

MENU DU 7 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

STEAK HACHÉ 5%

+ HARICOTS VERTS + QUINOA

POIRE



DINER :

POIREAU'FLETTE + SALADE VERTE

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



+ KIWI (+ PAIN COMPLET SI FÉCULENT LE SOIR)



LA POIREAU- FLETTE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 poireaux
- 200 g d'allumettes de bacon fumé
- 1/2 reblochon
- 1 oignon
- 20 cl de crème liquide allégée
- 1/2 verre d'eau
- Huile d'olive
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

TEMPS TOTAL : 45 MIN

PRÉPARATION

1.

- *Couper les poireaux en rondelles et hacher l'oignon en petits dés.*
- *Les faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive puis saler et poivrer.*
- *Ajouter l'eau et laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les poireaux soient cuits.*

2.

- *Placer les poireaux dans le plat à gratin et verser la crème liquide par-dessus.*
- *Faire revenir les allumettes de bacon à la poêle et les ajouter au gratin.*
- *Pour finir, recouvrir le gratin avec des tranches de reblochon.*

3.

- *Enfourner 25 minutes à 180 °C puis laisser légèrement refroidir avant de déguster avec quelques feuilles de salade.*