

Menu équilibré



Février 2018



Salade de pommes au curry
Papillote de poisson aux légumes
Blé
Yaourt vanillé*



Salade de pommes au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes Golden
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- le jus d'un demi-citron
- sel, poivre

Préparation :

Laver, éplucher et trancher finement les pommes.

Les citronner pour éviter qu'elles ne noircissent.

Préparer l'assaisonnement dans un saladier en mélangeant la mayonnaise, le fromage blanc et le curry. Saler et poivrer légèrement.

Ajouter les pommes et mélanger

Servir bien frais.

Bon appétit !

* Yaourt vanillé

1 yaourt nature additionné de 2 à 3 gouttes d'extrait de vanille

Equivalences glucidiques : 100 g de blé cuit = 30g de glucides