

Menu équilibré Juillet 2007



L'artichaut en entier !

Apéritif : feuilles d'artichauts et sauces

Fonds d'artichauts aux tomates et au gratin

Brochettes de bœuf au barbecue

Pommes de terre en papillote

Coupe de fruits d'été

Pain

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

Afin d'utiliser l'artichaut en entier, nous vous proposons de consommer les feuilles à l'apéritif accompagnées de sauce au fromage blanc (+ sel, poivre, ciboulette, moutarde,...), ou de guacamole.

Fonds d'artichauts aux tomates et au gratin

Ingrédients pour 4 personnes :

4 fonds d'artichauts cuits (il est possible d'utiliser des fonds surgelés)

500 g de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

2 gousses d'ail

1 pointe de couteau de basilic en poudre

100 g de fromage râpé (gruyère, parmesan,...)

Concassez les tomates après les avoir épluchées et épépinées.

Déposez-les dans une casserole avec l'huile d'olive en y incorporant les gousses d'ail hachées, le poivre, le sel et le basilic.

Laissez les cuire un bon quart d'heure.

Garnissez alors les fonds d'artichauts de ce coulis et saupoudrez de fromage râpé. Faire gratiner quelques minutes.

Servez chaud avec les brochettes de viande et les pommes de terre cuites dans du papier aluminium au barbecue.

Bon appétit !