



BIEN

NOS RECETTES DE L'ATELIER



Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Medgefinancierd door
de Europese Unie



France - Wallonie - Vlaanderen

vif
Vivons *en forme*

Micro-projet | Microproject

BIEN



QUICHE À LA POLENTA, ÉPINARDS ET MOZZARELLA



10 min



40 min

8 pers.

1. Préchauffez le four à 210 degrés
2. Coupez la mozzarella en morceaux
3. Mélangez les œufs, la polenta crue, le lait, du sel et du poivre dans un saladier
4. Ajoutez les épinards hachés et la mozzarella puis mélangez bien
5. Versez la préparation dans un moule huilé.
6. Ajouter les tomates cerises

Enfournez pendant 40 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée.



Astuce nutrition

“ Cette quiche est une excellente option équilibrée ! Les épinards sont riches en fer, en fibres et en antioxydants, ce qui contribue à la vitalité et au bon fonctionnement de l'organisme. ”

INGRÉDIENTS



100g polenta



150 g
d'épinards



1 mozzarella



50 cl de lait



tomates cerises



3 oeufs



sel poivre

SAUTÉ DE DINDE À LA LIBANAISE



20 min



20 min

8 pers

1. Cuire le riz en fonction des instruction du paquet.
2. Coupez la dinde en cubes et ajoutez la dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et du paprika.
3. Cuire les morceaux pendant 5 minutes jusqu'à que les morceaux soient bien dorés.
4. Réalisez la sauce en mélangeant le fromage blanc avec le jus de citron, salez, poivrez. Vous pouvez rajouter des herbes si vous le souhaitez.
5. Lavez les tomates et les concombres puis coupez les tomates en deux et les concombres en cubes.
6. Dans un saladier : ajoutez les concombres, les tomates, sel, poivre, un filet d'huile d'olive et mélangez.
7. Servez le riz dans les assiettes ainsi que la dinde et le mélange tomate concombre.

“



Astuce nutrition

Ce sauté de dinde est un plat très équilibré ! La dinde est une excellente source de protéines maigres, idéale pour entretenir la masse musculaire tout en limitant les apports en matières grasses.

”

INGRÉDIENTS



escalopes de dinde



500g de riz



500g tomates cerises



500g concombre



sel poivre



8 CàS fromage blanc



8 quartiers citron



huile d'olive

FONDANTS AU CHOCOLAT À LA POLENTA

INGRÉDIENTS



40g polenta



100g chocolat noir



20 min



20 min

4 pers

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Faites fondre le chocolat coupés en morceaux et le beurre dans une casserole au bain marie.
3. Retirez du feu lorsque le mélange est bien fondu.
4. Battez les œufs avec le sucre dans un saladier.
5. Ajoutez y la polenta puis le mélange chocolat/beurre.
6. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
7. Répartissez la pâte dans des moules en silicone.
8. Enfournez pendant 20 minutes.
9. Saupoudrez de sucre glace après le démoulage



50 g beurre



40 g sucre



2 oeufs



Astuce nutrition

“

C'est une alternative intéressante aux desserts classiques ! La polenta est naturellement sans gluten et apporte une texture originale tout en étant plus digeste pour certaines personnes.

”



sucre glace