

MENUS

MARS

LUNDI

- Céleri / pomme râpés, sauce yaourt *
- Carpaccio de mangue
- Poulet aux pois chiches cumin

MARDI

- Salade thon pommes de terre
- Purée de brocolis
- Filet de lieu sauce blanche*
- Tarte fine aux pommes citron

MERCREDI

- Salade avocat pomelo crevettes
- Yaourt nature
- Tagliatelles aux champignons

JEUDI

- Soupe de topinambour au chèvre
- Compote pomme cannelle
- Gigot d'agneau et haricots verts

VENDREDI

- Salade de lentilles
- Clémentines
- Flan de carotte au curry*

SAMEDI

- Salade de pousses de soja/ carottes
- Poire au chocolat glace vanille
- Riz cantonnais

DIMANCHE

- Oeuf brouillé saumon fumé
- Brochette banane kiwi
- Soupe de potimarron coco
- Fromage blanc

NOTES

Faire une entrée (soupe/crudité) permet de manger moins

Mesurer les matières grasses à la cuillère pour atteindre 1,5 cuillère à soupe d'huile par repas

Penser à intégrer du pain (aux céréales) en l'absence de féculent au repas

POINTS FOCUS

Mange lentement et mastique au moins 20 fois

Ne cherche pas à terminer ton assiette à tout prix

Laisse en pour demain si tu n'as plus faim



RECETTES

CELERI ET POMME RAPÉS SAUCE YAOURT

INGREDIENTS- 4 pers

- 1 petit céleri
- 1 pomme
- 1 à 2 yaourts naturels
- 3 cuillères de moutarde douce
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- Ciboulette ou coriandre fraîche
- Sel, poivre

PREPARATION

- Peler et râper ou émincer finement le céleri .
- Eplucher, épépiner et râper la pomme. Laver les herbes aromatiques et les ciseler finement.
- Dans un saladier, mélanger le yaourt et la moutarde, le jus de citron, une pincée de sel et poivre. et verser l'huile de noix.
- Ajouter la pomme et le céleri râpé, les herbes.
- Mélanger et servir

POISSON SAUCE BLANCHE LÉGÈRE AU CITRON

INGREDIENTS - 2 pers

- 2 filets de poisson
- 200 ml de crème fraîche fluide à 12 % MG. ou végétale
- 1/2 gros citron
- 4 cuil. à soupe de ciboulette ou coriandre ciselée surgelée ou fraîches
- 1 cc de fécule de maïs (maïzena)
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 2 pincées de sel

PREPARATION

- Cuire le poisson à la vapeur ou en papillote au four dans une feuille de cuisson
- Presser le citron. Laver et ciseler les herbes fraîches
- Dans une petite casserole, sur le feu, versez la crème fraîche légère et la fécule de maïs
- Faire épaissir tranquillement en mélangeant avec un petit fouet
- Ajouter le jus de citron, la ciboulette, la moutarde et le sel, Mélanger.
- Servir la sauce chaude sur le poisson

FLAN DE CAROTTES AU CURRY LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS - 4 pers

- 400g de carottes
- 2 oeufs + 2 jaunes
- 15cl de lait de coco allégé
- 4 cuil. à soupe de gruyère râpé
- 10cl de lait
- 10g de beurre
- 3 pincées de curry
- 2 pincées de piment cayenne
- 2 pincées de muscade sel et poivre

PRÉPARATION

- Peler et découper les carottes et petits morceaux. Les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante avec 1 cuil. à café de sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (15mn env)
- Mixer les carottes, ajouter les épices, les oeufs et les jaunes, le lait, 15cl de lait de coco léger.
- Mixer de nouveau, puis incorporer les 4 cuil. à soupe de gruyère râpé.
- Beurrer des ramequins et y répartir la préparation et les poser dans un bain-marie d'eau chaude. Cuire 40 minutes au four à 150°C;
- Démouler les flans.