

On mange quoi aujourd'hui ?





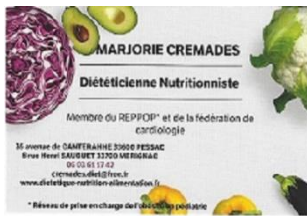
MENU ETE POUR 2 PERSONNES

FEMMES 40 ANS ACTIVITES PHYSIQUES MODERES

PESCO VEGETARIEN

Déjeuner

Plat	Ingrédients	Préparation
Plat : DARNE DE SAUMON ET TAGLIATELLE 	2 filets huile d'olive 4 cuillères à café paprika 2 pavés saumon 100 grammes de tagliatelles crues	Enduisez le saumon d'huile. Salez et poivrez légèrement. Enduisez complètement un côté de la darne d'une couche régulière de paprika. Placez les darnes sur la grille de votre four et disposez cette grille au plus haut échelon du four préalablement préchauffé au maximum sur grill. Laissez cuire 7 minutes maximum avec la porte du four entrouverte (très important pour le croustillant). Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet Égouttez les tagliatelles et servez-les avec la darne
Accompagnement : COURGETTES A L'AIL EN TAGLIATELLES	A volonté	Epluchez les courgettes avec un économe sous forme de tagliatelles Servez avec les pâtes et le saumon
Dessert : PUDDING AUX GRAINES DE CHIA ET MYRTILLES (source : www.wecook.fr) 	250 millilitres "lait" de soja 3 cuillères à soupe graines de chia 2 cuillères à café miel 100 grammes myrtilles	Mettez les graines de chia dans un grand verre, versez le lait de soja, ajoutez le miel et mélangez bien. Filmez et placez au réfrigérateur pour 1h minimum (une nuit dans l'idéal). Durant cette heure (ou plus si vous êtes patient), remuez une à deux fois car les graines de chia ont tendance à s'agglomérer facilement. Au moment de la dégustation, mélangez de nouveau les graines dans le lait, versez dans deux pots de la taille d'un pot de yaourt, puis recouvrez le dessus de myrtilles.



Dîner

Plat : FALAFELS



2 gousses ail frais

1 cuillère à soupe Ciboulette

½ jus de citron jaune pressé maison

1 pincée cumin

1 filet huile d'olive vierge

1 petit œuf

1 pincée piment de cayenne

250 grammes pois chiches cuits

1/2 pot yaourt à la grecque, nature

La veille, faites tremper les pois chiches dans de l'eau.

Le lendemain, égouttez les pois chiches et écrasez-les à la fourchette pour éliminer la peau. Couvrez d'eau et faites cuire pendant 3h30. Égouttez.

Réduisez les pois chiches en purée. Incorporez l'ail, l'œuf battu, le jus de citron, le piment, le cumin et du sel. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient liés.

Formez des boulettes avec les mains. Faites frire les boulettes dans de l'huile bien chaude. Égouttez sur du papier absorbant. Servez avec la sauce au yaourt saupoudrée de ciboulette.

Dressez les falafels sur un lit de salade verte. Décorez avec des légumes crus (carottes, etc.).

Accompagnement : SALADE VERTE

Salade à volonté

2 cuillères à soupe sauce vinaigrette à l'huile d'olive (50 à 75% d'huile)

Dessert : YAOURT SOJA AUX FRUIT (GLUCIDES < 12G) ET MATIERES GRASSES < 3G

2 pots de 100 grammes

- Vous êtes suivi par un médecin ou un diététicien, vous souhaitez avoir des exemples de menus qui conviennent à votre programme alimentaire
- Vous avez une alimentation particulière (végétalienne, végétarienne, sans gluten)
- Vous souhaitez des menus pour votre bébé, enfant
- Vous avez des problèmes de santé et certains aliments sont à limiter
- Vous souhaitez tout simplement disposer de menus équilibrés et d'idées recettes adaptés à vos besoins

Contactez-moi, je vous propose des formules avec menus et recettes personnalisés basés en fonction de vos goûts, vos problèmes de santé et votre mode de vie.