

MENU DU MOIS

Gaspacho de tomates
Épigramme d'agneau grillé
& Haricots verts persillés
Compote pomme-pêche



Soupe
froide

Gaspacho de tomates

Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 à 3 belles tomates fraîches (Cœur de bœuf)
- ½ petit oignon, 1 gousse d'ail
- Poivre, sel de Guérande
- Piment doux
- 2 feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Légumes émincés : ¼ petit concombre, ¼ poivron jaune, ¼ de tomate
- Pour les croûtons : 2 tranches de pain multigrain, ail



- 1) Peler les tomates (après les avoir ébouillantées) et les épépiner
- 2) Mixer les tomates, les légumes restants, l'oignon et l'ail au mixer et le passer au chinois.
- 3) Frotter le pain avec la gousse d'ail et le faire griller à la poêle.
- 4) Assaisonner avec du sel, du poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu de piment (selon les goûts).
- 5) Laisser reposer au frais un peu avant de servir.
- 6) Détailler en petits dés le poivron épépiné, la tomate et le concombre épluché.
- 7) Parsemer la soupe de basilic ciselé.
- 8) Disposer les garnitures dans des ramequins et chacun accommodera son gaspacho selon ses goûts.

Info diététique : Cette entrée vous permet de consommer des crudités autrement ! Elle apportera de la variété à vos menus tout en respectant l'équilibre alimentaire. L'atout nutritionnel de cette recette est l'apport de fibres, de vitamines anti-oxydantes, le tout avec peu de calories !

Plat équilibré
avec de
l'agneau

Épigramme d'agneau & haricots verts persillés

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g d'épigramme d'agneau (poitrine)
- 500g de haricots verts frais
- Facultatif : 1 noix de beurre cru
- 1 gousse d'ail
- Persil plat, romarin, estragon



1) Laver et équeuter les haricots verts. Les cuire à la vapeur douce ou à l'étouffée avec très peu d'eau pendant une vingtaine de minutes.

2) Laver le persil et le hacher finement. Éplucher l'ail.

3) Quadriller l'épigramme désossé de chaque côté. Saler et poivrer la viande et la saisir, 4 à 5 min de chaque côté, dans une poêle. Retourner la viande dans la poêle sur un lit de romarin et terminez la cuisson en 1 à 2 min. Servir avec les haricots verts persillés, l'estragon et le beurre fondu.

Le petit plus « équilibre » : Ce plat contient des graisses d'origines animales. Dans un souci d'équilibre, il est préférable de consommer des graisses d'origines végétales en entrée, sous forme d'huile d'olive ou de colza par exemple.

Dessert facile
à faire !

Compote pomme - pêche

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 petites pommes ou 1 pomme
- 2 petites pêches ou 1 pêche
- arôme : ¼ cuillère à café de cannelle



1) Laver, éplucher et couper les fruits.

2) Cuire les pommes et les pêches dans une casserole à feu moyen, à couvert, pendant 15 mn environ, puis ajouter la cannelle à la fin.

3) Servir la compote tiède ou refroidi.

Le saviez-vous ?

La compote de pomme faite « maison », se compose du fruit, des arômes naturels, bien souvent sans sucres ajoutés.

A l'inverse, la liste des ingrédients d'une compote de pomme de supermarché peut ressembler à cela :

Pommes épluchées et étrognées 85%, sucre, sirop de glucose-fructose de blé, anti-oxygène : acide ascorbique, correcteur d'acidité : acide citrique.



www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans