

ENTRÉE GREC

TZATZIKI

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

80 g de concombre

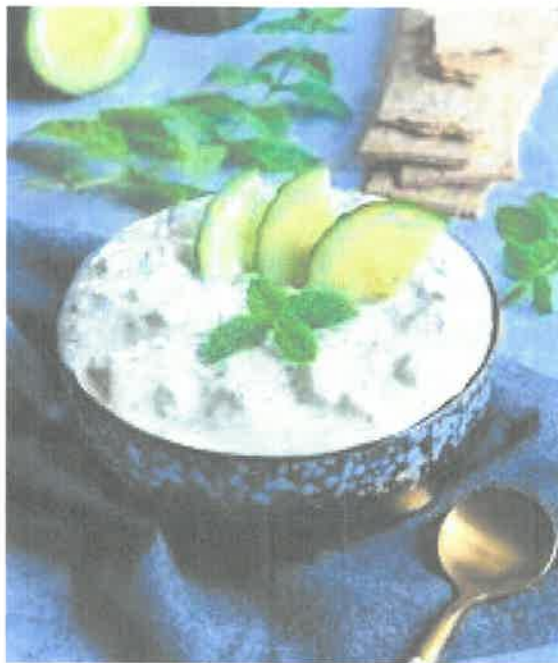
1/2 gousse d'ail

1/2 yaourt grec

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Menthe fraîche

Sel, poivre



ÉTAPES

- Râper le concombre et le faire dégorger 15 minutes avec du sel.
- Hacher finement l'ail et la menthe fraîche.
- Égoutter le concombre, le mettre dans un saladier, ajouter l'ail, la menthe, le yaourt grec, l'huile d'olive et le poivre, remuer et mettre au frais.

ÉQUIVALENCES

1/2 portion de produits laitiers

1 portion de fruits et légumes

1 portion de matières grasses

PLAT MEXICAIN

CHILI CON CARNE

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

100 g de viande hachée
150 g de haricots rouges en conserve
50 g de poivron frais
50 g de maïs en conserve
100 g de tomates concassées
1/4 de gousse d'ail
30 g d'oignons jaunes
Sel, poivre, paprika, cumin



ÉQUIVALENCES

1 portion de VPO
1 portion de féculents
1 portion de fruits et légumes

ÉTAPES

- Couper les poivrons en lamelles, émincer l'oignon et l'ail.
- Dans une casserole chaude, mettre 2 cuillères à soupe de jus de tomates concassées et faire revenir les oignons et l'ail.
- Ajouter les poivrons et laisser cuire 10 minutes.
- Ajouter la viande hachée, les tomates concassées, puis laisser cuire à nouveau 10 minutes.
- Assaisonner avec le sel, le poivre, le cumin et le paprika.
- Verser les haricots rouges, le maïs et laisser mijoter encore 10 minutes.

DESSERT MAROCAIN

SALADE D'ORANGE À LA CANNELLE

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

1 orange

1 cuillère à café de sucre glace (facultatif)

Menthe fraîche

Cannelle en poudre



ÉTAPES

- Récupérer les suprêmes d'orange et les disposer dans une assiette creuse.
- Presser le restant de l'orange et déposer le jus sur les suprêmes.
- Saupoudrer les oranges de cannelle en poudre.
- Décorer avec quelques feuilles de menthe fraîche hachées.

ÉQUIVALENCES

1 portion de fruits et légumes

La cuillère à café de sucre équivaut à un morceau de sucre



pole.nutrion@orange.fr

06 64 31 29 42

