

Recettes du monde



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies


asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

Sauté de poulet sauce soja-gingembre

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 4 blancs de poulet
- + 200 g de nouilles
- + 200 g d'oignons
- + 200 g de champignons
- + 200 g de poivrons
- + 4 càs de sauce soja
- + Gingembre frais râpé
- + 8 càs d'huile de sésame
- + Sel, poivre



Servir avec des nouilles complètes ou du riz complet pour un repas équilibré.

Les étapes

Couper le poulet en morceaux et émincer les légumes et les poivrons pour une cuisson rapide.

Faire chauffer l'huile dans la poêle et saisir le poulet jusqu'à légère coloration dorée.

Ajouter les oignons, les poivrons et les champignons et faire revenir en mélangeant régulièrement.

Incorporer le gingembre râpé et poursuivre la cuisson pour libérer ses arômes.

Verser la sauce soja et mélanger pour enrober uniformément le poulet et les légumes.

Faire cuire les nouilles séparément, puis les incorporer dans le wok et mélanger.

Servir chaud, avec le poulet, les légumes et les nouilles, pour un repas complet et équilibré.

€ € €

3,10 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


650 kcal, 46 g protéines, 28 g lipides, 53 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

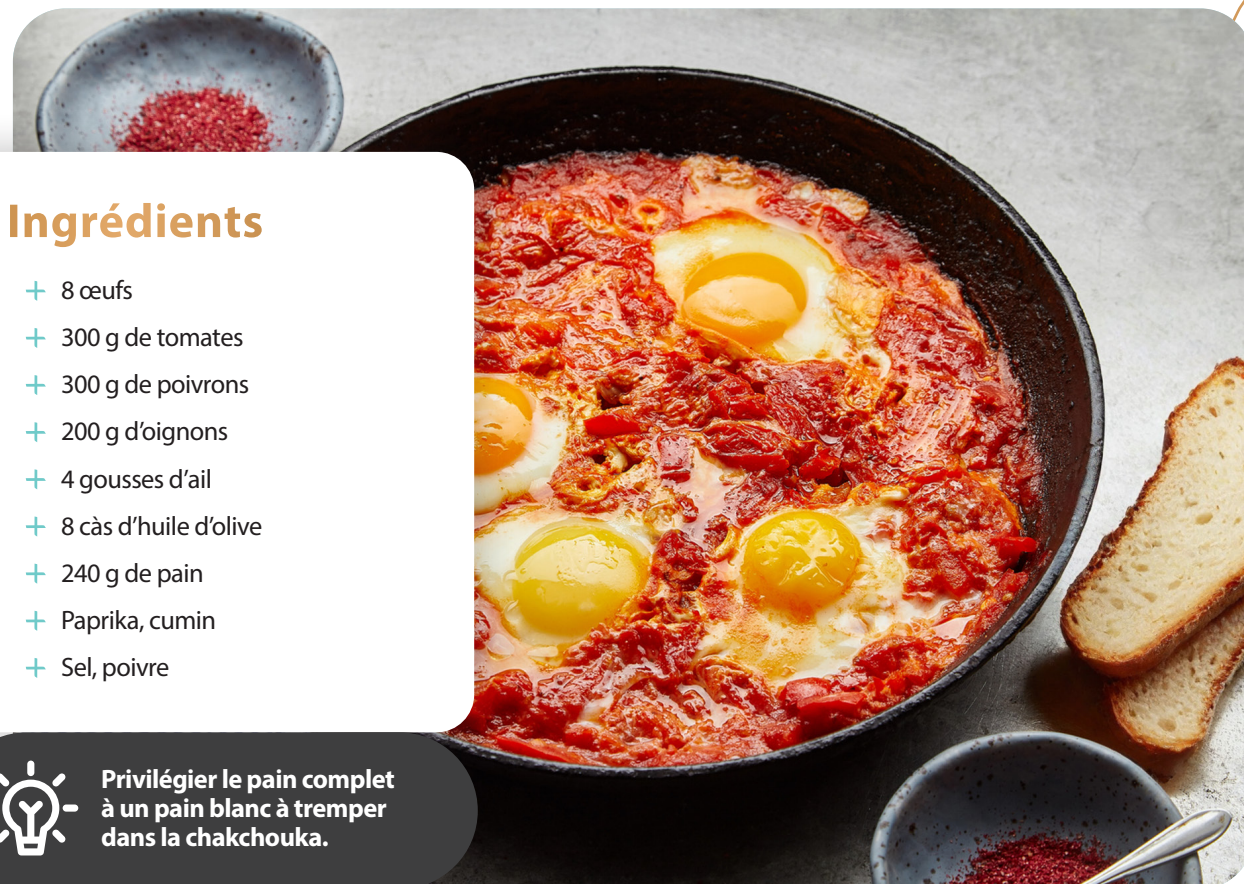
Chakchouka

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 8 œufs
- + 300 g de tomates
- + 300 g de poivrons
- + 200 g d'oignons
- + 4 gousses d'ail
- + 8 càs d'huile d'olive
- + 240 g de pain
- + Paprika, cumin
- + Sel, poivre



Privilégier le pain complet à un pain blanc à tremper dans la chakchouka.

€ € €

2,10 €
l'unité

Les étapes

Émincer les oignons, les poivrons et l'ail pour une cuisson rapide dans l'huile d'olive.

Faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Ajouter les tomates, le paprika, le cumin, le sel et le poivre, et laisser mijoter 10 minutes.

Former des creux dans la sauce et casser les œufs dedans délicatement.

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris mais les jaunes encore coulants.

Pendant ce temps, faire griller ou toaster le pain pour accompagner la chakchouka.

Servir chaud, en plaçant les œufs sur le lit de légumes avec le pain à côté.

Valeur énergétique pour 1 portion :


522 kcal, 25 g protéines, 31 g lipides, 35 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Colin en croûte de parmesan

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 35 min

 Repos : /

Ingrédients

- + Filets de colin
- + 40 g de parmesan râpé
- + 40 g de chapelure
- + Herbes de Provence
- + 4 gousses d'ail
- + 4 càs d'huile d'olive
- + 40 g de beurre
- + Sel, poivre
- + 800 g de pommes de terre
- + 800 g d'aubergines



Pour préparer son estomac et activer l'arrivée de la satiété, servir avec des crudités en entrée (carottes, radis, concombre...).

€ € €

3,80 €
l'unité

Les étapes

Préchauffer le four à 200 °C et préparer les aubergines en fines tranches avec un filet d'huile.

Mélanger le parmesan, la chapelure, les herbes et l'ail haché pour obtenir une croûte parfumée.

Badigeonner les filets de colin d'huile d'olive puis les recouvrir du mélange parmesan-chapelure.

Déposer les filets sur une plaque et enfourner avec les aubergines pour 15 minutes.

Éplucher, cuire les pommes de terre dans l'eau salée et les écraser avec du beurre, du sel et du poivre.

Vérifier la cuisson du poisson et des aubergines, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dresser chaud, avec le colin, l'écrasé de pommes de terre et les aubergines rôties.

Valeur énergétique pour 1 portion :

540 kcal, 32 g protéines, 24 g lipides, 48 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies