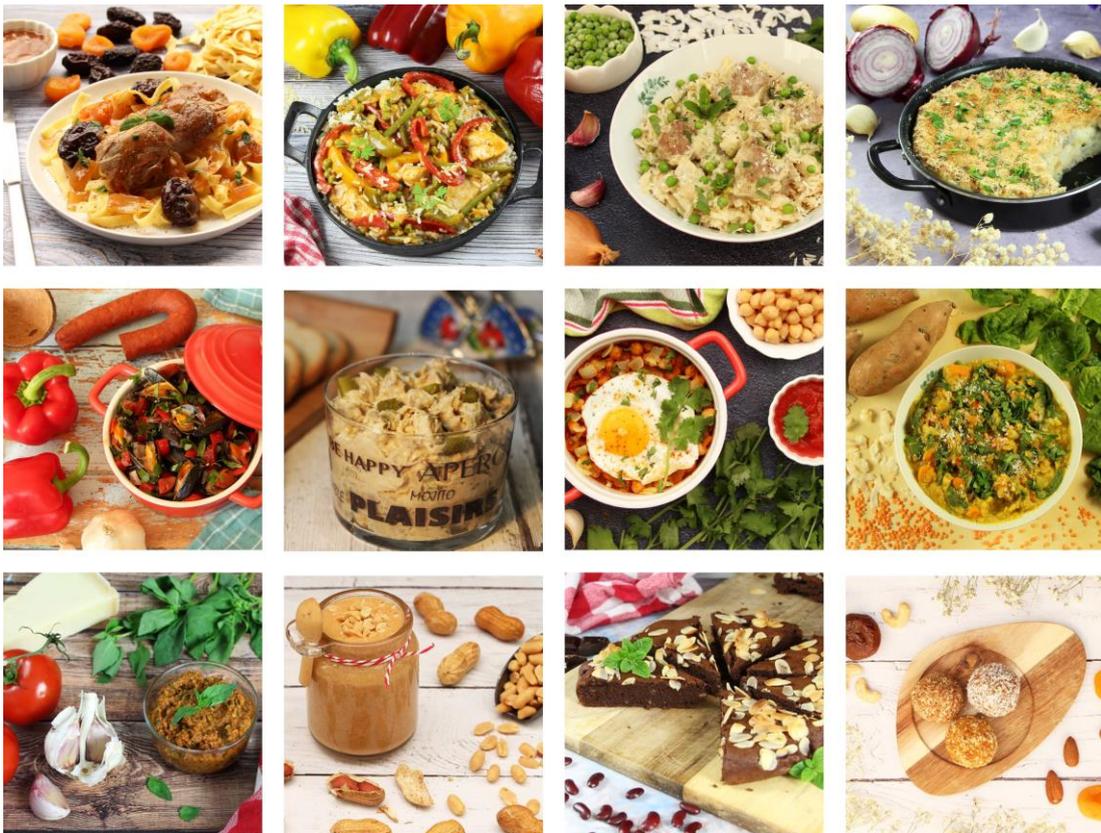




Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien

Livret de recettes

12 RECETTES RICHES EN FER



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



Le fer

Quels rôles assure-t'il ?

- Transport et utilisation de l'**oxygène** par les globules rouges
- ⚡ Fonctionnement d'enzymes mitochondriales qui entrent dans la **production d'énergie**
- 🧠 Synthèse de neurotransmetteurs : **dopamine** (attention, sommeil, mémoire, plaisir, motivation) et **sérotonine** (apaisement, sérénité)
- ☑ **Division cellulaire**

Comment se traduit une carence en fer ?

Fatigue

Maux de tête

Essoufflements

Quels sont les sujets à risque ?

Enfants, femmes enceintes et allaitantes,
femmes menstruées avec pertes abondantes, sujets avec malabsorption en fer.

Comment optimiser l'absorption du fer ?

Associer le fer avec la **vitamine C** : goyave, poivron, kiwi, papaye, orange



Privilégier le **fer héminique** qui est mieux absorbé par le corps.



Le **thé et le café** diminuent l'absorption du fer : consommez-les à distance des repas



Article sur le blog



Le fer

Où trouver du fer ?

Teneurs en fer (mg) / 100g d'aliment
Table de composition des aliments SU-VI-MAX

Aliments d'origine animale :

 **Œuf** dur, omelette (**≈ 2 mg**)

=> le jaune est très riche en fer (20g de jaune = 1,1 mg de fer)

 **Coquillages** :

- bigorneau (**13 mg**)
- huîtres crues (**6,3 mg**)
- moules et coques (**7,9 mg**)

 **Poissons** :

- anchois (**2,8 mg**)
- sardines à l'huile (**2,5 mg**)
- bar et loup (**2,3 mg**)
- maquereau en conserve (**2,2 mg**)
- morue salée (**1,8 mg**)

 **Abats** :

- boudin noir (**18 mg**)
- cœur (**7,3 mg**)
- foie (**7,7 mg** pour génisse/veau et **14 mg** pour agneau, volaille)
- rognons (**9 mg**)
- gésiers (**7,3 mg**)

 Pâté (**3,5 à 5,7 mg**)

 Bœuf : tournedos/rôti/pot-au-feu (**3,5 mg**), steak 5% MG (**2,9 mg**)

 Cheval (**3,9 mg**)

 Lièvre (**10,5 mg**)

 Pigeon (**20 mg**), faisan (**8,5 mg**)

Aliments d'origine végétale :

 **Cacao** en poudre non sucré (**12,5 mg**)

 Farine de soja (**9 mg**)

 Pain complet (**2 mg**) et au seigle (**2,4 mg**)

 **Levure de bière** (**10 mg**)

 **Flocon d'avoine** (**4,2 mg**)

 Curry en poudre, gingembre moulu

 **Persil et basilic frais** (**5,5 mg** mais notez qu'on en consomme toujours en très petites quantités).

 **Légumes verts** :

- épinards cuit/bettes cuites/mâche (**≈ 2,3 mg**)
- haricots verts et petits pois (**≈ 1,5 mg**)

 **Légumes secs** :

- lentilles (**3,3 mg**)
- haricots blancs et pois chiches (**2,8 mg**)
- haricots rouges (**2,5 mg**)
- flageolets (**1,8 mg**)
- fèves (**1 mg**)

 **Fruits oléagineux** :

- graines de tournesol (**6,4 mg**)
- noix de cajou salée (**5,2 mg**)
- amandes (**4,2 mg**)
- noisettes (**3,7 mg**)
- noix de coco sèche (**3,4 mg**)
- cacahuètes (**2,4 mg**)

 **Fruits secs** :

- abricots secs (**5,2 mg**)
- dattes (**3 mg**)

Article sur le blog



FILET MIGNON DE PORC AUX PRUNEAUX & ABRICOTS SECS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Filet mignon de porc 200g
- 1 gros oignon = 100g
- 1 petite gousse d'ail
- 6 pruneaux
- 6 abricots secs
- Eau 300mL
- Fond de veau 4 càc bombées
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- Poivre moulu
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil ou coriandre

Astuces :

- Remplacer le fond de veau par de la maïzena pour épaissir la sauce.
- Le fond de veau est déjà salé, pas besoin de rajouter du sel.
- Remplacer les pruneaux ou les abricots secs par d'autres fruits secs : raisins secs, cranberries...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Couper le filet mignon en **gros morceaux** dans le sens de la largeur (4 cm).
3. **Diluer** le fond de veau dans l'eau.
4. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire chauffer 1 càs d'huile végétale. Faire **saisir** les morceaux de filet mignon de porc sur toutes les faces et les réserver.
5. Dans la même poêle, ajouter le reste d'huile (2 càs) et faire **revenir** les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés (**≈ 10 minutes**).
6. **Ajouter** la viande, les pruneaux, les abricots secs avec l'eau et le fond de veau dilué. Faire **épaissir** le mélange sur **feu moyen/fort** en mélangeant de temps en temps puis laisser réduire sur **feu doux ≈ 15 minutes**).
7. Au dernier moment, **ajouter** du poivre moulu et les herbes aromatiques finement ciselées et servir avec du riz ou des pâtes fraîches.

Recette en vidéo



POULET AUX LÉGUMES, SAUCE VIN BLANC & TOMATE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 filets de poulet ≈ 250g à 300g
- 1 petite gousse d'ail
- 2 échalotes ≈ 30g
- Petits pois surgelés 50g
- Haricots verts surgelés 50g
- Poivrons frais (ou surgelés) = 1/2 unité (selon la taille) ou 100g
- Vin blanc sec de cuisine 100 ml
- 1/2 petit pot de concentré de tomate ≈ 35g
- Huile d'olive 2 càs
- Crème fraîche épaisse entière 1 càs bombée ≈ 15 à 20g
- Poivre
- 1/4 de bouillon de légumes
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Sans alcool ? Remplacer le vin blanc par de l'eau.
- Encore meilleur le lendemain !
- Remplacer les échalotes par des oignons (rouges si possible).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 personnes

1. **Retirer** les pépins et les trognons des poivrons et les découper en **fines lamelles**.
2. Faire **cuire à la vapeur** les légumes (petits pois, haricots verts et poivrons) ≈ 15 minutes (le temps de cuisson varie selon le robot/autocuiseur).
3. Pendant ce temps, éplucher et **émincer** l'ail et l'échalote.
4. Laver et **ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. Découper les filets de poulet en **lamelles épaisses** puis en 2.
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir l'ail et l'échalote ≈ **5 minutes** (jusqu'à ce qu'ils soient fondants et légèrement dorés).
7. **Ajouter** le poulet et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit cuite (≈ **5 bonnes minutes**).
8. **Ajouter** les légumes cuits (petits pois, haricots verts et poivrons). **Verser** le vin blanc, le concentré de tomate, la crème fraîche, le poivre et le bouillon.
9. Sur **feu doux** : poursuivre la cuisson ≈ **10 minutes** en mélangeant souvent.
10. **Parsemer** d'herbes aromatiques et servir avec du riz ou des pâtes (+/- fraîches).

Recette en vidéo



CURRY D'AGNEAU, PETITS POIS & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Épaule d'agneau 300g
- 1 gros oignon = 100 à 120g
- 1 grosse gousse d'ail : 6g
- Petits pois (surgelés ou en conserve) 100g
- Huile végétale (olive, tournesol ou coco) 4 càs
- Crème de coco 200mL
- Sel, poivre et curry
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre ou menthe
- Facultatif : noix de coco râpée 2 càs

Astuces :

- Servir ce plat avec un riz pilaf (**recette sur le blog**).
- Les morceaux de viande ne doivent pas être trop petits sinon la viande sera trop cuite.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour 2 personnes

1. Enlever le gras de la viande et la couper (si besoin) en **gros morceaux**.
2. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen**, faire chauffer l'huile.
5. Faire revenir l'ail et l'oignon **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants en remuant souvent.
6. **Ajouter** la viande et la faire **saisir** sur toutes les faces.
7. **Ajouter** les petits pois, le sel, le poivre, le curry et la crème de coco et remuer.
8. Laisser **mijoter (feu doux) ≈ 35 minutes** en remuant de temps en temps.
9. **Parsemer** d'herbes et de coco râpée.

Recette en vidéo



BRANDADE DE MORUE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Morue fraîche (ou surgelée) 500g
- 3 grosses pommes de terre ≈ 500g pesées avec peau
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 oignon rouge ≈ 100g
- Crème fraîche entière épaisse 100mL
- Herbes aromatiques (persil, coriandre)
- Chapelure 2 càs + poivre
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs

Astuces :

- Réaliser une purée avec des légumes (brocolis, carottes).
- Remplacer la morue par un autre poisson (cabillaud, lotte, saumon, truite).
- Par simplicité, opter pour de la morue fraîche ou surgelée sans peau.

Préparation : 15 minutes (+ dessalage 24h avant)
Cuisson : 35 minutes | Pour 4 personnes

1. Si vous utilisez de la morue fraîche en barquette conservée dans du gros sel, il faut la **dessaler**. **24h avant de la cuisiner, rincer** les filets de morue et les laisser **tremper** dans un récipient rempli d'eau. Autant que possible, jeter l'eau du récipient, rincer les filets de morue et **répéter l'opération** pour enlever un maximum de sel. Toujours conserver le poisson au frais !
2. **Éplucher** les pommes de terre et les couper en **morceaux**. Les faire **cuire** à l'eau ou à la vapeur, les **égoutter** et les réserver dans un saladier.
3. Éplucher et **émincer** finement l'ail et l'oignon.
4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. **Enlever la peau** des filets de morue (à la main ou à l'aide d'un couteau) et découper les filets en **tout petits morceaux**.
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir l'ail et les oignons environ **10 minutes** jusqu'ils soient fondants.
7. **Ajouter** la morue et mélanger environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
8. Dans le **saladier** avec les pommes de terre : les **écraser** à l'aide d'un écrase-purée. **Ajouter** la crème fraîche et mélanger. **Ajouter** le mélange ail/oignon/morue, les herbes ciselées et le poivre et mélanger le tout.
9. **Verser** la préparation dans un plat à rebords (bien tasser), **parsemer** de chapelure sur toute la surface et enfourner à **200°C ≈ 15 minutes** (le dessus doit dorer).

Recette en vidéo



MOULES AU CHORIZO, POIVRONS & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Moules 1kg
- Chorizo 50g
- 2 gros oignons ≈ 200g
- 2 grosses gousses d'ail ≈ 12g
- 1 gros poivron rouge ≈ 150 à 200g
- Huile végétale (tournesol ou coco) 3 càs
- Crème de coco 200ml
- Coriandre fraîche
- Poivre

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Pour une version sans porc, réaliser cette recette sans chorizo.
- Remplacer la crème de coco par de la crème fraîche.
- Servir avec des nouilles chinoises, des pâtes fraîches ou du riz.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons.
2. Laver les poivrons, enlever les pépins et le trognon et les couper en **petits cubes**.
3. **Ciseler finement** la coriandre.
4. Enlever la peau du chorizo, le couper en rondelles puis en **petits morceaux**.
5. **Laver** les moules, les rincer sous l'eau froide et bien les **égoutter**.
6. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, les oignons et les poivrons environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
7. **Ajouter** les moules, le chorizo et le lait de coco. Mélanger et faire cuire ≈ **10 minutes** (jusqu'à ce que les moules soient ouvertes).
8. **Parsemer** de poivre et de coriandre et servir.

Recette en vidéo



TARTINADE DE MAQUEREAUX, CORNICHON & VACHE QUI RIT®



Ingrédients :

- Maquereaux au naturel (conserve) 130g égouttés
- 4 Vache qui rit® (ou + selon la texture désirée)
- 4 cornichons (ou + selon vos goûts)
- Moutarde 1 càc
- Poivre
- **Facultatif** : ciboulette

Astuces :

- Remplacer la Vache qui rit par un autre fromage fondu, à tartiner : Kiri, St Morêt, Carré Frais...
- Adapter cette recette en fonction de vos goûts.

+ de recettes de tartinades de poissons sur le blog !

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 1 bol de rillettes

1. **Égoutter** le maquereau.
2. **Égoutter** les cornichons et les découper en **petits morceaux**.
3. **Ciseler finement** la ciboulette.
4. Dans un **bol** : **émietter** le maquereau à l'aide d'une fourchette puis **ajouter** la Vache qui rit, le poivre, la moutarde et la ciboulette. Bien **mélanger**.
5. Facultatif : laisser reposer **au frais ≈ 30 minutes** avant de les servir.

Recette en vidéo



CHAKCHOUKA DE POIS CHICHES, TOMATE & OEUF



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 petit oignon ≈ 100g
- 1 grosse gousse d'ail ≈ 4g
- Pois chiches (conserves) 200g
- 2 œufs
- Sauce tomate ou coulis de tomate 200g
- Eau 100mL
- Huile (olive ou tournesol) 4 càs
- Poivre
- Herbes aromatiques : basilic, persil, coriandre

Astuces :

- Remplacer les pois chiches par des lentilles ou des haricots rouges.
- Ajouter du chorizo. Retirer la peau, le découper en petits morceaux et les faire revenir en même temps que l'ail et l'oignon.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Égoutter la conserve de pois chiches et les **rincer** à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire **chauffer** l'huile et faire revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants (**≈ 5 minutes**).
4. **Ajouter** les pois chiches, le poivre, la sauce tomate, l'eau et faire réduire sur **feu doux** entre **5 à 10 minutes**.
5. À la fin de la cuisson : **creuser** un petit trou dans le plat, **casser** les œufs et les faire cuire OU les faire cuire dans une poêle à part.
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques et les ajouter au plat avant de servir.

Recette en vidéo



CURRY DE LENTILLES CORAIL, PATATES DOUCES, ÉPINARDS & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lentilles corail 100g
- 1 petite patate douce = 200g
- Epinards frais 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 1 petit oignon = 100g
- Sel, poivre et curry
- Huile végétale (olive, tournesol ou coco) 2 càs
- Lait de coco 100mL
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre
- Eau 4x le volume de lentilles

Astuces :

- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.
- Remplacer les lentilles corail par des pois cassés.
- Varier les légumes en fonction des saisons.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 40 minutes environ
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Éplucher la patate douce et la découper en **petits cubes** (2 cm).
3. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et les oignons **≈ 10 minutes** (remuer souvent).
4. **Ajouter** les lentilles, les patates douces, le sel, le poivre, le curry et verser l'eau. Mélanger et laisser cuire **≈ 20 minutes**.
5. **Ajouter** les épinards et le lait de coco, mélanger et poursuivre la cuisson **≈ 10 minutes**.
6. Au dernier moment, **parsemer** d'herbes aromatiques ciselées et servir.

En coopération avec :



PESTO ROSSO (TOMATES SÉCHÉES & AMANDES)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Huile d'olive 50 mL
- Vinaigre balsamique 1 càc
- 4 à 6 tomates séchées (selon la taille) = 60g
- Parmesan râpé 20g
- Basilic frais 10g
- Poudre d'amandes 20g
- 1 belle gousse d'ail = 6g
- Sel et poivre

Astuces :

- Basilic ou persil, roquette ou épinards.
- Amandes ou noix, noisettes, pistache, cajou, pignons de pin...
- À servir avec des pâtes fraîches, du poisson, une volaille ou à l'apéro.

+ de recettes de pestos sur le blog !

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 150g de sauce (4 à 6 personnes)

1. Éplucher la gousse d'ail et la **couper** en 2 ou en 4 selon la taille.
2. Égoutter les tomates séchées et les découper en **petits morceaux**.
3. **Râper** le parmesan (sauf s'il est déjà râpé).
4. Laver le basilic et **détacher** les feuilles des branches.
5. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer l'ail, les tomates séchées et le basilic et **mixer (rabattre les bords si besoin)**.
6. **Ajouter** le parmesan, la poudre d'amandes, le sel, le poivre, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et **mixer de nouveau (rabattre les bords si besoin pour obtenir une texture homogène)**.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire | www.recettes100faim.fr | www.recettes100faim.fr

BEURRE DE CACAHUÈTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Cacahuètes non salées 200g
- Huile de tournesol ou colza 8 càs
- Sucre vanillé 15g (= 2 sachets)
- Facultatif : 40g de cacahuètes en + pour un effet crunchy

Astuces :

- Remplacer les cacahuètes par d'autres fruits oléagineux : amandes, noix...
- Adapter la quantité d'huile selon la texture désirée.

