

Menu de Juillet

Tartine d'avocat

Salade Franco-Italienne

(Melon , farfalles, Jambon d'Aoste)

Faisselle & fruits rouges



Tartine d'avocat

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 avocat mûr
- 2 tranches de pain au levain multicéréales
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron pressé
- Une demi-gousse d'ail



▪ En option :

radis roses finement émincés, graines de tournesol toastées, olives noires concassées, ciboulette hachée, tomates en dés.

Préparation :

- Ecraser grossièrement l'avocat à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon et le citronner.
- Faire chauffer légèrement les tranches de pain au four traditionnel ou grill-pain en veillant à ne pas le colorer. Les frotter avec la gousse d'ail et ajouter l'un des ingrédients en option.
- Tartiner les tranches avec la purée d'avocat puis saupoudrer de poivre, ajouter un filet d'huile d'olive et de jus de citron, servir immédiatement.



Bien qu'on le connaisse pour son contenu élevé en matières grasses (acides gras mono-insaturés principalement), il ne faut pas s'en priver car il renferme également une très grande variété de vitamines et minéraux, d'antioxydants et de protéines de bonne qualité.

Salade Franco-Italienne

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100g de pâtes farfalles crues
- 100g de jambon d'Aoste
Ou de parme
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ citron jaune
- Quelques feuilles de menthe



Préparation :

- Cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire des boules de melon ou des petits dés.
- Couper le jambon fumé en fines lanières.
- Laver et hacher finement les feuilles de menthe.
- Mettre les pâtes refroidies et le reste des ingrédients dans un saladier puis verser l'huile d'olive, le jus de citron et poivrer.



Idée rafraîchissante

Un plat froid complet à base de fruits ou légumes frais, de féculents refroidis et d'un peu de viande ou de poisson vous permet d'hydrater et d'éviter l'élévation de la température corporelle, surtout par temps caniculaire.

De plus les féculents refroidis comme des pâtes, du riz, des lentilles ou des pommes de terre ont un index glycémiques plus faibles, c'est-à-dire qu'ils élèvent moins la glycémie après le repas.

Faisselle & fruits rouges

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250g de faisselle
- 2 coupelles de fruits rouges
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne



Préparation :

1) Passer rapidement les fruits rouges sous l'eau froide. Les laisser entier ou couper si les fruits sont trop gros, comme les fraises par exemple. Saupoudrez de sucre de canne et mélanger délicatement, couvrir et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

2) Servir la faisselle dans une coupelle avec les fruits rouges disposez sur le côté.



Simple, rapide, frais, parfumé, délicieux, et bon pour la santé difficile de faire mieux !

Les fruits rouges sont sources d'anthocyanes. Ce sont des antioxydants, qui permettent donc de lutter contre le vieillissement des cellules de l'organisme.