

Menu équilibré Juin 2007



Un dîner équilibré et rapide !

Salade fraîcheur aux crevettes sauce au fromage blanc

Méli-mélo roquefort-fruit

Pain

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

La quantité de roquefort ou autre fromage conseillée est de 30 g par jour.

Sachant que la salade contient l'équivalent d'un demi fruit (1 pamplemousse pour 2 personnes), nous vous conseillons de consommer l'équivalent d'un second demi fruit (1/2 poire, 1 kiwi, 1 petite poignée de raisin frais, ...)

Salade fraîcheur aux crevettes sauce au fromage blanc

Ingrédients pour 2 personnes :

300 g de grosses crevettes cuites (gambas)

1 pamplemousse

90 g de riz cru (soit 300 g de riz cuit pour 2 personnes)*

Une dizaine de tomates cerisette

1 avocat

1/2 poivron (jaune ou orange)

Mâche

Pour la sauce :

1 fromage blanc 20% de matière grasse

1 cuillère à soupe d'huile de noix

1 cuillère à café rase de moutarde

Ciboulette (épices ou aromates selon les goûts)

Cuire le riz à l'eau bouillante salée. Disposer un lit de mâche sur 2 assiettes, décortiquer les crevettes et éplucher le pamplemousse (retirer les peaux blanches). Mélanger dans un saladier le pamplemousse, les tomates cerisettes, l'avocat coupé en dés, le poivron coupé en fines lamelles et le riz refroidi. Répartir ce mélange sur chaque assiette et décorer de crevettes décortiquées.

Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc avec l'huile de noix, la moutarde et la ciboulette ciselée.

Répartir la sauce sur les assiettes. Bon appétit !