



Mon cahier de recettes

Objectif : Trouver des idées de plats.

Faites premièrement une liste de tous les plats salés et sucrés que vous savez faire. Inscrivez-la dans un joli répertoire.
Deuxièmement, dès que vous rencontrerez une nouvelles recette qui vous plait, tentez de la réaliser en cuisine et écrivez-la dans votre cahier de recettes.
Lorsque vous ne trouverez pas d'inspiration, vous pourrez alors piocher dans ce que vous savez faire !

Exemple :

L

Lentilles en salade

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 boîte de lentilles non assaisonnées, ou des lentilles vertes à cuire
- 1 betterave rouge cuite
- 1 petite poignée d'amandes
- 4 c.à.s d'huile de colza
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 1 c.à.c de moutarde
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation :

- Faire cuire les lentilles (ou les égoutter si en boîte, + rapide).
- Couper la betterave en dés.
- Faire griller les amandes dans une poêle, puis les concasser en morceaux sur une planche à découper.
- Faire une vinaigrette bien acidulée : Moutarde + vinaigre + sel + poivre, ajouter l'huile de colza en faisant une émulsion.
- Mélanger le tout pour obtenir une salade composée.



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive