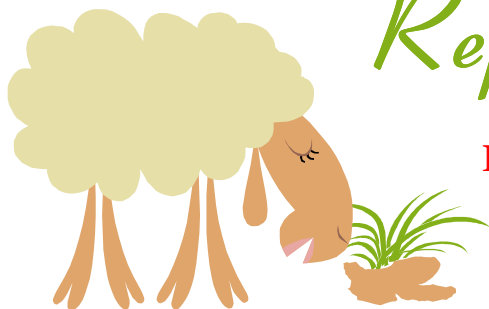


Menu équilibré

Mars 2008

Repas de Pâques familial



Roulé aux épinards et au saumon fumé

Gigot d'agneau et flageolets
Poire cuite sauce cacao édulcorée
Pain



Les quantités de flageolets et/ou de pain dépendent des quantités conseillées par la diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Les flageolets apportent une quantité de fibres intéressante. Ces fibres participeront à l'équilibre des glycémies post-prandiales.

Roulé aux épinards et au saumon

Pour 4 personnes :

600g d'épinards hachés (surgelés ou en conserve)
3 Œufs
4 belles tranches de saumon fumé
Fromage frais ail et fines herbes type « Boursin »
Sel, poivre

Battre les œufs en omelette et y incorporer les épinards hachés. Saler et poivrer.

Étaler ce mélange en couche fine sur une feuille de papier sulfurisé dans la lèche-frite (former un rectangle).

Enfourner à four moyen pendant 15 minutes.

Sortir du four, laisser refroidir un peu, tartiner de fromage ail et fines herbes, ramolli, puis étaler les tranches de saumon fumé.

Rouler ensuite (comme un gâteau roulé) en s'aidant du papier sulfurisé, puis entourer le « boudin » ainsi formé avec un film alimentaire et le mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Couper ensuite en tranches épaisses et disposer 3 tranches sur chaque assiette. Décorer avec une sauce au yaourt et quelques tomates cerisettes.

Bon appétit !