

Mars 2017



Orange farcie au saumon et avocat

Œufs au plat

Pâtes et poêlée de champignons

Petits suisses au jus d'orange

Ingrédients pour 4 personnes

Orange farcie au saumon et avocat

- 100 g de saumon fumé
- 1 avocat
- 4 oranges
- 1 échalote émincée
- 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée (fraîche ou surgelée)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Découper les chapeaux des 4 oranges et les évider en récupérant la pulpe et environ la moitié du jus obtenu (réserver le jus restant pour le dessert).

Découper le saumon fumé et l'avocat en petits cubes. Dans un saladier, bien mélanger l'ensemble des ingrédients : l'avocat, le saumon, l'échalote, la coriandre, la sauce soja, le jus et la pulpe d'orange. Garnir les oranges évidées de cette préparation. Servir très frais.

Petits suisses au jus d'orange

- 8 petits suisses,
- 1 gousse de vanille,
- le jus de 2 oranges (jus conservé lors de la préparation de l'entrée).

Gratter la vanille, rajouter les graines dans le jus d'orange. Arroser les petits suisses de ce jus tout en fouettant. Consommer bien frais.

Equivalence glucidique = 1 orange farcie = ½ portion de fruit = 10g de glucides
1 portion de petit suisse au jus d'orange = ½ portion de fruit = 10g de glucides

Bon appétit !