

Menu du jour - Juin

Overnight oat fraise-rhubarbe

Ingrédients :

- 250g. de fraises
- 1 rhubarbe
- 2 c.s. de miel
- 1 c.c. de cannelle
- 2 c.s. de flocons d'avoine complet
- 1 c.s. de graines de Chia
- 1 c.s. de graines de lin
- 1 poignée d'amandes effilées
- Lait animal ou végétal

Réalisez votre compote fraise-rhubarbe à l'avance :

1. Découpez votre rhubarbe et vos fraises que vous ajoutez dans une casserole avec le miel. Laissez cuire durant 15min.
2. Ajoutez la compote dans un bol ou dans un pot. Mélangez ensuite la cannelle, l'avoine, les graines de chia et de lin avec du lait, que vous ajoutez sur la compote.
3. Laissez reposer une nuit au frigo (ou 6 h.).
4. Avant de déguster pour le petit-déjeuner, ajoutez les amandes pour avoir du croquant et des fraises fraîches pour les vitamines.

Salade de pâtes aux légumes verts

Ingrédients :

- 150g. de pâtes au blé complet cuites
- 1 poignée de feuilles d'épinards frais
- 1 courgette
- 3 asperges
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 citron

1. Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire les pâtes.
2. Coupez les courgettes et les asperges en petits tronçons et faites les blanchir 10min dans une casserole d'eau bouillante.
3. Lavez et coupez les feuilles d'épinards, en retirant la tige.
4. Mélangez les pâtes avec les légumes et les amandes. Arrosez la salade d'huile d'olive et de citron et assaisonnez-la de sel et poivre.



Purée de fèves avec mozzarella de Buffle

Ingrédients :

- 300g. de fèves décortiquées
- 2 tranches de pain complet
- 4 petites boules de mozzarella de Buffle
- Huile d'olive et citron

1. Dans une casserole d'eau frémissante, faites cuire les fèves (8min.).
2. Écrasez les fèves en purée en ajoutant de l'huile d'olive et du citron. Assaisonnez selon vos goûts.
3. Grillez vos tranches de pain complet, ajoutez la purée de fève et deux petites mozzarella de buffle, arrosez d'huile d'olive, de sel&poivre.

