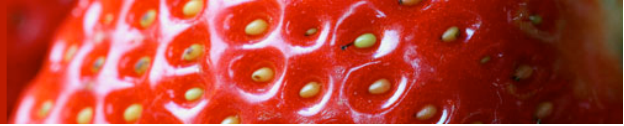


Conseils d'hiver



Recette de sauce à salade, sauce française allégée

Pour une personne et une semaine à raison de 3 cuillères à soupe par jour.

Ingrédients

70g d'huile de colza et olive, 40g de vinaigre, 60g de bouillon de légumes, 90g de yogourt nature, 3 cuillères à soupe de moutarde

Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans un shaker, agiter.
- Conserver au réfrigérateur
- A volonté ajouter ail, oignon et fines herbes directement sur la salade.
- Remplacer le yogourt par du séré mi gras, la sauce sera moins liquide.
- Autre variante : moitié séré, moitié yogourt.

Gratin de légumes et pommes de terre (plat complet)

(source : Green Gourmet de Migros)

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

200g de poireaux, 200g de brocoli, 200g de carottes, 600g de pommes de terre, 1l de bouillon de légumes, 2,5dl de lait, 1 œuf, 50g de gruyère râpé, sel, poivre, 1 cuillère à café d'origan

Préparation

- Préparer le poireau et partager le brocoli en bouquets. Détailler les carottes en bâtonnets d'environ 3cm et les pommes de terre en cubes d'environ 1cm.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Porter le bouillon à ébullition. Blanchir les légumes et les pommes de terre 8 à 10 minutes dans le bouillon. Les égoutter et les déposer dans un grand plat à gratin.
- Battre 1dl de bouillon de légumes avec le lait, l'œuf et le fromage. Assaisonner avec sel, poivre et origan. Napper les légumes avec cette liaison.
- Faire cuire environ 20 minutes au four.

Valeur nutritionnel par personne (1/4 de la préparation) :
380kcal ; 13g de protéines, 30g de glucides, 22g de lipides