



Le sport
avec un +

Module

Santé



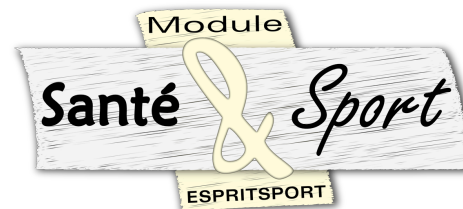
Sport

ESPRITSPORT

MENU & RECETTE



MENU & RECETTE PROPOSÉS



REPAS DE MIDI DU 7 MAI 2011

- Entrée** : Gaspacho de petit pois et concombre, mouillette d'asperge verte
- Plat principal** : Cœur de cabillaud à l'étuvé, pizza et vinaigrette de tomate au basilic
- Dessert** : Œuf à la neige aux amandes, soupe froide de fraise et melon à la menthe

Entrée : *Gaspacho de petit pois et concombre, mouillette d'asperges*

Pour quatre personnes

Ingrédients :

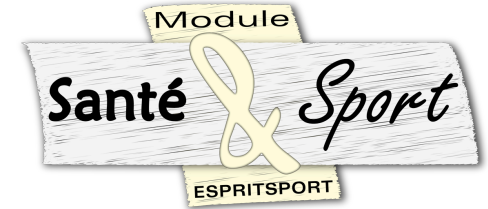
100 grammes de petits pois	100 grammes de fèves
1 concombre	1 cl de crème
1 cl de lait	8 asperges
1 botte de radis	Huile d'olive
1 pain	

- Cuire à l'eau bouillante les petits pois et les fèves.
- Eplucher et vider le concombre
- Eplucher et cuire les asperges
- Râper les radis en fines tranches, couper et toaster le pain

1. Mixer les petits pois, les fèves et le concombre
2. Ajouter la crème et le lait, finir avec l'huile d'olive
3. Dresser les asperges et les radis sur la tartine
4. Mettre le gaspacho en bol
5. Poser la tartine sur le bord du bol, arroser d'huile d'olive et de fleur de sel



MENU & RECETTE PROPOSÉS



Plat principal : *Cœur de cabillaud à l'étuvé, vinaigrette de fèves et tomates au basilic, pizza de tomate et oignons*

Pour une personne

Ingrédients :

70 grammes de cœur de cabillaud	100 grammes de tomate
100 grammes d'oignon	50 grammes de pâte à pizza
100 grammes de tomate cerise	50 grammes de fèves
1 brin de basilic	

- Couper le cabillaud en tronçons
- Plaquer, assaisonner et arroser d'un filet d'huile d'olive
- Monder les tomates
- Eplucher et couper l'oignon en fines lamelles
- Découper des disques de 10 centimètres de pâte à pizza
- Couper les tomates cerise en deux
- Eplucher les fèves et les blanchir
- Effeuille le basilic

1. Cuire le cabillaud 5 minutes à 180°
2. Cuire les oignons à l'huile d'olive, dresser sur le fond de pizza. Surmonter de tranches de tomate et de basilic ciselé. Cuire 3 minutes à 200°
3. Dresser la pizza au centre de l'assiette, poser le cabillaud dessus, finir avec la vinaigrette de fèves et tomates cerises juste tiédis à l'huile d'olive

Dessert : *Soupe froide de fraises et melon à la menthe, œuf à la neige aux amandes*

Pour une personne

Ingrédients :

100 grammes de fraises	100 grammes de melon
1 brin de menthe	20 grammes de sucre
2 blancs d'œuf	Amandes

- Couper les fraises et le melon en dès et mixer avec la menthe
- Battre les œufs en neige
- Ajouter le sucre

1. Mixer les fraises et le melon pour obtenir une soupe lisse
2. Former des quenelles avec les œufs et cuire à la vapeur 2 minutes
3. Dresser la soupe en assiette creuse. Disposer les quenelles de blanc d'œuf au milieu et saupoudrer d'amandes effilées, dorées et sucrées.