

... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 24 mars

Salade composée et blinis de patate douce

Ingrédients pour la salade composée (par personne) :

De la salade verte (ici Batavia) + 3 tomates cocktail + 2 petites ou 1 grosse betterave(s) cuite(s) + 1 carotte + 120 g de thon au naturel

La vinaigrette :

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et d'huile de colza + 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne + échalote + ciboulette + curcuma et poivre.

Préparation de la salade composée :

- Laver et couper la salade, les tomates en deux, Les betteraves en rondelles, la carotte en tagliatelles à l'économique.
- Émietter le thon à la fourchette.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant tous ses ingrédients.
- Rendre son assiette attrayante et verser la sauce !



Ingrédients pour les blinis de patate douce (par personne) :

120 g de patate douce cuite et épluchée + 1 œuf + du piment (option) et du curry + 1 noisette d'huile de coco

Préparation des blinis :

- Cuire la patate douce à la vapeur ou à l'eau bouillante (environ 20 mn, tester en piquant à la fourchette)
- L'éplucher, en peser 120 g et écraser à la fourchette pour en faire une purée.
- Ajouter l'œuf battu et les épices.
- Faire fondre l'huile de coco dans une poêle chaude et y former les blinis. Laisser dorer quelques secondes sur chaque face.

Apports nutritionnels : 590 kcal

Avec Protéines 46 g / Lipides 22 g / Glucides : 52 g

Et un apport important de fibres pour réactiver autrement le transit si moins d'activités...



BON APPETIT !

... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 26 mars

Saumon papillote aux saveurs Thaï, ananas grillés et pois gourmands

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de saumon sans peau (environ 200 g chacun)
100 g de pois gourmands (pois mange-tout)
4 belles tranches d'ananas frais
(ou plus si souhaité)

Marinade :

- 4 càs de sauce aigre douce
- 2 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile de sésame
- 2 càs de citron vert
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 petit oignon rouge, haché finement
- 1 càs de coriandre ciselée
- un peu de flocons de piment rouge séché (facultatif)
- Sel + Poivre
- Riz thaï complet seul ou en mélange avec lentilles corail



Préparation :

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- Dans un sac zip lock, déposer les pavés de saumon puis verser dessus toute la marinade.
- Fermer le sac et répartir délicatement la marinade sur l'ensemble du saumon.
- Placer au frais environ 2 heures (c'est meilleur mais on peut s'en passer si on est pressé).
- Dans la papillote en papier sulfurisé, déposer les pavés de saumon avec toute la marinade.
- Déposer dessus (ou sur les côtés) les pois gourmands. Ne pas mettre sous le saumon sinon les pois perdent leur belle couleur. Refermer le papier sulfurisé et enfourner 8 mn 30 au four à 180°C, jusqu'à ce que le saumon cuise et se détache à la fourchette.
- Pendant que les saumons cuisent, faire rapidement dorer les tranches d'ananas des deux côtés dans une poêle .
- Servir le saumon et les pois gourmands accompagnés des tranches d'ananas grillées et



BONNE DEGUSTATION !