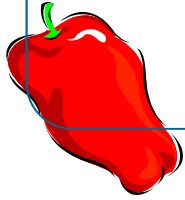


## Menu 7

150 g de poisson en papillote  
1 portion de lamelles de poivrons grillés

Riz basmati parfumé au paprika  
(votre quantité de féculent)

30 à 40 g de fromage  
1 fruit au choix  
1 tartine de pain



### Poisson en papillote et lamelles de poivrons grillés

Disposer dans une feuille de cuisson ou aluminium un filet de poisson (frais ou surgelé). Le recouvrir de lamelles de poivrons, d'herbes variées et d'une rondelle de citron. Laisser cuire 10 à 15 minutes thermostat 6.

## Menu 8

Salade grecque

Steak grillé

Pommes de terre vapeur  
(votre quantité de féculent)

1 fruit de saison  
1 tartine de pain

### Salade grecque

Découper en rondelles des tomates et un concombre. Couper en fines lamelles 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 oignon. Émietter 30 gr de feta par personne. Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer à votre convenance, mélanger le tout.

## NOUS CONTACTER

**Centre Delta**  
RDC haut - Bureau N° 4 bis  
4, bd de Créac'h Gwen  
29000 QUIMPER  
☎ 02.98.10.19.61  
kerdiab@wanadoo.fr  
www.kerdiab.org

**Horaires :**  
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00  
Du lundi au vendredi

**Une équipe de professionnels  
à votre écoute**

**Infirmières, secrétaire,  
diététiciennes et psychologue**

réalisé par :  
Florence BERVAS et Marine MORTIER  
diététiciennes Kerdiab.



**COMMENT  
PREPARER UN  
REPAS SIMPLE ?**



## Menu 1

200 g de tarte aux poireaux

Salade verte et 1 cuillère à soupe de vinaigrette

1 Fromage blanc à 20% M.G. sans sucre

2 kiwis

1 tartine de pain



### Tarte aux poireaux

Étaler une pâte à tarte dans un moule. Y disposer les poireaux cuits et coupés en rondelles. Verser dessus le mélange suivant : 2 œufs + 100ml de lait ½ écrémé + 100ml de crème fraîche à 15 ou 8% M.G., poivre, sel, ciboulette. Cuisson de 30 minutes Thermostat 6

## Menu 2

Salade composée et 1 cuillère à soupe de vinaigrette

2 tranches de jambon cru

30 à 40 g de camembert

1 banane

1 tartine de pain



### Salade composée

Tomate, concombre, cœurs de palmier, poivron, et votre portion de féculents au choix.

## Menu 3

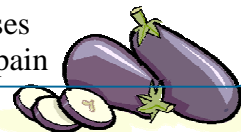
1 portion de gratin d'aubergines au thon et à la tomate

Riz (votre quantité de féculent)

1 Fromage blanc à 20% M.G. sans sucre

250 g Fraises

1 tartine de pain



### Gratin d'aubergines au thon et à la tomate

Dans un plat rectangulaire disposer en alternance des fines lamelles d'aubergines crues avec du thon cuisiné avec des tomates fraîches ou en conserve et de l'ail. Parsemer le plat de chapelure avant de passer au four thermostat 6 pendant 30 minutes.



## Menu 4

200 g de tarte à la tomate et à la moutarde

Salade verte et 1 cuillère à soupe de vinaigrette

1 yaourt sans sucre

1 pêche

1 tartine de pain



### Tarte à la tomate et à la moutarde

Disposer une pâte à tarte dans un moule, la badigeonner de moutarde. Recouvrir avec des tranches de tomates fraîches et saupoudrer de thym, ciboulette et pignons de pin. Cuire à four thermostat 6 pendant 30 minutes.



## Menu 5

Rizotto de coquillettes aux légumes  
(votre quantité de féculent)

1 yaourt sans sucre

1 compote sans sucre

1 tartine de pain



### Rizotto de coquillettes aux légumes

Démarrer le rizotto avec des coquillettes crues et un peu d'huile végétale (1 cuillère à soupe pour 2 personnes). Une fois dorées, les recouvrir d'un bouillon dégraissé (300ml environ), y rajouter les tomates, les poivrons crus coupés en cube et les dés de jambon (possibilité de remplacer les dés de jambon par du chorizo mais il faudra le comptabiliser comme la portion de charcuterie hebdomadaire). Laisser cuire 20 minutes en remuant de temps en temps et si nécessaire rajouter du bouillon dégraissé.



## Menu 6

2 Oeufs brouillés à la ciboulette

1 portion d'épinards

Pâtes (votre quantité de féculent)

1 Fromage blanc à 20% M.G. sans sucre

1 fruit au choix

1 tartine de pain

### Œufs brouillés à la ciboulette et aux épinards

Compter 2 œufs par personne. Les cuire à feu doux dans une poêle anti-adhésive, tout en remuant. En fin de cuisson, rajouter une boîte de 300g d'épinards en conserve et de la ciboulette. Laisser cuire 5 minutes à feu doux.

