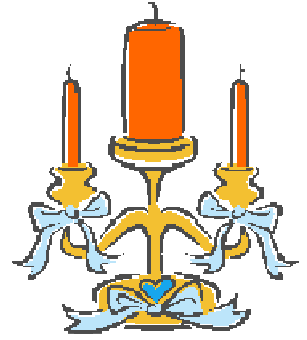


Menu équilibré

Avril 2007



Je reçois des amis !

Salade de crevettes
Poulet en cocotte

Pommes de terre farcies aux épinards

Tarte aux pommes maison sans sucre

Cuire le poulet en cocotte permet d'utiliser un minimum de matière grasse sans que le poulet soit sec !

Éviter de sucrer la compote et de mettre un nappage sur la tarte, elle serait trop sucrée !

Il est important de se faire plaisir !

La salade peut-être très simple : salade verte, crevettes, tomates, dés d'avocats...

Accompagnée d'une sauce au fromage blanc qui vous apportera un produit laitier.

Pommes de terre farcies aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g d'épinards

4 grosses pommes de terre

10 g de beurre

2 c à soupe de crème fraîche allégée

60 g de fromage râpé (facultatif)

Sel, poivre et noix de muscade

Attention !

La quantité de pommes de terre peut varier en fonction de la répartition journalière qui vous a été conseillée par votre diététicien(ne).

Faire blanchir les épinards à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes ou prendre des épinards hachés nature surgelés. Les faire revenir avec l'huile, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Ajouter la crème fraîche allégée puis farcir de cette préparation les pommes de terre, cuites et creusées.

Il est possible de les faire gratiner au four avec un peu de gruyère pendant quelques minutes. Dans ce cas, nous vous conseillons de ne pas manger de fromage ensuite.

Bon appétit.