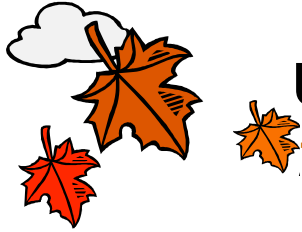


# Menu équilibré Octobre 2007



## Un soir en famille !

Soupe aux légumes d'automne  
Œufs brouillés à la ciboulette  
Pommes de terre en robe des champs  
Salade verte à l'huile de noix

### **Crumble aux pommes express (sans sucre ajouté, édulcoré)**

Privilégier les légumes verts pour la soupe car ils apportent des fibres et peu de glucides : poireaux, carottes, navets, oignons...

La salade verte peut être accompagnée d'une vinaigrette à l'huile de noix (rappel : 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne). L'huile de noix apporte des acides gras polyinsaturés (acides gras essentiels) protecteurs du système cardiovasculaire).

Pour le dîner, il est recommandé de consommer 1 à 2 œufs par personne selon l'apport protidique du déjeuner : 1 œuf si le déjeuner comportait une portion de viande, 2 œufs si le déjeuner comportait une tranche de jambon.

Il est préférable de cuire les œufs dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse.

La quantité de pommes de terre dépend de la quantité de féculents recommandée au dîner (100, 150, 200 g, ... poids cuit).

### **Crumble aux pommes express (sans sucre ajouté, édulcoré)**

#### Ingrédients pour 4 personnes :

5 pommes Granny  
150 g de farine type 55  
100 g de beurre  
Le jus d'un citron  
25 g d'aspartam  
Cannelle

Vous pouvez consommer une portion (150 à 200 g) de ce dessert en fin de repas à place du fruit et d'une tartine de pain de 30 g.

Préchauffer votre four th 7. Eplucher et couper les pommes en morceaux dans un plat à gratin rectangulaire. Ajouter le jus de citron aux morceaux de pommes. Les saupoudrer de cannelle. Mélanger la farine, l'aspartam et le beurre en petits morceaux. Verser cette pâte granuleuse sur les pommes. Faire cuire 30 mn au four, servir tiède.

Pour un crumble original, utiliser de la noix de coco râpée ou de la poudre d'amandes (100 g de farine + 50 g de noix de coco ou de poudre d'amandes).  
Bon appétit !