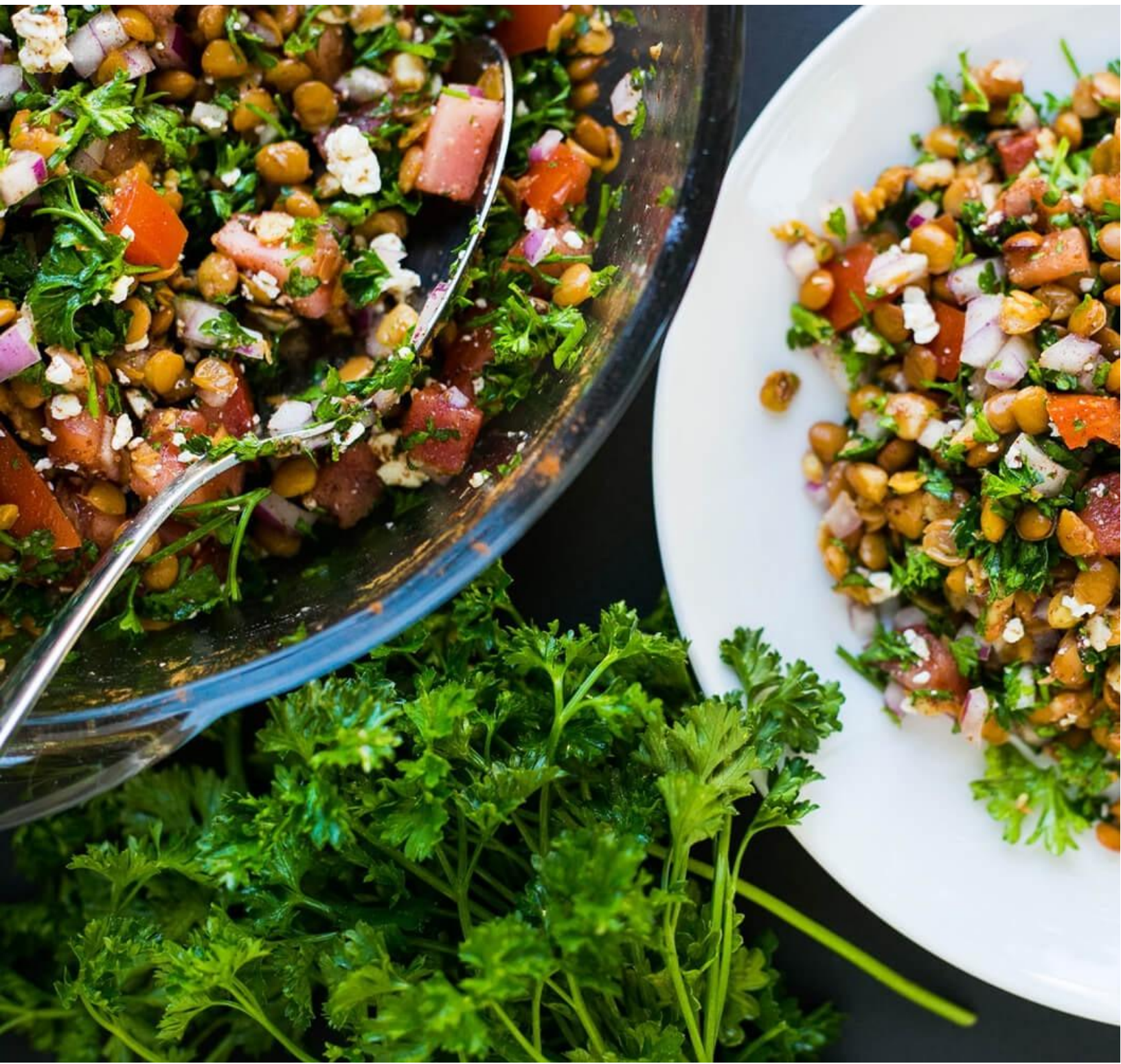


sanoMidVie♀

Plan de repas méditerranéen de 7 jours

Créé par sanoMidVie



Plan de repas méditerranéen de 7 jours

sanoMidVie

Vue d'ensemble :

Ce plan de repas de 7 jours est conçu pour vous inspirer. N'hésitez pas à faire des ajustements en fonction de vos besoins alimentaires, de vos préférences et/ou de ce qui convient le mieux à votre mode de vie.

Voici un bref aperçu pour vous accompagner dans l'utilisation de cette ressource :

- Ce plan de repas comprend un calendrier avec un aperçu des repas et des collations pour la semaine.
- Une liste d'épicerie est fournie, elle indique les ingrédients et les quantités nécessaires à la préparation de tous les repas et collations.
- Chaque recette comprend le mode d'emploi, les ingrédients, des remarques utiles et des informations nutritionnelles par portion.
- Les repas et les collations surlignés en gris représentent les restes, vous n'aurez ainsi pas besoin de cuisiner à nouveau - il reste suffisamment du plat d'origine pour les repas suivants.

En faisant des choix éclairés en matière de nutrition, vous pouvez vous sentir forte et en bonne santé au milieu de votre vie. Restez cohérente, écoutez votre corps et célébrez vos progrès!

Preuves à l'appui :

Ce plan de repas a été créé en tenant compte de quatre nutriments clés :

Les graisses mono-insaturées :

Les graisses de bonne qualité sont associées à un risque plus faible de maladies cardiaques et de cancer. Ce régime est riche en graisses mono-insaturées (provenant de l'huile d'olive, de l'avocat, des noix et des graines) et il est plus pauvre en graisses saturées, en viandes et en produits laitiers. L'huile d'olive est la principale source de graisse dans un régime méditerranéen, elle contient des tocophérols, des polyphénols et un profil équilibré d'acide linoléique/alpha-linolénique, qui est bénéfique pour le système immunitaire et les réponses inflammatoires.

Oméga-3 :

Le poisson est une source importante de protéines dans un régime méditerranéen. Les acides gras oméga-3 présents dans le poisson ont des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire et réduisent l'inflammation. Le poisson contient de l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et de l'acide docosahexaénoïque (DHA) qui sont associés à une amélioration des fonctions cognitives. Ce programme intègre le saumon, la truite et le thon dans plusieurs repas et collations.

Fibre :

Un apport suffisant en fibres alimentaires est associé à plusieurs avantages pour la santé, notamment une meilleure digestion, une baisse de la tension artérielle, une perte de poids et une réduction de l'inflammation. Ce plan de repas fournit jusqu'à 40 grammes de fibres par jour à partir d'aliments tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Les fibres solubles que l'on trouve dans l'avoine, les lentilles, le houmous, les épinards et les pommes sont intégrées au programme et il a été démontré qu'elles améliorent le contrôle de la glycémie et réduisent le taux de cholestérol dans le sang.

Antioxydants :

Les antioxydants liposolubles essentiels comme la vitamine A et la vitamine E soutiennent diverses fonctions cellulaires de notre système immunitaire, elles réduisent le stress oxydatif dans les cellules et sont utiles dans le traitement des maladies inflammatoires. Ce plan de repas est riche en sources de vitamine A comme la patate douce, les carottes et le saumon, et incorpore de la vitamine E grâce à une dose quotidienne d'huiles, de noix et de graines saines. Ces aliments sont associés à des graisses saines pour en augmenter l'absorption.

Plan de repas méditerranéen de 7 jours

7 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Müesli Bircher à préparer la veille	Müesli Bircher à préparer la veille	Müesli Bircher à préparer la veille	Smoothie vert crémeux à la mangue	Smoothie vert crémeux à la mangue	Pain grillé au houmous et à l'avocat	Pain grillé au houmous et à l'avocat
Collation 1	Craquelins et houmous	Craquelins et houmous	Pommes au beurre d'amande	Pommes au beurre d'amande	Yogourt et baies	Yogourt et baies	Yogourt et baies
Dîner	Taboulé aux lentilles et à la féta	Penne à la sauce aux tomates cerises éclatées	Salade de poulet à la grecque	Carottes rôties aux lentilles et au tahini	Truite méditerranéenne à la poêle	Salade grecque de chou frisé et de pois chiches	Salade méditerranéenne de pâtes au thon
					Quinoa		
Collation 2	Bouchées de saumon au concombre	Bouchées de saumon au concombre	Céleri et houmous	Céleri et houmous	Tranches de pommes et houmous	Tranches de pommes et houmous	Tranches de pommes et houmous
Souper	Penne à la sauce aux tomates cerises éclatées	Salade de poulet à la grecque	Carottes rôties aux lentilles et au tahini	Truite méditerranéenne à la poêle	Salade grecque de chou frisé et de pois chiches	Salade méditerranéenne de pâtes au thon	Poulet Bruschetta grillé
				Quinoa			Quinoa

Plan de repas méditerranéen de 7

62 articles

Fruits

- 5 3/4 pommes
- 1 avocat
- 2 1/3 citrons
- 2 mangues

Déjeuner

- 1/4 de tasse de beurre d'amande

Graines, noix et épices

- 1/3 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de cardamome
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement grec
- 1 1/2 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1/2 tasse de graines de chanvre
- 1 1/2 cuillère à café d'assaisonnement italien
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de sel marin
- 0 sel de mer et poivre noir
- 3 cuillères à soupe d'amandes tranchées
- 1/4 de tasse de graines de tournesol

Congelé

- 3 tasses de baies congelées

Légumes

- 4 tasses de roquette
- 2 1/16 tasses de feuilles de basilic
- 4 branches de céleri
- 4 1/2 tasses de tomates cerises
- 1 1/4 concombre
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais
- 3 ail
- 1/2 poivron vert
- 1/8 de tête de laitue verte
- 6 carottes de culture traditionnelle
- 6 tasses de feuilles de chou frisé
- 1 tasse de persil
- 1/3 de tasse d'oignon rouge
- 3 3/4 tomate

En boîte et en conserve

- 1 tasse de fusilli de riz brun, cuits
- 113 grammes de pâtes aux pois chiches
- 1 tasse de pois chiches
- 1 1/2 tasse de lentilles
- 3/4 tasse de quinoa
- 1/2 boîte de thon
- 100 grammes de craquelins aux céréales complètes

Pâtisserie

- 1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
- 1 1/2 tasse d'avoine
- 3 cuillères à soupe de raisins secs
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée non sucrée

Pain, poisson, viande et fromage

- 397 grammes de poitrine de poulet
- 1/2 tasse de féta
- 2 filets de truite arc-en-ciel
- 4 tranches de pain de seigle
- 100 grammes de saumon fumé

Condiments et huiles

- 3/4 de tasse de cœurs d'artichauts
- 1 3/4 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 1/2 cuillère à café d'huile de coco
- 1 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 de tasse d'olives vertes
- 3/4 de tasse d'olives Kalamata dénoyautées
- 1 1/2 cuillère à café de vinaigre de vin rouge
- 1/4 de tasse de tomates séchées au soleil
- 1 1/2 cuillère à soupe de tahini

Froid

- 2 3/4 tasses de houmous
- 4 1/4 tasses de yogourt grec nature
- 2 3/4 tasses de lait d'amande non sucré
- 1 1/2 tasse de yogourt à la noix de coco non sucré

Autres

- 1 1/4 tasse d'eau

Müesli Bircher à préparer la veille

10 ingrédients - 8 heures - 3 portions



Instructions

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la noix de coco râpée, les amandes, les graines de lin, les raisins secs, les graines de chanvre et la cannelle.
2. Incorporer le lait d'amande, le yogourt et la pomme râpée. Bien mélanger. Couvrir et laisser tremper au réfrigérateur pendant une nuit.
3. Répartir dans des bols ou des pots le matin, et dégustez!

Remarques

Restes

Réfrigérer dans un contenant hermétique pendant quatre jours au maximum.

Préparer à l'avance

Le mélange de müesli sec peut être préparé en plus grande quantité et conservé dans un bocal dans votre garde-manger pendant de 2 mois au maximum.

Aime la douceur

Servir avec des baies fraîches et/ou un filet de sirop d'érable ou de miel.

Plus de protéines

Utiliser du yogourt grec à la place du yogourt à la noix de coco.

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 3 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 1 1/2 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 3 cuillères à soupe de raisins secs
- 3 cuillères à soupe de graines de chanvre
- 1/3 de cuillère à café de cannelle
- 3/4 de tasse de lait d'amande non sucré
- 1 1/2 tasse de yogourt à la noix de coco non sucré
- 3/4 de pomme (moyenne, râpée)

Smoothie vert crémeux à la mangue

5 ingrédients - 5 minutes - 1 portion



Instructions

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Répartir dans des verres et dégustez!

Remarques

Restes

À déguster immédiatement. Au réfrigérateur, dans une boîte hermétique, pendant deux jours au maximum.

Sans produits laitiers

Utiliser du yogourt à la noix de coco à la place du yogourt grec.

Sans noix

Utiliser du lait de vache ou tout autre substitut du lait.

Plus de saveur

Ajouter des protéines en poudre, des graines de chia, des graines de chanvre ou du gingembre.

Ingrédients

1 mangue (pelée, hachée)

1/16 de tête de laitue verte (séparée en feuilles et lavée)

1 tasse de lait d'amande non sucré

1/2 tasse de yogourt grec nature

1/4 de cuillère à café de cardamome (moulue)

Pain grillé au houmous et à l'avocat

5 ingrédients - 10 minutes - 1 portion



Instructions

1. Étaler le houmous sur le pain grillé et garnir de tranches d'avocat, de graines de tournesol, de sel et de poivre. Savourer !

Remarques

Pas de graines de tournesol

Les remplacer par des graines de chanvre, de sésame ou de citrouille.

Ingrédients

2 tranches de pain de seigle (grillées)

1/2 tasse b houmous

1/2 avocat (en tranches ou en purée)

2 cuillères à soupe de graines de tournesol

Sel de mer et poivre noir (selon les goûts)

Craquelins et houmous

2 ingrédients - 5 minutes - 1 portion



Instructions

1. Tremper les craquelins dans le houmous et déguster!

Ingrédients

- 50 grammes de craquelins aux céréales complètes
- 1/4 de tasse de houmous

Pommes au beurre d'amande

2 ingrédients - 5 minutes - 1 portion



Instructions

1. Couper la pomme en tranches et enlever le cœur. La tremper dans le beurre d'amande et déguster!

Remarques

Sans noix

Utiliser du beurre de graines de tournesol à la place du beurre d'amande.

Ingrédients

1 Pomme

2 cuillères à soupe de beurre d'amande

Yogourt et baies

2 ingrédients - 5 minutes - 1 portion



Instructions

1. Répartir le yogourt dans des verres ou des bols. Recouvrir de fruits surgelés décongelés (Faire l'inverse si vous préférez que les fruits soient au fond.) Déguster!

Remarques

Sans produits laitiers

Utiliser un yogourt sans produits laitiers comme le yogourt à la noix de coco, aux amandes ou à la noix de cajou.

Pas de baies congelées

Utiliser n'importe quel type de fruit frais à la place.

Ingrédients

- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse de baies surgelées (décongelées)

Taboulé aux lentilles et à la féta

9 ingrédients - 10 minutes - 1 portion



Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter du sel de mer et du poivre noir selon les préférences. Servir dans des bols et déguster!

Remarques

Sans produits laitiers

Omettre la féta et la remplacer par des olives en tranches ou des câpres.

Stockage

Conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours au maximum.

Ingrédients

- 1/2 tasse de lentilles (cuites)
- 1/2 tomate (moyenne, coupée en dés)
- 2 2/3 cuillères à soupe de féta (émietté)
- 1 tasse de persil (haché)
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge (finement coupé en dés)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/8 citron (avec son jus)
- 1/2 cuillère à café de cannelle (moulue)
- Sel de mer et poivre noir (selon les préférences)

Bouchées de saumon au concombre

4 ingrédients - 5 minutes - 2 portions



Instructions

1. Ajouter une cuillerée de yogourt à chaque tranche de concombre et garnir d'une petite tranche de saumon fumé. Saupoudrer de poivre noir. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Déguster!

Remarques

Pas de yogourt grec

Utiliser plutôt du fromage, du yogourt de coco nature, du yogourt de brebis ou du fromage cottage.

Ingrédients

1/4 de tasse de yogourt grec nature

1/2 concombre (en tranches)

100 grammes de saumon fumé (en tranches)

1/4 de cuillère à café de poivre noir

Céleri et houmous

3 ingrédients - 5 minutes - 1 portion



Instructions

1. Saupoudrer le houmous de paprika pour plus de saveur (facultatif). Tremper et savourer!

Ingrédients

2 branches de céleri (coupées en bâtonnets)

1/4 de tasse de houmous

1/4 de cuillère à café de paprika (facultatif)

Tranches de pommes et houmous

2 ingrédients - 5 minutes - 1 portion



Instructions

1. Couper les pommes en tranches et enlever le cœur. Servir avec du houmous. Déguster!

Remarques

Pas de pomme

Les remplacer par des tranches de poire.

Ingrédients

- 1 pomme
- 1/4 de tasse de houmous

Penne à la sauce aux tomates cerises éclatées

7 ingrédients - 30 minutes - 2 portions



Instructions

1. Cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage. Les passer sous l'eau froide une fois cuites pour éviter qu'elles ne cuisent trop.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les tomates, l'ail, le sel et le poivre. Remuer de temps en temps et faire cuire jusqu'à ce que toutes les tomates aient éclaté, environ 15 à 20 minutes.
3. Mélanger les pâtes avec le basilic haché et les répartir dans des assiettes. Garnir chaque portion de sauce tomate et de levure nutritionnelle. Déguster!

Remarques

Pas de pâtes de pois chiches

Utiliser d'autres pâtes riches en fibres et en protéines, comme les pâtes aux lentilles ou aux haricots noirs. En cas d'utilisation de riz brun, de quinoa ou des pâte complètes ordinaires, ajouter des protéines supplémentaires comme du tofu émietté, des pois chiches ou des graines de chanvre.

Pas de levure nutritionnelle

Utiliser du parmesan ou omettre complètement cet ingrédient.

Ingrédients

113 grammes de pâtes de pois chiches (sèches)

1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge

3 tasses de tomates cerises

2 gousses d'ail (émincées)

Sel de mer et poivre noir (selon les préférences)

1 tasse de feuilles de basilic (hachées)

1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle

Salade de poulet à la grecque

10 ingrédients - 45 minutes - 2 portions



Instructions

1. Mélanger l'assaisonnement grec, le jus de citron et 1/4 de l'huile d'olive dans un bol peu profond ou un sac ziploc. Ajouter les poitrines de poulet et laisser mariner pendant 20 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffer un gril ou une poêle à feu moyen. Retirer le poulet de la marinade et le faire cuire pendant 10 à 15 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Pendant la cuisson du poulet, préparer la salade en mélangeant les tomates cerises, les concombres, l'oignon rouge, les olives, le vinaigre balsamique, le reste de l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger.
4. Répartir la salade et le poulet dans des assiettes. Déguster !

Remarques

Taille de la portion

Une portion correspond à environ 1 1/4 tasse de légumes avec du poulet.

Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum.

Plus de glucides

Mélanger le quinoa à la salade ou servir avec des pommes de terre rôties.

Amateur de fromage

Saupoudrer de féta.

Pas d'assaisonnement grec

Utiliser de l'assaisonnement italien à la place.

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'assaisonnement grec

1/2 citron (avec son jus)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

283 grammes de poitrine de poulet (désossé et sans peau)

1 1/2 tasse de tomates cerises (coupées en deux)

1/2 concombre (en dés)

2 cuillères à soupe d'oignon rouge (finement coupé en dés)

1/2 tasse d'olives Kalamata dénoyautées (hachées)

1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Sel marin et poivre noir (selon les préférences)

Carottes rôties aux lentilles et au tahini

10 ingrédients - 25 minutes - 2 portions



Instructions

1. Préchauffer le four à 430 °F (222 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Frotter les carottes avec de l'huile de coco, puis les assaisonner de sel de mer. Cuire au four pendant 20 minutes (Remarque : Vous pouvez laisser les fanes vertes ou les couper avant de les faire rôtir).
2. Pendant ce temps, dans un petit bocal, mélanger le tahini, le jus de citron, l'eau et la moitié de l'huile d'olive. Couvrir avec un couvercle et secouer vigoureusement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Réserver.
3. Ajouter le chou frisé finement tranché dans un grand bol et le malaxer avec le reste de l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge. Répartir dans des bols et recouvrir de lentilles. Ajouter les carottes rôties et arroser de vinaigrette au tahini. Déguster!

Remarques

Préparer à l'avance

Émincer le chou frisé et le malaxer dans l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge. Égoutter et rincer les lentilles. Les conserver couvertes au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à préparer le reste.

Restes

Conserver au réfrigérateur, couvert, pendant 3 jours au maximum.

Ingrédients

- 6 carottes de type Heirloom (lavées)
- 1 1/2 cuillère à café d'huile de coco
- 1/4 de cuillère à café de sel marin
- 1 1/2 cuillère à soupe de Tahini
- 1/2 citron (avec son jus)
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge (divisée)
- 4 tasses de feuilles de chou frisé (finement tranchées)
- 1 1/2 cuillère à café de vinaigre de vin rouge
- 1 tasse de lentilles (cuites, égouttées et rincées)

Truite méditerranéenne à la poêle

10 ingrédients - 25 minutes - 2 portions



Instructions

1. Préchauffer le four à 450 °F (232 °C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Préparer le pesto en mélangeant le basilic, le jus de citron, l'ail, le sel de mer, les graines de chanvre et l'huile d'olive dans un petit robot culinaire. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Disposer la truite arc-en-ciel sur une plaque de cuisson et disposer les artichauts, les olives et les tomates sur le plat de cuisson autour des filets. Garnir chaque morceau de truite d'une généreuse cuillerée de pesto.
4. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit. Répartir dans des assiettes et déguster!

Remarques

Taille de la portion

Une portion équivaut à environ cinq onces de truite arc-en-ciel et deux tasses de légumes rôtis.

Pas de truite

Utiliser des filets de saumon à la place.

Plus de glucides

Servir avec du riz ou du quinoa.

Ingrédients

- 1 tasse de feuilles de basilic
- 1/4 de citron (avec son jus)
- 1/2 gousse d'ail
- 1/8 de cuillère à café de sel de mer
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 filets de truite arc-en-ciel (environ 5 oz chacun)
- 3/4 de tasse de cœurs d'artichauts
- 1/4 de tasse d'olives Kalamata dénoyautées
- 2 tomates (grosses, coupées en quatre)

Quinoa

2 ingrédients - 15 minutes - 3 portions



Instructions

1. Mélanger le quinoa et l'eau dans une casserole et porter à ébullition à feu vif. Une fois l'ébullition atteinte, réduire le feu pour laisser mijoter et couvrir avec un couvercle. Laisser mijoter pendant 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirer le couvercle et aérer avec une fourchette. Déguster!

Remarques

Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant cinq jours au maximum.

Taille de la portion

Une portion correspond à environ 3/4 de tasse.

Ingrédients

3/4 de tasse de quinoa (non cuit)

1 1/8 tasse d'eau

Salade grecque de chou frisé et de pois chiches

11 ingrédients - 15 minutes - 2 portions



Instructions

1. Dans un bocal, mélanger l'aneth, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel de mer et le poivre noir. Mettre un couvercle et bien secouer. Réserver.
2. Dans un grand saladier, mélanger les pois chiches, le concombre, la tomate, le poivron vert et le chou frisé. Ajouter la quantité de sauce pour salade souhaitée et bien mélanger. Répartir dans les bols et garnir de féta. Déguster!

Remarques

Pas de pois chiches

Utiliser des lentilles ou des haricots rouges à la place.

Extra grec

Ajouter des olives noires hachées.

Pas de chou frisé

Les remplacer par des épinards ou tout autre légume à feuilles foncées.

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'aneth frais (haché)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 citron (avec son jus)
- 1/8 de cuillère à café de sel de mer
- 1/8 de cuillère à café de poivre noir
- 1 tasse de pois chiches (cuits, égouttés et rincés)
- 1/4 de concombre (en dés)
- 1/2 tomate (en dés)
- 1/2 poivron vert (en dés)
- 2 tasses de feuilles de chou frisé (finement tranchées)
- 1/4 de tasse de féta (émiettée)

Salade méditerranéenne de pâtes au thon

10 ingrédients - 15 minutes - 2 portions



Instructions

1. Cuire les pâtes au riz brun selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Pendant la cuisson des pâtes, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, l'assaisonnement italien, le sel et le poivre dans un petit bol et mélanger au fouet.
3. Lorsque les pâtes ont fini de cuire, les égoutter et les rincer à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.
4. Dans un grand bol, mélanger les pâtes, les olives, les tomates séchées au soleil, le thon, la roquette, les graines de chanvre et la vinaigrette. Répartir dans des assiettes et déguster!

Remarques

Restes

Garder réfrigéré pendant trois jours au maximum.

Thon en conserve

Une boîte de thon équivaut à 165 grammes ou 5,8 onces, égoutté.

Végétalien

Remplacer le thon par des pois chiches ou des lentilles.

Ingrédients

- 1 tasse de fusilli de riz brun, cuits
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 citron (avec son jus)
- 1 1/2 cuillère à café d'assaisonnement italien
- Sel de mer et poivre noir (selon les préférences)
- 1/4 de tasse d'olives vertes (tranchées)
- 1/4 de tasse de tomates séchées au soleil (en tranches)
- 1/2 boîte de thon (égoutté et émietté)
- 4 tasses de roquette
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre

Poulet Bruschetta grillé

8 ingrédients - 30 minutes - 1 portion



Instructions

1. Préchauffer le gril à feu moyen. Ajouter les poitrines de poulet, assaisonner de sel de mer et de poivre noir et faire cuire pendant 10 à 15 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. Dans un petit bol, mélanger les tomates, l'oignon rouge, l'ail, le basilic, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Assaisonner de sel de mer et de poivre noir selon le goût.
3. Pour servir, recouvrir les poitrines de poulet avec le mélange de bruschetta. Déguster!

Remarques

Servir avec

Servir avec des légumes grillés ou rôtis, du quinoa ou du riz ou votre légume vert préféré.

Amateur de fromage

Saupoudrer de féta, de fromage de chèvre ou de mozzarella râpée avant de servir.

Pas de gril

Faire cuire les poitrines de poulet au four à 350 °F (177 °C) pendant 30 minutes.

Ingrédients

113 grammes de poitrine de poulet

Sel de mer et poivre noir (selon les préférences)

3/4 de tomate (moyenne, coupée en dés)

2 cuillères à soupe d'oignon rouge (finement coupé en dés)

1/2 ail (gousses émincées)

1 cuillère à soupe de feuilles de basilic (hachées)

3/4 de cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

3/4 de cuillère à café de vinaigre balsamique