L'assiette 'santé' de ma grand-mère

02/09/2011 à 16h09

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 15 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 80 g de poissons gras (saumon, filet de maquereau, filet de sardine cuits à la vapeur la veille, sardines ou thon en boîte)
- 50 g de céréales cuites à l'eau (riz, quinoa ou blé ou maïs en boîte)
- 50 g de légumineuses cuites (lentilles, haricots rouges ou blancs, pois chiche, fèves)
- 50 g de légumes racine cuits (pommes de terre ou céleri rave ou betterave ou topinambour)
- 50 g de salade verte (mâche, mesclun, frisée)
- 50 g de légumes cuits (haricot vert, brocoli, chou fleur, choux de Bruxelles)
- 50 g de légumes crus (tomate, poivron, concombre, radis noir)
- 50 g de fruits (pomme, orange, citron, ananas)
- 25 g noix, noisettes, pignon de pin

Pour la sauce vinaigrette

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de cidre
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive-colza, ou huile noix-colza, ou huile 3C (55% carthame, 30% carthame et 15% cameline), ou 2,5 cuillères à soupe d'huile olive et 2 cuillères à café d'huile de cameline

Préparation :

- Choisir 1 ou 2 ingrédients de chaque groupe selon les envies et les saisons. Disposez dans l'assiette avec la vinaigrette.

L'astuce du chef :

On peut faire cuire cette préparation 1 fois par semaine et la conserver au réfrigérateur pour l'utiliser dans les soupes, salades ou plats chauds.