de votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez la polenta, l'eau ou le bouillon, les champignons et l'assaisonnement. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, en remuant une fois à mi-cuisson si possible.
- Dans les 15 dernières minutes, incorporez les épinards hachés.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le fromage si désiré.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de champignons ?** Essayez de la courgette hachée ou du chou-fleur légèrement cuit à la vapeur.

Informations nutritionnelles: Calories: 170; Fibres: 3g; Protéines: 5g; Glucides: 27g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 350mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

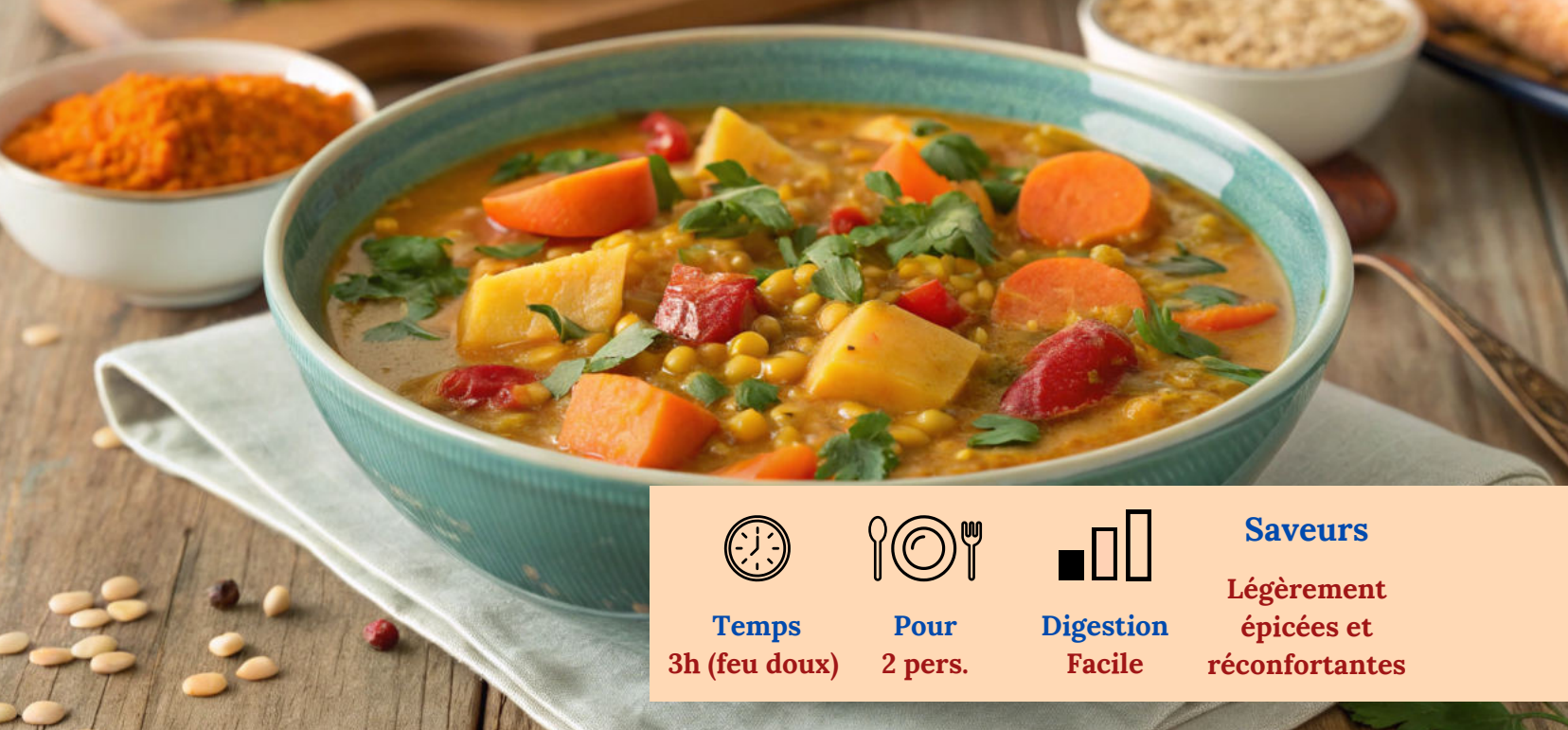
- 40 g de polenta sèche à cuisson rapide
- 360 ml d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 60 g de champignons tranchés (blancs ou de Paris)
- 15 g de jeunes épinards (grossièrement hachés)
- ¼ c. à café d'ail en poudre ou de thym séché

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de fromage râpé à faible teneur en sodium

◆ Ajoutez une pincée de flocons de piment écrasés pour un léger piquant.



POTAGES ET PLATS MIJOTÉS



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Légèrement
épicées et
réconfortantes

Soupe de patate douce et lentilles corail au curry

Préparation

- Huilez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse ou utilisez un spray de cuisson.
- Ajoutez la patate douce, les lentilles corail, le bouillon, les légumes hachés et les épices dans la mijoteuse. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les lentilles et la patate douce soient tendres.
- Pour une texture plus lisse, écrasez légèrement à la cuillère ou mixez partiellement (facultatif).
- Incorporez l'huile d'olive ou le lait de coco juste avant de servir.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de lentilles corail ?** Utilisez des pois cassés jaunes ou des haricots blancs en conserve à faible teneur en sodium.

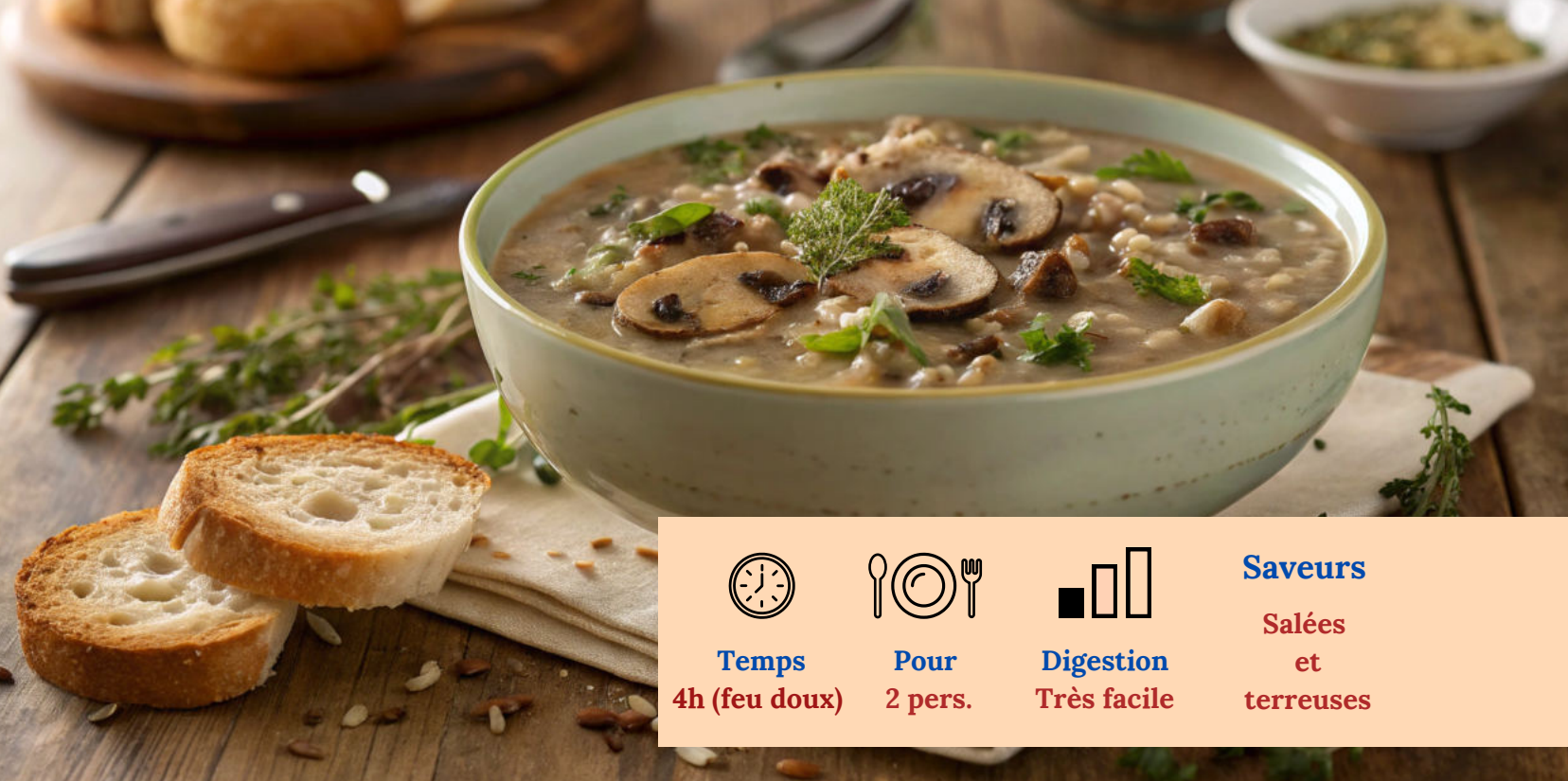
Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 7g; Protéines: 9g; Glucides: 28g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 480mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 100 g de patate douce pelée et coupée en dés (environ 1,5 cm)
- 50 g de lentilles corail sèches, bien rincées
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g de carotte ou de courgette hachée
- ¼ c. à café de poudre de curry doux ou de curcuma

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de lait de coco pour plus d'onctuosité

◆ Ajoutez une poignée d'épinards pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



Temps
4h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Salées
et
terreuses

Soupe de riz sauvage aux champignons

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez le riz sauvage, les champignons, le bouillon, les légumes et l'assaisonnement. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que la soupe soit aromatique.
- Mélangez avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le yaourt si désiré, pour une texture plus crémeuse.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de riz sauvage ?** Utilisez du riz brun ou du quinoa (ajustez légèrement le temps de cuisson).

◆ **Pas de champignons ?** Essayez des carottes hachées ou de l'aubergine.

Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 4g; Protéines: 6g; Glucides: 27g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 390mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 50 g de riz sauvage cru, rincé
- 100 g de champignons hachés (de Paris ou de châtaigne)
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g de céleri ou de courgette haché(e)
- ¼ c. à café de thym séché ou d'assaisonnement italien

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de yaourt nature à la grecque non sucré pour plus d'onctuosité



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Douces
et
réconfortantes

Soupe d'avoine salée aux carottes et céleri

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez les flocons d'avoine, le bouillon, les légumes et l'assaisonnement. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que l'avoine soit crémeuse.
- Mélangez avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou la levure maltée si désiré, pour plus de richesse.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de flocons d'avoine ?** Utilisez de l'avoine rapide (réduisez le temps de cuisson) ou du millet précuit.

◆ **Pas de carottes ?** Essayez de la courgette hachée ou de la courge butternut.

Informations nutritionnelles: Calories: 160; Fibres: 4g; Protéines: 5g; Glucides: 23g; Matières grasses: 4g; Sodium: 100mg; Potassium: 350mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 25 g de flocons d'avoine (non sucrés, nature)
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g de carotte hachée
- 30 g de céleri haché
- ¼ c. à café de thym séché ou de persil

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de levure maltée pour plus de richesse

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez une poignée d'épinards ou de chou frisé finement haché pendant les 10 dernières minutes.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
terreuses

Ragoût de pois chiches et épinards à la mijoteuse

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez les pois chiches, les épinards, les légumes, le bouillon et l'assaisonnement. Mélangez pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se soient mélangées.
- Mélangez délicatement. Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un peu de jus de citron avant de servir, si désiré.

◆ **Pas de pois chiches ?** Utilisez des haricots blancs ou des lentilles cuites.

◆ **Pas d'épinards ?** Remplacez par du chou frisé haché ou de la bette à carde.

Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 6g; Protéines: 7g; Glucides: 26g; Matières grasses: 4g; Sodium: 95mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 85 g de pois chiches en conserve à faible teneur en sodium (rincés et égouttés)
- 30-40 g d'épinards frais hachés (ou 25 g surgelés, décongelés)
- 60 g de courgette ou de carotte hachée
- 240 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- ¼ c. à café de cumin moulu ou de paprika fumé

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Lumineuses
et
herbacées

Soupe de tomates et haricots cannellini aux herbes

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez les tomates concassées, les haricots cannellini, le bouillon, les légumes hachés et les herbes. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs soient bien combinées.
- Mélangez avant de servir. Arrosez d'huile d'olive ou garnissez de persil haché, si désiré.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de haricots cannellini ?** Utilisez des haricots blancs ou des pois chiches.

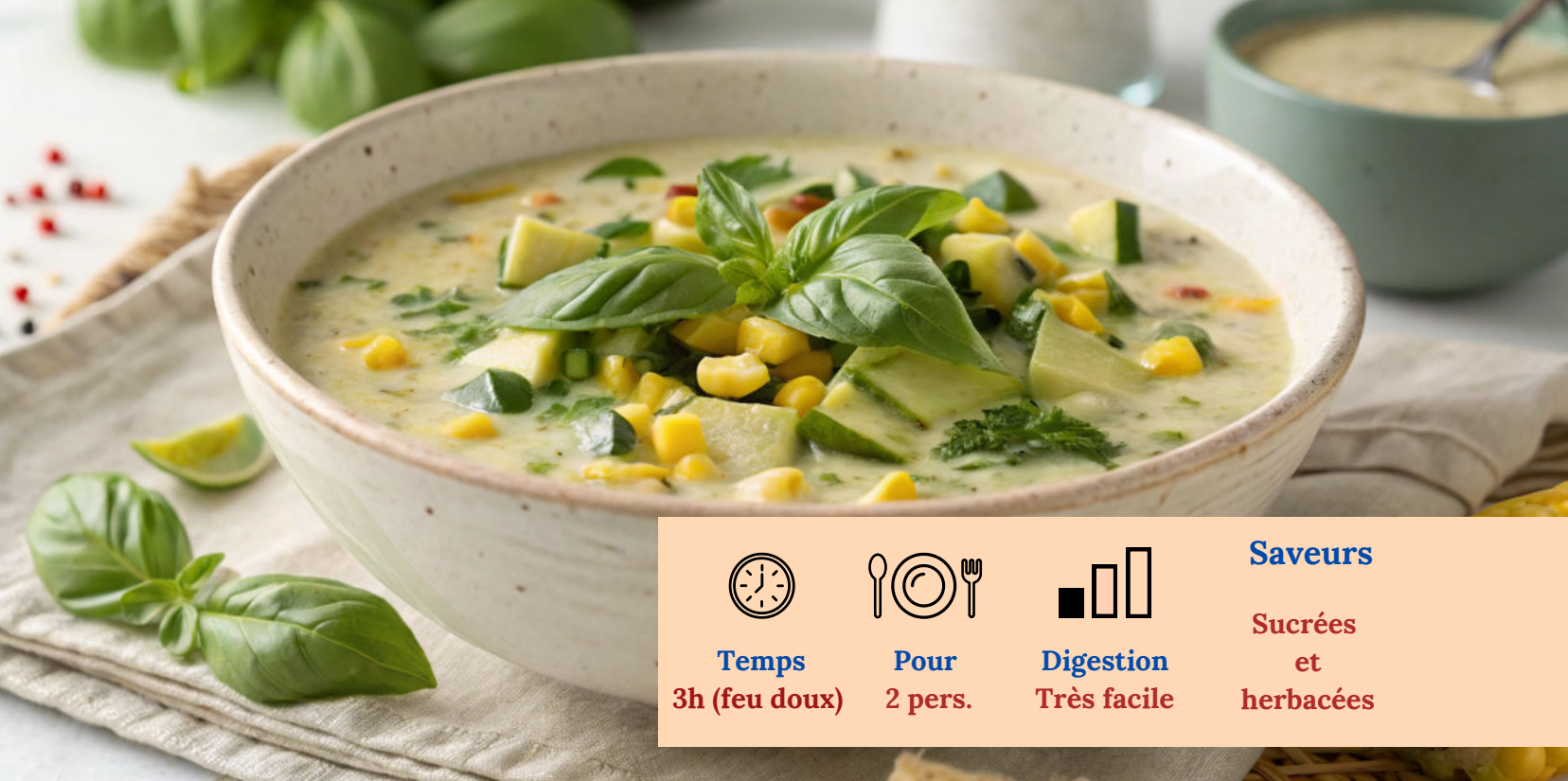
◆ **Pas de céleri ?** Essayez des carottes hachées ou du poivron rouge.

Informations nutritionnelles: Calories: 170; Fibres: 6g; Protéines: 7g; Glucides: 25g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 120 g de tomates concassées en conserve sans sel ajouté
- 85 g de haricots cannellini en conserve à faible teneur en sodium (rincés et égouttés)
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g de céleri ou de courgette haché(e)
- ¼ c. à café d'herbes italiennes séchées (basilic, origan, thym)

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de persil frais haché, pour servir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Sucrées
et
herbacées

Velouté de courgette, maïs doux et basilic

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un spray de cuisson.
 - Ajoutez la courgette, le maïs, le lait d'amande ou le bouillon, l'oignon et l'assaisonnement. Mélangez délicatement.
 - Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se soient mélangées.
 - Pour une consistance plus crémeuse, écrasez une partie de la courgette et du maïs avec le dos d'une cuillère avant de servir.
 - Incorporez l'huile d'olive ou la levure maltée si désiré. Garnissez de basilic frais, si disponible.
- ◆ **Pas de lait d'amande ?** Utilisez du lait d'avoine ou du lait de coco non sucré dilué.

Informations nutritionnelles: Calories: 160; Fibres: 4g; Protéines: 4g; Glucides: 24g; Matières grasses: 4g; Sodium: 85mg; Potassium: 410mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 85 g de courgette hachée
- 85 g de grains de maïs doux surgelés ou frais (sans sel ajouté)
- 360 ml de lait d'amande non sucré ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 20 g d'oignon finement haché
- ¼ c. à café d'ail en poudre ou de basilic séché (plus du basilic frais pour garnir, si disponible)

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de levure maltée, pour plus de richesse



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Sucrées
et
herbacées

Soupe de courge butternut à la pomme et au thym

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez la courge, la pomme, le bouillon, l'oignon et le thym. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et facilement écrasable.
- Pour une finition rustique, écrasez doucement avec une cuillère. Pour une soupe plus lisse, mixez jusqu'à obtenir une crème.
- Incorporez l'huile d'olive ou le lait d'amande facultatif pour plus de richesse avant de servir.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de courge butternut ?** Utilisez de la patate douce ou de la purée de potiron en conserve.

Informations nutritionnelles: Calories: 150; Fibres: 5g; Protéines: 3g; Glucides: 26g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 150 g de courge butternut pelée et coupée en dés (environ 1 cm)
- ½ pomme moyenne, pelée et hachée
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 30 g d'oignon ou de céleri haché
- ¼ c. à café de thym séché

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de lait d'amande non sucré, pour plus d'onctuosité

Conservation: Se garde bien au réfrigérateur 3-4 jours.



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Terreuses
et
légèrement
sucrées

Ragoût de lentilles et patate douce à la mijoteuse

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez les lentilles, la patate douce, les légumes hachés, le bouillon et l'assaisonnement. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que les lentilles et les patates douces soient tendres.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le citron si désiré, et servez chaud.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de patate douce ?** Utilisez de la courge butternut ou des carottes supplémentaires.

◆ **Envie de plus de légumes verts ?** Incorporez une poignée d'épinards pendant les 10 dernières minutes.

Informations nutritionnelles: Calories: 200; Fibres: 7g; Protéines: 9g; Glucides: 30g; Matières grasses: 4g; Sodium: 95mg; Potassium: 480mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 50 g de lentilles brunes ou vertes sèches (rincées)
- 75 g de patate douce coupée en dés (environ 1 cm)
- 30 g de carotte ou de courgette hachée
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- ¼ c. à café de cumin moulu ou de paprika doux

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir

Conservation: Se garde bien au réfrigérateur 3-4 jours.



Temps
4h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
complètes

Soupe d'orge aux légumes copieuse

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez l'orge, les légumes, le bouillon et l'assaisonnement. Mélangez pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et les légumes ramollis.
- Mélangez délicatement avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le jus de citron, si désiré.

◆ **Pas d'orge ?** Essayez le quinoa, le riz brun ou le farro précuit.

◆ **Pas de courgette ?** Utilisez des haricots verts hachés, du chou-fleur ou du chou.

◆ **Envie de plus de protéines ?** Ajoutez 2 c. à soupe de haricots blancs cuits ou de lentilles.

Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 30g; Matières grasses: 3g; Sodium: 90mg; Potassium: 420mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 50 g d'orge perlé, rincé
- 60 g de carotte hachée
- 60 g de courgette ou de céleri haché(e)
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- ¼ c. à café de thym séché ou d'assaisonnement italien

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour plus de luminosité

◆ Incorporez des épinards hachés ou du chou frisé finement émincé pendant les 10 dernières minutes.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Douces
et
salées

Soupe crémeuse de chou-fleur à l'ail

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec un spray de cuisson ou quelques gouttes d'huile d'olive.
- Ajoutez le chou-fleur, le bouillon, l'ail et l'oignon ou le poireau dans la mijoteuse. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit très tendre.
- Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un mixeur standard (avec précaution, par petites quantités si nécessaire).
- Incorporez le lait d'amande ou l'huile d'olive facultatif pour une texture soyeuse.

Informations nutritionnelles: Calories: 120; Fibres: 4g; Protéines: 4g; Glucides: 4g; Matières grasses: 4g; Sodium: 80mg; Potassium: 370mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 150 g de fleurons de chou-fleur (frais ou surgelés)
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 1 petite gousse d'ail, hachée (ou ¼ c. à café d'ail en poudre)
- 25 g d'oignon ou de poireau haché

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de lait d'amande non sucré, pour plus d'onctuosité

◆ Ajoutez une pincée de poivre noir moulu ou un peu de zeste de citron pour plus de luminosité.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
herbacées

Soupe de chou et haricots blancs à l'aneth

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec un spray de cuisson ou de l'huile d'olive.
- Ajoutez le chou, les haricots blancs, le bouillon, les légumes et l'aneth séché. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le jus de citron si désiré, et garnissez d'aneth frais si disponible.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de haricots blancs ?** Utilisez des pois chiches en conserve ou des lentilles cuites.

◆ **Pas d'aneth ?** Remplacez par du persil ou du thym.

Informations nutritionnelles: Calories: 160; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 24g; Matières grasses: 3g; Sodium: 85mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 75 g de chou vert haché
- 85 g de haricots blancs en conserve à faible teneur en sodium (rincés et égouttés)
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 25 g de carotte ou de céleri haché(e)
- ¼ c. à café d'aneth séché (ou 1 c. à café d'aneth frais, ajouté à la fin)

Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir

◆ **Conservation:** Se garde bien au réfrigérateur 3-4 jours.



Temps
4h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
terreuses

Soupe de pois cassés verts aux carottes

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez les pois cassés, les légumes, le bouillon et l'assaisonnement. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois soient tendres et commencent à se défaire.
- Mélangez bien. Pour une texture plus crémeuse, mixez partiellement si désiré. Terminez avec de l'huile d'olive ou du jus de citron juste avant de servir.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de pois cassés ?** Utilisez des lentilles corail (réduisez le temps de cuisson à 2h30).

Informations nutritionnelles: Calories: 150; Fibres: 5g; Protéines: 3g; Glucides: 26g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 490mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 50 g de pois cassés verts secs (rincés)
- 60 g de carotte hachée
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 25 g de céleri ou de courgette haché(e)
- ¼ c. à café de thym séché ou de cumin moulu

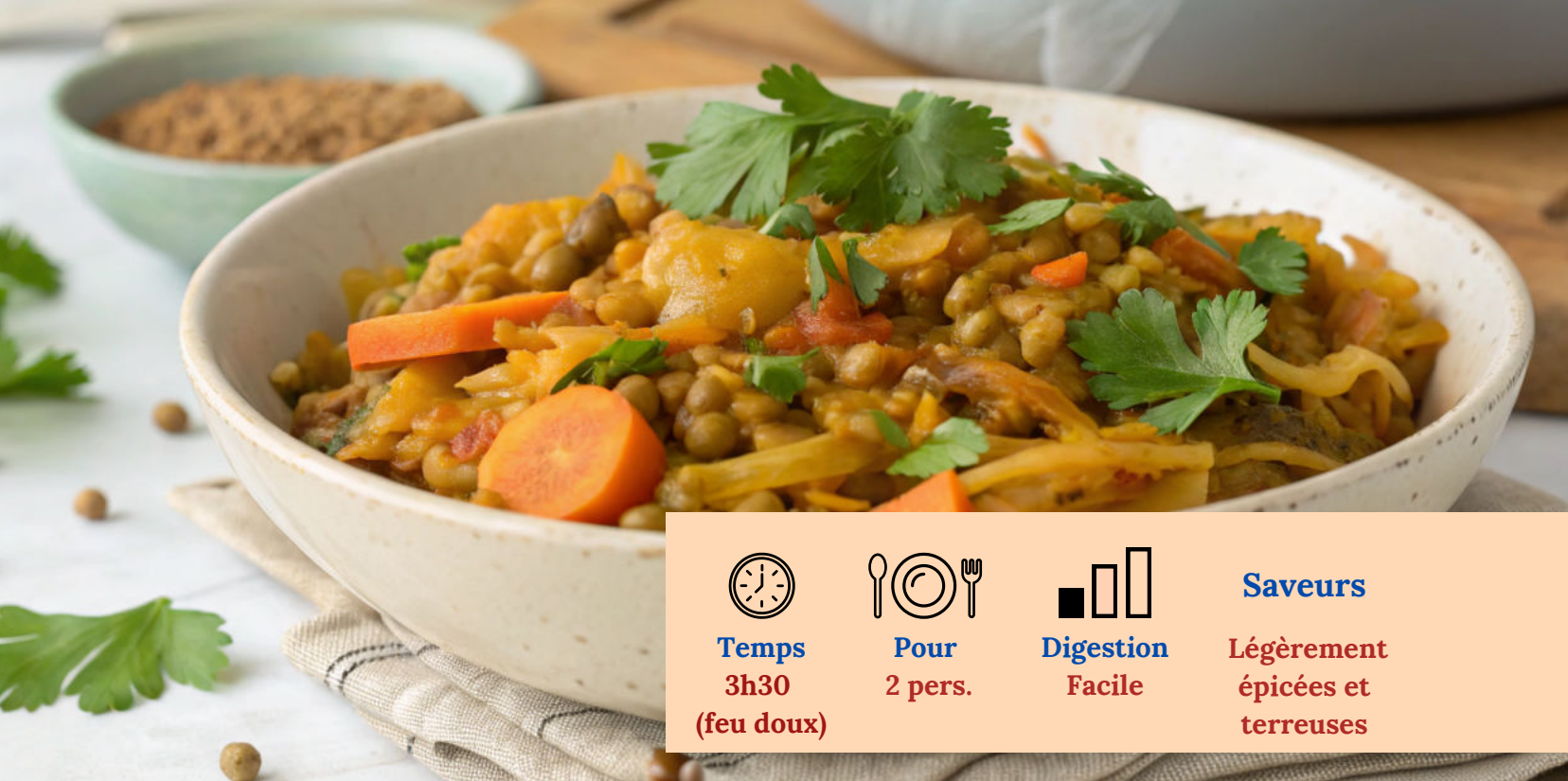
Facultatif: 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez d'herbes fraîches comme le persil ou l'aneth.



Déjeuners et repas légers



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Légèrement
épices et
terreuses

Curry de chou et carottes aux lentilles

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec un spray de cuisson ou de l'huile d'olive.
- Ajoutez le chou, les carottes, les lentilles corail, le liquide et les épices. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et les légumes ramollis.
- Mélangez bien. Ajoutez le lait de coco ou l'huile d'olive si désiré, et servez chaud.

◆ **Pas de lentilles corail ?** Utilisez des lentilles jaunes ou des pois chiches en conserve (réduisez le temps de cuisson).

◆ **Conservation :** Se garde bien au réfrigérateur 3-4 jours.

Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 7g; Protéines: 9g; Glucides: 27g; Matières grasses: 4g; Sodium: 85mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de chou vert haché
- 60 g de carotte hachée
- 50 g de lentilles corail sèches (rincées)
- 360 ml d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- ¼ c. à café de poudre de curry doux ou de curcuma moulu

Facultatif : 1 c. à café d'huile d'olive ou 1 c. à soupe de lait de coco non sucré, pour plus d'onctuosité

◆ Garnissez de coriandre ou de persil frais.

◆ Ajoutez un filet de jus de citron ou de lime juste avant de servir.



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Terreuses
et
noisettées

Bol de farro tiède aux champignons et brocoli

Préparation

- Graissez légèrement votre mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez le farro, les champignons, le bouillon et l'assaisonnement. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures.
- Pendant les 30 dernières minutes, incorporez les fleurons de brocoli.
- Avant de servir, aérez délicatement avec une fourchette et ajoutez l'huile d'olive ou le jus de citron, si désiré. Servez chaud.

◆ **Pas de farro ?** Essayez l'orge, le riz brun ou le quinoa cuit.

◆ **Pas de brocoli ?** Utilisez de la courgette hachée, des haricots verts ou des épinards (à ajouter vers la fin).

Informations nutritionnelles: Calories: 200; Fibres: 5g; Protéines: 6g; Glucides: 30g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 0mg.

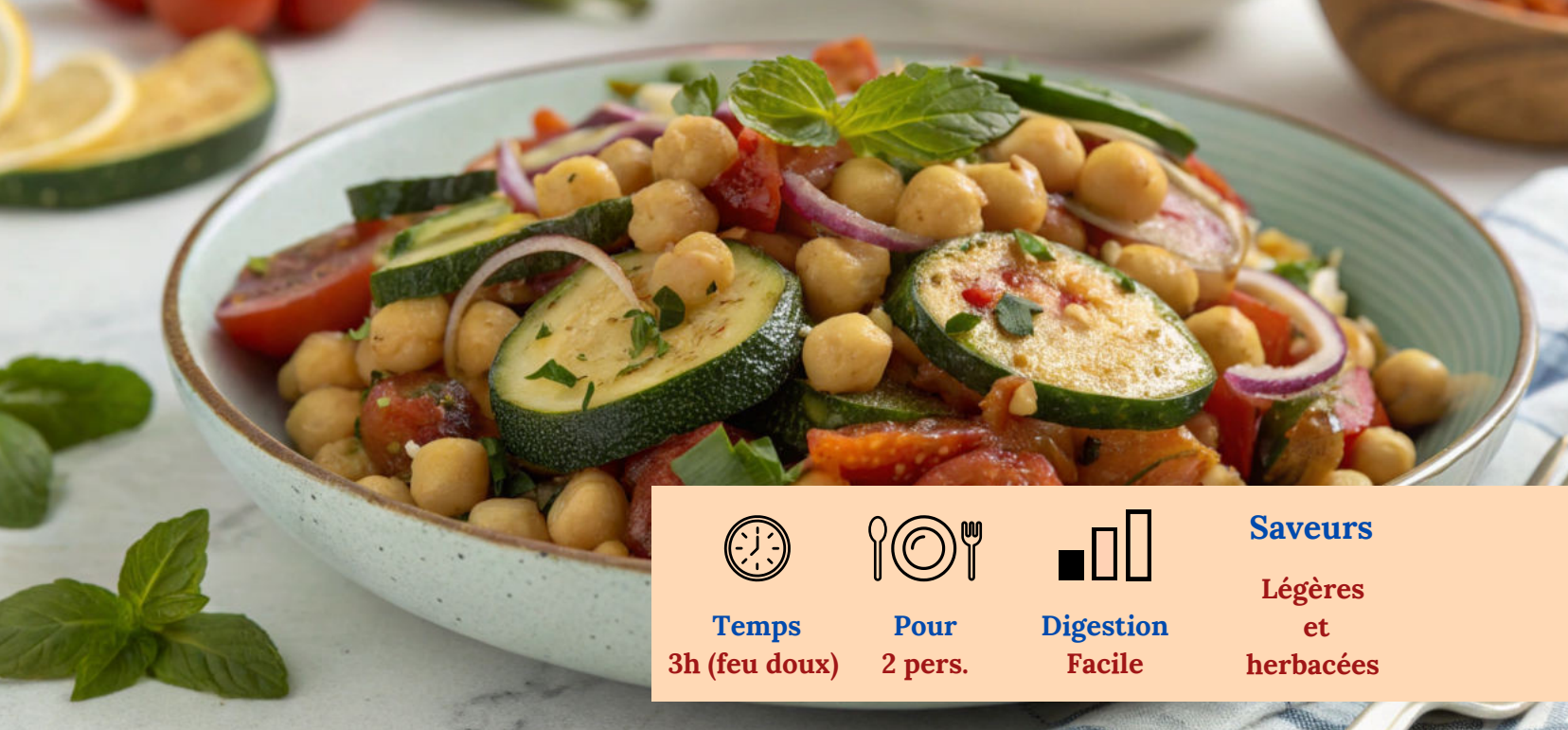
Ingrédients

- 45 g de farro sec (rincé)
- 100 g de champignons hachés
- 75 g de petits fleurons de brocoli
- 360 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- ¼ c. à café de thym séché ou de romarin

Facultatif : 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir

Personnalisez votre recette

◆ Saupoudrez de persil ou d'aneth haché pour plus de fraîcheur.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Légères
et
herbacées

Bol méditerranéen de pois chiches et courgette

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec un spray de cuisson ou de l'huile d'olive.
- Ajoutez les pois chiches, la courgette, la tomate, l'oignon ou le poivron, et les herbes. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se soient mélangées.
- Mélangez bien avant de servir. Arrosez d'huile d'olive ou de jus de citron si désiré.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de pois chiches ?** Utilisez des haricots blancs cuits ou des lentilles.

◆ **Pas de courgette ?** Essayez de l'aubergine hachée ou du poivron rouge.

Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 6g; Protéines: 7g; Glucides: 24g; Matières grasses: 4g; Sodium: 85mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de pois chiches en conserve à faible teneur en sodium (rincés et égouttés)
- 75 g de courgette hachée
- 75 g de tomate hachée (fraîche ou en conserve sans sel ajouté)
- 1 c. à soupe d'oignon ou de poivron rouge finement haché
- ¼ c. à café d'origan séché ou d'assaisonnement italien

Facultatif : 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir

Conservation : Se garde bien au réfrigérateur 3-4 jours.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Légèrement
salées et
végétales

Mijoté de tofu et légumes façon wok

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez le tofu et les légumes. Arrosez de tamari et saupoudrez d'assaisonnement. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le tofu soit bien chaud.
- Avant de servir, incorporez l'huile d'olive ou l'huile de sésame facultative pour plus de richesse.

◆ **Pas de tofu ?** Utilisez des pois chiches en conserve à faible teneur en sodium ou des cubes de tempeh cuit.

◆ **Pas de tamari ?** Essayez du jus de citron avec une pincée d'ail en poudre.

Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 4g; Protéines: 10g; Glucides: 16g; Matières grasses: 8g; Sodium: 180mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 110 g de tofu extra-ferme, coupé en petits cubes
- 75 g de courgette ou de poivron rouge/jaune haché(e)
- 75 g de petits fleurons de brocoli ou de haricots verts
- 35 g de carotte hachée
- 1 c. à soupe de tamari à faible teneur en sodium ou d'aminos de noix de coco
- ¼ c. à café de gingembre moulu ou d'ail en poudre

Facultatif : 1 c. à café d'huile d'olive ou quelques gouttes d'huile de sésame, pour servir



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Salées
et
herbacées

Ragoût d'aubergine et haricots blancs

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un spray de cuisson.
- Ajoutez l'aubergine, les haricots blancs, les tomates, la courgette ou le poivron rouge, et les herbes. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se soient mélangées.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le basilic frais juste avant de servir, si désiré.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de haricots blancs ?** Utilisez des pois chiches ou des lentilles cuites.

◆ **Pas d'aubergine ?** Remplacez par des champignons hachés ou de la courgette pelée.

Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 6g; Protéines: 7g; Glucides: 25g; Matières grasses: 4g; Sodium: 85mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 130 g d'aubergine coupée en dés (pelée si préféré)
- 120 g de haricots blancs en conserve à faible teneur en sodium, rincés et égouttés
- 120 g de tomates concassées sans sel ajouté (en conserve ou fraîches)
- 40 g de courgette ou de poivron rouge haché(e)
- ¼ c. à café d'origan séché ou de romarin

Facultatif : 1 c. à café d'huile d'olive ou quelques feuilles de basilic frais, pour garnir

Conservation : Se garde bien au réfrigérateur 3-4 jours



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Terreuses
et
légèrement
herbacées

Poêlée de patate douce et légumes verts

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la cuve de votre mijoteuse, ou utilisez un petit bol en céramique résistant à la chaleur à l'intérieur de la cuve.
- Ajoutez la patate douce, l'oignon, les légumes verts, l'assaisonnement et le liquide. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les légumes verts soient flétris.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le jus de citron si désiré.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de patate douce ?** Utilisez de la courge butternut ou de la carotte coupée en dés.

◆ **Pas de légumes verts à feuilles ?** Essayez du chou émincé ou de la courgette hachée.

Informations nutritionnelles: Calories: 150; Fibres: 5g; Protéines: 3g; Glucides: 24g; Matières grasses: 5g; Sodium: 45mg; Potassium: 480mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 1 petite patate douce, pelée et coupée en dés (environ 130 g)
- 30 g de légumes verts à feuilles hachés (comme les épinards, le chou frisé ou la bette à carde)
- 40 g d'oignon finement haché
- ¼ c. à café de thym séché ou d'assaisonnement italien
- 2 c. à soupe d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

Facultatif : 1 c. à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron, pour servir



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Savoureuses
et
parfumées
aux herbes

Ratatouille à la mijoteuse et au thym

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez tous les légumes et le thym dans la mijoteuse. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et pleins de saveur.
- Mélangez avant de servir. Ajoutez l'huile d'olive ou le basilic frais juste avant de servir, si vous le souhaitez.

◆ **Pas d'aubergine ?** Essayez des champignons ou ajoutez plus de courgette.

◆ **Pas de thym ?** Essayez l'origan, le romarin ou un mélange d'herbes de Provence.

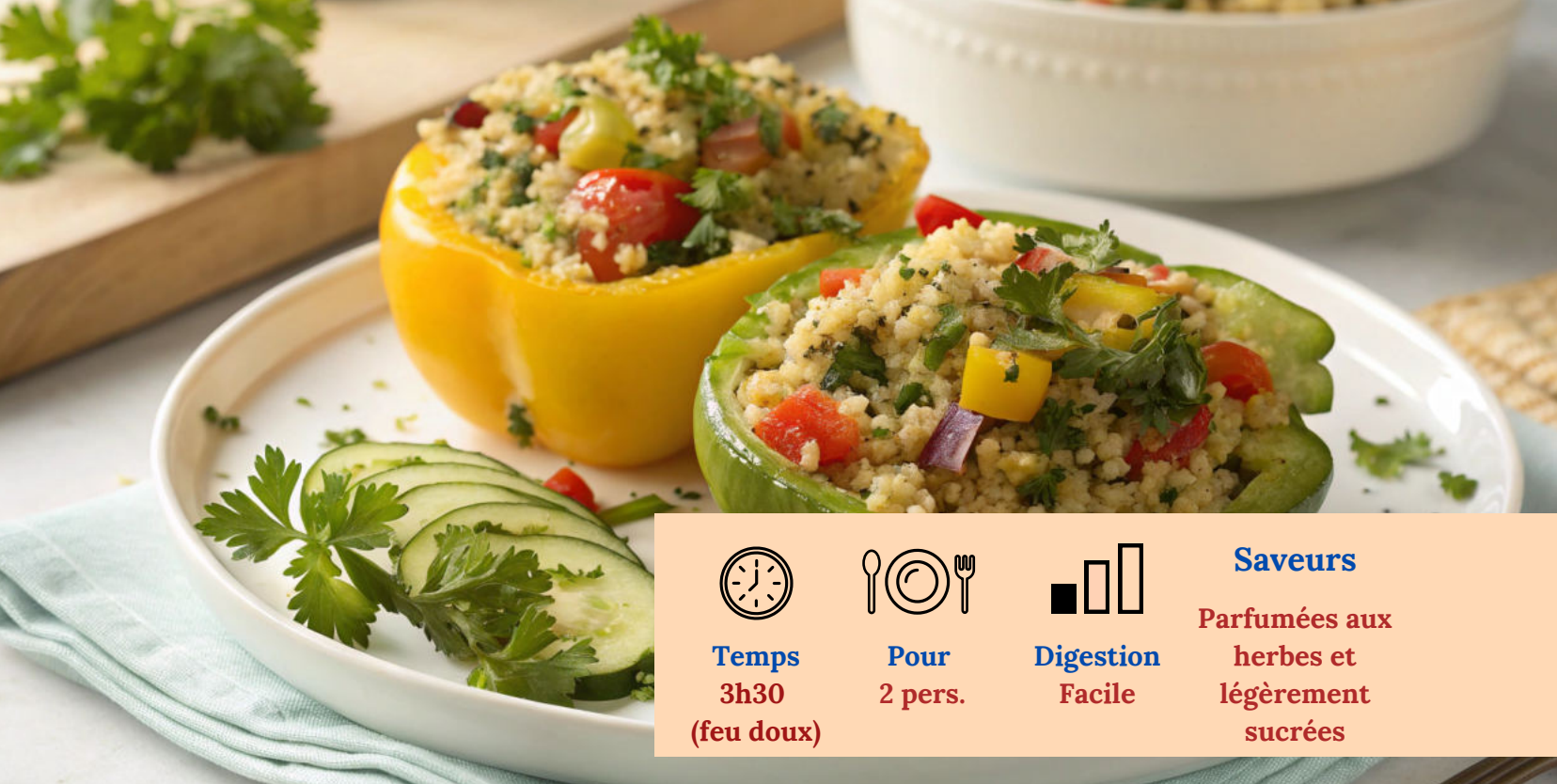
◆ **Conservation :** Se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.

Informations nutritionnelles: Calories: 150; Fibres: 5g; Protéines: 4g; Glucides: 20g; Matières grasses: 5g; Sodium: 70mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 80 g d'aubergine hachée (pelée si vous préférez)
- 80 g de courgette hachée
- 40 g de poivron haché (n'importe quelle couleur)
- 60 g de tomates hachées sans sel ajouté (en conserve ou fraîches)
- 15 g d'oignon finement haché
- ¼ cuillère à café de thym séché

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe de basilic frais haché, pour servir



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Parfumées aux
herbes et
légèrement
sucrées

Poivrons farcis au quinoa et aux herbes

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Dans un bol, mélangez le quinoa, les légumes, les tomates et les herbes.
- À l'aide d'une cuillère, remplissez chaque moitié de poivron avec la farce et placez-les, côté coupé vers le haut, dans la mijoteuse.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon au fond de la mijoteuse pour éviter qu'ils ne se dessèchent.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que la farce soit chaude.
- Garnissez d'huile d'olive ou de persil haché, si vous le souhaitez.

◆ Se conserve bien au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

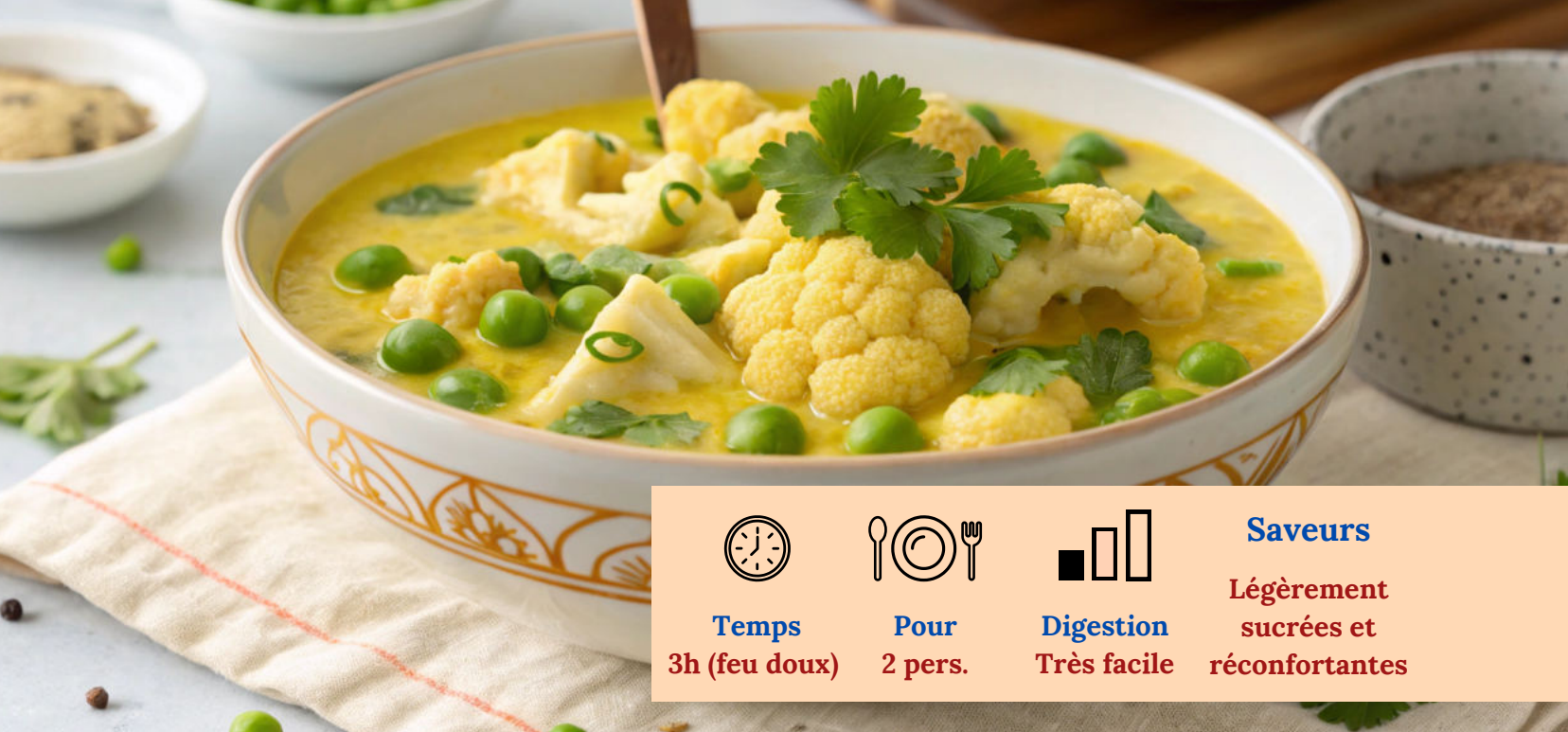
Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 26g; Matières grasses: 5g; Sodium: 80mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 2 poivrons moyens, coupés en deux et épépinés
- 85 g de quinoa cuit
- 40 g de courgette ou de carotte hachée
- 30 g de tomates hachées sans sel ajouté
- ¼ cuillère à café d'origan séché ou d'herbes de Provence

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe de persil frais haché, pour servir

◆ **Pas de quinoa ?** Utilisez du riz brun, du millet ou de l'orge perlé.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Légèrement
sucrées et
réconfortantes

Curry de chou-fleur et petits pois au lait de COCO

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez le chou-fleur, les petits pois, le lait de coco, le bouillon et le curcuma ou le curry en poudre. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et que le curry soit crémeux.
- Mélangez bien avant de servir. Garnissez d'huile d'olive ou de coriandre fraîche si vous le souhaitez.

◆ **Pas de petits pois ?** Utilisez des haricots verts hachés ou des épinards.

◆ **Pas de lait de coco ?** Essayez du lait d'avoine non sucré avec 1 cuillère à café d'huile d'olive pour plus d'onctuosité.

Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 5g; Protéines: 5g; Glucides: 18g; Matières grasses: 9g; Sodium: 85 mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 100 g de bouquets de chou-fleur (frais ou surgelés)
- 75 g de petits pois surgelés (sans sel ajouté)
- 120 ml de lait de coco léger non sucré
- 120 ml de bouillon de légumes sans sel ou d'eau
- ¼ cuillère à café de curcuma moulu ou de curry doux en poudre

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de coriandre fraîche hachée, pour garnir

◆ Ajoutez un filet de citron vert pour plus d'éclat.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Sucrées
et
salées

Plat de haricots noirs et de maïs doux

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez les haricots noirs, le maïs, le poivron, l'oignon (si vous en utilisez) et les épices. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs soient bien mélangées.
- Mélangez avant de servir. Ajoutez de l'huile d'olive ou du jus de citron vert, si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de haricots noirs ?** Essayez des haricots pinto ou des haricots blancs.

◆ **Pas de maïs ?** Utilisez des carottes hachées ou des petits pois.

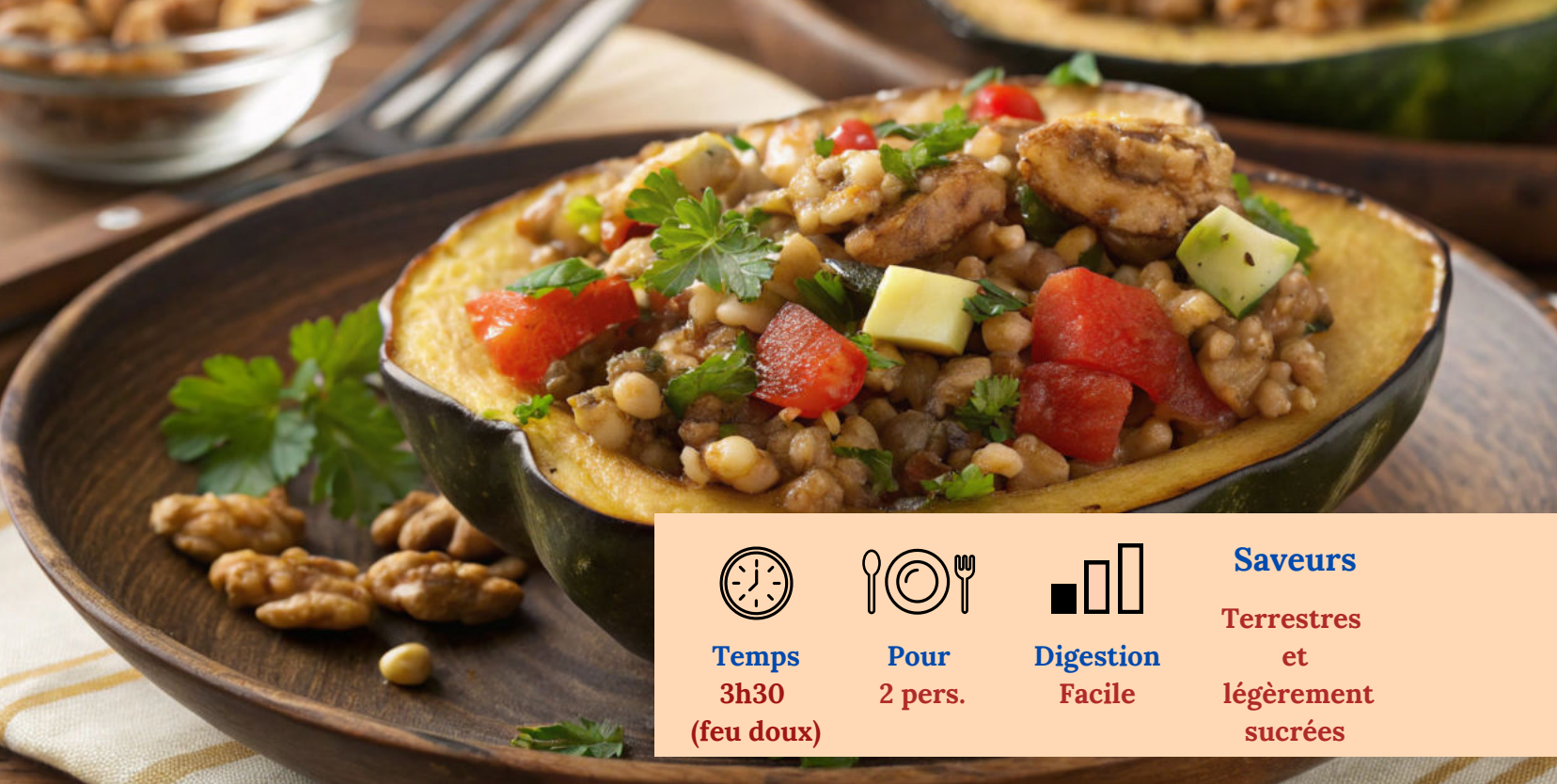
Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 6g; Protéines: 7g; Glucides: 28g; Matières grasses: 4g; Sodium: 90mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 85 g de haricots noirs en conserve sans sel, rincés et égouttés
- 85 g de maïs doux surgelé ou frais (sans sel ajouté)
- 40 g de poivron rouge ou de courgette hachée
- 1 cuillère à soupe d'oignon haché (facultatif)
- ¼ cuillère à café de cumin moulu ou de paprika fumé

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron vert, pour servir

◆ Se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Terrestres
et
légèrement
sucrées

Courge farcie au farro et aux herbes

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec un aérosol de cuisson ou de l'huile d'olive.
 - Dans un petit bol, mélangez le farro cuit, les légumes, les tomates (ou les carottes) et les herbes.
 - À l'aide d'une cuillère, remplissez chaque moitié de courge avec la farce et placez-les dans la mijoteuse. Ajoutez ¼ tasse d'eau au fond.
 - Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la fourchette.
 - Servez chaud avec de l'huile d'olive ou du persil haché, si vous le souhaitez.
- ◆ **Pas de farro ?** Utilisez du riz brun cuit, du quinoa ou de l'orge perlé.

◆ **Pas de courge ?** Essayez de grands poivrons ou des "bateaux" de courgettes à la place.

Informations nutritionnelles: Calories: 200; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 33g; Matières grasses: 4g; Sodium: 80mg; Potassium: 470mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 1 petite courge gland, coupée en deux et épépinée
- 85 g de farro cuit
- 40 g de courgette ou de champignons hachés
- 1 cuillère à soupe de tomates hachées sans sel ou de carotte râpée
- ¼ cuillère à café de thym séché ou de romarin

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe de persil frais haché pour servir

◆ Ajoutez des noix de Grenoble hachées ou des graines de citrouille pour un peu de croquant.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Sucrées
et
acidulées

Salade tiède de betteraves et de carottes à l'orange

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez la betterave, les carottes, la cannelle ou le thym et le zeste d'orange. Mélangez délicatement pour combiner.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau pour aider à cuire les légumes à la vapeur.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette.
- Laissez refroidir légèrement. Mélangez avec le jus d'orange et l'huile d'olive ou les noix hachées, si vous le souhaitez.
- Servez tiède ou à température ambiante.

Informations nutritionnelles: Calories: 160; Fibres: 5g; Protéines: 3g; Glucides: 22g; Matières grasses: 5g; Sodium: 70mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 85 g de betterave pelée et coupée en morceaux de 1,5 cm
- 65 g de carotte hachée
- ¼ cuillère à café de cannelle moulue ou de thym frais
- Zeste d'une demi-orange
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange frais (à ajouter après la cuisson)

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe de noix hachées pour servir

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez avec du persil haché ou de la menthe fraîche.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées et
parfumées aux
herbes

Ragoût de haricots blancs et de tomates à la toscane

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou d'un petit plat en céramique avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez les haricots, les tomates, l'oignon, les épices et l'eau. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les haricots soient très tendres et que les saveurs soient bien mélangées.
- Servez chaud, garni d'huile d'olive ou d'herbes fraîches si vous le souhaitez.

◆ **Pas de haricots blancs ?** Utilisez des pois chiches en conserve ou des lentilles cuites.

◆ **Pas de tomates ?** Essayez des courgettes ou du poivron rouge haché.

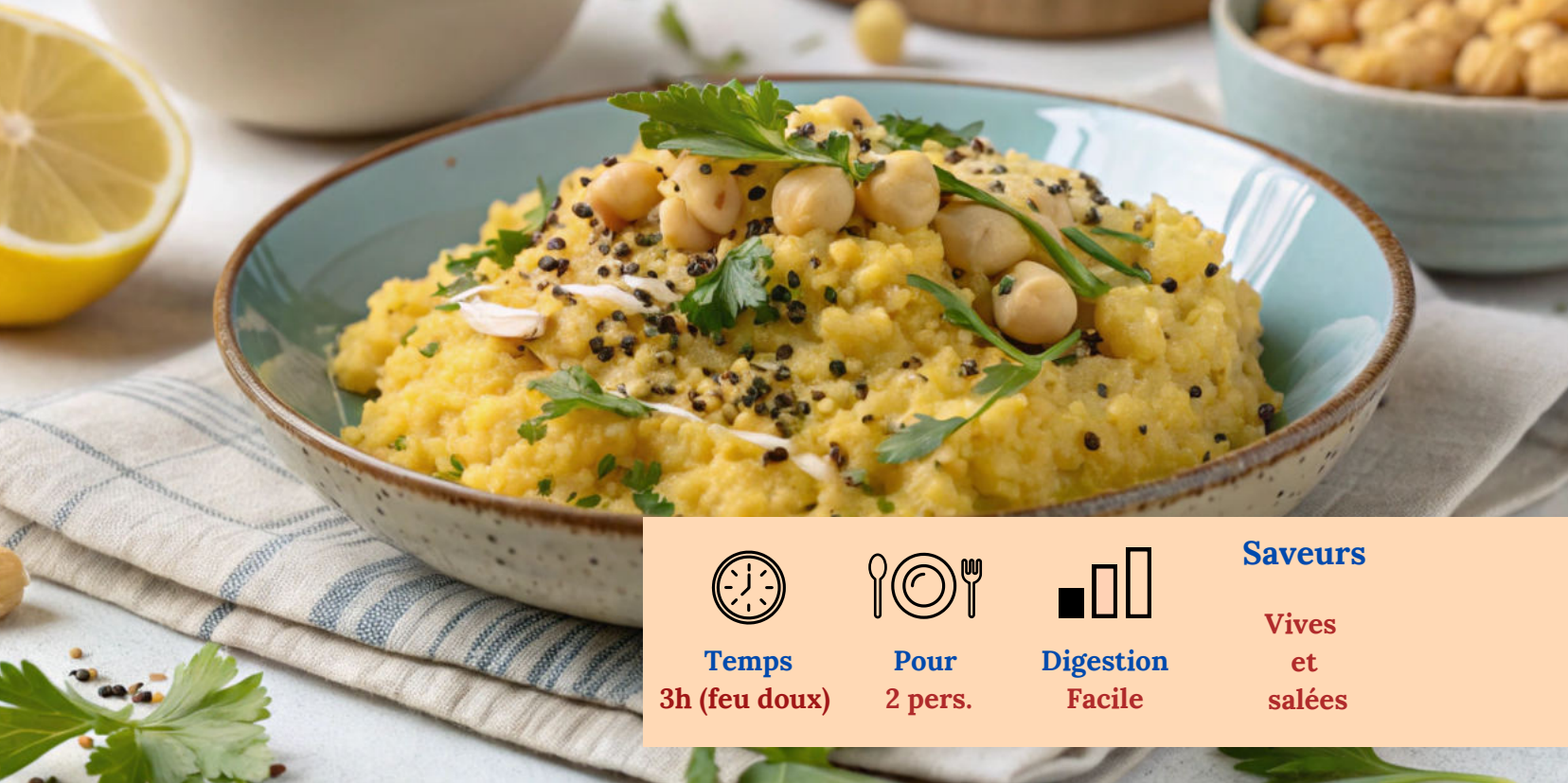
◆ **Envie de plus de consistance ?** Incorporez du quinoa cuit ou du farro juste avant de servir.

Informations nutritionnelles: Calories: 160; Fibres: 6g; Protéines: 8g; Glucides: 24g; Matières grasses: 4g; Sodium: 60mg; Potassium: 480mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 120 g de haricots cannellini (ou haricots blancs) en conserve sans sel, rincés
- 120 g de tomates hachées sans sel
- 1 cuillère à soupe d'oignon finement haché
- ¼ cuillère à café d'origan séché ou d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de basilic frais haché pour servir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Vives
et
salées

Purée de pois chiches et de quinoa au citron

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou utilisez un petit bol résistant à la chaleur à l'intérieur.
- Mélangez les pois chiches écrasés, le quinoa, le jus de citron, l'ail et l'eau ou le bouillon. Remuez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et bien chaud.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez de l'huile d'olive ou du persil si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de quinoa ?** Utilisez du riz brun, du millet ou de la purée de patate douce.

◆ **Pas de pois chiches ?** Remplacez-les par des haricots blancs ou des lentilles.

Informations nutritionnelles: Calories: 210; Fibres: 6g; Protéines: 9g; Glucides: 27g; Matières grasses: 7g; Sodium: 70mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de quinoa cuit
- 90 g de pois chiches en conserve sans sel, rincés et écrasés
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre ou 1 petite gousse d'ail, finement hachée
- 1-2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de persil frais haché pour servir

◆ Garnissez avec des légumes verts à la vapeur ou des légumes rôtis.



Les petits plats du soir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Chaudes
et
légèrement
sucrées

Pois chiches et carottes à la marocaine

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez les pois chiches, les carottes, les tomates (si vous les utilisez) et les épices. Mélangez délicatement pour enrober.
- Si vous n'utilisez pas de tomates, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour éviter que ça ne colle.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que les saveurs soient bien mélangées.
- Mélangez avant de servir. Garnissez d'huile d'olive ou de persil frais si vous le souhaitez.

◆ **Pas de pois chiches ?** Utilisez des lentilles ou des haricots blancs cuits.

◆ **Pas de carottes ?** Essayez de la patate douce ou de la courge musquée en dés.

Informations nutritionnelles: Calories: 180; Fibres: 6g; Protéines: 6g; Glucides: 25g; Matières grasses: 4g; Sodium: 85mg; Potassium: 430mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de pois chiches en conserve sans sel, rincés et égouttés
- 60 g de carotte hachée
- 60 g de tomates hachées sans sel (facultatif, pour plus d'humidité)
- ¼ cuillère à café de cumin moulu
- ⅛ cuillère à café de cannelle moulue ou de paprika fumé

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de persil frais haché pour servir

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez des abricots secs ou des raisins secs hachés pour une touche de douceur.



Temps
2h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
terrestres

Saumon au gingembre et à l'ail et ses mini-carottes

Préparation

- Graissez légèrement le fond de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Disposez les mini-carottes en une couche uniforme au fond.
- Placez les filets de saumon par-dessus.
- Saupoudrez d'ail et de gingembre, puis arrosez de bouillon ou d'eau pour éviter que le tout ne se dessèche.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que le saumon s'effiloche facilement et que les carottes soient tendres.
- Servez chaud, avec un filet de jus de citron ou d'huile d'olive si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de saumon ?** Utilisez de la morue ou de la truite sans peau.

Informations nutritionnelles: Calories: 240; Fibres: 2g; Protéines: 23g; Glucides: 8g; Matières grasses: 13g; Sodium: 90mg; Potassium: 540mg; Cholestérol: 50mg.

Ingrédients

- 2 petits filets de saumon sans peau (85 à 115 g chacun)
- 100 g de mini-carottes
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé (ou ¼ de cuillère à café de gingembre moulu)
- 1 petite gousse d'ail, finement hachée (ou ¼ de cuillère à café d'ail en poudre)
- 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes sans sel ou d'eau

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron pour servir



Temps
2h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

**Douces
et
acidulées**

Tilapia mijoté aux épinards et au citron

Préparation

- Graissez légèrement le fond de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Disposez les épinards en une couche sur le fond.
- Placez les filets de tilapia par-dessus.
- Arrosez de jus de citron, saupoudrez de zeste si vous en utilisez, et versez l'eau ou le bouillon pour l'humidité.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que le poisson s'effiloche facilement et que les épinards soient flétris.
- Servez chaud, garni d'huile d'olive ou d'herbes fraîches si vous le souhaitez.

◆ **Pas de tilapia ?** Utilisez de la morue, de l'aiglefin ou de la truite.

