

Menu Spécial canicule

déjeuner ou diner comme vous voulez !

Carpaccio de courgette à
la feta et citron menthe

Salade complète au thon,
lentilles corail et légumes
croquants

Soupe froide de cerises au
basilic & yaourt végétal

TOTAL MENU $\approx$ 635 kcal

IG bas / Sans cuisson (ou presque)

Ultra frais et anti-inflammatoire

Carpaccio de courgette à la feta et citron menthe

95 KCAL / PORTION

Ingredients pour 1 personne

- 1 petite courgette crue (100 g)
- 30 g de feta
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de menthe fraîche ciselée
- Sel, poivre

Préparation

1. Tranche très finement la courgette à la mandoline.
2. Dispose en rosace dans une assiette.
3. Arrose de citron et huile d'olive.
4. Ajoute la feta émiettée, la menthe, sel et poivre.
5. Laisse mariner au frais 15-30 min avant de servir.

Notes

IG très bas, plein de fibres et très hydratant.
Parfait pour démarrer !



Salade complète au thon, lentilles corail et légumes croquants

370 KCAL / PORTION

Ingredients pour 1 personne

- 40 g de lentilles corail cuites ($\approx$ 120 g cuites)
- 1 petite tomate cœur de bœuf
- 1/4 de concombre
- 1/4 d'avocat
- 80 g de thon nature
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'huile de colza
- Persil frais, ail semoule, poivre

Préparation

1. Fais cuire les lentilles corail (10 min) puis laisse refroidir.
2. Coupe les légumes en dés, mélange avec le thon émietté.
3. Ajoute les lentilles froides, assaisonne avec citron, huile et herbes.
4. Réserve au frais minimum 1 h pour que les saveurs se mélangent.

Notes

Riche en protéines, acides gras essentiels et fibres. Le plat rassasiant et digeste qu'on adore.



Soupe froide de cerises au basilic & yaourt végétal

170 KCAL / PORTION



Ingredients pour 1 personne

- 100 g de cerises (ou fraises si tu veux varier)
- 1 c. à café de sirop d'agave (facultatif)
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 feuille de basilic frais
- 1 yaourt végétal nature sans sucre (≈ 100 g)

Préparation

1. Dénoyaute les cerises et mixe-les avec citron, basilic et sirop.
2. Verse dans un bol, ajoute le yaourt végétal en swirl.
3. Sers bien frais, décoré de quelques feuilles de basilic.

Notes

Un dessert fruité, IG bas grâce au yaourt végétal et à la cerise (modérément sucrée), très hydratant et rafraîchissant.