

Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et épinards



Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et d'épinards pour 4 personnes.

L'automne va pointer le bout de son museau de nouveaux légumes vont apparaître, alors pourquoi ne pas tester cette recette

fitness .

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 225 Kcal / 944

Kj

Ingrédients :

3 cuillères à soupe de graines de courge

200 g de chair de potiron

175 g d'épinard frais

24 tomates cerise

175 g de feta

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Griller à sec les graines de courge dans une poêle à revêtement antiadhésif, de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles prennent une

légère couleur brune. Laisser refroidir sur du papier absorbant

2° Couper en dés la chair du potiron et la cuire quelques minutes à

la cocotte minute. Elle doit rester ferme. Laisser ensuite refroidir. Trier, parer et laver soigneusement les feuilles d'épinard

et les essorer.

3° Laver les tomates, les couper en deux et les débarrasser de leur pédoncule. Détailler le fromage de brebis en dés.

4° Répartir les feuilles d'épinard entre les assiettes. Y dresser le potiron, les tomates et la feta. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre et la verser sur la salade. Servir garni avec les graines de courge grillées.

Si vous avez-vous aussi des recettes fitness (légères, économiques et équilibrées) n'hésitez pas à les proposer .

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel



Recettes cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin