

Accompagner d'asperges (huile + sel)
dans la même plaque à cuisson
10 min.

Menu du jour 2

Déjeuner

175 ml (¾ tasse) de gruau préparé
10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
250 ml (1 tasse) de lait 1 %
125 ml (½ tasse) de fraises

1 petit yogourt de 100 g (3 ½ oz)
2 % ou moins

Café ou thé

15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues

1 tranche de pain aux raisins

5 ml (1 c. à thé) de margarine non hydrogénée

Dîner

Colestlaw au poulet (p. 197)

2 craquelins de seigle

1 prune

50 g (1 ½ oz) de fromage allégé

Souper

★ Saumon en croûte de sésame

125 ml (½ tasse) de couscous de blé entier cuit

250 ml (1 tasse) d'asperges cuites

125 ml (½ tasse) de couscous de blé entier cuit

Salade d'épinards option fraises (p. 200)

125 ml (½ tasse) d'ananas

Collations

25 ml (½ tasse) le chou-fleur (AM)

15 ml (3 c. à soupe) le houmous (AM)

½ pita de blé entier (PM/soirée)

25 ml (½ tasse) le cottage 1 % (PM/soirée)

Valeur nutritive

calories : 200 kcal
lipides : 12 g
protéines : 18 g
glucides : 5 g
fibres : 0 g
équivalents : 1 VS

Mardi très bon

★ Saumon en croûte de sésame

Ingrédients Variante: Poulet au Four enrobé de chapelure

1 portion

5 ml (1 c. à thé) de miel
1 ml (¼ c. à thé) d'huile de sésame (facultatif)
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame
1 ml (¼ c. à thé) de cumin

Au goût sel et poivre

140 g (4 ¾ oz) de filet de saumon — cuire 50 g (1 ¾ oz) de saumon séparément sans marinade pour le dîner de jeudi

2 portions

7,5 ml (½ c. à soupe) de miel *ou sirop d'érable*
1 ml (¼ c. à thé) d'huile de sésame (facultatif)
10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
1 ml (¼ c. à thé) de cumin

Au goût sel et poivre

280 g (9 oz) de filet de saumon — cuire 100 g (3 ½ oz) de saumon séparément sans marinade pour le dîner de jeudi

Préparation

- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans un petit bol, mélanger le miel et l'huile de sésame.
- Dans un autre petit bol, mélanger les graines de sésame, le cumin, le sel et le poivre.
- Déposer le poisson sur une plaque à cuisson couverte de papier parchemin. Badigeonner le saumon de la préparation de miel, puis le saupoudrer de la préparation de graines de sésame.
- Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que l'intérieur soit légèrement humide.

Variante

Vous pouvez remplacer le saumon par de la truite ou encore par de la volaille. Le temps de cuisson sera alors légèrement prolongé.

↳ 30 MIN

chapelure

& Mayonnaise

