

## LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

*Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne*

### **EGG MUFFIN AU CHOU ROUGE MARINÉ ET SALADE CROQUANTE**



**Vitaminez votre quotidien !**

**Pour 4 personnes**

- Coût moyen : 10 €
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 5 minutes

#### **Ingrédients (4 personnes)**

- 4 Pains Muffins complets (ou pain de campagne complet)
- 4 Œufs
- 1 poignée Jeunes pousses d'épinards
- 40 g de Feta

#### **Sauce yaourt citronnée :**

- 1 yaourt brassé nature
- ½ jus de citron
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre

#### **Les + nutrition gourmande**

- Chou rouge : Riche en vitamine C, il stimule les défenses immunitaires et protège les cellules contre le stress oxydatif
- Gingembre et oignon rouge : leurs composés soufrés favorisent un microbiote équilibré, un pilier de l'immunité.
- Œufs : apport en vitamine D, essentielle pour la régulation du système immunitaire.
- Graines de sésame : riches en zinc, un minéral clé pour la production des globules blancs.
- Yaourt et Feta : source de probiotiques, bénéfiques pour la flore intestinale, qui joue un rôle majeur dans la défense immunitaire.

#### **Chou rouge mariné**

- ¼ de chou rouge
- ½ oignon rouge
- 10 g de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
- 1 c. à café de graines de sésame blanc
- 6 branches de coriandre fraîche

## **Préparation**

### **Chou rouge mariné :**

Émincer finement le chou rouge et l'oignon rouge. Eplucher puis râper le gingembre frais. Dans un saladier, mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, le vinaigre balsamique, le mélange d'huiles et le gingembre. Ajouter le chou rouge et l'oignon émincé, bien mélanger pour imprégner les légumes. Parsemer de graines de sésame blanc et de coriandre fraîche ciselée. Laisser mariner au moins 30 minutes au frais, idéalement 1 heure pour un maximum de saveurs.

### **Sauce yaourt citronnée :**

Mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'ail en tous petits morceaux (utiliser un presse ail si vous avez), le sel et le poivre puis conserver au frais.

### **Pain et œufs au plat :**

Couper les muffins complets en deux puis les refermer et les réchauffer quelques minutes au four à 180°C pour qu'ils soient légèrement croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Chauffer une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Casser les œufs un par un et les cuire à feu doux-moyen jusqu'à ce que le blanc soit bien pris, mais le jaune encore coulant.

Sur la base du pain, tartiner une couche de sauce yaourt citronnée. Déposer une généreuse portion de chou rouge mariné et effriter la feta par-dessus. Sur l'autre moitié du pain, disposer quelques feuilles de jeunes pousses d'épinard. Ajouter un œuf au plat chaud sur les pousses d'épinard. Servir avec une salade croquante.

### **Astuce pour varier les saveurs :**

Remplacer le chou rouge mariné par une salade de carottes râpées au citron et curcuma, pour une version plus douce et légèrement épicée, tout en conservant la vitamine C et les antioxydants.