Menu

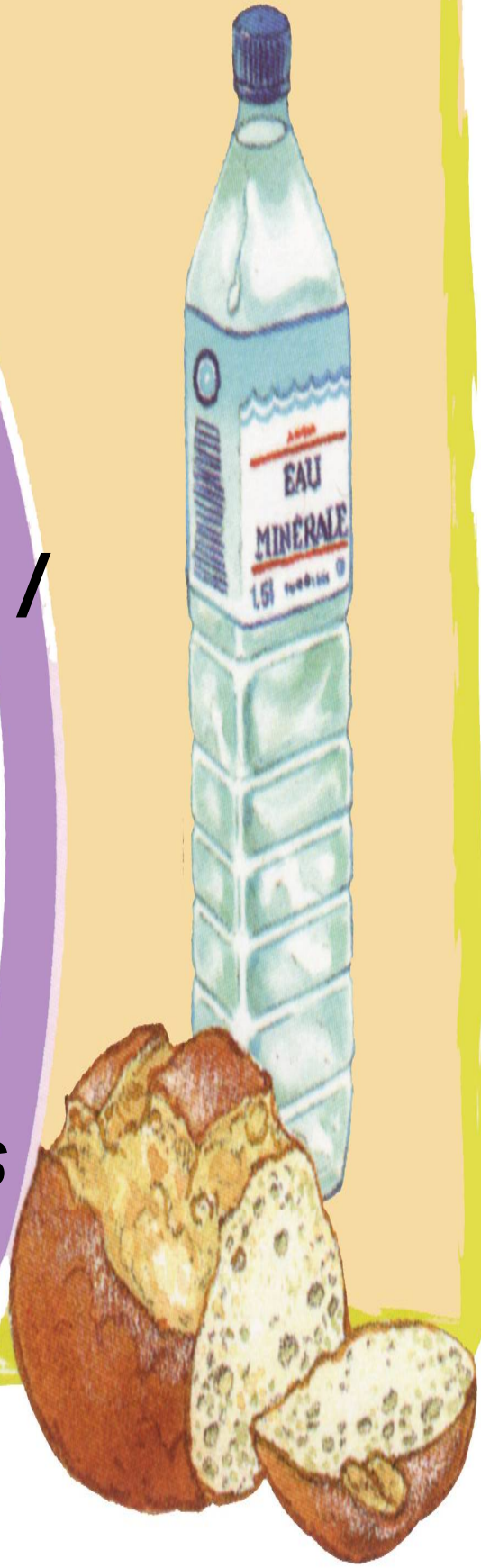
Salade d'hiver

Rouelle de porc / poulet

Flageolet / riz

Yaourt

Soupe de fruits



Salade d'hiver

Les ingrédients pour 4 personnes

- 4 pieds de mâche
- 2 pieds de chicorée italienne
- 1cuillère à soupe d'huile
- 1 cuil à café de vinaigre
- 1 cuil à café de moutarde
- sel, poivre

Les ustensiles

La recette

Laver et équeuter la salade.
Essorer
Mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde au fouet
Saler et poivrer la salade.
Ajouter la sauce vinaigrette avant de servir.

Rouelle de porc aux flageolets

Les ingrédients pour 4 personnes

-1 belle rouelle de porc / 1 poulet
- 400g de flageolets en bocal ou 150g secs
- 120g de riz blanc
- huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- sel
- poivre

Les ustensiles

La recette Préparation : 10 min - Cuisson : 1h30

Mettre les flageolets cuits ou blanchis dans un plat allant au four. Déposer la rouelle de porc découénée ou le poulet coupé en 2 au–dessus.

Enfourner à 180°C - 190°C pendant environ 1 heure 30, en arrosant de jus ou de vin ou de vinaigre régulièrement pour éviter le dessèchement.

Dans une marmite, faire bouillir 1L d'eau, ajouter le riz et faire cuire
pendant 12-15minutes

Quand la rouelle a pris une couleur ambrée, Arroser d'huile d'olive et passer au grill pendant 5 minutes.

Dans l'assiette disposer la viande, les flageolets et le riz.

Soupe de fruits

Les ingrédients pour 4 personnes

- 2 pommes type fuji
- 1 poire
- 2 kiwi
- 4 feuilles de menthe

Les ustensiles

La recette

Peler les kiwis.
Évider ler les pommes et poires.
Mixer le tout avec la menthe.
Servir frais (éventuellement sur un yaourt)

Carlos Dias - Diététicien
38000 GRENOBLE

Association Française des Diabétiques