

SALADE DE BLÉ AU THON & AUX LÉGUMES (330 kcal/pers)



Pour 2 personnes : 120g de blé cuit – 1 carotte – 30g de poivron – 2 tomates – 2 càs d’huile – 1 càs de vinaigre – ½ citron – 160g de thon

Faire cuire le blé. Préparer l’assaisonnement (huile + vinaigre + jus de citron + sel/poivre). Eplucher la carotte et la couper en petits dés. Couper également les tomates en petits dés. Emietter le thon, mélanger le aux légumes coupés. Mélanger le tout au blé refroidi dans le saladier qui comporte la vinaigrette.

SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES (390 kcal)



Pour 1 personne : 80 g de quinoa cuit – ½ concombre – ½ avocat - quelques tomates cerises – 50g de choux rouge râpé – 1 à 2 œufs durs – 1 càs d’huile de noix – 1 càc de vinaigre – Un peu de jus de citron

Cuire le quinoa. Cuire les œufs (10 minutes). Eplucher le concombre et le couper en petit dés. Couper l’avocat en dés et le citronner. Couper les tomates en 4. Préparer l’assaisonnement et y ajouter tous les légumes + le quinoa cuit refroidi + les œufs durs refroidis épluchés.

PÂTES AUX LÉGUMES (290 kcal/pers)

A manger chaud ou froid



***Pour 2 personnes : 120g de pâtes – 3 tomates – 75g d'allumettes – ½ aubergines
– 6 gros champignons***

Cuire les pâtes. Pendant ce temps, faire chauffer sans matières grasses ; jeter l'excédent de gras si besoin. Y ajouter ensuite l'aubergine et les tomates coupées en petits dés. **Possibilité de rajouter 1 càs de concentré de tomate pour plus de saveurs.** Laisser mijoter 5 à 10 min à feu doux puis y ajouter les champignons coupés en lamelles. Pour finir, y ajouter les pâtes essorées. Maintenir au chaud si vous le consommez dans la foulée.

Plus de bonnes astuces et d'idées recettes en consultation ...