



Menu athlétique

Menu athlétique

Pomme en robe des champs

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

800 g de pomme de terre

300 ml de crème acidulée

20 g d'herbes du jardin

4 pincées de sel et de poivre

Réalisation

- Laver la pomme de terre.
- Emballer la pomme de terre dans du papier alu.
- cuire au four 30mn à 180c°.
- Hâcher finement les herbes.
- Inciser la pomme de terre et la presser sur la longueur.
- Garnir de crème.

Saumon en papillote

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

480 g de saumon en filet

100 g de poireau

100 g de carotte

40 g de rondelle de citron et gingembre

4 pincées de sel, poivre

20 ml d'huile d'olives

Réalisation

- Émincer le poireau, Couper la carotte en julienne.
- Faire revenir le poireau et la carotte, saler et poivrer.
- Déposer le saumon dans le papier sulfurisé, le saler.
- Ajouter la garniture le citron, le gingembre et l'huile d'olives.
- Fermer la papillote sans la déchirer.
- Cuire à 180C° pendant 15 mn.

Menu athlétique

Fricassée de légumes

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

300 g de légumes de saison variés (fenouil, céleri...)

50 g d'échalote

4 pincées de sel, poivre

10 g d'ail

2 g de curcuma frais râpé

- Éplucher les légumes, les tailler en différentes formes.
- Hacher l'échalote et l'ail les faire revenir.
- Ajouter le curcuma frais, les légumes.
- Cuire à l'étouffée .
- Saler et poivrer.

Réalisation

Brochette de fruits de saison

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

400 g d'assortiment de fruits de saison

4 piques à brochette

Réalisation

- Découper les fruits et les piquer harmonieusement.