

Repas minute

poulet-vermicelles



Ingrédients (pour 1 personne):

- 150g carotte-poireau-champignon râpé ou coupé très fin
- 100g poulet cuit coupés en petits cubes
- 35g vermicelles
- 1cs huile d'olive
- 1cc bouillon de légumes en poudre

Ingrédients (pour 1 personne):

- 150g carotte-poireau coupé très fin et germes de soja entiers
- 2 oeufs
- 35g semoule de blé
- 1cs huile d'olive
- 1cc bouillon de légumes en poudre

œuf-semoule



maïs-fromage

Ingrédients (pour 1 personne):

- 150g carotte-poireau-céleri râpé ou coupé très fin
- 50g gruyère râpé
- 140g maïs en grain cuit
- 1cs huile d'olive
- 1cc bouillon de légumes en poudre

La recette apporte 25g de glucides (vermicelles, semoule ou maïs). Cette quantité est à adapter selon la personne qui consommera le repas (sexe, taille, activité physique...), au même titre que la grandeur du bocal.

Préparation :

Dans le bocal, déposer par couches successives les différents légumes, le farineux (vermicelles, semoule ou maïs) l'huile, le bouillon en poudre et la source de protéines (poulet et fromage). Pour les œufs, étant donné qu'ils sont crus, ils seront intégrés au moment de l'ajout d'eau.

Refermer le bocal et garder au frais.

Au moment du repas, faire bouillir de l'eau dans une bouilloire ou une casserole.

Pour le repas minute œuf-semoule, casser les œufs et les ajouter.

Verser l'eau bouillonnante dans le bocal en laissant environ 2cm, ce qui permettra de mélanger la préparation, et fermer avec le couvercle. Attendre 8 - 10 minutes.

Mélanger, c'est prêt !

*Textes et photos:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD*