

Septembre – STRICT

REPAS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, infusion sans sucres • 2 biscottes complètes • Matière grasse enrichie en oméga 3 • 1 yaourt 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Fromage blanc 0%mg • 30g de muesli • <u>Framboises</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 30g de pain complet • Matière grasse enrichie en oméga 3 • 1 tr. de jambon blanc • 2 petits-suisse 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 2 biscottes complètes • Matière grasse enrichie en oméga 3 • Faisselle • <u>2 kiwis</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 30g de pain complet • Matière grasse enrichie en oméga 3 • Jambon 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 30g de muesli • 150 ml de lait écrémé • <u>1 pêche</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 2 Biscottes complètes • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • 2 petits-suisse •
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Sauce vinaigrette • Escalope de poulet • Julienne de légumes poêlée • 1 fromage blanc 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées au jus de citron et ciboulette • Cabillaud • Aubergines grillées • 1 fromage blanc 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de mâche-betteraves-saumon fumé • Sauce crudités • Aiguillette de canard • Tomates-cerises poêlées aux herbes de Provence • 1 yaourt 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de concombre • Sauce vinaigrette • Lieu noir • Chou rouge braisé • 2 petits-suisse 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • Sauce vinaigrette • Cuisse de poulet sans peau au jus de citron • Carottes cuites • Faisselle 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de radis en rondelles • Sauce vinaigrette • Escalope de dinde • Légumes asiatiques sautés • 1 yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves cuites • Sauce vinaigrette • <u>Noix de saint jacques aux poivrons</u> • 2 petits suisses nature 0% MG
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Céleri rave râpé • Omelette • Carottes cuites • 2 petits-suisse 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ avocat • Filet mignon de porc • Julienne de courgettes sautées • 1 yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Artichaut • Sauce vinaigre moutarde • Blanc de poulet grillé • Epinards poêlés • Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de poivrons rouge • Sauce : vinaigre balsamique – ail • Steak haché 5%mg • Haricots verts et champignons de Paris poêlés ail et persil • 1yaourt nature 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou-fleur cru en salade à l'échalotte • Sauce crudité • Escalope de dinde • Tagliatelles de courgettes (huile d'olive, sel, poivre) • Fromage blanc 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Crudités à croquer</u> • Sauce crudités • Jambon blanc découronné et dégraissé • Aubergines poêlées • Faisselle nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Pointes d'asperges • Sauce vinaigrette • Bavette • Chou-fleur vapeur • Yaourt nature

Crudités à croquer

Ingrédients : (pour 3 personnes)

- ¼ de concombre
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 3 petits champignons de paris
- ½ poivron rouge
- ½ courgette



Recette :

- Pelez le concombre, la carotte, le poivron
- Retirez les pieds des champignons, les graines du poivron et les fils des branches de céleri.
- Rincez sous l'eau tous les légumes.
- Coupez en bâtonnets ; concombre, carotte, courgette, poivron et céleri.
- Disposez vos mélanges de bâtonnets de crabe dans 2 verres ou verrines.
- Déguster à la croque au sel ou avec un peu de sauce crudité.

Noix de Saint-Jacques au poivron

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 150-200g de noix de Saint Jacques
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 c.à.c de basilic haché
- 1 pincée de Piment d'Espelette
- Sel, poivre

Recette :

- Coupez les poivrons en lanières fines.
- Saisir les noix de Saint Jacques dans une poêle antiadhésive.
- Ajoutez les lanières de poivron et faire cuire 5 minutes.
- Salez, poivrez, pimentez et parsemez de basilic au moment de servir.
- Bon appétit !

Sauce vinaigrette allégée : (pour 1 pers)

- 1 c.à.c d'huile (Colza, noix, Olive)
- 1 c.à.c de vinaigre (de vin, cide, balsamique, framboise) OU citron
- 1 c.à.c de moutarde (sans traces de gluten)
- Eau (selon texture souhaitée)
- Sel, poivre, épices, herbes ...

Mélangez le tout !

Sauce crudité allégée : (pour 2 personnes)

- 1/2 yaourt nature
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte
- 1/2 cuillère à soupe de Condiments vinaigre, ou jus de citron
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive ou huile de Colza
- 1 pincée de sel
- Ciboulette, basilic, persil, ail, ...

Dans un petit saladier, mettez le sel et le condiment. Ajoutez la moutarde et la cuillère d'huile, en émulsionnant bien avec un fouet. Incorporez le yaourt, et battez encore. Obtenez une sauce liée et onctueuse, ajoutez pour finir les fines herbes et épices.