◆ Servez sur du riz brun, du quinoa cuit ou de la purée de chou-fleur.

Informations nutritionnelles: Calories: 210; Fibres: 1g; Protéines: 24g; Glucides: 4g; Matières grasses: 10g; Sodium: 80mg; Potassium: 510mg; Cholestérol: 55mg.

Ingrédients

- 2 petits filets de tilapia (85 à 115 g chacun)
- 30 g de jeunes épinards frais (ou 15 g de surgelés, décongelés et égouttés)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à café de zeste de citron finement râpé (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou d'herbes fraîches hachées (persil, aneth) pour servir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Fraîches et
parfumées
aux herbes

Poulet aux herbes et au citron avec haricots verts

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Placez les filets de poulet au centre de la mijoteuse et disposez les haricots verts autour.
- Arrosez de jus de citron, saupoudrez d'herbes et ajoutez de l'eau ou du bouillon pour maintenir l'humidité du plat.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les haricots verts soient tendres.
- Servez chaud, arrosé d'huile d'olive ou de zeste de citron si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

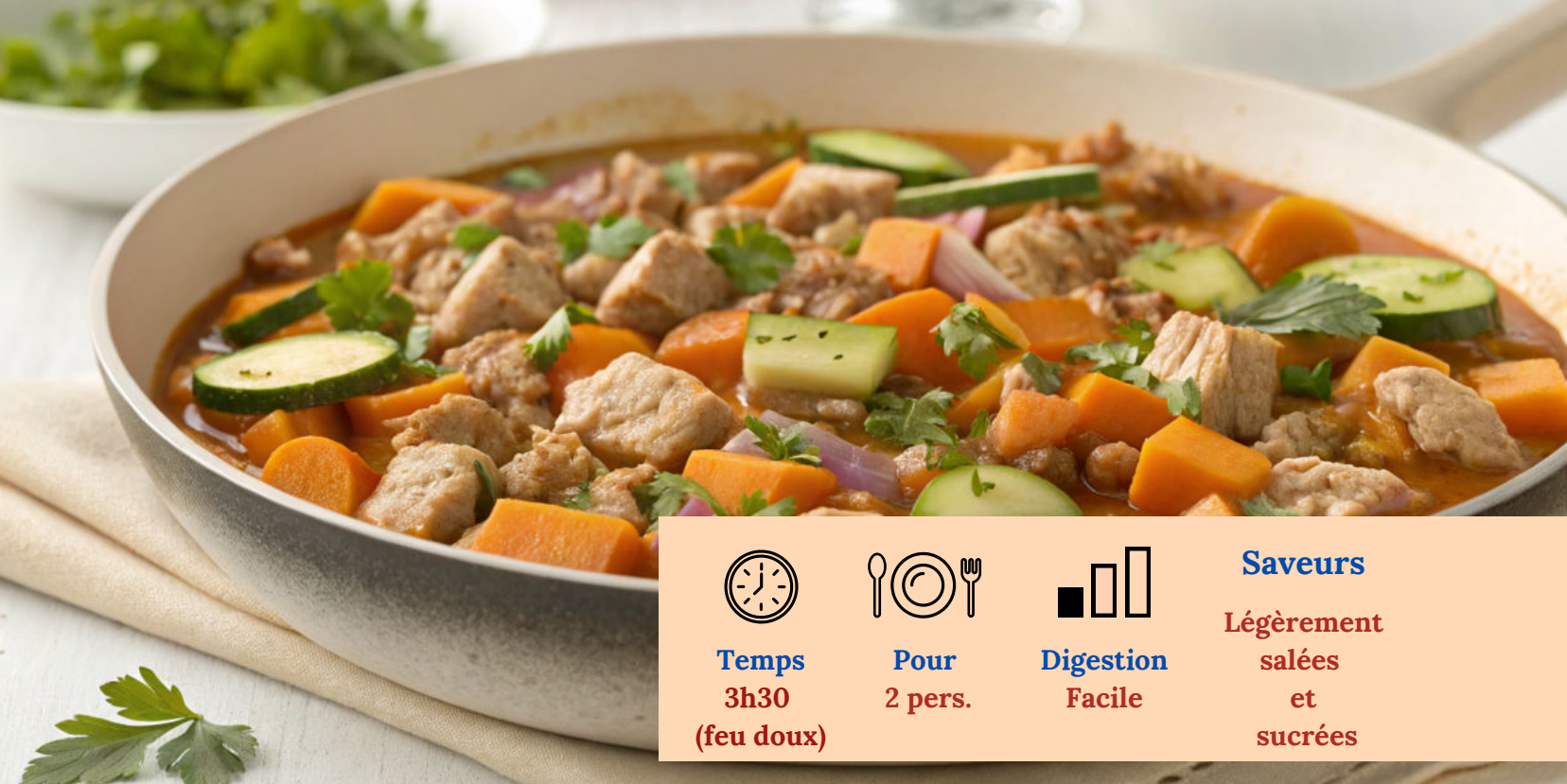
◆ **Pas de filet de poulet ?** Utilisez des cuisses de poulet sans peau ou des filets de dinde.

Informations nutritionnelles: Calories: 220; Fibres: 5g; Protéines: 25g; Glucides: 5g; Matières grasses: 10g; Sodium: 90mg; Potassium: 480mg; Cholestérol: 60mg.

Ingrédients

- 2 petits filets de poulet sans peau ni os (85 à 115 g chacun)
- 100 g de haricots verts équeutés (frais ou surgelés)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- ½ cuillère à café d'herbes de Provence séchées ou de thym
- 1 cuillère à soupe d'eau ou de bouillon sans sel

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou une pincée de zeste de citron pour servir



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Légèrement
salées
et
sucrées

Ragoût de dinde et de patates douces

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez la dinde hachée, en la séparant doucement avec une cuillère.
- Ajoutez les légumes, le bouillon et les épices. Mélangez pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite et que les légumes soient tendres.
- Mélangez bien avant de servir. Ajoutez de l'huile d'olive ou du persil haché, si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de dinde ?** Utilisez du poulet haché maigre ou des lentilles cuites.

◆ **Pas de patate douce ?** Remplacez par de la courge musquée ou des dés de carottes.

Informations nutritionnelles: Calories: 240; Fibres: 4g; Protéines: 22g; Glucides: 18g; Matières grasses: 10g; Sodium: 90mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 55mg.

Ingrédients

- 120 g de dinde hachée maigre (au moins 93 % de matières grasses)
- 75 g de patate douce coupée en dés (environ 1,25 cm)
- 40 g de courgette ou de poivron rouge/jaune haché
- 40 g d'oignon ou de céleri haché
- 240 ml de bouillon de légumes sans sel ou d'eau
- ¼ cuillère à café de sauge ou de thym séché

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de persil frais haché pour servir



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Doucement
épicées
et
crémeuses

Crevettes au curry et au lait de coco avec petits pois et riz

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
 - Ajoutez le riz cuit, les petits pois, le lait de coco et le curry en poudre. Mélangez délicatement.
 - Placez les crevettes sur le dessus du mélange.
 - Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et fermes, et que le mélange soit chaud et crémeux.
 - Mélangez délicatement. Ajoutez le jus de citron vert ou un filet d'huile d'olive juste avant de servir, si vous le souhaitez.
- ◆ **Pas de crevettes ?** Utilisez du cabillaud en dés ou du tofu (ajoutez le tofu au début de la cuisson).
- ◆ **Pas de riz ?** Utilisez du quinoa cuit ou du millet.
- ◆ **Conservation :** Se conserve bien au réfrigérateur pendant 1 à 2 jours.

Informations nutritionnelles: Calories: 250; Fibres: 4g; Protéines: 18g; Glucides: 22g; Matières grasses: 10g; Sodium: 105mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 110mg.

Ingrédients

- 90 g de riz brun cuit
- 75 g de petits pois surgelés (sans sel ajouté)
- 6–8 crevettes moyennes, décortiquées et déveinées (environ 100–120 g au total)
- 60 ml de lait de coco léger non sucré
- ¼ cuillère à café de curry doux en poudre ou de curcuma

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron vert pour servir

Personnalisez votre recette

- ◆ Garnissez de coriandre ou de persil frais haché.



Temps
4h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Profondes
et
salées

Ragoût de bœuf et de champignons

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez le bœuf, les champignons, la carotte ou le céleri, le bouillon et les épices. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre et que les légumes soient mous.
- Mélangez avant de servir. Garnissez d'huile d'olive ou de persil, si vous le souhaitez.

◆ **Pas de bœuf ?** Utilisez de la dinde hachée maigre, des cuisses de poulet ou des lentilles cuites.

◆ **Pas de champignons ?** Essayez de l'aubergine ou de la courgette hachée.

◆ Servez avec de la purée de patates douces, du riz brun ou des légumes verts à la vapeur.

Informations nutritionnelles: Calories: 240; Fibres: 3g; Protéines: 22g; Glucides: 10g; Matières grasses: 12g; Sodium: 100mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 55mg.

Ingrédients

- 115 g de bœuf à ragoût maigre, coupé en petits cubes
- 100 g de champignons tranchés
- 60 g de carotte ou de céleri haché
- 240 ml de bouillon de bœuf ou de légumes sans sel
- ¼ cuillère à café de thym séché ou de romarin

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe de persil frais haché pour servir

◆ Se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.



Temps
4h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
terrestres

Poulet au romarin avec légumes racines

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec un aérosol de cuisson ou de l'huile d'olive.
- Placez le poulet au fond de la mijoteuse. Ajoutez les légumes, le romarin et le bouillon.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres à la fourchette.
- Mélangez délicatement. Ajoutez de l'huile d'olive ou un filet de jus de citron si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

- ◆ **Pas de patate douce ?** Utilisez de la pomme de terre, du navet ou de la courge musquée en dés.
- ◆ **Pas de romarin ?** Remplacez par du thym séché ou des herbes de Provence.
- ◆ **Besoin de plus de fibres ?** Ajoutez du chou frisé haché pendant les 30 dernières minutes de cuisson.

Informations nutritionnelles: Calories: 250; Fibres: 4g; Protéines: 24g; Glucides: 18g; Matières grasses: 10g; Sodium: 90mg; Potassium: 470mg; Cholestérol: 60mg.

Ingrédients

- 2 petites cuisses ou filets de poulet sans os ni peau (85 à 115 g chacun)
- 60 g de carotte hachée
- 60 g de patate douce ou de panais en dés
- 30 g d'oignon ou de céleri haché
- 1 cuillère à café de romarin frais haché (ou ¼ de cuillère à café de romarin séché)
- 240 ml de bouillon de poulet sans sel ou d'eau

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron pour servir



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Salées
et
vives

Morue mijotée aux tomates et aux olives

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Étalez uniformément les tomates hachées, l'oignon ou le poivron, les olives et les herbes sur le fond.
- Placez les filets de morue par-dessus et déposez un peu de mélange de tomates sur chaque filet.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que la morue s'effiloche facilement à la fourchette.
- Servez chaud, arrosé d'huile d'olive ou d'un filet de jus de citron si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de morue ?** Utilisez du tilapia, de l'aiglefin ou du flétan.

◆ **Pas d'olives ?** Essayez des câpres hachées ou omettez-les pour une option moins salée.

Informations nutritionnelles: Calories: 210; Fibres: 2g; Protéines: 23g; Glucides: 6g; Matières grasses: 10g; Sodium: 120mg; Potassium: 470mg; Cholestérol: 55mg.

Ingrédients

- 2 petits filets de morue sans peau (85 à 115 g chacun)
- 120 ml de tomates hachées sans sel ajouté (en conserve ou fraîches)
- 1 cuillère à soupe d'olives noires ou vertes dénoyautées, hachées
- 1 cuillère à soupe d'oignon ou de poivron rouge/jaune, finement haché
- ¼ cuillère à café d'origan ou de thym séché

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron frais pour servir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs
Salées et
légèrement
parfumées aux
herbes

Courgettes farcies à la dinde hachée

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Dans un petit bol, mélangez la dinde hachée, l'oignon, les tomates et les herbes.
- À l'aide d'une cuillère, remplissez chaque moitié de courgette avec la farce.
- Placez les courgettes farcies dans la mijoteuse. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau au fond pour éviter qu'elles ne collent.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que la dinde soit bien cuite.
- Ajoutez de l'huile d'olive ou du fromage râpé si vous le souhaitez. Servez chaud.

◆ **Pas de dinde ?** Utilisez du poulet haché ou des lentilles cuites.

Informations nutritionnelles: Calories: 220; Fibres: 2g; Protéines: 21g; Glucides: 6g; Matières grasses: 12g; Sodium: 85mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 55mg.

Ingrédients

- 1 courgette moyenne, coupée en deux dans le sens de la longueur et évidée
- 100 g de dinde hachée maigre
- 1 cuillère à soupe d'oignon ou de poivron rouge/jaune, finement haché
- 2 cuillères à soupe de tomates hachées sans sel ajouté
- ¼ cuillère à café de basilic séché ou d'herbes de Provence
- **Facultatif :** 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe de fromage râpé à teneur réduite en sel



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées et
parfumées
aux
herbes

Cuisses de poulet aux herbes et aux champignons

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Placez les cuisses de poulet au fond. Ajoutez par-dessus les champignons, l'oignon et les herbes.
- Versez le bouillon ou l'eau par-dessus.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et les champignons tendres.
- Mélangez délicatement. Garnissez d'huile d'olive ou de persil, si vous le souhaitez, avant de servir.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de champignons ?** Utilisez de la courgette ou de l'aubergine hachée.

◆ **Pas de cuisses de poulet ?** Essayez des filets de dinde ou des filets de morue pour un plat plus léger.

Informations nutritionnelles: Calories: 230; Fibres: 2g; Protéines: 24g; Glucides: 5g; Matières grasses: 12g; Sodium: 90mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 70mg.

Ingrédients

- 2 petites cuisses de poulet sans os ni peau (environ 85 g chacune)
- 100 g de champignons tranchés (blancs de Paris ou de Paris)
- 1 cuillère à soupe d'oignon ou de poireau finement haché
- ¼ cuillère à café de thym ou de romarin séché
- 1 cuillère à soupe de bouillon de poulet à teneur réduite en sel ou d'eau

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de persil frais haché pour servir



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Doucement
épicées
et
terrestres

Riz aux pois chiches et aux épinards épicé

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez les pois chiches, le riz cuit, les épinards, les tomates (si vous les utilisez) et les épices. Mélangez délicatement pour combiner.
- Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour maintenir l'humidité pendant la cuisson.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le plat soit chaud et que les saveurs soient bien infusées.
- Mélangez délicatement avant de servir. Arrosez d'huile d'olive ou de jus de citron, si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de pois chiches ?** Utilisez des lentilles cuites ou des haricots blancs.

