

Recettes méditerranéennes



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies


asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

Bar à la provençale

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 4 filets de bar
- + 400 g de tomates concassées
- + 200 g d'oignons
- + 80 g d'olives noires dénoyautées
- + 4 càs d'huile d'olive
- + Herbes de Provence
- + Sel, poivre
- + 200 g de riz



Ajouter des légumes verts, haricots verts vapeur, courgettes poêlées ou grillées pour un apport de fraîcheur et de couleur, sans masquer le poisson.

€ € €

4,75 €
l'unité

Les étapes

Émincer les oignons puis les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile.

Ajouter les tomates concassées, les olives et les herbes de Provence, puis laisser mijoter.

Déposer les filets de bar dans un plat, napper de la sauce et assaisonner.

Laisser mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à la cuisson du poisson.

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.

Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir chaud, avec le riz en accompagnement du bar et de la sauce provençale.

Valeur énergétique pour 1 portion :

496 kcal, 32 g protéines, 22 g lipides, 42 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Wrap à la grecque

 4 personnes
  Préparation : 15 min
  Temps de cuisson : 10 min
  Repos : 0 min

Ingrédients

- + 8 wraps
- + 400 g de blanc de poulet
- + 200 g d'oignon rouge
- + 400 g de salade (roquette, laitue ou mélange)
- + 1 càs de jus de citron
- + 200 g de fromage blanc
- + 8 càs d'huile d'olive
- + Sel, poivre



Accompagner de crudités en bâtonnet comme des carottes, des concombres.

€ € €

2,60 €
l'unité

Les étapes

Couper le poulet en lanières et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Émincer finement l'oignon rouge et laver la salade.

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le jus de citron, du sel et du poivre pour obtenir une sauce.

Réchauffer légèrement les wraps dans une poêle ou au four.

Garnir chaque wrap de sauce, de poulet, d'oignon rouge et de salade.

Rouler fermement pour bien enfermer la garniture.


Servir aussitôt, coupé en deux pour plus de praticité.

Valeur énergétique pour 1 portion :

620 kcal, 40 g protéines, 28 g lipides, 50 g glucides

Sardines ail et citron

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : 0 min

Ingrédients

- + 12 sardines
- + 1 citron
- + 4 gousses d'ail
- + 8 càs d'huile d'olive
- + 600 g de pommes de terre
- + 600 g de panais
- + Sel, poivre



Accompagner avec du vert comme des épinards ou des brocolis pour contrebalancer les pommes de terre.

€ € €

2,40 €
l'unité

Les étapes

Éplucher les pommes de terre et les panais, couper-les en morceaux et les faire cuire à l'eau.

Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à feu moyen.

Mélanger les sardines, le jus de citron et l'huile d'olive.

Ajouter l'ail émincé, saler, poivrer et faire dorer à la poêle.

Écraser les pommes de terre et les panais en purée avec un filet d'huile d'olive.

Rectifier l'assaisonnement de la purée selon vos goûts.

Servir les sardines bien chaudes avec la purée de panais et des pommes de terre en accompagnement.

Valeur énergétique pour 1 portion :

526 kcal, 28 g protéines, 31 g lipides, 32 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies