-VOL.2-

Sors tes couverts



université de BORDEAUX / ESPACE SANTÉ BORDEAUX ETUDIANTS

Introduction

Les étudiants relais santé bien-être de l'Espace Santé Étudiants ont le plaisir de vous présenter ce nouveau livret de recettes concocté avec soin pour tous les curieux qui ont soif (et faim évidemment) de nouvelles saveurs. Accompagnés par des professionnels de santé, nous menons différentes actions en lien avec la nutrition, le stress et l'activité physique : mise à disposition de produits maraîchers, ateliers de cuisine, distributions des petits paniers campus ...

Nous avons à cœur la bonne santé des étudiants, et comme la santé se trouve également dans votre assiette, nous avons choisi dans ce livret de regrouper des recettes goûteuses et équilibrées. Vous y trouverez des recettes basiques, s'adaptant à un mode de vie étudiant, mais également des recettes originales et plus audacieuses correspondant à diverses situations pour lesquelles vous pourriez être amenés à cuisiner. Ces mets sont à réaliser dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée !



Peu d'idées pour le petit déjeuner ? Lassés de vos habitudes alimentaires peu variées ? A court d'idée pour vos dîners entre amis ? Dans le rush de vos révisions ? Ce petit livret est fait pour vous, à vos fourneaux et autres ustensiles, nous allons remédier à cela !

Nos recettes ne sont pas difficiles à réaliser, un peu de bonne volonté, de motivation et de temps et vos papilles vous remercieront. Nous allons jouer avec les saveurs en toute simplicité, et vous inspirer pour vous nourrir sainement au travers de plats peu chers, à la portée de tous, qui sauront impressionner votre entourage et vous même.

Comme le dicton préconise de croquer la vie à pleines dents, nous espérons que vous croquerez dans vos petits plats frais avec autant de vigueur, et que cela vous donnera goût à la recherche de saveurs et d'alimentation équilibrée au quotidien.

Pour finir sur un autre dicton, « bien manger c'est le début du bonheur », alors à vos tabliers !

UNE ADRESSE SANTÉ
sur le campus

Les professionnels de l'Espace Santé Etudiants sont à la disposition des étudiant.e.s bordelais pour répondre à leurs attentes et leurs questions, et apporter un soutien concernant leur santé ou leur vie étudiante.

Les étudiant-e-s peuvent bénéficier à l'ESE d'un bilan de santé dans les premières années d'études, et aussi de :

- soins infirmiers sans rendez-vous
- consultations médicales : médecine générale, médecine du sport, gynécologie, tabacologie, dermatologie, nutrition (sur rendez-vous, en tiers payant, sans avance de frais)
- conseils sur la contraception et la sexualité
- vaccinations
- conseils diététiques, arrêt du tabac, gestion du stress
- consultations médico-psychologiques (pour prendre rdv avec les psychologues : *psychologues.ese@u-bordeaux.fr)*
- consultations pour l'aménagement des études et des examens, en situation de handicap

Des ateliers cuisine sont aussi organisés à l'Espace Santé Etudiants avec la diététicienne, ainsi que sur les différents campus en partenariat avec la Banque Alimentaire.

Pour 5 euros et 7 euros sur certains campus, repartez avec un panier plein de fruits et légumes de saison des **Petits Paniers Campus**. Les commandes doivent être effectuées et réglées sur place une semaine à l'avance. Le panier est livré la semaine suivante au même endroit !

Pour plus d'infos, rendez-vous sur la page Facebook : les Petits Paniers Campus

ESPACE SANTÉ BORDEAUX ETUDIANTS

22 avenue Pey-Berland – 33600 Pessac
Tram B - Arrêt Doyen Brus
Du lundi au jeudi 9h-19h et le vendredi 9h-17h
Tel : 05 33 51 42 00

www.u-bordeaux.fr/Profils/Etudiant/Espace-sante-etudiants
Facebook : Espace santé étudiants bordeaux

SOMMAIRE



3 INTRODUCTION

4 INFOS PRATIQUES



6 LES TERMES CULINAIRES

7 LA CUISSON DES LÉGUMES



8 COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS



10 LES INDISPENSABLES SAUCES & TARTINABLES



12 COCKTAILS SANS ALCOOL



13 COMMENT BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ?

25 COMMENT SURVIVRE PENDANT SES EXAMS ?

37 COMMENT ÉVINCER LES CHIPS & CACAHUÈTES ?



49 COMMENT IMPRESSIONNER SON ENTOURAGE ?

TERMES
culinaires

ABAISSER : action d'étendre une pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en lui donnant une forme et une épaisseur voulue.

BAIN MARIE : mode de cuisson par lequel on plonge le récipient contenant ce que l'on veut faire cuire/fondre dans une eau bouillante.

BLONDIR : action de cuire un aliment (oignon émincé par exemple) dans un corps gras chaud en lui donnant une coloration blonde.

CISELER : action de détailler en fines lanières, ou de couper finement à l'aide de ciseaux ou un couteau.

CHEMISER : action de beurrer et fariner un moule avant de le remplir de pâte.

CUIRE EN PAPILLOTE : cuire un aliment enfermé dans du papier sulfurisé ou d'aluminium dans une source de chaleur.

CONCASSER : action de couper en morceaux plus ou moins réguliers, d'écraser des grains, ou des noix.

CLARIFIER : opération consistant à rendre limpide et clair un liquide alimentaire quelconque (par exemple : séparer le jaune du blanc, clarifier le beurre pour ôter le petit lait et la caséine et ne garder que les lipides).

DÉGORGER : action de tremper à l'eau froide un aliment afin de le débarrasser de ses impuretés. On utilise aussi ce terme pour désigner l'action de saupoudrer des légumes de sel ou de sucre afin d'éliminer un partie de l'eau de végétation.

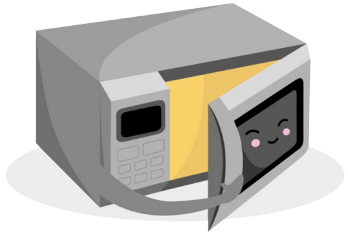
DÉTENDRE : action de rajouter un liquide à une préparation trop épaisse.

ÉMULSIONNER : action de mélanger deux corps non miscibles entre eux à l'aide d'un fouet.

DÉGLACER : action de rajouter une petite quantité de liquide froid au fond du récipient de cuisson. Cette opération a pour objectif de dissoudre les sucs de cuisson, pour réaliser une sauce.

DÉTAILLER : action de couper en tranches ou cubes réguliers une pièce de viande, de poisson, des fruits ou des légumes.

FAIRE SUER : faire revenir un élément (viande ou légume) dans un récipient couvert, à feu doux, pour lui faire rendre ses sucs.

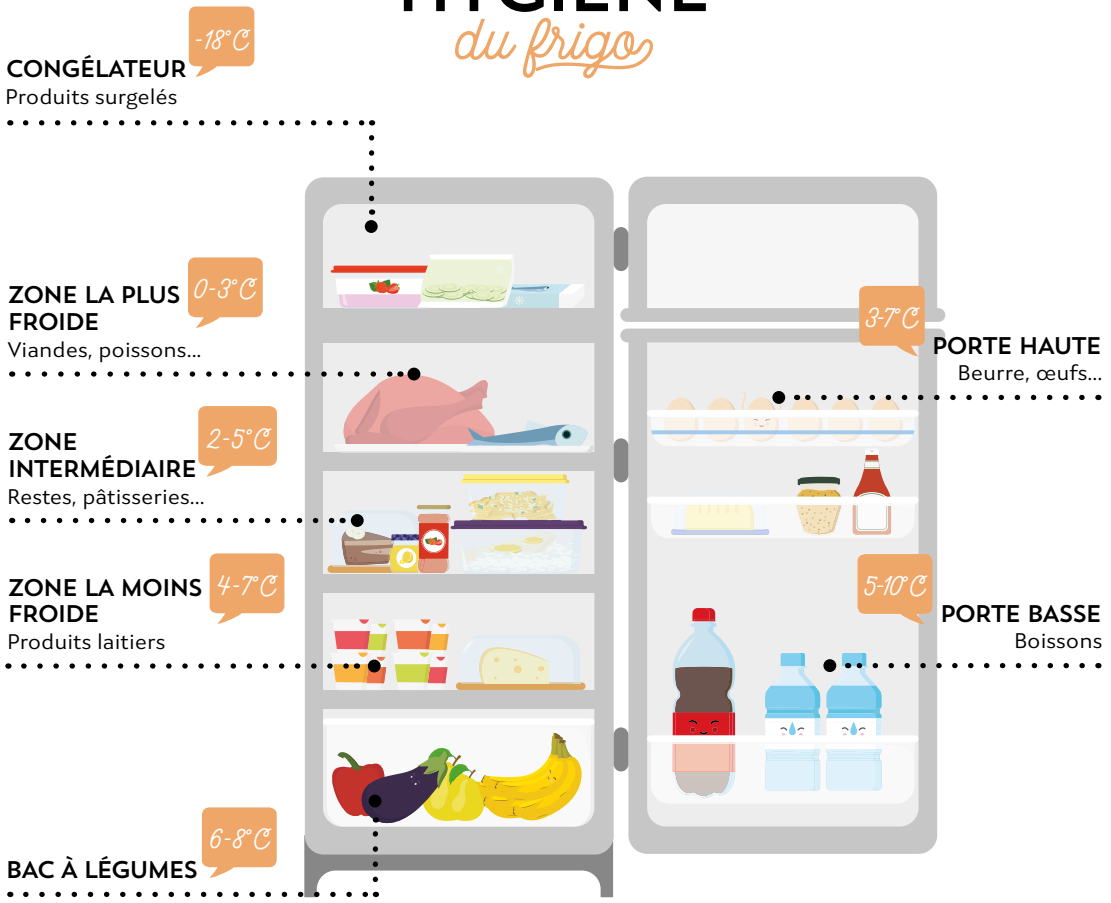


LA CUISSON
des légumes



	A l'eau	*A l'autocuiseur*	*A la poêle*	*Au micro-onde*
ASPERGE	20-30 min	7-8 min	10-15 min	8 min
AUBERGINE	-	10 min	10 min	-
BROCOLI	7-10 min	5-7 min	10 min (avec une pré-cuisson)	6-8 min
CAROTTE	15 min	10 min	10 min	12 min
CÉLERI BRANCHE	20 min	10 min	15 min	-
CHAMPIGNON	6-8 min	8 min	10 min	10 min
CHOU-FLEUR	20 min	10 min	10 min	4-6 min
COURGETTE	12-15 min	4 min	10 min	4 min
ENDIVE	20-30 min	15-20 min	15 min	10 min
ÉPINARD	5 min	2 min	5-6 min	4 min
FENOUIL	30 min	8 min	20 min	8 min
HARICOT VERT	8-10 min	10 min	8 min	8 min
PETIT POIS	8-10 min	5-6 min	8 min	8 min
POIREAU	15-20 min	5-8 min	12 min	10 min
POIVRON	15-20 min	10 min	10 min	3-4 min
POMME DE TERRE	25 min	10 min	10-15 min	5-10 min
TOMATE	2-3 min	5 min	15 min	-

HYGIÈNE *du frigo*



Notre cher réfrigérateur est un atout important dans notre quotidien, notamment pour la conservation de nos aliments, mais pendant **une durée limitée**. Aussi, si une date limite de consommation est précisée sur la plupart des aliments, le maintien d'une température suffisamment basse le temps de leur conservation est une condition importante.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR CONSERVER ASTUCIEUSEMENT *ses aliments*

LE TEMPS DE CONSERVATION TU OBSERVERAS !

Le premier élément à étudier est évidemment celui de la date limite de consommation indiquée sur l'emballage de l'aliment. Cependant, sur certains produits, cette date n'est pas indiquée (produits traiteurs, pâtisseries à base de crème, plats préparés à domicile). S'il est possible de demander conseil aux commerçants dans certains cas, **une durée inférieure à trois jours est fréquemment recommandée**.
Attention cependant pour certains restes alimentaires, comme les restes de pique-niques ou de buffets durant l'été, il est recommandé de les consommer très rapidement ou de les jeter.

Il est également **déconseillé de conserver un plat préparé à l'instant une nuit entière à température ambiante**, même pour attendre son refroidissement complet. Pense éventuellement **à répartir ta préparation, en cas de grande quantité, en portions plus petites** pour permettre un refroidissement plus rapide.

Source : Fiche hygiène domestique, ANSES, juin 2013

TON RÉFRIGÉRATEUR TU ENTRETIENDRAS RÉGULIÈREMENT !

Le nettoyage du réfrigérateur, comme des équipements et ustensiles utilisés pendant ta préparation, est essentiel pour ton hygiène domestique. **Toutes les surfaces du réfrigérateur doivent alors être nettoyées** (étagères, parois, accessoires...), **au moins une fois par mois**.
Aussi, dès qu'un aliment se répand dans ton frigo, pense à le nettoyer pour éviter une prolifération des bactéries.
En plus de son nettoyage, pense à **vérifier régulièrement sa température**. **La température idéale de conservation des aliments est alors située entre 0 et +4°C**.
Pour le maintien de la température, des astuces simples existent comme de limiter le nombre d'ouvertures ou de ne pas surcharger le frigo pour permettre à l'air de circuler.

TES ALIMENTS TU SÉPARERAS !

La séparation des aliments dans ton frigo est également importante, d'où l'existence de compartiments différents, fermés ou non. En effet, un aliment éventuellement contaminé par des bactéries peut en contaminer un autre par simple contact. Par exemple, **pense à séparer les aliments crus et les aliments cuits les uns des autres, en les plaçant dans des emballages fermés**. Pour te donner un autre exemple, les aliments sensibles (viande, volaille, poisson) devront être conservés dans la zone la plus froide.
N'oublie pas que **certains aliments ne doivent pas être réfrigérés et peuvent se conserver à température ambiante** (plats cuisinés ou encore certains fruits).

SAUCES & TARTINABLES
indispensables

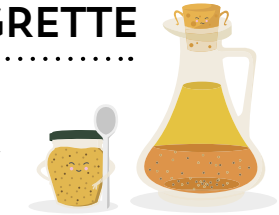
TARTINADE *choco-noisette*



125 ml de poudre de noisettes / 1 à 2 cuill. à soupe de sucrant (sucre complet, sirop d'érable, sirop d'agave, miel...) / 2 cuill. à soupe de cacao (plus il est noir et pur, mieux c'est) / au besoin un peu d'huile à saveur neutre (colza, tournesol, ou même noisette) / sel

Mélanger la poudre de noisettes avec le cacao et le sel. Ajouter le sucrant, l'huile et l'eau que ce soit tartinable. Cette recette se garde au frigo environ une semaine.

VINAIGRETTE *légère*



½ cuill. à soupe de moutarde forte / 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin/balsamique / 1 cuill. à soupe d'huile d'olive / 1 cuill. à soupe d'eau / sel et poivre / ciboulette ou herbes de Provence (facultatif)

Dans un bol, mettre la moutarde, ajouter le vinaigre, le sel et le poivre. Fouetter avec une fourchette, ajouter l'huile d'olive puis l'eau. Rectifier l'assaisonnement si besoin, puis ajouter quelques herbes.

HOUMOUS



250 g de pois chiches en boite ou trempés une nuit / ½ citron / 1 à 2 gousse(s) d'ail / épices au goût : sel, poivre, cumin, paprika, curcuma, gingembre, piment... / 2-3 cuill. de tahin complet (purée de sésame) et/ou quelques gouttes d'huile de sésame (facultatif)

Écraser les pois chiches (à la fourchette, au presse-purée) ou les mixer. Ajouter ensuite les autres ingrédients et tout bien mélanger. Ajuster les épices et l'eau selon le goût et la consistance voulue.

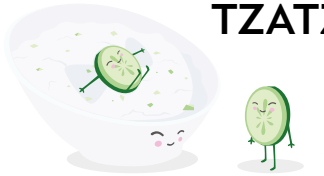
GUACAMOLE



2 avocats / 2 tomates coupées en morceaux / ½ oignon finement émincé / sel, coriandre / ½ citron / sauce piquante (facultatif)

Enlever la peau des avocats. En s'aidant d'une fourchette, écraser les avocats. Dans un plat, mélanger les avec l'oignon et en dernier les tomates. Ajouter le sel ainsi que du citron (et la sauce piquante).

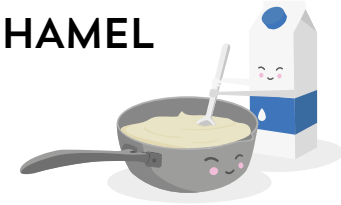
TZATZIKI



1 concombre / 1 bouquet de menthe et coriandre frais / 2 cuill. à soupe d'huile d'olive / 2 yaourts grecs / 2 gousses d'ail / sel et poivre

Râper le concombre et le faire dégorger 15 min. Le mettre dans un saladier, ajouter l'ail écrasé, la menthe et la coriandre finement hachées, mettre les yaourts, l'huile, le sel et le poivre, remuer et mettre au frais. Laisser reposer 1 à 2 heure(s) au frais avant de servir.

BÉCHAMEL



500 ml de lait / 4 cuill. à soupe de Maïzena ® / 1 pincée de noix de muscade / sel et poivre

Faire chauffer 40 cl de lait. Délayer la Maïzena® dans le reste du lait froid. Lorsque le lait est frémissant, ajouter la Maïzena délayée, la pincée de noix de muscade, le sel et le poivre. Remuer alors jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

SAUCE POUR *poisson*



2 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse / 1 cuill. à soupe de lait / ⅛ jus de citron / ciboulette / sel et poivre

Laver et ciseler la ciboulette. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient. Puis réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

COCKTAILS
pour 2 personnes



COSMOPOLITAN

125 ml de jus de canne-berge
60 ml de soda au gingembre
15 ml de jus de citron vert
30 ml de jus d'orange
2 tranches de citron vert
glaçons

Dans un pichet, verser le jus d'orange, le jus de canne-berge, le soda au gingembre et le jus de citron vert. Ajouter les glaçons et mélanger. Déposer une tranche de citron vert au fond de votre verre et verser.



BORA BORA

200 ml de jus d'ananas
120 ml de jus de fruit de la passion
40 ml de sirop de grenadine
20 ml de jus de citron
glaçons

Mélanger les jus de fruits dans un shaker ou une boîte hermétique. Servir bien frais.



AFTER GLOW

80 ml de jus d'orange
80 ml de jus d'ananas
20 ml de grenadine
glaçons

Mélanger les jus de fruits dans un shaker ou une boîte hermétique. Servir votre cocktail bien frais.



CITRONNADE *maison*

2 citrons
4 cuill. à soupe de sucre en poudre
750 ml d'eau fraîche (plate ou gazeuse)

Couper le citron en deux et le presser. Bien mélanger le jus de citron avec le sucre dans un bol. Verser l'eau dans une carafe ou dans une bouteille. Ajouter le jus de citron sucré dans la carafe et mélanger un peu. Mettre la citronnade au frais jusqu'au moment de la boire.



Comment bien commencer la journée ?

Le matin, il n'est pas toujours évident de bien se nourrir. Un cours qui débute à 8h00, une nuit courte due à la soirée de la veille... Bref, on a parfois tendance à maximiser notre nuit de sommeil quitte à sauter le petit déjeuner ! Résultat : à 10h00, on craque pendant la pause sur une viennoiserie achetée à la cafétéria ou une barre de chocolat achetée dans le distributeur du couloir.

Dans cette partie, nous te proposons ainsi différentes recettes qui te permettront de bien commencer la journée. Si tu n'as pas faim au lever du lit, tu peux également te préparer une de ces recettes pour la pause de 10h ! Et tu pourras aussi utiliser ces recettes pour un bon brunch le week-end !



recette pour : 4 personnes — au four

MUFFINS au thon

MOYEN · FACILE · 15 MIN · 20-25 MIN

INGRÉDIENTS

75 g de farine
½ sachet de levure chimique
1 oeuf
1 boîte de thon (moyenne) au naturel
4 cuill. à soupe d'olives vertes
50 g de gruyère râpé
5 cl de lait
5 cl d'huile d'olive
sel et poivre

USTENSILES

un fouet ou bien une fourchette
un moule à muffins (pouvant contenir 8 muffins) ou un moule à cake

Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, y ajouter l'oeuf, le lait, l'huile, le sel et le poivre et battre pour obtenir une pâte bien homogène. Couper les olives en petits dés et les incorporer à la préparation, ainsi que le thon et le gruyère.

Bien mélanger la préparation à l'aide d'un fouet ou bien d'une fourchette.

Remplir les moules à muffins aux ⅔ et mettre au four à 180°C pendant environ 20-25 mn.

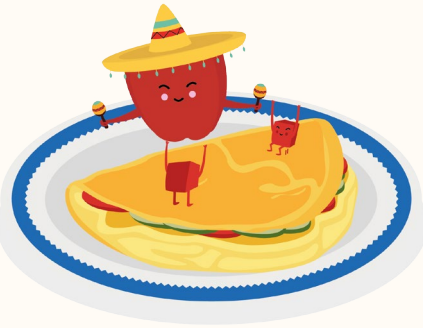
ASTUCES

Si tu n'as pas de four pas de panique ! En effet, tu peux adapter cette recette de muffin en mug cake ! Il te suffit juste d'adapter les quantités (pour 1 mug cake prendre : 1 œuf, une pincée de levure chimique, ¼ d'une petite boite de thon , 4-5 olives, du sel et du poivre, et 1 cuill. à soupe : de gruyère râpé, d'huile d'olive, de lait, ainsi que de farine). La préparation reste la même, sauf que tu peux réaliser l'ensemble de la préparation dans un mug que tu passes au micro-ondes 1 minute puissance max.

http://www.marmiton.org/recettes/recette_muffins-au-thon-et-aux-olives_29374.aspx

sur le feu — recette pour : 1 personne

OMELETTE mexicaine



FAIBLE · FACILE · 10 MIN · 30 MIN

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Pendant ce temps, couper les oignons en lamelles, puis les faire revenir dans l'huile d'olive. Épépiner le poivron, le couper en petits dés, et ajouter le tout à l'oignon. Laisser suer à feu doux pendant 30 min environ, les oignons et les poivrons doivent être cuits. Ajouter, au besoin, un peu d'eau pour que ça n'accroche pas.

Pendant ce temps battre les œufs dans un bol. Poivrer, saler et rajouter l'herbe aromatique ou bien l'épice. Verser ensuite les œufs avec le reste de la préparation. Cuire l'omelette selon votre goût (baveuse ou pas). A déguster avec des toasts, ou sans accompagnement !

ASTUCES

Si tu n'as pas le temps de faire cuire le poivron, tu peux le passer 6 - 7 minutes au micro-ondes puissance max avant de le faire revenir avec l'oignon.

INGRÉDIENTS

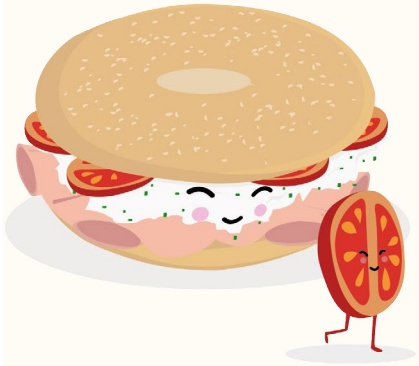
2 gros œufs
1 ou ½ oignon
1 ou ½ poivron rouge ou vert
sel et poivre
huile d'olive

Facultatif
herbes aromatiques (comme du persil)
épices (comme du curcuma)

USTENSILES

une poêle
une fourchette
un bol

recette pour : 1 personne — sans cuisson



BAGEL *salé*

FAIBLE — FACILE — 5 MIN

INGRÉDIENTS

1 bagel

1 ou 2 cuill. à soupe de fromage frais

½ tomate

1 tranche de charcuterie ou 1 tranche de poisson

Facultatif

½ échalote

1 oeuf (sauf si tu optes pour un bagel avec poisson)

USTENSILES

un couteau

une poêle (pour l'oeuf)

Couper le bagel en deux, puis faire toaster les deux côtés au grille-pain, au four ou même à la poêle (tu peux également laisser le bagel tel quel).

Tartiner les deux côtés de fromage frais.

Sur l'une des faces, ajouter des rondelles de tomates, ainsi que l'échalote au préalable découpée en fines lamelles. Saler et poivrer le bagel. Sur l'autre face, ajouter la tranche de charcuterie ou bien le poisson fumé.

Réunir les deux faces, et c'est prêt !

ASTUCES

Pour un super bagel (afin de faire office de déjeuner), fais cuire un œuf au plat, et casse volontairement le jaune d'œuf afin de le faire cuire, sale et poivre. Ajoute ensuite l'œuf sur la tranche de jambon, pour un maximum de plaisir ! A noter également que la truite fumée est beaucoup moins chère que le saumon fumé (pour un goût équivalent).

http://www.marmiton.org/recettes/recette_muffins-au-thon-et-aux-olives_29374.aspx

sans cuisson — recette pour : 1 personne

TARTINES *d'avocat*



FAIBLE — FACILE — 5 MIN

Réduire l'avocat en purée dans un bol à l'aide d'une fourchette (ou d'un presse-purée). Mélanger à l'huile et aux épices choisies, ajuster les quantités au goût.

Faire griller le pain. Tartiner la purée et saupoudrer du reste d'épices ou de graines.

ASTUCES

Tu peux aussi te faire une tartine d'avocat version sucré avec ½ cuillère à café de sucre ou de miel ou 1 cuillère à soupe de chocolat en poudre. Et le petit plus sucré : le piment, le gingembre et le poivre se marient très bien avec des saveurs sucrées et ça donne un plat (ou une boisson) un peu plus relevé !

Un petit filet de jus de citron permet d'éviter que l'avocat ne s'oxyde et noircisse (et puis le citron c'est plein de vitamines !).

INGRÉDIENTS

pain complet ou galettes de riz

1 avocat

sel et poivre

1 pincée de piment en poudre

1 c. à café rase de cumin

1 demi c. à café de paprika

1 gousse d'ail écrasé

1 filet de jus de citron

Facultatif

un peu d'huile, des graines fruits secs

USTENSILES

un bol

une fourchette

recette pour : 2 personnes

sans cuisson



EAU *aromatisée*

FAIBLE FACILE 10 MIN

INGRÉDIENTS

500 ml d'eau de source
3 belles fraises
2 tranches de citron
5 feuilles de menthe

USTENSILES

un récipient hermétique
un couteau

Prendre un récipient ou une bouteille en verre propre d'une contenance d'au moins 650 ml.

Nettoyer les fraises, le citron et les feuilles de menthe à l'eau. Découper les tranches de citron, faire de même pour les fraises. Froisser les feuilles de menthe. Déposer le tout dans votre contenant. Verser l'eau.
À l'aide d'une cuillère, écraser légèrement les fraises contre les parois du contenant, et mélanger doucement.

Placer au réfrigérateur au moins 4 heures avant de déguster. Lorsque la boisson est vide, il est possible de remplir de nouveau d'eau (à savoir cependant, que le côté santé sera moins important, les vitamines et minéraux étant plus concentrés dans la première eau). La préparation se conserve 3 jours au réfrigérateur. Au-delà, ne plus renouveler l'eau, mais utiliser de nouveaux fruits.

ASTUCES

Tu peux varier les fruits et les herbes en fonction des saisons et de tes goûts ! Par exemple, tu peux le faire avec de l'ananas, du thym et du gingembre, ou du concombre, du melon et de la menthe !

www.amelioretasante.com/les-meilleurs-milk-shakes-pour-vous-aider-perdre-du-poids/

www.mavegetable.com/archives/2014/06/07/30030680.html

sans cuisson

recette pour : 1 personne

MILKSHAKE *au lait d'amande*



FAIBLE FACILE 2 MIN

INGRÉDIENTS

1 ou 2 yaourt(s) nature
1 banane
1 + ¼ verre de lait d'amande
2 cuill. à café de miel

USTENSILES

un blender ou/
un mixeur plongeant ou/
une fourchette

Couper la banane en dés grossiers dans un blender. Ajouter le lait d'amande, et le miel.

Pour le yaourt, le positionner au dessus du blender et percer à l'aide d'un couteau pointu le fond. Le yaourt sortira alors facilement du pot. Sinon utiliser simplement une cuillère pour le vider.

Mixer le tout pendant environ 2 minutes à puissance max.
Il est également possible de tout mettre dans un grand bol et de mixer avec un mixeur plongeant (mixeur à soupe).

ASTUCES

Si tu n'as pas de mixeur tu peux toujours, la veille, couper la banane et la laisser tremper dans le lait (ce qui la ramollira). Le lendemain réalise la préparation en écrasant la banane avec le dos d'une fourchette.
Tu peux également ne pas mettre la banane du tout, le Milkshake en sera tout aussi bon !

recette pour : 1 personne — sans cuisson



QUICK & healthy

FAIBLE — FACILE — 5 MIN

INGRÉDIENTS

100 g de fromage blanc ou 2 petits suisses

50 g de flocons d'avoine ou 2 Weetabix ®

fruits (kiwi et/ou banane par exemple)

Facultatif

1 cuill. à soupe de miel

graines, fruits secs, fruits frais, chocolat, beurre de cacahuète...

USTENSILES

un bol
une fourchette
un couteau

Dans un bol, mélanger l'avoine et le fromage blanc puis laisser reposer.

Laver et éplucher les fruits. Puis les détailler en morceaux selon vos préférences (en rondelles, en cubes...).

Une fois terminé, mélanger le tout, et éventuellement ajouter une cuillère de miel et des graines ou même des fruits secs.

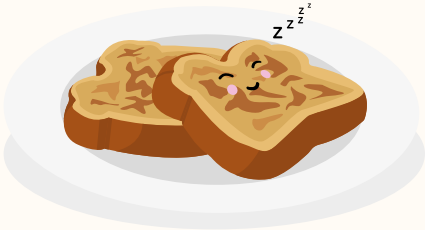
ASTUCES

Si tu n'aimes pas le fromage blanc, tu peux juste écraser la banane et rajouter des fruits secs dessus !
Si tu souhaites manger chaud le matin, tu peux également faire cuire les flocons d'avoines dans du lait (végétal ou non) afin d'obtenir un porridge, dans lequel tu pourras verser les fruits.

sur le feu / au four — recette pour : 2 personnes



PAIN perdu



FAIBLE — FACILE — 15 MIN — 15 MIN

Dans un récipient, mélanger les œufs, le sucre et le lait.
Une fois le mélange effectué, mouiller les tranches de pain. A cet effet, prendre chaque tranche de pain et plonger le pain des deux côtés dans le mélange.

A LA POÊLE :
Beurrer légèrement la poêle. Répartir les tranches dans la poêle. Faire cuire environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

AU FOUR :
Préchauffer le four à 180°C. Disposer les tranches dans un plat, et enfourner pendant 30 minutes environ.

ASTUCES

Si tu es gourmand, tu peux ajouter du sucre vanillé dans ta poêle avant de mettre les tranches. N'hésite pas à rajouter dans le mélange de la cannelle, de la vanille ou tout autre arôme pour parfumer la préparation.

INGRÉDIENTS

15 cl de lait

2 œufs

40 g de sucre de canne

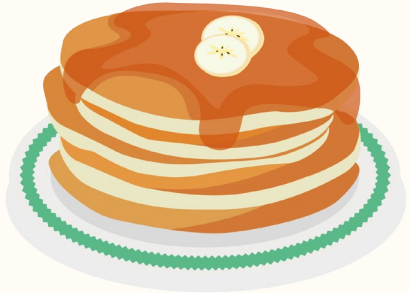
2 tranches épaisses de pain, ou deux tranches de brioches

un peu de beurre (pour la poêle)

USTENSILES

un récipient
un fouet ou une fourchette
un four ou une poêle

recette pour : 2personnes — sur le feu



PANCAKES *à la banane*



FAIBLE · FACILE · 5 MIN · 10 MIN

INGRÉDIENTS

1 banane
1 oeuf
1 noix de beurre

USTENSILES

un récipient
un fouet ou une fourchette
un four ou une poêle

Dans un récipient, mélanger l'oeuf et la banane jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faire chauffer la poêle en la beurrant légèrement entre chaque tournée de pancakes.

Ensuite, faire cuire les pancakes en les retournant à mi cuisson, à feu doux.

ASTUCES

N'hésite pas à accompagner ces pancakes de fruits de saison et pour les plus gourmands, de pâte à tartiner ou bien de sirop d'érable !

LES ÉTIREMENTS *matinaux*

POURQUOI S'ÉTIRER ?

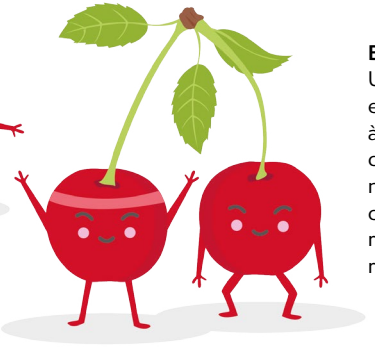
Commencer la journée par des étirements est un atout bien-être incontestable ! En effet, cela te permet dans un premier temps de réveiller la "machine", et ce, en augmentant la température corporelle et en stimulant la circulation sanguine. Réaliser des étirements matinaux est d'autant plus efficace en période d'examen, car cela te permet notamment de lutter contre le stress. Pour finir, s'étirer contribue au bonheur ! Eh oui, les étirements favorisent la production d'endorphines, des hormones qui procurent bien-être, joie et plaisir.

Maintenant que nous avons abordé les avantages des étirements, passons à la pratique avec un enchaînement de 2-3 minutes à réaliser au saut du lit. Afin de goûter pleinement les bienfaits de cette relaxation, certaines règles sont cependant à respecter.

NE PAS SE RETENIR
Ne te retiens surtout pas de bailler ! En effet, cela participe à l'étirement de la mâchoire jusqu'au diaphragme.



NE PAS FORCER
Surtout si l'étirement te fait mal, ne force pas ! Il vaut mieux commencer en douceur, et augmenter l'intensité au fur et à mesure.



BIEN RESPIRER
Une respiration ample et douce permet d'aider à calmer le mental et à chasser les crispations musculaires. Ainsi, concentre toi sur ta respiration afin de te relaxer au maximum.

PRENDRE SON TEMPS
Prends ton temps pour te mettre en position, qu'il faut garder pendant 15-20 secondes. Surtout pas de précipitation !

L'enchaînement



LES LOMBAIRES

Allongé sur le dos, plie ton genou droit, puis tourne ton bassin vers la gauche et laisse ton genou droit descendre le plus possible vers le sol. En orientant la tête vers la main droite, presse au maximum ton épaule droite sur le sol. Répète l'opération avec le genou gauche.

LA COLONNE VERTÉBRALE

A genoux, incline ton buste vers tes cuisses, tout en essayant de maintenir les fesses le plus près possible des talons. La tête repose par terre, sur le front ou tournée sur le côté pour plus de confort. Tu peux également l'appuyer sur un petit coussin. Ferme les yeux, respire doucement et profondément.





LA TAILLE

Debout, pieds parallèles, jambes légèrement écartées, lève les bras au-dessus de ta tête. Sans cambrer, en prenant bien appui sur le sol, grandis-toi, comme si tu voulais toucher le plafond avec le sommet de ton crâne, puis étire le côté gauche au maximum en t'inclinant légèrement vers la droite, puis étire le côté droit en t'inclinant légèrement vers la gauche.

