



« Un zeste de plaisir dans notre assiette »



Recette proposée par Fanny Mugnier
Diététicienne-nutritionniste
www.mugnier-dieteticienne.com
06 33 32 45 60

Salade d'agrumes et ses croquettes de céréales

Pourquoi cet aliment ?

Les agrumes et notamment le pomelo et l'orange sont des fruits colorés et riche en vitamine C.

Ce sont aussi des bonnes sources en vitamine B9 et B6 qui contribuent à réduire la fatigue. Il est préférable de les manger crus et sans transformation pour bénéficier de leur effet satiétogène et assimiler



un maximum de vitamines !

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de roquette
- 1 orange
- 1 Pomelo
- 1 citron
- 2 avocats
- 2 c à café de miel
- 2 c à café de graines de sésame
- 150 g de quinoa cru
- 1 oignon, 2 gousse d'ail
- 50 g de farine
- 100g de tome blanche
- 1 œufs
- 3 c à café de germes de blé
- sel/poivre et huile d'olive
- 1 c à café de paprika

Matériel

- Un four
- Un saladier
- Une planche à découpée
- Un couteau
- Une casserole et une poêle

Réalisation de la recette :

Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

Ciselez l'ail, l'oignon et faites-les revenir dans l'huile d'olive 5 minutes. En attendant, coupez en dés la tome blanche.

Dans un saladier : mélangez le quinoa cuit, l'œuf, la farine, le paprika, les germes de blé avec l'ail et l'oignon.

Formez les croquettes et creusez-les au milieu pour intégrer les dés de tome. Placez-les au frais durant 30 minutes.

Préchauffez le four à 180°C. Sur une plaque avec du papier sulfurisé, placez vos croquettes et faites les cuire 20 min.

Dans votre assiette, placez la roquette, un quart de pomelo, d'orange et une moitié d'avocat coupez à votre convenance. Puis placez vos croquettes par dessus.

Pour la vinaigrette : miel, huile d'olive, sel, poivre et quelques graines de sésames.

Bonne dégustation !

Adaptation pour des régimes particuliers :

Sans lactose :

De la fêta (très pauvre en lactose) ou une purée d'amande peut remplacer la tome.

Sans gluten :

Remplacez votre farine de blé par de la farine de riz ou mélange farine de riz/maïs.

En partenariat avec Vrac Altitude

