



# Pack de menus du mois : sommaire

Une semaine  
de menus  
midi et soir

Menus express

MARS

Info diététique  
du mois :  
Les fibres

Fruits et  
légumes du  
mois

## Recettes du mois

Quinoa de printemps  
aux asperges

Müsli

Curry de courgettes  
Pakistanaï

Crème au citron

Papillote de poulet aux  
poireaux

Mug cake carotte-  
cannelle

Falafels

Cheese cake léger  
au citron

## Menu de mars Extrait offert

### Oeufs mimosa

### \*Quinoa de printemps aux asperges

### Compote



### Menu express

### Maquereau au poivre

### Haricots verts en vinaigrette

### Skyr aux fruits rouges et müsli maison



## Quinoa de printemps aux asperges

### INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 200 g quinoa rincé
- 50 cl bouillon de légumes
- 250 g asperges vertes, coupées en morceaux de 4cm
- 200 g maïs
- 250 g champignons blonds
- 2càs huile d'olive
- 50 g roquette
- 1/2 càc ail en poudre
- 50 g pesto
- 50 g parmesan en copeaux

## Müsli maison

### INGREDIENTS

- 250 g de flocons de sarrasin (ou flocons d'avoine ou d'épeautre, de riz)
- 250 g d'oléagineux grossièrement hachés (noix de macadamia, amandes, noisettes, noix de pécan, pistaches, arachides)
- 4 c. à s. d'huile de coco
- vanille en poudre
- 1 c. à s. de 4 épices et/ou de cacao en poudre à 60 %
- 50 g de chocolat noir concassé (optionnel)
- 100 g de fruits séchés (optionnel)



## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mettre les asperges, le maïs et les champignons dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, l'ail en poudre, saler, poivrer, bien mélanger puis les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Cuire 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et commencent à dorer.
3. Pendant ce temps, cuire le quinoa dans le bouillon de légumes, 12 minutes.
4. Mélanger le pesto avec le quinoa.
5. Mettre la roquette au fond des assiettes, ajouter le quinoa, les légumes rôtis, terminer par le parmesan et un filet d'huile d'olive.

## PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients ensemble à l'exception de ceux qui sont optionnels.
2. Disposer le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Faire cuire 35 min au four préchauffé à 150 °C (th. 5) en prenant soin de remuer le mélange toutes les 10 minutes. Laisser refroidir.
4. Ajoutez ensuite éventuellement 50 g de chocolat noir concassé ou 100 g de fruits secs hachés.
5. Conserver le tout dans un bocal étanche.
6. Verser 2 à 3 càs dans votre yaourt.