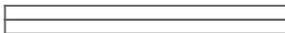


# MENU EQUILIBRE jour 1 : pour bien manger



**MENU**

## **EQUILIBRE JOUR 1**



Les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

### **DEJEUNER**

**Salade de thon et carottes**

**Omelette à la tomate**

**Pâtes**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

**DINER**

**Macédoine de légumes**

**Risotto saumon**

**Yaourt nature sucré**

**Pain**

## **MENU EQUILIBRE JOUR 1**

### **DEJEUNER**

**Salade de thon – carottes – endives**

#### **Ingrédients**

200 g de carottes /2 endives/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/  
Poivre / Sel/1 boîte de thon au naturel/ 2 cuillères à soupe d'olive  
/2 cuillères à soupe de moutarde /50ml de jus de citron

#### **Préparation**

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 50 ml de citron. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Epluchez et coupez vos carottes en rondelles fines. Déposez les carottes et le thon dans une assiette.

Coupez vos endives en rondelles, mettez dans l'assiette avec le thon et les rondelles de carottes et versez la sauce moutarde dessus.

**Omelette à la tomate**



## **Ingrédients**

100 g d'oignons congelés / 4 tomates/ 8 œufs/ sel /poivre/ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Faites revenir dans une poêle les morceaux d'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Puis ajoutez les tomates et faites les cuire 5 mn.

Pendant ce temps cassez les œufs dans un saladier puis battez-les avec un fouet, salez et poivrez.

Versez les œufs sur les tomates et les oignons et faites cuire selon votre convenance.

## **Pâtes**

260 g. Porter à ébullition une casserole d'eau avec une pincée de sel puis versez les pâtes et faites les cuire selon les indications du paquet Egouttez et servez.

# DINER

## Macédoine de légumes



### Ingrédients

1 grosse boîte de macédoine/sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

### Préparation

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la sauce sur la macédoine.

## Risotto de saumon



### Ingrédients

250 g de riz/200 g de crevettes décortiquées cuites/4 médaillons de

saumon/1 cube de bouillon de légumes/ Quelques branches de persil/ Sel poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez le persil et coupez-le. Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn. Salez et poivrez.

Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le médaillon de saumon dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu' 'à l'absorption du bouillon) Servez chaud