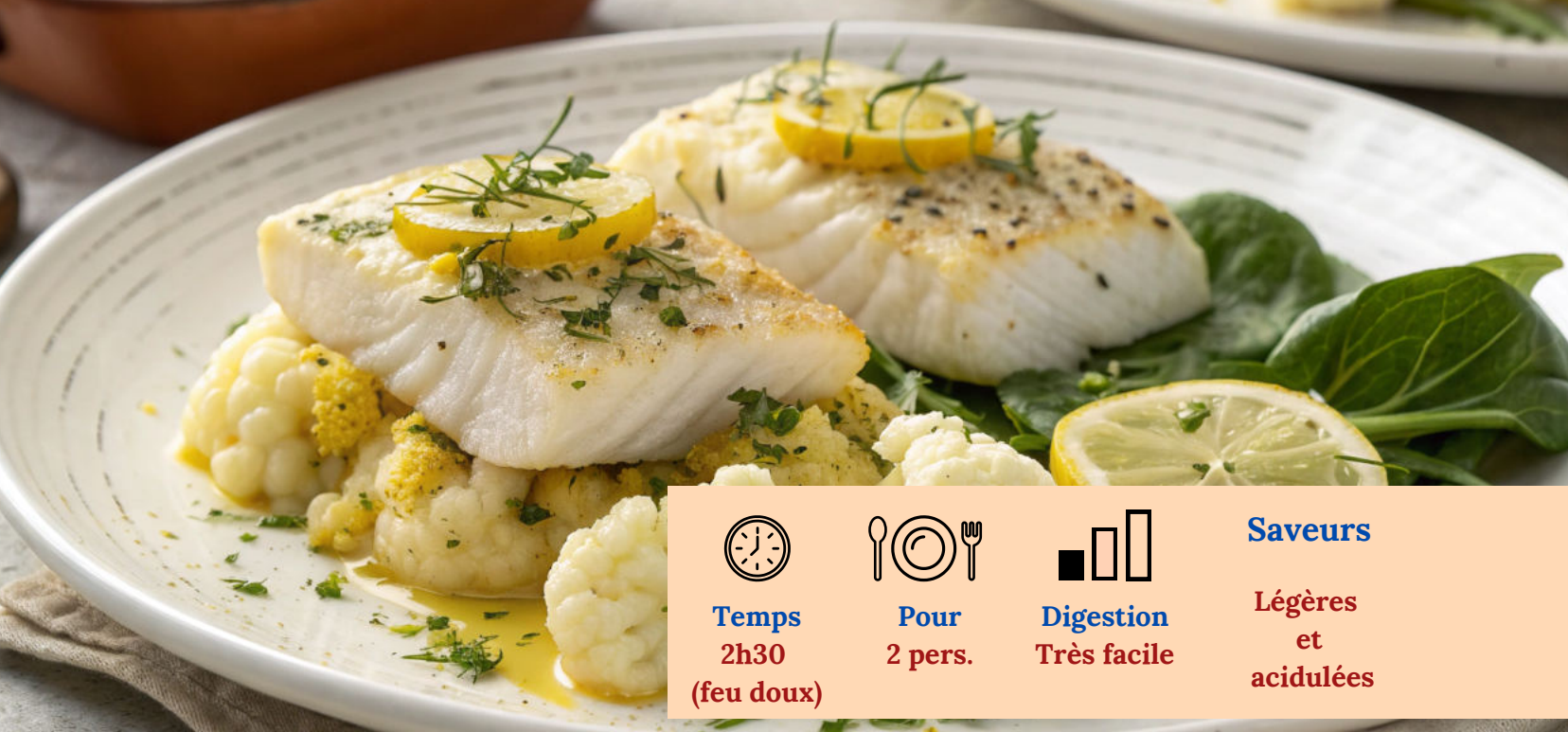
Informations nutritionnelles: Calories: 230; Fibres: 6g; Protéines: 8g; Glucides: 30g; Matières grasses: 7g; Sodium: 90mg; Potassium: 460mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de pois chiches en conserve sans sel, rincés et égouttés
- 90 g de riz brun cuit
- 75 g d'épinards hachés (frais ou surgelés)
- ¼ cuillère à café de cumin moulu ou de curry doux en poudre
- 2 cuillères à soupe de tomates hachées sans sel ajouté (facultatif, pour l'humidité)

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron pour servir

◆ Se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Légères
et
acidulées

Morue cuite au four au citron et au chou-fleur

Préparation

- Graissez légèrement le fond de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Disposez les bouquets de chou-fleur en couche sur le fond. Placez les filets de morue par-dessus.
- Arrosez de jus de citron, puis saupoudrez d'herbes et de zeste de citron.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon sans sel pour l'humidité.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que la morue s'effiloche facilement et que le chou-fleur soit tendre.
- Servez chaud avec un filet d'huile d'olive ou une pincée de persil, si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de morue ?** Utilisez du tilapia, de l'aiglefin ou du flétan.

Informations nutritionnelles: Calories: 200; Fibres: 2g; Protéines: 22g; Glucides: 6g; Matières grasses: 9g; Sodium: 85mg; Potassium: 470mg; Cholestérol: 55mg.

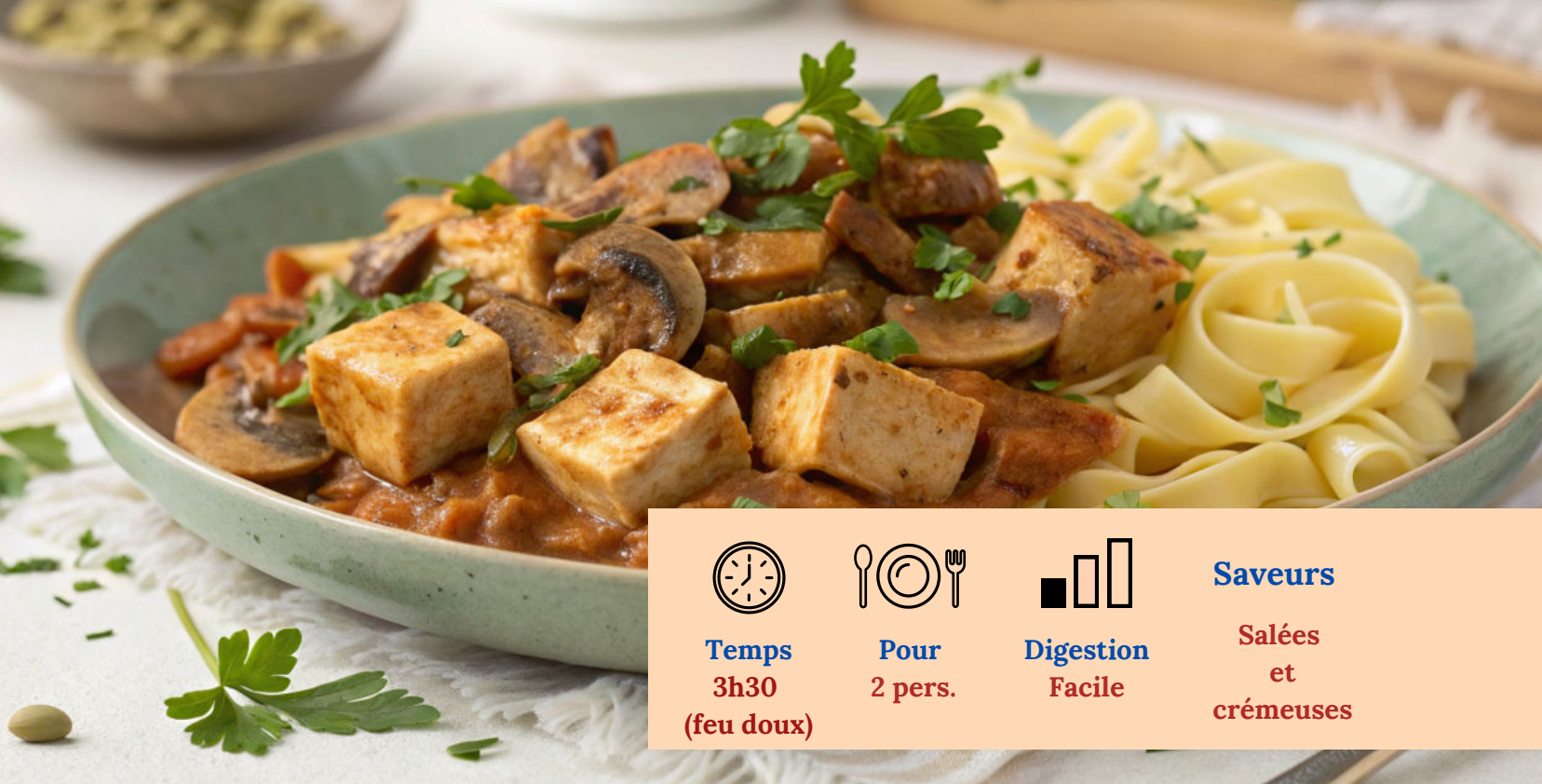
Ingrédients

- 2 petits filets de morue sans peau (85 à 115 g chacun)
- 150 g de bouquets de chou-fleur (frais ou surgelés)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- ½ cuillère à café de zeste de citron finement râpé (facultatif)
- ¼ cuillère à café de thym ou d'aneth séché

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de persil frais haché pour servir

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez d'aneth haché ou de ciboulette fraîche.



Temps
3h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
crémeuses

Stroganoff de tofu mijoté

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec un aérosol de cuisson ou de l'huile d'olive.
- Ajoutez le tofu, les champignons, l'oignon, le paprika (ou le thym) et la boisson végétale. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3h30, ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et que le tofu soit mou.
- Juste avant de servir, incorporez le yaourt ou le lait de coco pour ajouter de l'onctuosité.
- Servez chaud avec du persil ou un filet d'huile d'olive si vous le souhaitez.

◆ **Pas de tofu ?** Utilisez des haricots blancs ou des lentilles cuites.

◆ **Pas de champignons ?** Essayez de la courgette ou de l'aubergine hachée.

Informations nutritionnelles: Calories: 220; Fibres: 3g; Protéines: 11g; Glucides: 10g; Matières grasses: 14g; Sodium: 90mg; Potassium: 420mg; Cholestérol: 0mg.

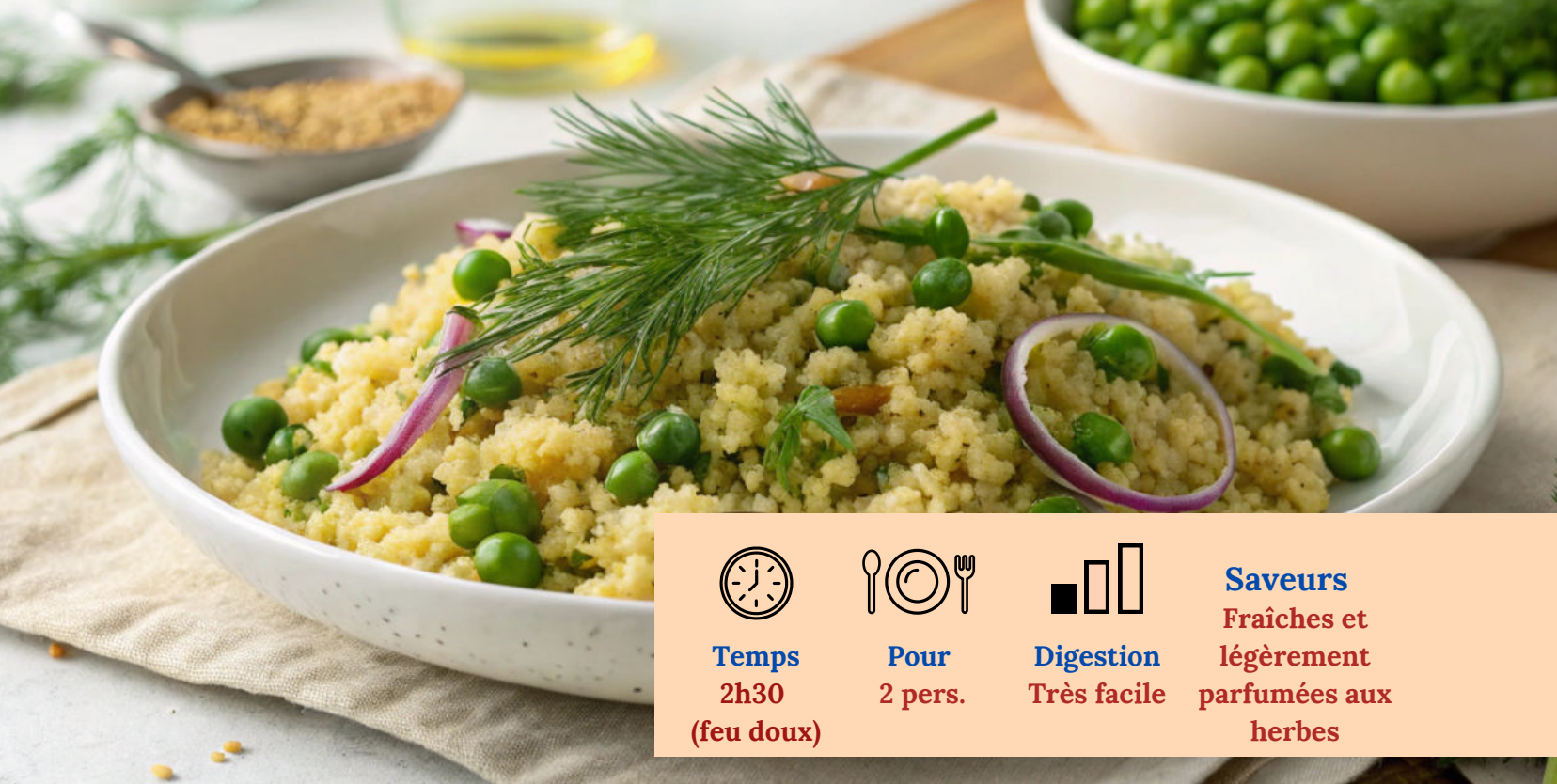
Ingrédients

- 100 g de tofu extra-ferme, pressé et coupé en cubes
- 75 g de champignons tranchés (blancs de Paris ou de Paris)
- 40 g d'oignon haché
- 60 ml de boisson végétale non sucrée (avoine, amande ou soja)
- 1 cuillère à soupe de yaourt végétal nature non sucré ou de lait de coco léger
- ¼ cuillère à café de paprika ou de thym séché

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de persil haché pour servir



Accompagnements et douceurs



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs
Fraîches et
légèrement
parfumées aux
herbes

Pilaf de quinoa aux petits pois et à l'aneth

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez le quinoa, les petits pois, l'aneth, l'oignon et l'eau ou le bouillon. Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les petits pois soient tendres et que les saveurs se soient mélangées.
- Égrenez à la fourchette avant de servir. Ajoutez un filet de jus de citron ou d'huile d'olive si vous le souhaitez.

◆ **Pas de quinoa ?** Utilisez du riz brun ou du millet cuit.

◆ **Pas de petits pois ?** Essayez des haricots verts ou des courgettes hachées.

◆ **Envie de plus de protéines ?** Incorporez des haricots blancs ou du tofu émietté avant de servir.

Informations nutritionnelles: Calories: 210; Fibres: 5g; Protéines: 8g; Glucides: 24g; Matières grasses: 9g; Sodium: 80mg; Potassium: 440mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de quinoa cuit
- 70 g de petits pois surgelés (sans sel ajouté)
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché (ou ¼ de cuillère à café d'aneth séché)
- 1 cuillère à soupe d'oignon ou de cébette finement haché
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron frais pour servir

◆ Ajoutez du persil frais ou de la menthe pour plus d'éclat.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Sucrées
et
terrestres

Purée de courge musquée à l'huile d'olive

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou placez les ingrédients dans un petit bol résistant à la chaleur à l'intérieur.
- Ajoutez la courge coupée en cubes et l'eau ou le bouillon. Couvrez.
- Faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et facile à écraser.
- Écrasez à la fourchette ou au presse-purée jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- Incorporez l'huile d'olive et les épices facultatives. Servez chaud.

◆ **Pas de courge musquée ?** Utilisez de la patate douce ou du potiron.

◆ **Pas d'huile d'olive ?** Remplacez par de l'huile d'avocat ou une petite noix de beurre non salé.

Informations nutritionnelles: Calories: 140; Fibres: 4g; Protéines: 2g; Glucides: 22g; Matières grasses: 5g; Sodium: 40mg; Potassium: 520mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 225 g de courge musquée pelée et coupée en cubes
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (plus si besoin)

Facultatif : Une pincée de cannelle ou de muscade pour une touche de chaleur

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez de la sauge fraîche hachée ou du thym pour une touche d'herbes.

◆ Mixez avec un peu de boisson végétale pour une texture plus lisse.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Chaudes
et
naturellement
sucrées

Poires compotées à la cannelle et au gingembre

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson (facultatif).
- Ajoutez les tranches de poires, la cannelle, le gingembre et l'eau. Mélangez délicatement pour bien enrober le fruit.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et légèrement caramélisées.
- Servez chaud avec un filet de jus de citron ou une pincée de noix, si vous le souhaitez.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de poires ?** Utilisez des pommes ou des pêches en tranches.

◆ **Pas de gingembre ?** Essayez une pincée de muscade ou un filet d'extrait de vanille.

Informations nutritionnelles: Calories: 110; Fibres: 4g; Protéines: 1g; Glucides: 24g; Matières grasses: 2g; Sodium: 5mg; Potassium: 210mg; Cholestérol: 0mg.

