

Menu équilibré Janvier 2008



Pasta Partie

Duo de tagliatelles au coulis de tomates

Fromage blanc nature sans sucre
Salade de fruits frais
Pain



Le fromage blanc et les fruits viennent ici équilibrer le repas. Ils permettent de ralentir la digestion et donc d'éviter le pic glycémique post prandial.

La quantité de pâtes et de pain dépendent des quantités conseillées par la diététicienne (cf. répartition journalière).

Duo de tagliatelles au coulis de tomates

Ingrédients pour 4 personnes :

Tagliatelles fraîches pour 4 personnes
2 courgettes
4 tranches de jambon cru
Sel

Pour le coulis (selon la recette de Monsieur René LE MOAL)

6 tomates bien mûres
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 échalote hachée
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
180 ml de fond de volaille dégraissé (1/2 tablette + 180 ml d'eau)
Sel, poivre

Peler et épépiner les tomates : les plonger 30 secondes dans l'eau bouillante, la peau se retire très facilement. Les couper en 2 et presser doucement chaque moitié pour les épépiner. Faire chauffer l'huile y faire cuire, sans les colorer, la gousse d'ail pelée, écrasée et l'échalote hachée. Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le bouquet garni et le bouillon de volaille. Cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, laver les courgettes, les détailler en tagliatelles à l'aide d'un économe. Les faire cuire pendant 3 à 5 minutes dans un grand volume d'eau salée. Cuire les tagliatelles de la même façon. Au terme de la cuisson du coulis, retirer le bouquet garni et mixer selon votre goût. Vérifier l'assaisonnement.

Mélanger les tagliatelles et les tagliatelles de courgettes, napper de coulis. Ajouter le jambon cru détaillé en morceaux pour la décoration.

Bon appétit !