JOUR 4

MATIN

180 ml (¾ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml (½ tasse) de lait
1 fruit

Collation
35 g (¼ tasse) de mélange d'amandes et de canneberges séchées

MIDI

Potage de lentilles aux carottes (p. 78)

Collation
1 orange
40 g (¼ tasse) de graines de soya

SOIR

Salade de pâtes aux œufs (p. 80)

Collation
1 yogourt
4 petits biscuits secs

JOUR 5

MATIN

180 g (¾ tasse) de fromage cottage
100 g (½ tasse) de fruits frais
1 tranche de pain de grains entiers

Collation
1 yogourt aux fruits

MIDI

Salade de pois chiches (p. 73)

Collation
15 raisins verts ou rouges
25 g de fromage

SOIR

Rouleaux de printemps aux crevettes (p. 83)

Collation
2 boules cacao sans cuisson (p. 122)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature

FILET DE PORC
avec salade de courgettes

4 portions • **PRÉPARATION** : 15 minutes • **CUISSON** : 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 gros ou 2 petits filets de porc (environ 500 g [1 lb])
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de miel
- 1 oignon, haché
- 4 pommes de terre, en dés
- 3 courgettes, pelées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron frais
- 310 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
- 1 c. à soupe de parmesan, râpé

ASSAISONNEMENTS

- 2 c. à café de thym frais ou séché
- Sel et poivre

PRÉPARATION

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

Placer le filet de porc dans un plat de cuisson et le badigeonner de moutarde puis de miel. Saler, poivrer et ajouter le thym sur le filet. Déposer l'oignon et les pommes de terre autour du porc. Cuire au four de 30 à 40 minutes (selon la grosseur du morceau de viande) jusqu'à ce que le porc soit encore un peu rosé à l'intérieur.

À la mandoline ou avec une râpe large, préparer de longues lanières de courgettes. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron, les courgettes, les tomates et le parmesan. Saler et poivrer.

Une fois le porc cuit à point, le sortir du four et le laisser reposer enveloppé dans un papier d'aluminium pendant environ 5 minutes.

Servir le porc avec la salade de courgettes.

Valeur nutritive par portion

Teneur
Calories 350
Lipides 6,5 g
Sodium 180 mg
Glucides 40 g
fibres 5 g
Protéines 33 g