

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

Valeur nutritive

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

Mardi très bon

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

- Coleslaw 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

- 125 ml (½ tasse) de chou-fleur (AM)
- 45 ml (3 c. à soupe) de hoummos (AM)
- ½ pita de blé entier (PM/soirée)
- 125 ml (½ tasse) de cottage 1 % (PM/soirée)

★ Saumon en croûte de sésame

Ingrédients

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.



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

