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 boite 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 boite 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 laisser 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