

**PREVAL vous propose
son menu Coud’Cœur de Juin 2024**

-

Un menu équilibré composé :

Entrée :

Salade fraîche melon et mozzarella

Plat :

Shakshuka à l'aubergine



Salade fraîche melon et mozzarella

Ingrédients (Pour 2 personnes) :

- ½ petit melon
- 1 nectarine
- ½ concombre
- 60g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Menthe fraîche
- Poivre

Préparation :

1. Laver le concombre et le couper en beaux rubans à l'aide d'une mandoline.
2. Préparer le melon et retirer les pépins. Extraire des billes de melon.
3. Laver et couper la nectarine en tranches.
4. Ajouter des morceaux ou billes de mozzarella et assaisonner avec l'huile, le vinaigre balsamique, le poivre et la menthe fraîche.
5. Déguster bien frais !



**** Astuces : Il est possible d'ajouter à cette salade, votre portion d'oléagineux de la journée (20g) : noix, pistaches non salées ****

Shakshuka à l'aubergine

Ingrédients (Pour 2 personnes) :

- 1 aubergine
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Cumin en poudre, Paprika,
Une pincée de piment, Feuilles de basilic
- 1 boîte de tomates concassées
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon émincé et l'ail pressé dans une poêle avec l'huile d'olive.
2. Couper l'aubergine en petits cubes et les ajouter à la poêle. Ajouter ensuite les tomates concassées et les épices. Laisser cuire une quinzaine de minutes.
3. Une fois les aubergines cuites, faites 4 trous dans la préparation pour y mettre les œufs, et laisser les cuire comme des œufs au plat.
4. Ajouter le basilic et déguster



***** Astuces : Consommer un peu de pain avec ce plat pour apporter le féculent : un pain blanc ou complet/ céréales pour un apport supplémentaire en fibre *****

