

Menu équilibré

Août 2007



Sous le soleil !



Tomates vinaigrette au basilic
Pavé de saumon grillé

Gratin de boulgour et légumes du soleil

Coupelle de billes de melon sur lit de fromage blanc sans sucre
Pain

La quantité de pain dépend de la quantité de boulgour consommée. Utiliser les documents qui vous ont été donnés par votre diététicien(ne) : la répartition journalière et les équivalences en féculents.

La quantité de melon à consommer doit être égale, soit à un 1/2 melon de petite taille, soit au 1/4 d'un gros melon.

La quantité de boulgour à consommer dépend de la quantité de féculents indiquée sur votre répartition journalière conseillée : 100 gr de féculents cuits = 100 gr de boulgour cuit

Gratin de boulgour et légumes du soleil

Ingrédients pour 4 personnes :

2 aubergines
2 courgettes
2 à 4 oignons frais
1 boîte de pulpe de tomate
6 à 8 cuillères à soupe bombées de boulgour gros
125 gr de crème fraîche allégée à 15% MG + 100 ml de lait 1/2 écrémé
Huile d'olive
Sel, poivre, chapelure

Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'1/2 cm d'épaisseur. Ouvrir la boîte de pulpe de tomates. Préchauffer le four à 200°C. A l'aide d'une mandoline couper les courgettes en fines tranches, émincer les oignons frais. Huiler légèrement un plat rectangulaire. Répartir au fond du plat : 3 cuillères à soupe de boulgour, recouvrir d'1/3 des aubergines et la moitié des courgettes puis la moitié des tomates, la moitié des oignons, sel et poivre. Renouveler l'opération une deuxième fois en terminant par le dernier 1/3 d'aubergines, verser le mélange lait+crème sur la préparation. Recouvrir d'une fine couche de chapelure et mettre au four 30 mn. Bon appétit !