LES ÉPAULES

Assis ou debout, le dos bien droit, fléchis un bras devant la poitrine et exerce une pression sur le coude avec ta main opposée pour étirer le bras. Répète l'opération avec l'autre bras.





Comment survivre pendant ses examens ?

Pas facile de se nourrir correctement pendant les examens. On est tous dans le même cas, quand on révise, on en vient à choisir entre cuisiner ou travailler. Mais on ne devrait pas. L'alimentation est la base d'une bonne santé et d'un cerveau efficace.

Voici donc quelques recettes simples, rapides et adaptées aux besoins de notre corps en période de stress. Des fruits et légumes frais pour les vitamines et l'énergie, des noix et graines pour les omégas 3 et la mémoire, du cacao (noir) pour le magnésium et réduire le stress, des protéines (animales ou végétales) pour se rassasier et éviter les fringales. Et surtout, de délicieuses recettes pour se faire plaisir et se donner envie de bien manger !

recette pour : 1 personne

sur le feu / au four



LE POISSON & ses tomates

MOYEN · FACILE · 15 MIN · 25 MIN

INGRÉDIENTS

1 morceau de filet de poisson
1 oignon
herbes aromatiques au choix
60 g de riz cru
2 tomates
filet d'huile d'olive
sel et poivre

USTENSILES

une casserole
un four ou une poêle
un couteau

A LA POÊLE :
Faire revenir l'oignon coupé finement, puis ajouter les tomates dans une poêle pendant 5-10 minutes. Assaisonner avec sel, poivre et les herbes aromatiques selon vos goûts (thym, herbes de provence...). Puis faire cuire le riz. Ensuite, faire cuire le poisson avec un filet d'huile d'olive en assaisonnant sur la deuxième face avec le sel, le poivre et les herbes aromatiques.

AU FOUR :
Dans un plat disposer les tomates finement coupées ainsi que l'oignon. Déposer le morceau de poisson, saler, poivrer et ajouter les herbes aromatiques ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Enfourner le plat au four à 180°C pendant environ 25 minutes.

Servir sur une assiette le poisson et le riz avec la préparation (tomates et oignon) dessus !

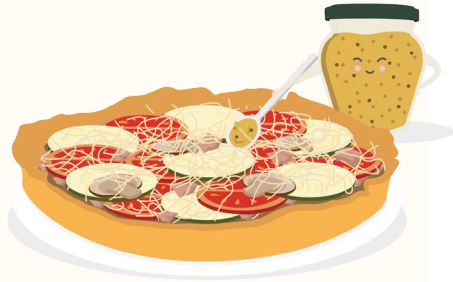
ASTUCES

Cette recette fonctionne avec n'importe quel type de poisson, donc n'hésite à prendre des poissons que tu ne connais pas ! N'oublie pas de regarder le temps de cuisson du poisson ainsi que les légumes qui se marient bien avec ce dernier !

au four

recette pour : 4 personnes

.....TARTE AU THON & aux légumes



FAIBLE · FACILE · 15 MIN · 25 MIN

Découper la courgette, les tomates et les champignons en lamelles après les avoir lavés.

Puis faire dorer les lamelles de courgette et les champignons à feu doux dans la poêle pendant environ 5 minutes.

Enfin, dans un plat à tarte, poser la pâte, tartiner le fond de moutarde, tapisser de miettes de thon, déposer les légumes coupés.

Enfourner à 180 °C pendant 20 minutes, sortir le plat pour ajouter le gruyère sur le dessus, remettre 5 minutes de plus au four pour griller à 210°C.

ASTUCES

Tu peux faire varier les légumes de la tarte en fonction des légumes de saison et de tes préférences !

INGRÉDIENTS

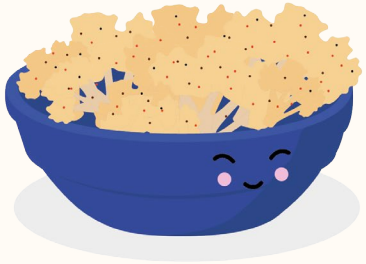
1 pâte feuilletée ou brisée
1 boîte de thon
1 courgette
2 tomates
3 gros champignons
50 g de gruyère râpé
1 cuill. à café de moutarde

USTENSILES

un couteau
une poêle
un plat à tarte
un four

recette pour : 1-2 personnes

sur le feu / au four



CHOU-FLEUR épicé

MOYEN · FACILE · 5 MIN · 5 MIN

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur
3 gousses d'ail (ou 1 cuill. à café d'ail séché)
zestes de citron
2 cuill. à café de cumin
2 cuill. à café de coriandre
1 cuill. à café de paprika
piment au goût
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

USTENSILES

un four ou une casserole
un plat pour four
un couteau

Couper le chou-fleur en bouchées et le mettre à cuire dans l'eau 20 minutes ou à la vapeur 10 minutes. Pendant ce temps, émincer l'ail ou le réduire en purée et mélanger tous les ingrédients pour faire une sauce homogène. Goûter pour vérifier les saveurs.

Quand le chou-fleur est cuit, verser la sauce dessus en recouvrant bien le chou-fleur. Laisser mariner quelques minutes, le temps que la préparation refroidisse.

ASTUCES

N'hésite pas à accompagner ton chou fleur avec de la béchamel. Tu peux retrouver une recette de béchamel allégée au début du livret.

www.acouplecooks.com/2012/01/spiced-roasted-cauliflower/

www.750g.com/chevre-chaud-au-miel-r70555.htm

sur le feu

recette pour : 2 personnes

CHÈVRE CHAUD AU MIEL et sa salade



MOYEN · FACILE · 5 MIN · 5 MIN

Préparer vos crudités en coupant la tomate en fines tranches, et les disposer sur la salade. Couper la bûche de fromage de chèvre en 4 tranches bien épaisses, et couper 2 tranches de pain.

Verser dans une poêle deux cuillères à café de miel et le chauffer un peu. Puis, mettre les tranches de fromage de chèvre sur le miel chaud, et laisser cuire sur la même face environ 5 minutes à feu moyen.

Disposer enfin les tranches de pain, et mettre les tranches de fromage dessus.

INGRÉDIENTS

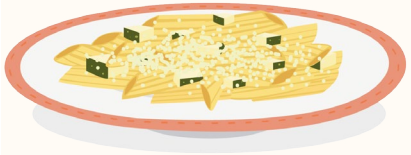
2 cuill. à café de miel
1 tomate
2 tranches de pain
8 feuilles de salade
persil
4 tranches épaisses de fromage de chèvre en bûches

USTENSILES

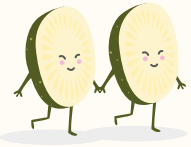
une poêle
un couteau
une cuillère à café

recette pour : 2 personnes

sur le feu



PÂTES COURGETTES *& parmesan*



MOYEN · FACILE · 10 MIN · 10 MIN

INGRÉDIENTS

150 g de pâtes crues
1 courgette
200 ml de crème liquide 15% mat. grasses
2 gousses d'ail
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
parmesan
sel et poivre

USTENSILES

un économe
/ou une râpe
/ou un couteau
une casserole
une poêle
une cuillère à soupe

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Mettre les pâtes dans l'eau bouillante avec du sel et de l'huile puis faire cuire selon les indications sur le paquet.

Ensuite, couper en lamelles la courgette avec un économe ou un couteau. Dans une poêle, faire revenir, à feu doux, l'ail avec de l'huile et ajouter la courgette.

Lorsque la courgette a fondu, y ajouter la crème, du sel et du poivre et mettre le feu un peu plus fort. Laisser la crème frémir et puis baisser le feu. Égoutter ensuite les pâtes et les réserver dans une assiette.

Y ajouter la préparation à base de courgette, ainsi qu'un peu de parmesan râpé selon l'envie.

http://www.cuisine-etudiant.fr/recette/3550-pates-courgettes-parmesan

sur le feu

recette pour : 1 personne

COMPOTE *pommes poires*



FAIBLE · FACILE · 5 MIN · 20-30 MIN

Commencer par laver et éplucher les pommes et les poires. Les couper en petits dés, puis les placer dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau, la demi-gousse de vanille, ainsi que la cannelle, le sucre vanillé ou le miel selon les envies, puis couvrir à l'aide d'une assiette ou un couvercle.

Faire cuire à feu doux entre 20 à 30 minutes cette préparation selon la convenance, en mélangeant de temps en temps pour éviter qu'elle n'accroche à la casserole.

A déguster ainsi, ou mixer le tout pour ne plus obtenir de morceaux, selon les préférences.

ASTUCES

N'hésite pas à mélanger la compote avec du fromage blanc pour avoir un produit laitier !

INGRÉDIENTS

1 pomme
1 poire
½ gousse de vanille

Facultatif

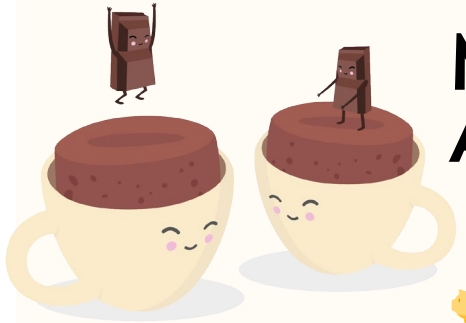
½ cuill. à café de cannelle
1 cuill. à café de sucre vanillé
1 cuill. à café de miel

USTENSILES

un économe
/ou un couteau
une casserole

recette pour : 1 personne

au micro-ondes



MUGCAKE AU CHOCOLAT *sans oeuf*

MOYEN | FACILE | 2 MIN | 3 MIN 30

INGRÉDIENTS

3 cuill. à soupe de chocolat en poudre
3 cuill. à soupe de farine
2 cuill. à soupe de sucre en poudre
1 cuill. à soupe de beurre (environ 10 g)
2 cuill. à soupe de crème fraîche (semi-épaisse ou liquide)
3 cuill. à soupe de lait

USTENSILES

un mug
une cuillère à soupe

Dans un mug, mettre le chocolat en poudre, le beurre et le lait. Mélanger le tout avec une cuillère à soupe.

Faire ensuite fondre le tout au micro-ondes pendant une minute. Mélanger à nouveau cette première préparation en la laissant dans le mug.

Puis, ajouter le sucre, la farine et la crème fraîche.
Bien mélanger pour obtenir une mixture plutôt liquide.

Remettre le mug au micro-ondes pendant 2 min 30 minutes.

ASTUCES

Tu peux en effet moduler la forme de ton mug-cake en ajoutant plus ou moins de cuisson.

au micro-ondes

recette pour : 1 personne

MUG CRUMBLE *pomme cannelle*



MOYEN | FACILE | 5 MIN | 5 MIN

Dans un récipient, mélanger le beurre bien froid avec le sucre de canne et la farine jusqu'à obtention d'un beau crumble bien granuleux. Le mieux est alors de mélanger avec les doigts.

Laver et couper la pomme en dés. Ajouter ces morceaux dans le mug, ainsi que le sucre vanillé, la cuillère à soupe d'eau et la pincée de cannelle. Mélanger la préparation et mettre au micro-ondes 1 minute 30.

Enfin, émietter le crumble au dessus du mug, et mettre le tout 2 minutes 30 au micro-ondes.

ASTUCES

Pour obtenir un mugcake plus chocolaté, tu peux y ajouter quelques cuillères de chocolat en poudre ou des pépites de chocolat !

INGRÉDIENTS

1 pomme
1 cuill. à café de sucre vanillé
1 cuill. à soupe d'eau
1 pincée de cannelle en poudre
10 g de beurre
4 cuill. à soupe de farine
2 cuill. à soupe de sucre de canne

USTENSILES

un mug ou bol
un récipient
un couteau
un cuillère à soupe
une cuillère à café

recette pour : 1 personne — sans cuisson



CRÈME *à la banane*

FAIBLE — FACILE — 15 MIN

INGRÉDIENTS

3 cuill. à café de Maïzena ®
1 banane
½ citron
200 ml de lait

USTENSILES

une casserole
une cuillère en bois
un couteau
une fourchette

Délayer 200 ml de lait avec la maïzena dans une casserole, puis porter à ébullition. Mélanger afin que le lait n'accroche pas à la casserole.

Avec une fourchette, écraser la banane et ajouter le jus d'une moitié de citron. Verser le lait sur la banane et bien mélanger !

Verser la crème dans les verres. Laisser refroidir avant de déguster.

ASTUCES

N'hésite pas à changer la banane par une gousse de vanille fendue en deux à mettre avec le lait dès le début de la cuisson, 20 g de carré de chocolat ou encore une cuillère à café d'extrait de vanille, café, pistache etc.

EXERCICES *de relaxation*

L'idéal en période d'examens est de continuer à **faire du sport, s'aérer, se ménager des pauses régulières de divertissement et bien se reposer**. Le sommeil est essentiel à la mémorisation. Pour se détendre et apaiser un peu le stress, on te propose quelques exercices de relaxation. Sache que tu peux aussi trouver de nombreuses vidéos de guide à la relaxation et à la méditation sur internet. Prends également le temps de te détendre et de te faire plaisir : mouvements de yoga, massages, bains, infusions...

UN EXERCICE DE RESPIRATION FACILE

1. Tu peux te coucher, t'asseoir ou rester debout, tant que tu es confortable dans une position. Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre.

2. Bloque ta respiration en comptant jusqu'à quatre, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à huit.

3. Répète cet exercice tranquillement jusqu'à ce que ton corps soit détendu, en restant bien droit pour que l'air puisse circuler librement.

4. Tu vas apprendre à respirer plus profondément avec les exercices de respiration ci-dessus si tu places une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine. N'oublie pas de rester droit pour que ton ventre puisse se gonfler.

5. Quand tu expires, laisse se vider et s'abaisser ta poitrine et tes poumons. Après quelques répétitions, tu vas te sentir beaucoup plus relaxé.



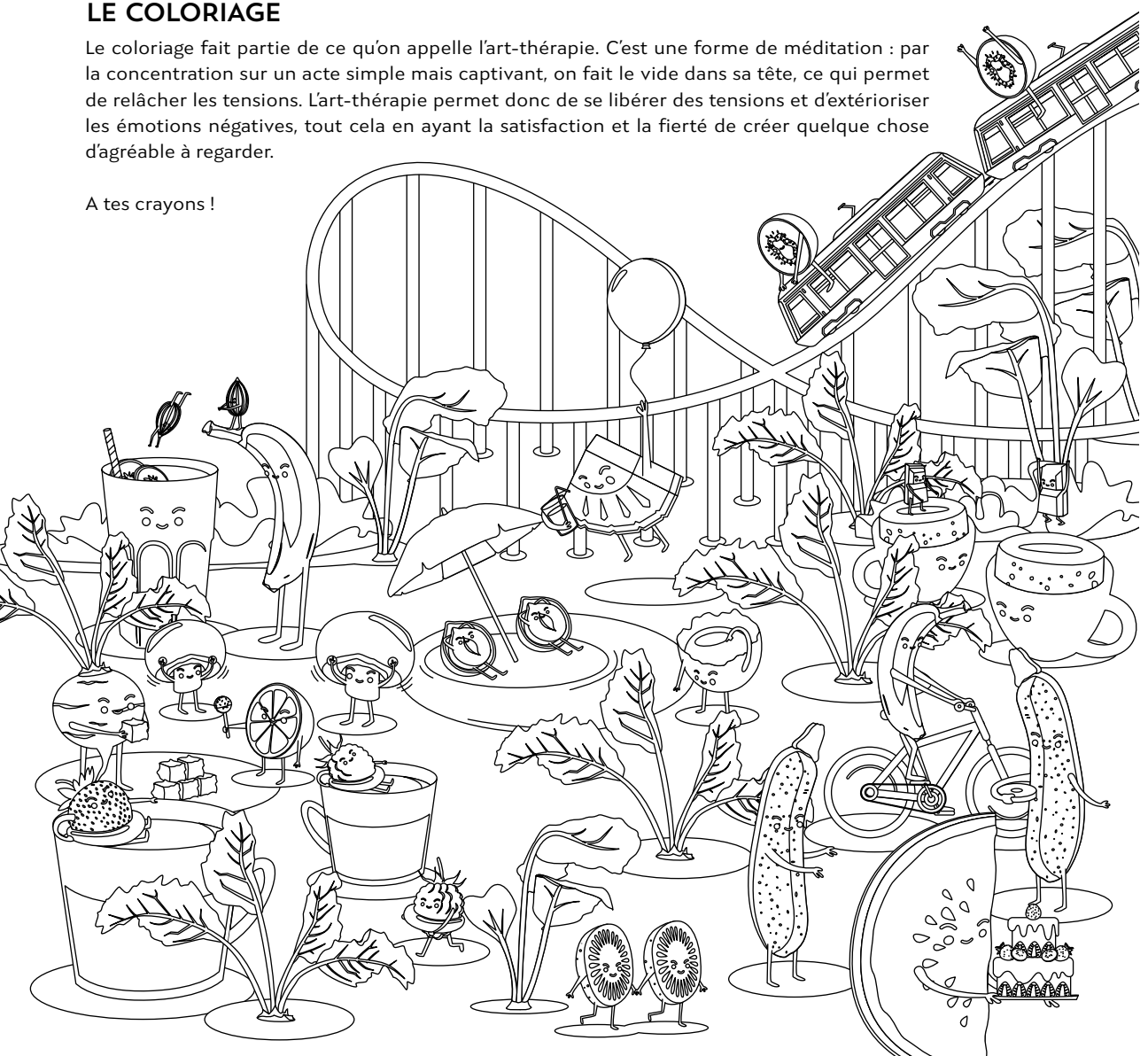
UN EXERCICE DE YOGA POUR SE RAFRAÎCHIR L'ESPRIT

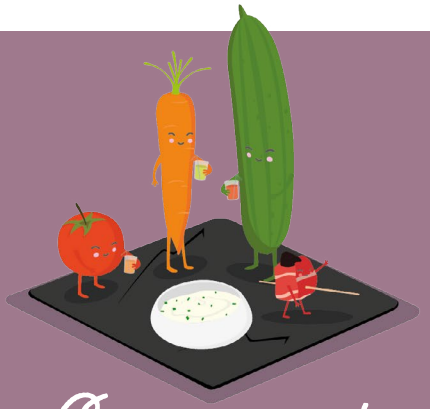
Assis la colonne droite. Crochète tes mains ensemble devant la poitrine, les avant-bras parallèles au sol. Tourne le haut du corps et la tête à gauche en inspirant, puis à droite en expirant. Continue pendant une à trois minutes.

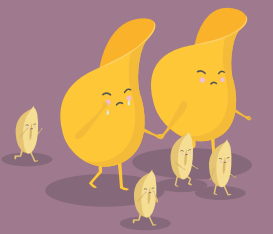
LE COLORIAGE

Le coloriage fait partie de ce qu'on appelle l'art-thérapie. C'est une forme de méditation : par la concentration sur un acte simple mais captivant, on fait le vide dans sa tête, ce qui permet de relâcher les tensions. L'art-thérapie permet donc de se libérer des tensions et d'extérioriser les émotions négatives, tout cela en ayant la satisfaction et la fierté de créer quelque chose d'agréable à regarder.

A tes crayons !







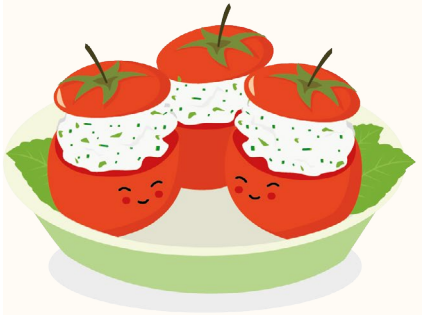
Comment évincer les chips-cacahuètes ?

Les soirées entre amis sont parfaites pour décompresser du « tram boulot dodo ». Elles permettent de s'amuser, décrocher du quotidien et de passer un bon moment bien entouré. Mais tu souhaites en finir avec les chips et les cacahuètes, et épater tes amis à moindre coût ?

Nous t'avons sélectionné quelques petites recettes, simples, efficaces et rapides, et que tu pourras varier selon tes goûts et ton budget ! Comme les roulés de jambon aux fines herbes que tu peux changer avec un autre fromage à tartiner, ou encore remplacer le jambon par du saumon fumé ! Elles feront de toi un hôte exceptionnel. Aussi, tu découvriras à la fin de cette partie, des petits conseils pour passer une soirée en toute tranquillité. Alors à toi de jouer !

recette pour : 4 personnes

sans cuisson



TOMATES *mozza pesto*



FAIBLE FACILE 10 MIN

INGRÉDIENTS

250 g de tomates cocktails
250 g de mozzarella
2 cuill. à soupe de pesto
ciboulette
basilic
sel et poivre

USTENSILES

un saladier
une cuillère à soupe
un couteau

Découper en petits morceaux la mozzarella, puis la mélanger à la main avec le pesto et les épices dans un récipient. Laisser mariner une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, couper le haut de la tomate et la vider.
Ajouter la préparation mozzarella et pesto dans la tomate et remettre le haut de la tomate.

ASTUCES

Tu peux aussi réaliser la recette avec des tomates rondes ou des tomates cerises !

http://www.marmiton.org/recettes/recette_champignons-farcis-au-boursin_18229.aspx

au four / sans cuisson

recette pour : 4 personnes

CHAMPIGNONS FARCIS *au fromage*



MOYEN FACILE 10 MIN 20 MIN

Rincer et frotter bien les champignons, puis leur ôter le pied.

Dans un bol, mettre le fromage aux fines herbes. Mélanger ensuite la préparation avec de l'huile d'olive, ajouter le persil, le sel et le poivre. Remuer pour obtenir une sorte de mousse.

Remplir vos champignons avec la mixture et entreposer (tête du champignon vers le bas) au four sur une feuille de papier alu, pendant 20 minutes (le temps que la farce dans le champignon soit assez gratinée).

ASTUCES

Si tu n'as pas de four, tu peux manger les champignons cru et c'est aussi bon !

INGRÉDIENTS

4 gros champignons blancs "en vrac" crus
1 portion de fromage aux fines herbes
2 cuill. à soupe huile d'olive
sel et poivre

Facultatif
persil
et/ou ciboulette

USTENSILES

un four
une cuillère à soupe
un bol
une feuille de papier aluminium



PLATEAU DE CRUDITÉS *& sa sauce*

MOYEN FACILE 10 MIN

INGRÉDIENTS

100 g de tomates cerises
2 carottes
1 concombre
1 botte de radis
50 g de fromage blanc
ciboulette
sel et poivre

USTENSILES

un couteau
un économie
un plateau
/ou une grande assiette
/ou plusieurs bols
un récipient

Couper et éplucher les légumes en morceaux de différentes tailles en fonction de vos envies.

Disposer ensuite les aliments préalablement coupés sur un plateau, sur une grande assiette ou dans des bols.

Dans un récipient, mélanger le fromage blanc et la ciboulette afin d'obtenir une sauce simple et rapide puis assaisonner selon les goûts avec du sel et du poivre.

ASTUCES

Tu peux évidemment ajouter les crudités que tu préfères et même des dés de fromage pour agrémenter ton plateau.

http://www.marmiton.org/recettes/recette_pruneaux-au-lard_22940.aspx



ROULÉS DE PRUNEAUX *au lard*

MOYEN FACILE 30 MIN 10 MIN



Couper en 2 dans le sens de la largeur chaque tranche de poitrine fumée. Enrouler ensuite chacune de ces demi-tranches autour d'un pruneau et piquer avec un cure-dent pour les faire tenir.

