JOUR 6

MATIN

2 crêpes moelleuses aux bleuets (p. 64)

Collation
130 g (½ tasse) de compote
de pommes sans sucre ajouté

MIDI

Filets de porc au thym et au citron (p. 85)
servis avec du couscous

Collation
1 yogourt aux fruits

SOIR

Croquettes de poulet cajun (p. 86)
servies avec une salade de légumes

Collation
15 g (2 tasses) de maïs soufflé maison
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson
de soya nature

JOUR 7

MATIN

Omelette petit-déjeuner (p. 66)

Collation
125 ml (½ tasse) de tapioca à l'orange (p. 120)

MIDI

Croquettes de poulet cajun (p. 86)
servies avec une salade de légumes

Collation
1 muffin aux bleuets (p. 118)

SOIR

Riz à la salsa de maïs (p. 89)

Collation
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature

SAUMON
à la moutarde

4 portions • **PRÉPARATION :** 10 minutes • **CUISSON :** 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de persil séché
- 1 c. à café de poudre d'ail
- 4 petits ou 2 gros filets de saumon
- 2 oignons, hachés
- 180 g (2 tasses) de brocoli, en bouquets
- 2 carottes, en rondelles fines
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 290 g (1 ½ tasse) de riz à grains longs
- 1 c. à soupe de bouillon de poulet en poudre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger la moutarde, le persil et la poudre d'ail.

Dans un plat de cuisson, badigeonner le poisson de moutarde. Répartir un oignon, le brocoli et les carottes sur les filets.

Cuire au centre du four pendant 25 à 30 minutes, selon la grosseur des filets.

Entre-temps, dans une casserole, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir le deuxième oignon pendant 2 minutes. Ajouter le riz, le bouillon de poulet et la quantité d'eau nécessaire selon les indications inscrites sur l'emballage du riz.

Servir le saumon et les légumes avec le riz.

Valeur nutritive par portion

Teneur
Calories 550
Lipides 17 g
Sodium 505 mg
Glucides 60 g
Fibres 5 g
Protéines 27 g

CONSEILS PRATIQUES

- Doublez, au besoin, les quantités pour avoir des restes pour lendemain midi.
- Cuisinez une grande quantité de riz à l'avance. Vous pourrez le congeler en portions individuelles ou familiales. Vous gagnerez ainsi du temps lorsque vous aurez besoin de riz pour une recette.