+ de recettes de tartinades sur le blog !

Préparation : 5 minutes | Pas de cuisson
Pour un pot de 250g

1. Dans un petit **robot mixeur** : **mixer finement** les cacahuètes.
2. **Ajouter** l'huile végétale et le sucre et mixer de nouveau.
3. Facultatif : pour un effet **crunchy**, ajouter des cacahuètes concassées grossièrement et mélanger.

Conservation : à température ambiante dans une boîte hermétique.

Recette en vidéo



FONDANT AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS ROUGES & AMANDES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- Haricots rouges égouttés 250g
- Poudre d'amandes 50g
- Sucre complet de canne, muscovado, rapadura ou sucre de coco (sinon sucre blanc) 50g
- Huile végétale (tournesol ou coco) 2 càs = 30g
- Amandes effilées pour la déco

Astuces :

- Remplacer les amandes par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches, cajou, pécan...
- Toutes les huiles végétales ne résistent pas à la cuisson (**article sur mon blog**).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 8 personnes (= plat rond de 23 cm de diamètre)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Égoutter** et **rincer** les haricots rouges.
4. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer les haricots rouges et l'huile et mixer (rabattre les bords si besoin).
5. Dans un **saladier** : **fouetter** d'abord les œufs et le sucre.
6. **Ajouter** le chocolat fondu et fouetter.
7. **Ajouter** la poudre d'amandes et fouetter.
8. **Ajouter** les haricots rouges mixés et fouetter.
9. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 23 cm** de diamètre, **parsemer** d'amandes effilées (facultatif) et enfourner pendant **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. À la sortie du four, laisser **reposer**.

Recette en vidéo



ENERGY BALLS AMANDES & ABRICOTS SECS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Fruits oléagineux 200g : amandes
- Fruits secs 200g : abricots secs

Variantes (+ de recettes sur le blog) :

- Noix & raisins secs
- Noix de cajou & figues ou dattes
- Noisettes & cranberries...

Astuces :

- Varier les fruits oléagineux et les fruits secs en fonction de vos goûts en respectant les bonnes proportions (50% de chaque).
- Rouler les energy balls dans du sésame, des graines de lin, du pavot, de la coco râpée...

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 25 à 30 energy balls (selon la taille)

1. **Mixer finement** les amandes et les abricots secs.
2. Former des **boules** entre vos mains en serrant bien pour éviter qu'elles ne s'effritent.
3. Facultatif : **rouler** les boules dans la noix de coco râpée.

Conservation : 1 semaine maximum, à température ambiante dans une boîte hermétique.

Recette en vidéo



QUI SUIS-JE ?



Margaux Letort

Diététicienne & blogueuse culinaire

À mon compte depuis **2015**, j'exerce en Pays de la Loire auprès de différents **partenaires** : associations, mutuelles, villes, clinique, clubs sportifs, centre de formation, ESAT, entreprises, écoles, villes et radio locale.

Consultation diététique (domicile ou visio) • Atelier cuisine • Atelier de prévention
Conférence-débat • Emissions de radio & de télé
Création de contenu (recettes, vidéos, articles sur la santé et tests produits)

J'interviens auprès d'un **public varié** allant des enfants aux seniors en passant par les sportifs, femmes enceintes et patients malades (chirurgie bariatrique, diabète, cancer...).

J'ai créé mon **blog culinaire** pour vous accompagner au quotidien à travers mes recettes simples, saines et gourmandes (en vidéos) & mes articles sur la santé.



Retrouvez toutes mes
recettes en vidéos et articles sur la santé
sur mon blog culinaire

www.recettes100faim.fr

