

Nos diététiciennes vous conseillent:

SALADE FRAICHEUR...

...MÉLANGE SUCRÉ / SALÉ

Avec l'arrivée de l'été, venez découvrir de nouvelles sensations gustatives !

Dès qu'une belle journée, chaude et ensoleillée, s'annonce, elle peut éveiller chez vous, l'envie d'une belle assiette fraîcheur.

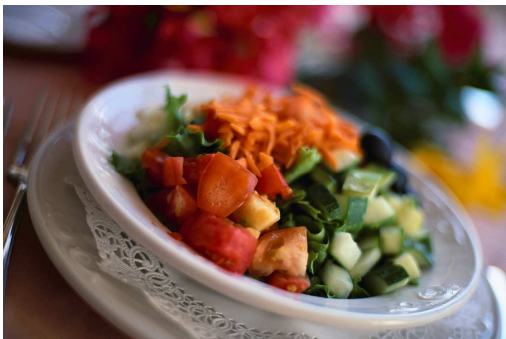
Faites-vous plaisir avec des salades délicieuses, mélange de saveurs très subtil.

Pratiques et rapides, elles sont très souvent appréciées, même pour ceux, qui d'habitude, n'aiment pas le mélange sucré/salé.

Proposition d'utilisation:

- un pique nique à la campagne,
- une tablée conviviale sur votre terrasse,
- un repas léger pour le soir,
- une entrée plus élaborée pour un repas particulier,
- à certaines occasions : pendaison de crémaillère, anniversaire,

De très bonnes recettes fraîches et originales vous sont proposées. A tester !



DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch
BP 201

67211 OBERNAI cedex

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

JUILLET - AOUT 2009

Lundi

Midi

Coupelle aux 2 pamplemousses
Dinde sautée au thym
Ratatouille au boulgour
Petit suisse à la cannelle

Soir

Salade de riz*
Portion de fromage
Soupe de pastèque au basilic



Mardi

Midi

Salade de blé aux petits légumes
Côtes de porc à la sauce tomate
Haricots verts à l'ail
Pêche

Soir

Carottes râpées aux raisins secs
Omelette aux champignons
Pain aux noix
Flan pistache

Mercredi

Midi

Radis à croquer
Bœuf mode - Petits pois aux échalotes
Yaourt aromatisé

Soir

Salade de pâtes à la fêta
Darne de saumon - Julienne de légumes
Brugnons



Jeudi

Midi

Betteraves rouges cuites
Cuisse de lapin à la moutarde - Polenta safranée
Fromage blanc au coulis de groseille

Soir

Salade de poulet aux épinards et framboises*
Pain de seigle
Dés d'abricot sur lit de crème vanille



Vendredi

Midi

Trio de poivrons vinaigrette
Escalope de veau grillée
Fenouil - Purée de pomme de terre
Brochette de fruits frais

Soir

Salade de haricots rouges aux olives
Filet de colin à la sauce blanche
Flan de légumes
Nectarine

Samedi

Midi

Salade de batavia aux oranges et radis frais*
Poulet basquaise
Riz à l'indonésienne
Velouté de fruits

Soir

Taboulé à la menthe
Gratin de chou-fleur aux dés de jambon
Melon



Dimanche

Midi

Tomates vinaigrette
Paupiette du pêcheur
Torsades
Clafoutis au cocktail de fruits

Soir

Assiette végétarienne
(maïs - soja - haricots verts -
tomates - salade)
Toast au chèvre frais
Coupe mûres - framboises