



Menu équilibré Mars 2011



Salade de pommes de terre et mâche,
vinaigrette à l'échalote
Côte de porc grillée et fondue de fenouil
Mousseline café/cacao

Equivalences glucidiques :

Les quantités de pain et de pommes de terre dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

1 part de mousseline au cacao comprenant 50 g de fruit apporte 20 g de glucides.

Fondue de fenouil

Ingrédients pour 2 personnes : 1 bulbe de fenouil, 1 oignon rouge ou rose, le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre.

Retirer les feuilles extérieures du bulbe de fenouil et émincer finement les autres. Émincer également l'oignon. Dans une sauteuse antiadhésive, faire chauffer l'huile et ajouter à feu vif, l'oignon et le fenouil émincés. Faire saisir 2 minutes avant de baisser le feu et d'ajouter le jus de citron. Saler, poivrer, et saupoudrer d'herbes. Laisser cuire 10 min à feu doux avec un couvercle. Vérifier régulièrement la cuisson et ajouter éventuellement un peu d'eau si nécessaire. Servir avec les côtes de porc grillées.

Mousseline café /cacao

Ingrédients pour 2 personnes : 125 ml de lait écrémé ou demi-écrémé, 10 g de farine, 1 œuf, 1 feuille de gélatine, ½ c à café d'édulcorant, 1 c à café de cacao non sucré, 1 pointe de café soluble, quelques rondelles d'orange ou d'ananas ou quelques morceaux de poire pour décorer.

Délayer à froid le lait et la farine. Faire épaissir sur le feu sans cesser de remuer. Laisser tiédir et incorporer le jaune d'œuf, le cacao, l'édulcorant et le café soluble. Faire ramollir la feuille de gélatine dans l'eau tiède, l'ajouter au mélange, battre le blanc en neige très ferme et l'incorporer délicatement au mélange. Faire prendre au réfrigérateur 2 h minimum et décorer avec les fruits de votre choix avant de servir.

Bon appétit !