



## 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 plaît, 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

Ingrediénts pour 2 personnes :

1 boite 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 boite, + 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