

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

ŒUFS MOLLETS, CRÉMEUX DE CACAHUÈTE, POIREAUX GRILLÉS ET SALADE DE MÂCHE



Léger et gourmand à la fois !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 9 €
- Temps de préparation : 40 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (4 personnes)

Crèmeux de cacahuète

- 30 g de beurre de cacahuète
- 50 g de skyr
- 10 ml de sauce soja salée
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 5 g de miel
- ½ c. à café d'ail en poudre

Poireaux grillés:

- 4 poireaux moyens
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

Les + nutrition gourmande

- Œufs : source de protéines complètes et de micronutriments essentiels, ils apportent satiété sans excès calorique.
- Cacahuète : riche en acides gras insaturés et en protéines végétales, elle contribue à prolonger la sensation de satiété.
- Poireaux et mâche : source de fibres douces et de prébiotiques naturels, favorisant une digestion harmonieuse.
- Pain complet : source de fibres alimentaires, il favorise la satiété et aide à réguler la glycémie, tout en soutenant le transit intestinal.
- Huile de colza : source végétale d'oméga-3 bénéfiques pour l'équilibre cardiovasculaire.

Œufs mollets

- 4 à 8 œufs (1 à 2 par personne)

Salade de mâche

- 1 poignée de mâche par personne
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Accompagnement

- Pain complet grillé

Préparation

Crèmeux de cacahuète :

Mélanger le beurre de cacahuète, le skyr, la sauce soja, le vinaigre de cidre, le miel et l'ail en poudre jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.

Poireaux grillés :

Tailler les poireaux en deux dans la largeur puis dans la longueur. Bien rincer. Dans une poêle chaude, faire dorer les poireaux 5 minutes de chaque côté avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Œufs mollets :

Porter une casserole d'eau à ébullition.
Déposer délicatement les œufs et cuire 6 minutes.
Les plonger immédiatement dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Salade de mâche:

Préparer la vinaigrette en émulsionnant le vinaigre, l'huile de colza, le sel et le poivre. Assaisonner la mâche juste avant de servir.

Dressage :

Tartiner les tranches de pain complet grillé avec le crèmeux de cacahuète. Déposer un œuf mollet dessus. Servir accompagné des poireaux grillés et de la salade de mâche fraîche.

Astuce pour varier les saveurs :

Remplacer le beurre de cacahuète par de la purée d'amande ou de noix de cajou pour une version plus douce.