

Repas formation adaptation des doses

Contient 30g
de
glucides/pers

Chili sin carne

🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🕒 Temps de cuisson : 1 heure

👤 2 personnes

Ingédients :

- ❖ 40g d'haricots rouges
- ❖ 80g de riz basmati cru
- ❖ 100 ml de sauce tomate
- ❖ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 1 oignon
- ❖ 200g de champignons de Paris frais
- ❖ 1 carotte
- ❖ Poivre, sel, curry, harissa



2€/pers

Recette :

Faites tremper les haricots rouges la veille.

Remplissez une casserole d'eau jusqu'à la moitié et portez à ébullition. Faites cuire les haricots rouges pendant 1 heure. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le riz basmati rincé.

Epluchez l'ail et l'oignon, les fendre en 2, retirez les germes et coupez-les en morceaux.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, mettez l'oignon coupé, l'ail, les champignons, la carotte, la sauce tomate et les haricots rouges. Laissez cuire 5 minutes. Assaisonnez avec les épices et condiments de votre choix.

Dressez avec le riz égoutté.



Astuce :


Vous êtes pressé ? Prenez des haricots rouges en boîte et gagnez ainsi 1 heure de cuisson !

Les haricots rouges comme tous les légumes secs sont riches en protéines, qui associés au riz ils compensent la viande absente du « chili sin carne ». Les haricots rouges contiennent aussi des glucides complexes, fibres, vitamines B et minéraux : magnésium, fer, potassium et calcium.

Salade de fruits exotiques

1€/pers

 Temps de préparation : 10 minutes

 6 personnes

Ingédients :

- ❖ 2 oranges
- ❖ 4 clémentines
- ❖ 2 bananes
- ❖ 2 fruits de la passion
- ❖ Jus : 1 citron, 2 oranges



Dessert coloré et acidulé

1 portion de fruits : 20g de glucides/pers

Sans sucres ajoutés

Riche en vitamines C, A, bêta-carotène

Recette :

Pressez le jus d'un citron et d'une orange.

Epluchez les oranges et les clémentines à vif (sans les peaux blanches) puis les taillez en segments. Réservez dans un saladier.

Retirez la peau des bananes et taillez-les en rondelles. Ajoutez-les au saladier.

Coupez en deux les fruits de la passion et videz-les dans le saladier à l'aide d'une petite cuillère.

Arrosez la salade des jus pressés, conservez-la au réfrigérateur le temps du repas et servez-la au dessert.



Astuce :

La salade de fruits ne se fait pas trop à l'avance pour préserver la qualité nutritionnelle des fruits.