

**PREVAL vous propose
son menu Coud'cœur de Février 2024**

-

Un menu équilibré composé :

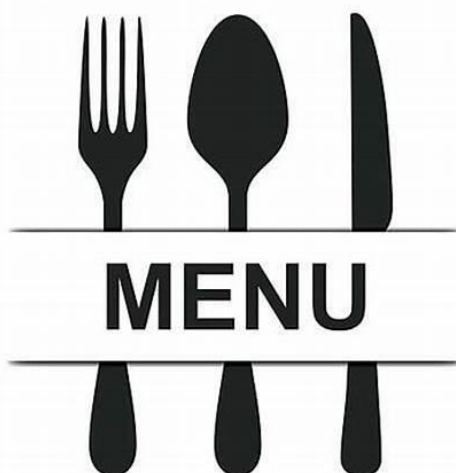
Plat :

One pot riz, épinards
et champignons

Dessert :

Salade de fruits d'hiver

*(Vous pouvez ajouter un produit laitier à ce menu : une
portion de fromage ou encore un yaourt, un fromage blanc,
un verre de lait ...)*





ONE POT RIZ, ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS

4 PERSONNES

PREPARATION : 20/25 MINUTES

INGREDIENTS

- 300g de champignons de Paris
- 250g d'épinards frais
- 200 g de riz basmati
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1/2 bouillon cube de légumes sans sel
- 60 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre

PREPARATION

1. Commencez par rincer le riz basmati puis l'égoutter correctement.
2. Rincez puis émincez les champignons de Paris finement.
3. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les champignons, la gousse d'ail hachée, l'échalote émincée, les épinards frais et le riz. Laissez revenir pendant 3 minutes.
4. Versez ensuite l'eau et le bouillon de légumes. Couvrez et baissez à feu doux-moyen. Laissez cuire environ 12 minutes (jusqu'à ce que le riz soit cuit). Remuez plusieurs fois au cours de la cuisson.
5. Poivrez selon vos goûts, servez puis dégustez bien chaud.

Astuces : - *Il est possible d'accompagner ce plat d'une protéine comme un poisson, une viande ou encore des œufs ou de rester sur un repas sans protéines.*
- *Pour un apport nutritionnel plus intéressant en fibres, remplacer le riz basmati par du riz complet.*



SALADE DE FRUITS D'HIVER

4 PERSONNES

PREPARATION : 30 MINUTES

INGREDIENTS

- 1/8 d'ananas
- 1 fruit de la passion
- 1 kiwi
- 1/2 orange
- 7 à 8 raisins
- 1 poire
- 1 sachet de thé
(parfum de votre
choix)

PREPARATION

1. Épluchez et coupez les fruits en quartiers ou en petits dés.
2. Faites chauffer un peu d'eau dans une casserole et plongez-y le thé.
3. Ajoutez le jus de l'orange et quelques feuilles de menthe.
4. Laissez le jus infuser puis refroidir et disposez-le sur votre salade de fruits.

Astuces :

- *Adapter le choix de vos fruits en fonction de vos goûts et de vos envies.*
- *La salade de fruits doit être proportionnée en fonction du nombre de fruits présents dans la préparation (exemple : 4 portions de fruits pour 4 personnes ...)*