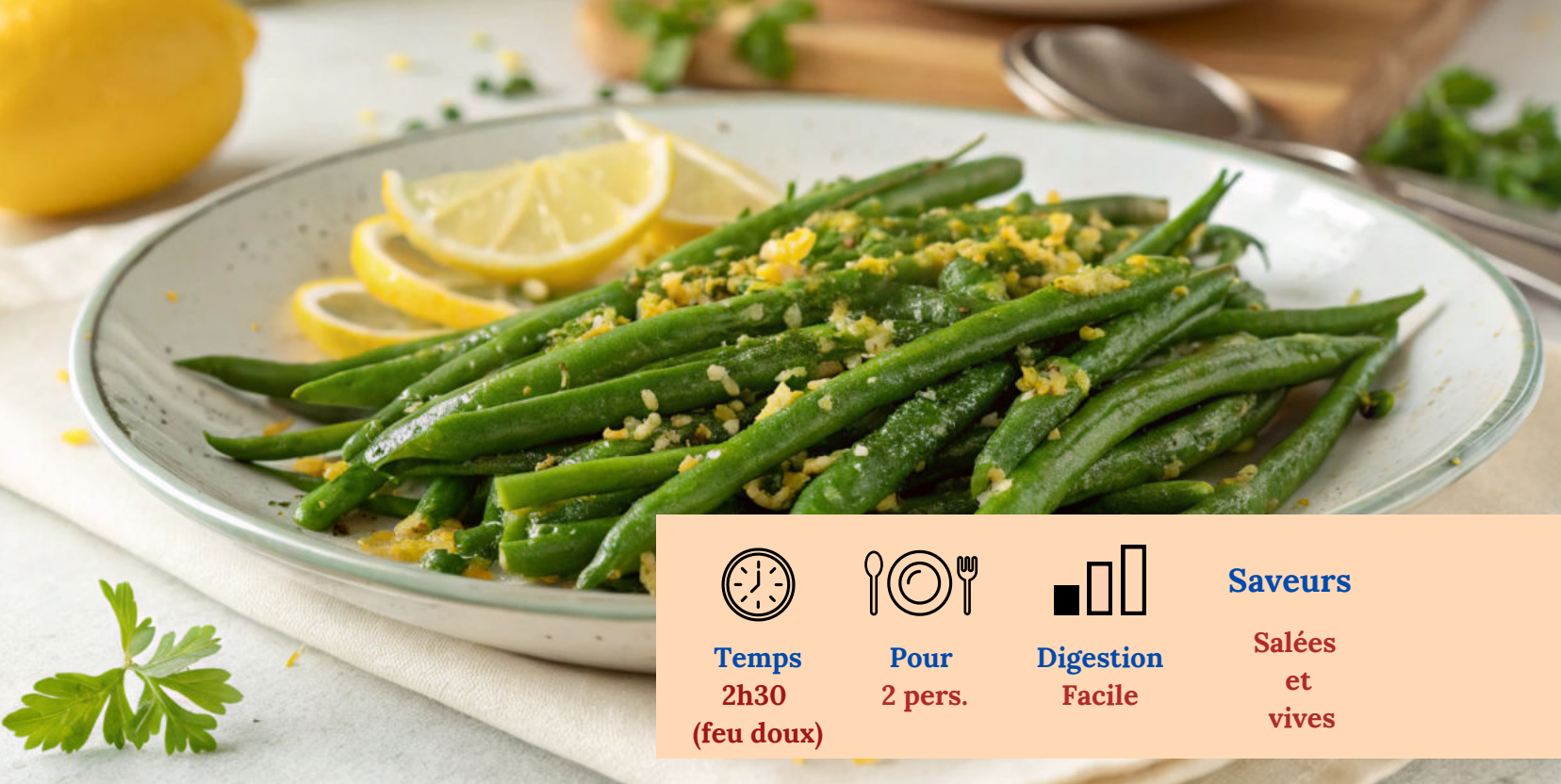
Ingrédients

- 2 poires mûres, pelées, épépinées et coupées en tranches
- ¼ cuillère à café de cannelle moulue
- ⅛ cuillère à café de gingembre moulu (ou ½ cuillère à café de gingembre frais râpé)
- 2 cuillères à soupe d'eau

Facultatif : ½ cuillère à café de jus de citron ou 1 cuillère à café de noix hachées pour garnir

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez quelques raisins secs ou des dattes hachées pour plus de douceur.



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

Salées
et
vives

Haricots verts à l'ail et au zeste de citron

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez les haricots verts, l'ail, le zeste de citron et l'eau ou le bouillon. Mélangez délicatement pour bien enrober.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais qu'ils conservent encore leur forme.
- Servez chaud avec un filet d'huile d'olive ou un filet de jus de citron si vous le souhaitez.

◆ **Pas de haricots verts ?** Utilisez de la courgette, des asperges ou des bouquets de brocoli hachés.

◆ **Pas de zeste de citron ?** Essayez du zeste d'orange ou une pincée de basilic séché.

◆ **Envie de plus de fibres ?** Ajoutez une cuillerée de lentilles cuites avant de servir.

Informations nutritionnelles: Calories: 80; Fibres: 4g; Protéines: 2g; Glucides: 9g; Matières grasses: 4g; Sodium: 30mg; Potassium: 270mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 150 g de haricots verts, frais ou surgelés (équeutés)
- 1 petite gousse d'ail, hachée (ou ¼ de cuillère à café d'ail en poudre)
- ½ cuillère à café de zeste de citron finement râpé
- 1 cuillère à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou un filet de jus de citron frais pour servir

Personnalisez votre recette

◆ Garnissez de persil haché ou de graines de tournesol grillées.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Facile

Saveurs

**Terrestres
et
acidulées**

Betteraves au balsamique et au thym

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez la betterave, l'eau, le thym et le vinaigre balsamique. Mélangez délicatement pour bien enrober.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres lorsque vous les piquez avec une fourchette.
- Mélangez à nouveau et servez chaud. Garnissez d'huile d'olive ou de noix hachées si vous le souhaitez.

◆ **Pas de betterave ?** Essayez des carottes ou de la courge musquée.

◆ **Pas de thym ?** Utilisez du romarin ou de l'aneth frais.

Informations nutritionnelles: Calories: 90; Fibres: 4g; Protéines: 2g; Glucides: 12g; Matières grasses: 4g; Sodium: 40mg; Potassium: 350mg; Cholestérol: 0mg.

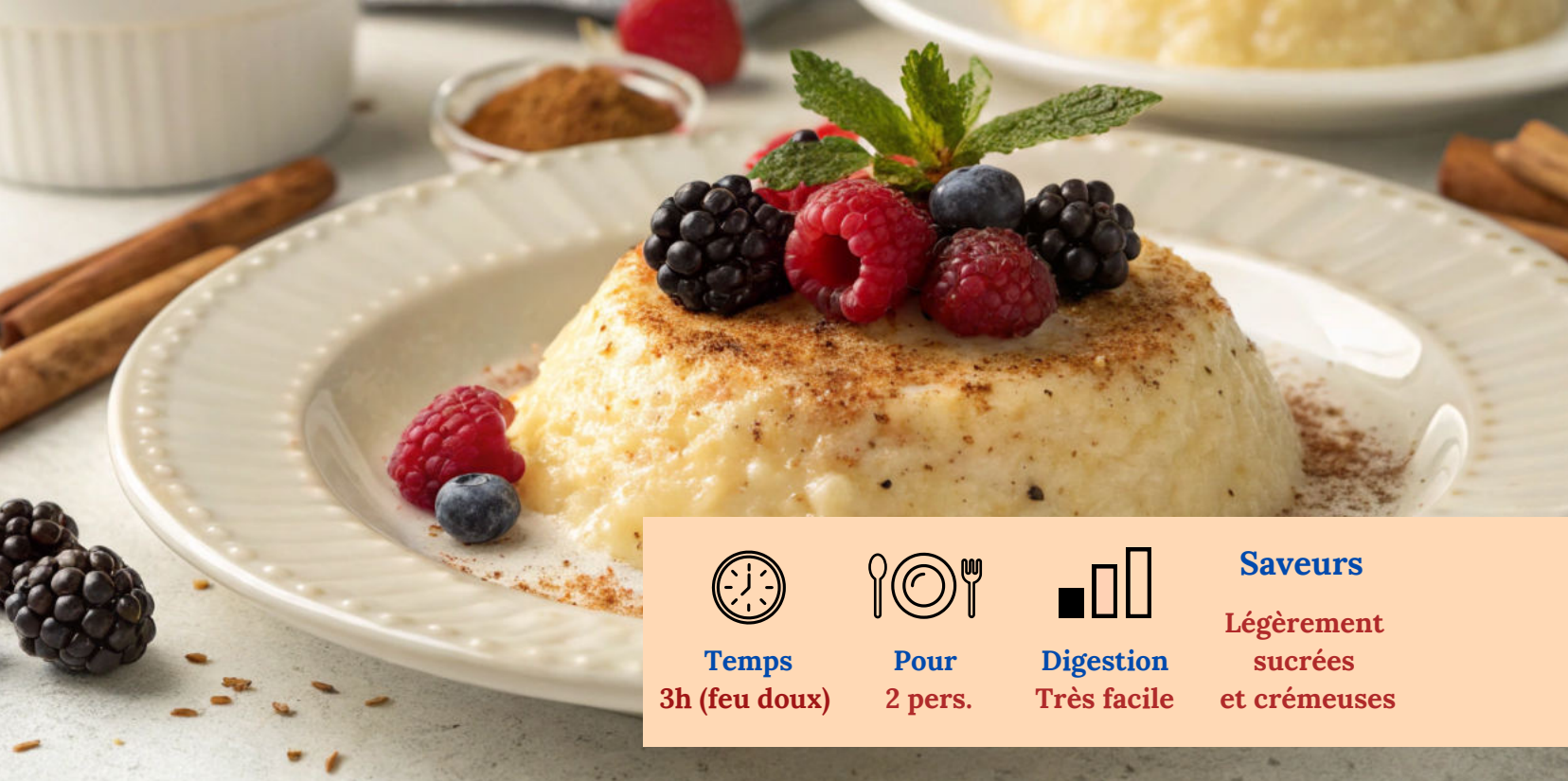
Ingrédients

- 225 g de betterave crue, pelée et coupée en cubes (environ 2 cm)
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- ¼ cuillère à café de thym séché (ou ½ cuillère à café de frais)
- 2 cuillères à soupe d'eau

Facultatif : 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de noix hachées pour servir

◆ Ajoutez une touche de zeste d'orange ou quelques tranches d'échalote pour plus d'éclat.

◆ Servez sur des légumes à feuilles ou du quinoa cuit pour un repas équilibré.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Légèrement
sucrées
et crémeuses

Riz au lait de coco et aux baies

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou placez les ingrédients dans un petit bol en céramique à l'intérieur.
- Ajoutez le riz, le lait de coco, l'eau et la cannelle. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le riz soit épais et crémeux.
- Incorporez les baies pendant les 15 dernières minutes.
- Servez chaud ou froid, garni de vanille ou de graines de lin si vous le souhaitez.

◆ **Pas de baies ?** Utilisez des poires, des pommes ou des fruits secs non sucrés hachés.

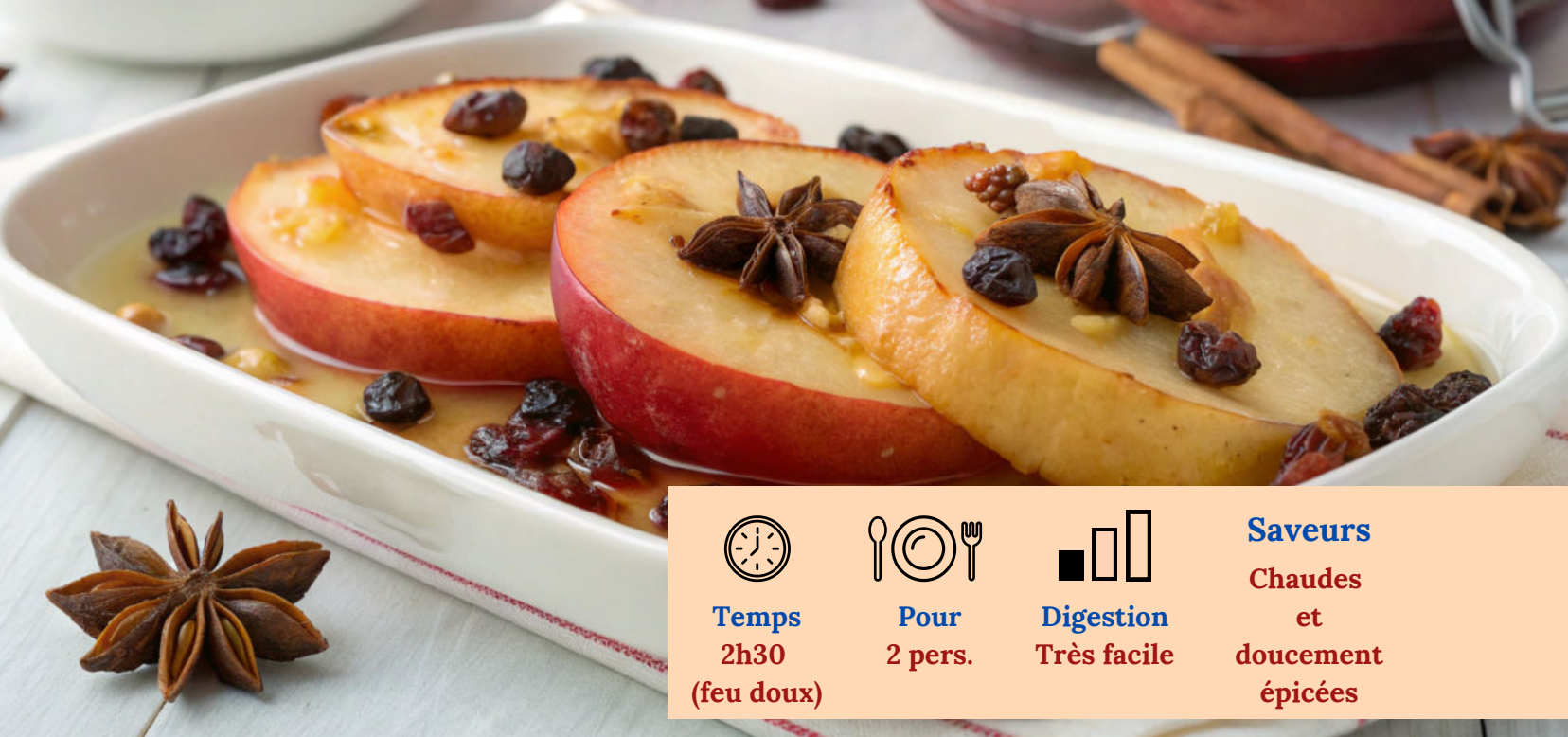
◆ **Pas de lait de coco ?** Remplacez par du lait d'avoine, d'amande ou de soja.

Informations nutritionnelles: Calories: 190; Fibres: 3g; Protéines: 3g; Glucides: 26g; Matières grasses: 8g; Sodium: 100mg; Potassium: 220mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 90 g de riz cuit (brun ou blanc)
- 120 ml de lait de coco léger non sucré
- 60 ml d'eau ou de boisson végétale non sucrée (avoine ou amande)
- ¼ cuillère à café de cannelle moulue (facultatif)
- 40 g de baies fraîches ou surgelées (myrtilles ou framboises)

Facultatif : ½ cuillère à café d'extrait de vanille ou 1 cuillère à café de graines de lin moulues pour garnir



Temps
2h30
(feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs
Chaudes
et
doucement
épices

Pommes compotées aux raisins secs et au clou de girofle

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson.
- Ajoutez les pommes, les raisins secs, les clous de girofle, la cannelle (si vous l'utilisez) et l'eau. Mélangez délicatement pour combiner.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2h30, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres, dorées et parfumées.
- Servez chaud avec une touche de jus de citron ou des noix hachées si vous le souhaitez.

◆ **Pas de raisins secs ?** Utilisez des abricots secs hachés, ou n'en mettez pas pour moins de sucre.

◆ **Pas de clou de girofle ?** Remplacez par une pincée de muscade ou une goutte d'extrait de vanille.

◆ **Conservation :** Se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.

Informations nutritionnelles: Calories: 120; Fibres: 4g; Protéines: 1g; Glucides: 27g; Matières grasses: 1g; Sodium: 50mg; Potassium: 260mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 2 pommes moyennes, pelées, épépinées et coupées en tranches
- 2 cuillères à soupe de raisins secs non sucrés
- 1/8 cuillère à café de clou de girofle moulu (ou 1 clou de girofle entier, à retirer avant de servir)
- 1/4 cuillère à café de cannelle moulue (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'eau

Facultatif : 1/2 cuillère à café de jus de citron ou de noix hachées pour garnir

◆ Saupoudrez de graines de lin moulues pour un supplément de fibres.



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Sucrées
et
épicées

Purée de potiron à la cannelle

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou placez les ingrédients dans un petit bol résistant à la chaleur à l'intérieur.
- Ajoutez les cubes de potiron, la cannelle et l'eau (ou le lait). Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
- Écrasez à la fourchette ou mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Incorporez la muscade ou la vanille si vous les utilisez.
- Servez chaud en accompagnement léger, en collation ou comme base pour le petit-déjeuner.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de potiron frais ?** Utilisez $\frac{3}{4}$ tasse de purée de potiron en conserve non sucrée ; supprimez l'eau et réduisez le temps de cuisson à 1 heure.

Informations nutritionnelles: Calories: 100; Fibres: 4g; Protéines: 2g; Glucides: 18g; Matières grasses: 3g; Sodium: 10mg; Potassium: 420mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 225 g de potiron frais coupé en cubes
- $\frac{1}{4}$ cuillère à café de cannelle moulue
- 2 cuillères à soupe d'eau ou de boisson végétale non sucrée (avoine ou amande)

Facultatif : Une pincée de muscade ou $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'extrait de vanille

◆ Garnissez de noix hachées, de graines de lin moulues ou de graines de tournesol.

◆ Servez avec du poulet rôti, des lentilles ou sur une tranche de pain grillé complet.



Temps
2h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

**Fruitées et
légèrement
sucrées**

Baies chaudes aux graines de chia et à la vanille

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou placez les ingrédients dans un petit bol résistant à la chaleur.
- Ajoutez les baies, les graines de chia, la vanille et l'eau (si vous utilisez des baies fraîches). Mélangez délicatement.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que les baies soient tendres et forment une sauce.
- Découvrez et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes pour que le mélange épaississe légèrement.
- Servez chaud tel quel, ou en garniture de vos petits-déjeuners préférés.

◆ **Pas de baies ?** Utilisez des pommes, des prunes ou des pêches hachées.

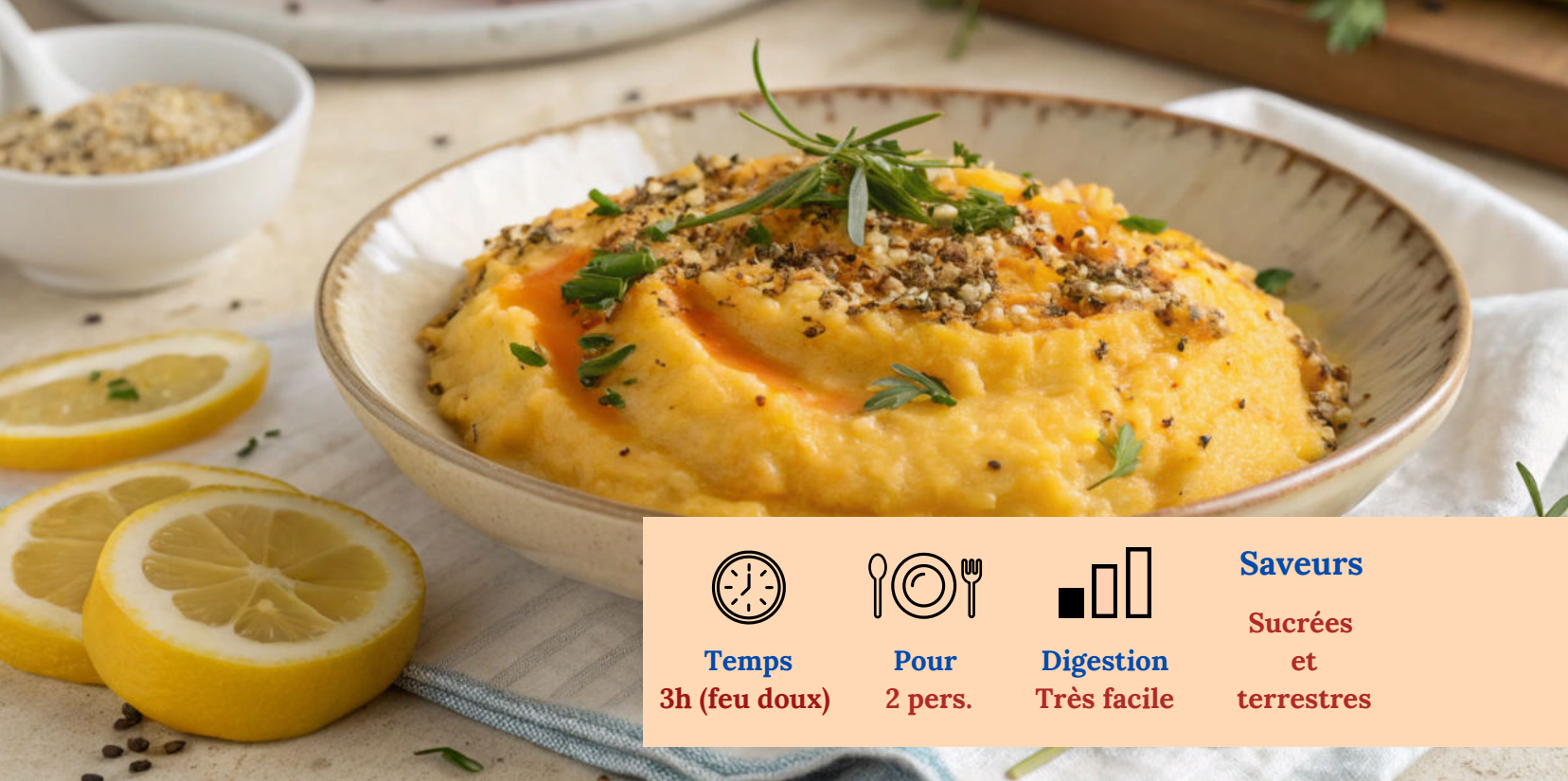
Informations nutritionnelles: Calories: 90; Fibres: 5g; Protéines: 2g; Glucides: 15g; Matières grasses: 3g; Sodium: 50mg; Potassium: 160mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 150 g de baies mélangées (fraîches ou surgelées, non sucrées)
- 1 cuillère à café de graines de chia
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau (uniquement si vous utilisez des baies fraîches)

Facultatif : ½ cuillère à café de jus de citron ou une pincée de cannelle moulue
Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez une cuillerée de yaourt nature à la grecque (si bien toléré).



Temps
3h (feu doux)



Pour
2 pers.



Digestion
Très facile

Saveurs

Sucrées
et
terrestres

Purée simple de panais et de carottes

Préparation

- Graissez légèrement l'intérieur de la mijoteuse ou utilisez un petit bol résistant à la chaleur à l'intérieur.
- Ajoutez les carottes, les panais, l'eau ou le bouillon, et les épices facultatives.
- Couvrez et faites cuire à **FEU DOUX** pendant 3 heures, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
- Écrasez doucement à la fourchette ou au presse-purée.
- Incorporez l'huile d'olive si vous l'utilisez, et servez chaud en accompagnement ou en plat principal léger.

Conseils pour les 60 ans et +

◆ **Pas de panais ?** Utilisez de la patate douce ou du chou-fleur.

Informations nutritionnelles: Calories: 100; Fibres: 4g; Protéines: 2g; Glucides: 18g; Matières grasses: 3g; Sodium: 10mg; Potassium: 420mg; Cholestérol: 0mg.

Ingrédients

- 120 g de carottes pelées et hachées
- 120 g de panais pelés et hachés
- 2 cuillères à soupe d'eau ou de bouillon de légumes sans sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (facultatif)

Facultatif : Une pincée de gingembre moulu ou ¼ de cuillère à café de thym séché pour une touche de chaleur subtile

Personnalisez votre recette

◆ Ajoutez un filet de jus de citron frais ou des herbes hachées.

Un mot de remerciement

Chère lectrice, cher lecteur,

Je vous remercie d'avoir accueilli ce livre chez vous, et peut-être de l'avoir intégré au rythme paisible de vos repas quotidiens.

Je suis très touchée que vous ayez pris le temps de l'explorer. Vous y avez découvert non seulement des recettes, mais aussi des façons de prendre soin de vous avec intention, simplicité et amour. Surtout après 60 ans, la nourriture ne se résume plus à des chiffres, mais à la sagesse de votre corps, à vos années d'expérience et à la force tranquille qui accompagne le fait de choisir ce qui vous fait réellement du bien.

Ce livre de recettes de mijoteuse spécial **DASH** n'a pas été conçu pour être strict ou compliqué.

Il a été écrit pour être simple, et plein de sens.

Si une seule recette a pu vous aider à vous sentir plus équilibrée, plus sereine, ou simplement plus en paix dans votre cuisine, alors ce livre a accompli sa mission.

Les plats que vous avez essayés sont bien plus que de simples créations à faible teneur en sodium ou à cinq ingrédients.

Ce sont de petits gestes de respect envers vous-même.

Des choix simples et à préparer en un seul plat qui prennent soin de votre tension artérielle, de votre énergie et de votre rythme quotidien, sans exiger la perfection.

Mon espoir est que ce livre vous accompagne là où vous en êtes, sans vous demander de tout recommencer, mais en vous aidant à avancer avec douceur et stabilité.

Laissez ces pages à portée de main :

- ◆ Sur le comptoir de la cuisine.
- ◆ Dans votre sac de courses.
- ◆ Près de vous, lorsque votre énergie est faible, mais que votre désir de bien vous nourrir est toujours là.

Et surtout :

Continuez à cuisiner de façon bienveillante.

Continuez à vous reposer lorsque votre corps le réclame.

Et continuez à savourer cette saison de votre vie, de façon remarquable : **lentement, doucement, et avec attention.**

Avec toute ma gratitude,

Leonora Key

À propos de l'auteure

Bonjour, je m'appelle Leonora Key, et je suis convaincue que bien se nourrir après 60 ans n'est pas une question de règles strictes ou d'une quête de jeunesse.

C'est une question d'écoute de son corps. C'est une question de rythme.

C'est une question de choix d'aliments qui donnent plus qu'ils ne prennent.

Pour moi, la nourriture a toujours été une source de réconfort, de clarté et de soin, surtout pendant les transitions de la vie. Que l'énergie baisse, que la mémoire s'égaré ou que le sommeil soit difficile à trouver, j'ai vu à quel point de simples repas peuvent doucement nous redonner ce que nous pensions avoir perdu.

Je n'ai pas appris cela dans une école de cuisine.

Je l'ai appris dans une cuisine tranquille, remplie d'herbes, de vapeur et de la présence rassurante de ma mère, qui m'a enseigné que la guérison commence souvent par quelque chose de chaud sur la cuisinière.

C'est pourquoi j'ai créé la collection **EatWell 50+**, une collection grandissante de livres de cuisine conçus pour nourrir non seulement le corps, mais aussi l'esprit et l'âme dans la seconde moitié de la vie.

Ce livre en particulier, **Livre de recettes mijoteuse (slow cooker) pour les seniors 60+**, réunit deux de mes outils préférés pour le bien-être quotidien :

- ◆ Le pouvoir doux du régime DASH, et
- ◆ La simplicité et la fiabilité de la cuisson à la mijoteuse.

Si ce livre vous a apporté de la sérénité, de la paix, ou même un petit changement dans la façon dont vous prenez soin de vous, j'en suis très honorée.

Vous êtes la raison pour laquelle j'écris.

Souhaitez-vous découvrir d'autres outils simples pour vieillir avec lucidité et attention ?

Visitez ma page d'auteure pour découvrir les autres titres de la collection **EatWell 50+** :

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Merci de m'avoir permis d'entrer dans votre cuisine et de faire partie de votre histoire.

Il y a encore tellement de choses à savourer.

À votre rythme.

À votre manière.

Avec ma plus sincère gratitude,

Leonora Key

"Pour tout ce que je sais sur l'amour et l'art de nourrir – merci, Maman."

Conclusion

Vous ne recommencez pas de zéro, vous avancez avec soin.

Si vous avez lu jusqu'ici, je vous remercie.

Vous avez parcouru plus de 60 recettes à la mijoteuse. Vous avez honoré votre temps, votre bien-être et votre intention de prendre soin de vous, avec douceur et détermination.

Ce livre n'a pas été conçu pour tout recommencer ou pour réinventer la roue.

Il a été conçu pour vous rappeler ceci :

Vous avez déjà la sagesse. Vous savez déjà ce qu'est le calme. Vous méritez déjà une nourriture qui vous soutient, et non une nourriture qui vous impose une pression supplémentaire.

Si une seule recette a apporté de la simplicité dans votre journée ou de la sérénité dans votre énergie, alors ce livre a fait son petit travail.

Et s'il vous a rappelé que la nourriture peut être simple, réconfortante et lente, j'espère qu'il restera à vos côtés.

Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup.

Vous n'avez pas besoin de semaines parfaites ou de plannings de repas stricts.

Vous avez juste besoin de quelques recettes fiables. De quelques soirées tranquilles. De quelques petites victoires qui vous ressemblent.

Glissez quelques-unes de vos recettes préférées dans votre routine hebdomadaire, surtout celles qui se congèlent bien.

Préparez le même plat avec joie, sans culpabilité.

Et lorsque votre énergie est faible ou que votre motivation diminue, retournez à votre mijoteuse. Laissez-la maintenir le rythme pour vous.

Vous n'êtes pas seule dans cette aventure.

La collection **EatWell 50+** est là pour vous soutenir, à chaque nouvelle saison, à chaque petit changement, et à chaque fois que vous choisissez la bienveillance plutôt que la pression.

Pour vous soutenir au-delà de ces pages, j'ai créé la **Longevity Bonus Library**, une ressource paisible et imprimable, conçue pour vous aider à rester nourrie, concentrée et inspirée, à votre propre rythme.

Téléchargez-la ici :

<http://bit.ly/47ceQMX>



Vous y trouverez :

- ◆ Un carnet imprimable sur l'énergie et la clarté
- ◆ Des équivalences astucieuses, des tableaux de conversion et des modèles de planification des portions

Vous l'avez déjà téléchargée ? Parfait, vous êtes sur la bonne voie.
Vous n'avez pas besoin de faire les choses parfaitement.
Vous avez juste besoin de continuer, doucement, avec intention et avec soin.

Si ce livre a trouvé sa place dans votre cuisine, vos réflexions, même brèves, dans un commentaire sur Amazon peuvent aider d'autres personnes à le découvrir.

Merci d'avoir pris un moment pour partager votre expérience. C'est très important pour moi.

C'est un véritable honneur de faire partie de votre cuisine et de votre histoire.
Merci de m'avoir fait confiance avec votre temps, vos repas et votre santé.

Avec toute mon affection et mes encouragements,

Leonora

Substitutions douces d'ingrédients pour la cuisine de tous les jours

Pour vous faciliter la tâche, voici une liste de référence rapide des substitutions d'ingrédients utilisés dans ce livre.

Si vous n'avez pas...	Utilisez plutôt...
Épinards frais	Épinards surgelés (décongelés et égouttés)
Courgette	Aubergine, courge ou céleri
Épeautre	Orge perlé ou riz brun
Quinoa	Blé concassé ou millet
Riz sauvage	Riz brun ou un mélange de riz brun + riz rouge
Haricots blancs	Haricots de Lima ou pois chiches
Lentilles corail	Pois jaunes cassés ou lentilles vertes
Tofu (extra-ferme)	Tempeh ou haricots blancs
Yaourt végétal (nature)	Lait de coco léger ou crème fraîche d'avoine
Lait de coco (entier)	Lait de coco léger ou crème d'avoine
Raisins secs	Dattes hachées, canneberges séchées (non sucrées)