

Menu équilibré Septembre 2007



Un menu de rentrée !



Salade verte, tomates et pignons de pin

Tarte aux poireaux et au saumon frais

Fromage de saison (30 à 40 gr)

Prunes

Pain

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

La quantité de prunes à consommer doit être égale, soit à 4 petites prunes ou 3 moyennes.

Pour accompagner cette tarte, une salade verte parsemée de dés de tomates et de pignons de pin sera idéale pour compléter l'apport en fibres.

La quantité de tarte à consommer dépend de la quantité indiquée sur votre répartition journalière conseillée : 1/4 de tarte = 20 gr de glucides = 100 gr de féculents cuits.

Tarte aux poireaux et au saumon frais

Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte feuilletée
3 poireaux
2 filets de saumon
3 œufs
1 petit pot de crème fraîche 8% MG
Sel, poivre, noix de muscade
Fines herbes

Couper les poireaux en rondelles et les laver. Faire cuire les poireaux et le saumon 20 minutes dans un cuiseur vapeur.

Disposer la pâte feuilletée dans un moule à tarte de 28 cm. Parsemer la pâte de morceaux de saumon et de rondelles de poireaux.

Battre les œufs, ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre, la noix de muscade et si vous le souhaitez du persil ou autres fines herbes.

Recouvrir la tarte de ce mélange et laisser cuire 20 mn à 200 °C. Décorer la tarte avec des rondelles de citron.

Bon appétit !