Faire ensuite chauffer le grill du four à 150°C. Disposer les pruneaux dans un plat allant sous le grill.

Faire cuire 8 à 10 min sous le grill en retournant les pruneaux à mi-cuisson (soit 4 à 5 min de chaque côté en fonction de la puissance du grill). Déguster chaud.

ASTUCES

Tu peux préparer cet apéritif en avance et les réchauffer au four avant la dégustation.

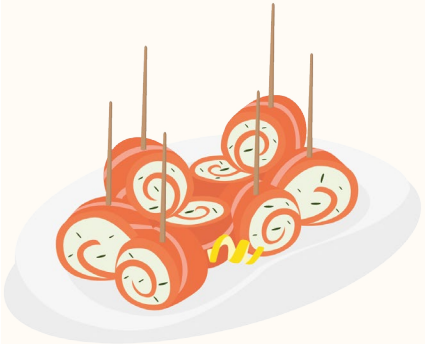
INGRÉDIENTS

1 paquet de pruneaux d'Agen dénoyautés
1 paquet de tranches très fine de poitrine fumée

USTENSILES

un couteau
un plat allant au four
20 cure-dents

recette pour : 4 personnes — sans cuisson



BOUCHÉES ROULÉES… *apéritives*



FAIBLE · FACILE · 5 MIN

INGRÉDIENTS

4 tranches de charcuterie (type jambon blanc)
/ou 4 tranches de poisson (type saumon fumé)
⅓ de barquette de fromage frais (nature ou aux fines herbes)
1 cuill. à soupe de crème fraîche
1 échalote émincée finement
½ citron
sel et poivre

USTENSILES

un bol
une fourchette
un couteau

Dans un bol, mélanger le fromage frais, la crème fraîche et le jus de citron. Y ajouter ensuite l'échalote émincée. Mélanger le tout, puis saler et poivrer.

Déposer cette crème sur chaque tranche de charcuterie ou de poisson (en une ligne épaisse) et rouler la tranche autour de la crème. Couper ensuite des tronçons de 2 cm délicatement afin de ne pas faire sortir la crème.

Disposer ensuite les morceaux dans une assiette.

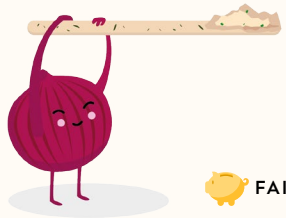
ASTUCES

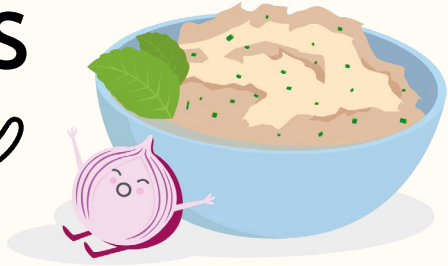
Ces roulés s'accompagnent parfaitement avec des tomates cerises. Tu peux alors prendre un cure-dent et y mettre un morceau et une tomate cerise pour obtenir des encas gourmands.

http://cuisinejournaldesfemmes.com/recette/354197-roules-au-saumon-et-fromage-frais

sans cuisson — recette pour : 4 personnes

RILLETTES *de thon*





FAIBLE · FACILE · 15 MIN

Dans un premier temps, couper l'échalote en petits morceaux. Ensuite, dans un bol, émietter le thon puis ajouter le fromage frais. Mélanger le tout à l'aide d'une fourchette. Rajouter le citron, l'échalote, ainsi que les herbes préalablement coupées. Mélanger à nouveau, puis saler et poivrer le tout.

Enfin, couper la baguette de pain en tranches et faire des tartines avec la préparation de rillettes.

ASTUCES

Tu peux utiliser également du pain de mie ou tout type de pain pour créer tes tartines.

INGRÉDIENTS

100 g de fromage frais /ou fromage blanc
1 boîte de thon
1 échalote
le jus d'½ citron (jaune ou vert)
sel et poivre

Facultatif
1 botte de ciboulette ou bien du basilic

USTENSILES

un bol
une fourchette
un couteau

recette pour : 5-6 personnes

sur le feu



CRUMBLE ····· DE TOMATES *en verrines*



MOYEN · FACILE · 5 MIN · QQ SECONDES

INGRÉDIENTS

4 tomates
2 gousses d'ail
olives noires
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
6 cuill. à soupe de chapelure
4 cuill. à soupe de parmesan

USTENSILES

un casserole
une poêle
un couteau
des verrines

Après avoir porté à ébullition de l'eau dans une casserole, tremper les tomates dans l'eau bouillante pendant 10 secondes, puis les faire refroidir.

Retirer la peau, les couper en deux, enlever les pépins et faire ensuite revenir dans une poêle avec l'ail préalablement coupé.

Une fois la préparation refroidie, mettre dans les verrines en mélangeant avec des morceaux d'olives noires.

A part, mélanger chapelure, parmesan avec l'huile d'olive, jusqu'à ce que cela fasse une pâte à effriter à la main. Mettre au four juste le temps que cela devienne croquant, puis incorporer sur le dessus de la préparation dans la verrine.

Mettre au four environ 10 minutes à 190°C.

ASTUCES

Tu peux aussi prendre un grand plat si tu n'as pas de verrines !

http://www.marmiton.org/recettes/recette_muffins-au-thon-et-aux-olives_29374.aspx

sur le feu

recette pour : 4 personnes

SUCETTES DE FRUITS *au chocolat*



MOYEN · FACILE · 5 MIN · 5 MIN

Prendre les fruits frais (bananes, pommes, fraises, melons, clémentines, poires ou autres) et, à l'aide d'une cuillère à café, former des boules en creusant dans les fruits.

Faire ensuite fondre le chocolat au bain marie. Piquer chaque boule de fruit dans un bâtonnet en bois.

Tremper les boules dans le chocolat puis dans les éléments de décoration (billes, sucre pétillant, noix de coco, vermicelles de chocolat, amandes effilées...). Laisser durcir le tout. Consommer ces délicieuses sucettes fruitées dans la journée.

ASTUCES

Pour créer des sucettes variées, tu peux utiliser du chocolat au lait, du chocolat noir et même du chocolat blanc.

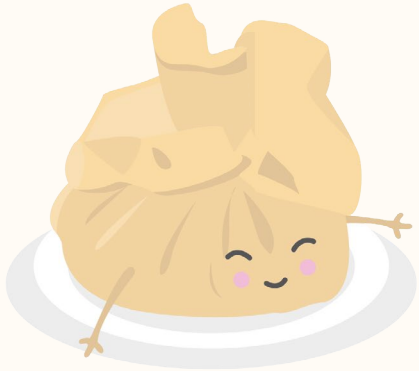
INGRÉDIENTS

fruits frais
200 g de chocolat

Facultatif
des décorations éventuelles (billes, sucre pétillant, noix de coco, amandes effilées)

USTENSILES

des bâtonnets en bois
une casserole
une cuillère à café



recette pour : 4 personnes — *au four*

AUMONIÈRES *de pommes*



FAIBLE · FACILE · 15 MIN · 10 MIN

INGRÉDIENTS

2 belles pommes

feuilles de pâte filo /ou feuilles de brick

1 noix de beurre doux

2 cuill. à soupe de sucre blanc ou sucre vanillé

Facultatif
cannelle en poudre

USTENSILES

une poêle

un couteau

Après avoir nettoyer les pommes, les éplucher, enlever le trognon puis les couper en cubes.
Faire ensuite fondre une noix de beurre dans une poêle à feu moyen, et faire dorer les pommes en y ajoutant 2 cuillères à soupe de sucre et la cannelle. Retirer les pommes une fois qu'elles ont une légère coloration et qu'elles sont moelleuses.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Pour les feuilles filo, veiller à ce qu'elles restent humides. Superposer deux ou trois feuilles, et découper dedans 4 pièces de taille à peu près égale. Au centre de chaque disposer les pommes. Ramener les bords au centre, et les souder avec vos doigts préalablement mouillés.

Enfourner 10 minutes, jusqu'à ce que la filo ou la feuille de brick dore uniformément. A déguster tiède.

ASTUCES

Pour les plus gourmands, n'hésites pas à faire un caramel à sec (100g de sucre dans une casserole à feu doux) pour napper légèrement les pommes.

TESTEZ-VOUS
leplanb.info

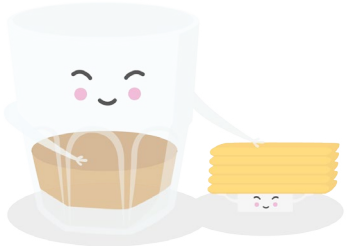
Le Bar du Plan B propose, de manière ludique et interactive, une réelle estimation de la dose « maison » d'un verre en soirée.

Voici quelques repères pouvant te servir lors de tes soirées :

Pour un alcool à 40/45° (rhum, whisky, vodka), la bonne dose c'est :

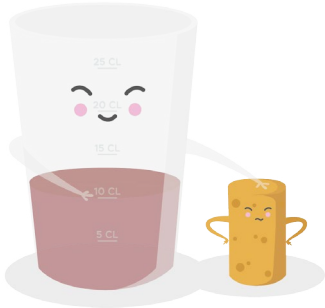


2,5 cl ou 5 bouchons de 0,5 cl pour un écocup

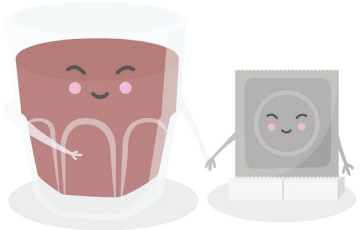


5 biscuits apéro pour un petit verre

Pour un alcool à 12° (vin blanc, rouge ou champagne), la bonne dose c'est :



10 cl ou un bouchon de bouteille pour un écocup

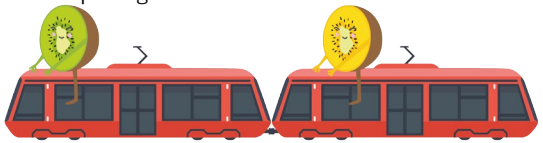


un préservatif pour un petit verre

COMMENT RENTRER
chez toi ce soir

EN TRAM OU BUS ?

En tram, ou bus ? Renseigne toi sur les horaires des derniers passages à l'avance !

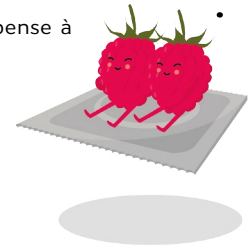


VÉLO

Caractéristiques des véhicules à propulsion musculaire : peu de lumière, trajectoire aléatoire, risques accrus et sanctions identiques. Le code de la route interdit la conduite en état d'ivresse pour tous les véhicules : voiture, scooter ou vélo. Les sanctions encourues à vélo sont les mêmes qu'avec une automobile sauf pour le retrait de points sur le permis de conduire. En France on est autorisé à conduire avec une alcoolémie inférieure à 0,5 gramme par litre de sang. Ce taux est le même que l'on conduise une voiture ou un deux roues motorisé, ou non.

LES + POUR TA SOIRÉE

- Si tu as trouvé l'amour (ou pas), pense à te protéger.
- Ne laisse pas rentrer tes ami.e.s, seul.e.s, surtout si ils/elles sont ivre.s. Propose leur un coin de ton canapé !
- N'hésite pas à boire de l'eau, elle t'évitera la gueule de bois ! Elle est disponible à volonté à ton robinet !



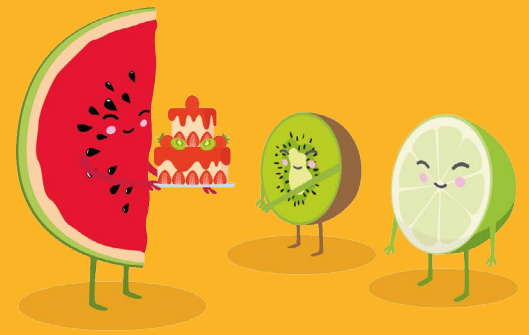
EN VOITURE ? MAIS QUE SI TU ES SAM !

Et si tu as pris un verre, prends un Etylotest : une heure après la dernière conso, pic d'alcoolémie, je vais me tester. Inspiration-expiration. **Déplie, retire, souffle, clipse, dégonfle, lis. Tu as viré au vert c'est bon !**

Au même titre que l'alcool, l'accumulation de fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes, donc, la capacité à conduire. Parce que le corps suit un cycle quotidien qui comporte des « moments creux » pendant lesquels le métabolisme ralentit, la vigilance diminue et la fatigue se fait sentir. Prendre la route avec un manque de sommeil, ou rester volontairement éveillé longtemps afin de parcourir plus de kilomètres, provoque les mêmes effets négatifs sur les capacités du conducteur que la présence d'alcool dans le sang : 17 heures de veille active équivalent à 0,5 g d'alcool par litre de sang.

À PIEDS

Si tu es {sobre} courageux et accompagné ! Sur les berges, attention aux risques de sorties de route et de franchissement de barrières de sécurité !



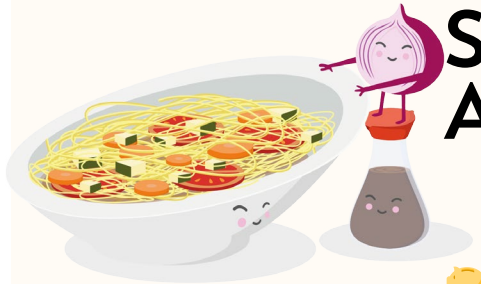
Comment impressionner son entourage ?

Pour une occasion spéciale ou non d'ailleurs, tu souhaites impressionner tes parents, ton partenaire, tes ami(e).s ou même tes beaux-parents, dans un temps (presque) limité et avec facilité ? Cette rubrique est faite pour toi, que tu sois débutant, commis de cuisine ou encore grand chef talentueux. On a décidé de te donner un coup de pouce pour charmer ton entourage en les invitant à un repas audacieux qui ne se compose pas uniquement de pâtes au beurre.

En plus de ça, tu trouveras à la fin de la rubrique le plan des sentiers de randonnées à faire à la fin du repas, pour découvrir et/ou faire découvrir le campus de Bordeaux. A certains endroits tu peux même pique-niquer. Et n'oublie pas de faire tes 10000 pas par jour ! Bonne réception !

recette pour : 2 personnes

sur le feu



SPAGHETTIS AUX LÉGUMES *sauce soja*

FAIBLE · FACILE · 5 MIN · 10 MIN

INGRÉDIENTS

150 g de spaghettis crues
1 oignon ou 1 échalote
3 à 4 tomates
légumes : courgette, brocoli et/ou aubergine
3 cuill. à soupe de sauce soja (salée)
1 à 2 carotte(s)

USTENSILES

un poêle
une casserole
un couteau

Après avoir nettoyer les carottes, les éplucher puis les couper en petites rondelles fines. Faire cuire les carottes avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Pendant ce temps, couper l'oignon en petits morceaux et les mettre à cuire avec les carottes. Couper les légumes verts choisis, les tomates, et les ajouter à la préparation. Rajouter la sauce soja. Faire cuire les spaghettis et les égoutter.

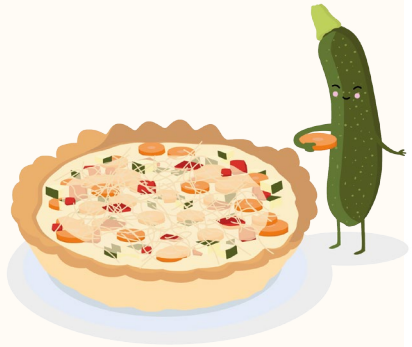
Lorsque le tout est prêt, mettre les spaghettis dans une assiette et la préparation au dessus. Assaisonner le tout et servir chaud !

au four

recette pour : 6 personnes



QUICHE *aux légumes*



MOYEN · FACILE · 20 MIN · 1H

Après avoir nettoyé les carottes, les éplucher puis les couper en petites rondelles fines. Faire cuire les carottes avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Pendant ce temps, couper le poivron en petits morceaux et les mettre à cuire avec les carottes. Couper également l'oignon et le poireau en rondelles et les mettre dans la poêle. Enfin, couper la courgette et ajouter les petits morceaux dans la poêle. Saler, poivrer et ajouter le curry.

Préchauffer le four à 200°C.
Pendant que les légumes cuisent, dans un saladier, mélanger la crème fraîche, le lait, les œufs et le fromage râpé. Placer ensuite la pâte brisée dans le plat à tarte, et y déposer les légumes et recouvrir de préparation.

Enfourner pendant 45 minutes. Vérifier tout de même votre préparation de temps en temps.

INGRÉDIENTS

1 pâte brisée
1 petite courgette
1 poireau
½ oignon
1 petit poivron
2 petites carottes
10 cl de crème fraîche
20 cl de lait
100 g de fromage râpé
3 œufs
2 cuill. à café de curry
huile d'olive, sel et poivre

USTENSILES

une poêle
un couteau / un économe
un moule à tarte



POULET CURRY *coco*



MOYEN · FACILE · 15 MIN · 20-30 MIN

INGRÉDIENTS

4 escalopes de poulet
2 à 3 cuill. à café rase de curry en poudre
2 oignons jaunes
2 gousses d'ail
sel et poivre

Facultatif
200 ml de lait de coco
1 c à c de Gingembre en boîte ou frais et râpé
1 c à c de curry en pâte

USTENSILES

une casserole
un four ou une poêle
un couteau

Faire dorer les oignons dans de l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

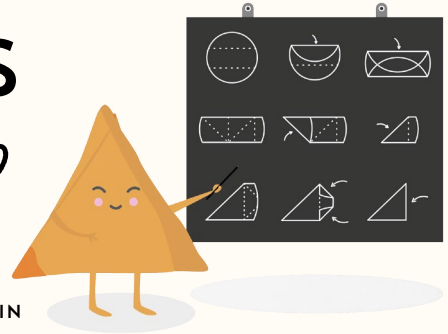
Ajouter ensuite la moitié du curry, puis faire dorer les escalopes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Baisser le feu, ajouter le gingembre, puis couvrir de lait de coco, ajouter le reste du curry, les gousses d'ail ainsi que la pâte de curry.

Enfin, laisser mijoter environ 20 à 30 minutes. Servir chaud accompagné d'un riz.

www.marmiton.org/recettes/recette_poulet-au-coco-et-curry_17803.aspx

SAMOUSSAS *thon-poivron*



FACILE · FACILE · 10 MIN · 10 MIN

Laver et couper la moitié d'un poivron rouge en très petits dés. Puis, dans un bol, mélanger le thon et poivron.

Pour façonner ensuite vos samoussas, déplier une feuille de Brick. Couper cette feuille en deux et rabattre la partie arrondie sur le bord. Déposer une cuillère de mélange thon / poivron sur une extrémité et rabattre de façon à former un triangle.

Répéter l'opération jusqu'au bout de la feuille. Insérer le morceau restant dans l'encoche formée par le dernier pliage. Faire ensuite dorer les samoussas dans une poêle préalablement huilée.

ASTUCES

Si tu as un oeuf, tu peux "coller" ce dernier morceau à l'aide d'un peu de jaune d'oeuf pour plier plus facilement les samoussas.

INGRÉDIENTS

4 feuilles de brick
100 g de thon
½ poivron rouge
2 cuill. à soupe d'huile

Facultatif
1 jaune d'œuf

USTENSILES

un bol
une poêle

recette pour : 4 personnes — au four



FEUILLETÉ *de veau*



MOYEN · FACILE · 20 MIN · 40 MIN

INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée
400 g de morceaux de veau
2 cuill. à soupe de porto
100 g de champignons
2-3 cuill. à soupe de crème fraîche
5/6 échalotes
2 cuill. à soupe d'huile

USTENSILES

une poêle ou une casserole
un couteau
une cuillère à soupe

Dans une poêle (ou une casserole), faire revenir la viande dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit un peu rosée puis retirer les morceaux de viande. Garder le jus de la viande, et faire revenir les échalotes préalablement découpées à feu doux. Puis, remettre les morceaux de viande.

A part, faire cuire les champignons découpés en lamelles. Les rajouter ensuite à la préparation.

Ajouter 2-3 cuillère à soupe de crème fraîche ainsi que 2 cuillères à soupe de porto. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.

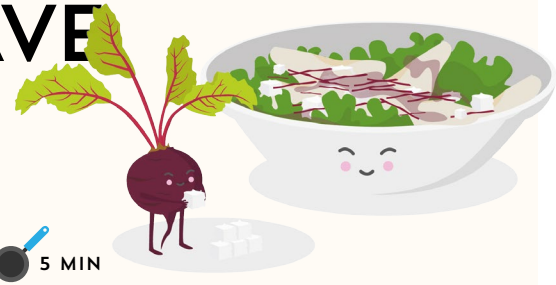
Prendre son plat à mettre au four et y verser la préparation. Couvrir celle-ci de la pâte feuilletée et faire un trou au milieu. Mettre au four à 180 °C pendant 15 à 20 minutes.

Servir avec du riz/quinoa...

Cru, 115 recettes vivantes, Delphine de Montalier, Marabout, 2012

sans cuisson — recette pour : 4 personnes

BETTERAVE *poire fêta*



MOYEN · FACILE · 5 MIN · 5 MIN

Couper les poires en morceaux, les arroser de citron et réserver au frais. Râper la betterave au-dessus d'un bol en gardant le plus de jus possible et mélanger le tout avec le sirop d'érable et la vanille (quantités au goût ; pour le sucre en poudre, laisser un peu de temps pour qu'il fonde).

Placer les morceaux de poires dans des assiettes. Verser la sauce à la betterave sur les poires. Saupoudrer le tout de fêta émiettée. On peut éventuellement saupoudrer d'un peu de poivre ou d'un mélange de baies pour relever le tout.

ASTUCES

Tu peux même rajouter des feuilles de salade afin d'avoir une salade encore plus gourmande !

INGRÉDIENTS

4 poires
200 g fêta
1 betterave crue
1 filet de citron
un peu de vanille
sirop d'érable, sirop d'agave, sucre complet ou miel
½ gousse de vanille
1 cuill. à soupe de sucrant (sirop d'érable, sirop d'agave, sucre complet, ou miel)

USTENSILES

une râpe
un couteau
un bol



recette pour : 6 personnes — au four

ÉTOILE FEUILLETÉE *pâte à tartiner*

FAIBLE · FACILE · 10 MIN · 20 MIN

INGRÉDIENTS

1 rouleau de pâte feuilletée
pâte à tartiner
1 oeuf

USTENSILES

un grand plat à tarte
un four
un verre

Préchauffer le four à 180°C. Prendre la pâte feuilletée et la couper en deux parties similaires.

Sur la première part de la pâte feuilletée, étaler la pâte à tartiner sur toute la surface en laissant 1 cm sur les bords. Recouvrir cette préparation de la seconde partie de la pâte feuilletée. Placer ensuite un verre retourné et assez large au centre de la préparation.

Découper la pâte en 16 lamelles autour d'un verre. Prendre les bouts de pâte deux par deux côte à côté, et les tourner vers l'intérieur 3 fois. Cela devrait former une sorte d'étoile où les lanières de pâte à tartiner se rejoignent. Battre un œuf et le badigeonner sur l'ensemble de la préparation.

Enfourner le tout pendant 20 minutes. Lorsque la pâte est levée et bien dorée, sortir du four. A déguster chaud.

ASTUCES

Tu peux également réaliser cette préparation avec des ingrédients salés tels que du pesto, du fromage ou de la sauce tomate.

www.cuisine-etudiant.fr/recette/3774-etoile-feuilletee-au-nutella

www.750g.com/mouhallabieh-(creme-libanaise)-r87676.htm

sur le feu — recette pour : 2 personnes

MOUHALLABIEH CRÈME AU LAIT *libanaise*



MOYEN · FACILE · 20 MIN · 10 MIN

Diluer la maïzena dans 2 cuillères à soupe de lait et réserver. Dans une casserole, faire chauffer le reste de lait avec le sucre en poudre et l'eau de fleur d'oranger. Dès les premiers bouillons, retirer du feu, ajouter la maïzena diluée et mélanger vivement. Il ne doit pas y avoir de grumeaux.

Remettre la préparation dans la casserole sur le feu, porter de nouveau à ébullition en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe (elle doit napper le dos d'une cuillère et être bien lisse) et couper le feu.

Laisser refroidir quelques minutes et verser dans des verres. Mettre au frais au minimum 2 heures. Au moment de servir, ajouter un peu de miel sur le dessus de chaque crème et parsemer de pistaches.

ASTUCES

Prépare les crèmes la veille, afin de les laisser reposer toute la nuit au frais (elles en seront d'autant plus fermes).

INGRÉDIENTS

3 cuill. à soupe d'eau de fleur d'oranger
30 g de sucre en poudre
25 g de maïzena
50 cl de lait

Facultatif
miel liquide
pistaches décortiquées non salées

USTENSILES

une casserole
4 verres ou 4 verrines
un bol
une fourchette

recette pour : 2 personnes — *sur le feu*



PANACOTTA *aux fruits rouges*

MOYEN · FACILE · 15 MIN · 10 MIN

INGRÉDIENTS

25 cl de crème fraîche liquide et entière

40 g de sucre

1,5 voire 2 feuilles de gélatine ou 0,5 g d'agar agar

coulis de fruits rouges

Facultatif

extrait de vanille

USTENSILES

une casserole

un fouet

un grand verre d'eau

des verrines, des verres ou des tasses

Avant de commencer, placer les feuilles de gélatine dans un grand verre d'eau et les laisser ramollir pendant quelques minutes.

Dans une casserole à feu doux, verser la crème fraîche ainsi que le sucre et quelques gouttes d'extrait de vanille. Remuer à l'aide d'un fouet pour bien dissoudre le sucre et faire cuire à feu doux jusqu'à ébullition. Lorsque la crème arrive à ébullition, ôter la casserole du feu et y faire fondre la gélatine après l'avoir bien égouttée.

Verser la préparation dans des petites verrines individuelles (ou des tasses) et les mettre au réfrigérateur pour une durée de 3h. Déguster cette préparation accompagnée d'un coulis de fruits rouges.

ASTUCES

Si tu n'as pas de coulis de fruits rouges, tu peux le remplacer simplement par des fruits de saison !

www.cuisineaz.com/recettes-videos/panna-cotta-et-son-coulis-de-fruits-rouges-65088.aspx

A LA DÉCOUVERTE DES CAMPUS

LES SENTIERS *de randonnée pédestre*

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande **10 000 pas par jour**. Cela peut paraître énorme mais la plupart d'entre nous en faisons environ la moitié (4 000 à 6 000) au cours d'une journée normale. La marche reste le meilleur moyen pour atteindre cet objectif. Marcher ne coûte rien, ne nécessite aucun équipement particulier, seulement un léger changement dans nos habitudes.

Par exemple :

- *partir un peu plus tôt le matin pour faire une partie du chemin à pied et faire de même au retour le soir,*
- *garer sa voiture à plusieurs rues de son travail et accomplir le reste du trajet d'un bon pas,*
- *sortir un quart d'heure après le repas du midi ou du soir et faire un tour dans le quartier,*
- *faire une partie de ses courses dans un commerce de proximité où l'on se rend à pied plutôt que dans des hypers ou supermarchés lointains qui obligent à prendre la voiture,*
- *préférer le plus souvent possible l'escalier à l'ascenseur.*

Si vous choisissez une autre activité que la marche, n'oublie pas que :



1 minute de vélo = **150 pas**



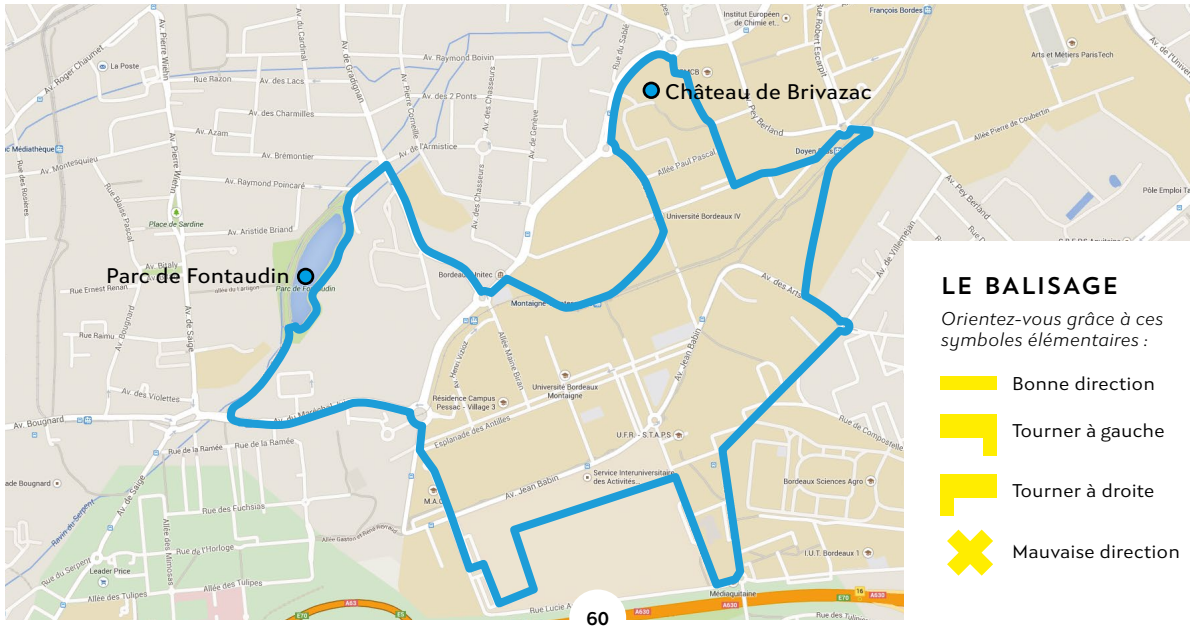
1 minute de natation = **96 pas**



1 minute de marche normale = **90 pas**

C'est pour cela que nous te proposons de partir à la découverte des campus de l'université avec ta famille, ou entre amis, en amoureux ! Ils n'auront plus de secrets pour toi. En effet, pour compléter un bon repas, quoi de mieux qu'une balade dans notre magnifique ville ? Ce que tu ne sais pas, c'est que Bordeaux regorge de sentiers de randonnées pédestres avec de magnifiques paysages en dehors de notre cher miroir d'eau. Parfait moment de détente, il s'agit également d'une activité idéale de partage et de découverte. Sache que ces parcours ont été balisés par la Fédération Française de randonnée de Gironde.



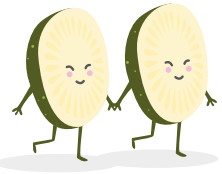


LE BALISAGE

Orientez-vous grâce à ces symboles élémentaires :

- Bonne direction
- Tourner à gauche
- Tourner à droite
- Mauvaise direction

INDEX



SAUCES & TARTINABLES

Tartinade choco-noisette • • • • • • • • • • • • p.10
Vinaigrette légère • • • • • • • • • • • • • • • • • p.10
Houmous • p.10
Guacamole • p.11
Béchamel • p.11
Tzatziki • p.11
Sauce pour poisson • • • • • • • • • • • • • • • • p.11

COCKTAILS

Cosmopolitan • p.12
After Glow • p.12
Citronnade maison • • • • • • • • • • • • • • • • • p.12
Bora Bora • p.12

COMMENT BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ?

Muffins au thon • • • • • • • • • • • • • • • • • • p.14
Omelette Mexicaine • • • • • • • • • • • • • • • • p.15
Bagel Salé • p.16
Tartines d'avocat • • • • • • • • • • • • • • • • • p.17
L'eau aromatisée • • • • • • • • • • • • • • • • • p.18
Milkshake au lait d'amande • • • • • • • • • • • • p.19
Quick and healthy • • • • • • • • • • • • • • • • • p.20
Pain perdu • p.21
Pancakes rapides à la banane • • • • • • • • • • p.22

COMMENT SURVIVRE PENDANT SES EXAMS ?

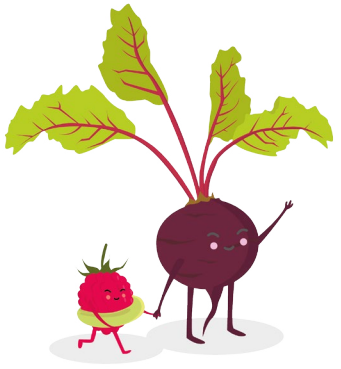
Le poisson et ses tomates • • • • • • • • • • • • p.26
Tarte au thon et aux légumes • • • • • • • • • • p.27
Chou-fleur épicé • • • • • • • • • • • • • • • • • p.28
Chèvre chaud au miel & sa salade • • • • • • • p.29
Pâtes courgettes / parmesan • • • • • • • • • • p.30
Compote pommes poires • • • • • • • • • • • • p.31
Mugcake au chocolat sans oeuf • • • • • • • • p.32
Mug crumble pomme / cannelle • • • • • • • • p.33
Crème à la banane • • • • • • • • • • • • • • • • p.34

COMMENT ÉVINCER LES CHIPS-CACAHUÈTES ?

Tomates cocktails mozza / pesto • • • • • • • • p.38
Champignons farcis au fromage fines herbes p.39
Plateau de crudités et sa sauce • • • • • • • • p.40
Les roulés de pruneaux au bacon • • • • • • • • p.41
Bouchées roulées apéritives • • • • • • • • • • p.42
Rillettes de thon • • • • • • • • • • • • • • • • • p.43
Crumble de tomates en verrines • • • • • • • • p.44
Sucettes de fruits au chocolat • • • • • • • • • p.45
Aumonières de pomme • • • • • • • • • • • • • p.46

COMMENT IMPRESSIONNER SON ENTOURAGE ?

Spaghettis aux légumes sauce soja • • • • • • • p.50
Quiche aux légumes • • • • • • • • • • • • • • • p.51
Poulet curry coco • • • • • • • • • • • • • • • • p.52
Samoussas thon/poivron • • • • • • • • • • • • p.53
Feuilleté de veau • • • • • • • • • • • • • • • • p.54
Betterave poire fêta • • • • • • • • • • • • • • • p.55
Étoile feuilletée pâte à tartiner • • • • • • • • • p.56
Mouhallabieh (crème au lait libanaise) • • • • p.57
Panacotta • p.58



Projet financé par l'ARS

Espace Santé Etudiants 2016
Université de Bordeaux

Coordination du projet : Marion Brault
Chargée de projets Espace Santé Etudiants : Lucie Guignot
Rédaction : les Etudiants Relais Santé Bien-être
Morgane Le Coz, Jessica Jamain, Camille Amore, Charlotte Rigault, Audrey Carval
Diététicienne de l'Espace Santé Etudiants : Joanna Severini

Conception, graphisme & illustrations © : Studio Silver Arrow - www.studiosilverarrow.com
Impression : Champagnac







ÉTUDIANTS, ENFIN ON S'INTÉRESSE À VOUS.

Participez à la plus grande étude jamais réalisée sur la santé des étudiants.

REJOIGNEZ-NOUS SUR i-Share.fr

COMMENT ÇA VA, L'ÉTUDIANT ?

i-Share.fr

TA SANTÉ EN QUESTIONS

UNE ÉTUDE MENÉE PAR

université de BORDEAUX

UNIVERSITÉ DE VERSAILLES ST-QUENTIN-EN-YVELINES





