



MENU LEGER

Mélange de crudités, sauce yaourt thon, câpres et menthe fraîche

Gratin léger de moules aux épinards

Panna cotta au thé Matcha et groseilles

Variante goût:

Vous pouvez remplacer les moules par du cabillaud si vous préférez.

Astuce minceur :

Faites une béchamel légère : 1 cuillère à soupe de maïzena délayée dans 20 cl de lait ou de bouillon de volaille, puis épaissir en chauffant doucement, permet d'obtenir une béchamel légère. Attention soyez pointus sur l'assaisonnement pour garder toute sa saveur au plat.

Répartition des familles d'aliments

