



*Recettes
du
Jour*

Pancakes de courgettes

Kilocalorie : 261 Kcal

Lipides : 13 gr

Glucides : 18 gr

Protéines : 18 gr

Fibres : 4 gr



ingrédients :

- 1 petite courgette
- 20 gr de gruyère râpé
- 1 œuf
- 30 gr de salade
- 1 c à s de farine
- ciboulette
- 1 c à s de chapelure
- ail en poudre

Préparation :

- Éplucher la courgette et la râper . Déposer la ensuite dans une passoire , saler et mélanger pour faire dégorgier
- Battre l'œuf en omelette
- Égoutter la courgette et la mettre dans un saladier. Ajouter l'ail, la ciboulette, la farine, la chapelure, et le gruyère râpé. Saler, poivrer et bien mélanger
- Ajouter l'œuf et mélanger à nouveau
- Dans une poêle chaude légèrement huilée, déposer 1 petite louche de préparation. Laisser cuire 4 min de chaque côté.
- Servir avec une salade assaisonnée d'huile d'olive , sel, poivre

Recettes
du
Jour

Panier feuilleté aux saint Jacques et crevettes

Kilocalorie : 426 Kcal

Lipides : 23 gr

Glucides : 29 gr

Protéines : 25 gr

Fibres : 3 gr



ingrédients :

- 1 carré de pâte feuilletée
- 10cl de crème fraîche
- 4 noix de saint j Jacques
- 1 échalote
- 5 crevettes
- 1 c à c de sauce soja
- 1 c à c d'huile végétale
- 1 jaune d'œuf
- 40 gr de salade
- épices au choix
- sel, poivre
- 1 tranche de fromage de chèvre

Préparation :

- Émincer finement l'échalote.
- Décortiquer les crevettes. Les mettre dans une assiette creuse et les saupoudrer d'épices et mélanger
- Dans une poêle chaude légèrement huilée, faire revenir l'échalote.
- Ajouter les crevettes et les Saint-Jacques. Saler et poivrer.
- Verser la sauce soja, et la crème fraîche.
- Laisser mijoter 5 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.
- Préchauffer le four à 180°C, Pendant ce temps, sortir le carré de pâte feuilletée et le garnir de farce au centre.
- Replier les quatre coins vers le centre, Badigeonner de jaune d'œuf
- Ajouter une tranche de chèvre sur le dessus
- Faire cuire pendant 20 minutes environ
- Servir aussitôt avec de la salade assaisonnée

Recettes
du
Jour

Barres au chocolat et flocons d'avoine

Kilocalorie : 1545 Kcal

Lipides : 80 gr

Glucides : 315 gr

Protéines : 42 gr

Fibres : 26 gr



ingrédients (pour 10 barres)

- 200 gr de flocons d'avoine
- 75 gr de farine
- 150 gr de beurre
- 50 gr de sucre de canne
- 4 c à s de miel
- 5 c à s de pépites de chocolat noir

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux , ajouter le miel et le sucre
- Hors du feu, ajouter les flocons d'avoine, la farine, et les pépites de chocolat
- Bien mélanger le tout
- Verser la préparation dans un moule
- Mettre au four pour 20 min
- Laisser refroidir et couper en 10 barres égales

Recettes
du
Jour