

Twiste ton immunité

En ce moment, nous attaquons une cinquième vague de coronavirus, même doublement ou triplement vaccinés, le changement de température, le changement d'heure, et la diminution de la vigilance concernant les gestes barrière risquent d'affaiblir vos défenses. Votre organisme va donc avoir besoin d'un petit coup de pouce pour optimiser ses défenses immunitaires

Un menu pour booster ses défenses

MATIN

Yaourt brassé, pétales de blé, noix et kiwi, miel au ginseng
Jus d'orange/pomelo

MIDI

Poivrons rouges à l'ail et vinaigrette
Saumon aux épinards crémeux (*recette)
Riz parfumé
Yaourt grec au miel
Kaki

COLLATION

Yaourt à boire au cerises
Biscuits secs aux noisettes
Thé au gingembre et citron

SOIR

Velouté d'asperges
Poulet à l'ail et aux carottes accompagnés de boulgour
Fromage de brebis
Pain aux sésames
Riz au lait à la vanille

Twiste & Diet



*La recette du saumon aux épinards crémeux

POUR CELA IL VOUS FAUT:

- 4 filets de saumon, sans la peau
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 90g de fromage de brebis frais
- 200g d'épinards en feuilles congelés, décongelés
- 2 cuillères à café (10 g) d'ail émincé
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe (15 g) d'ail émincé
- 4 cuillères à soupe (60 ml) de jus de citron
- 100 ml de crème allégée
- 1 cuillère à soupe d'aneth fraîche

POUR LA PRÉPARATION:

Placer les filets de saumon sur une surface plane et les assaisonner des deux côtés avec du sel, du poivre, et du jus de citron.

Couper une fente au 3/4 environ en veillant à ne pas couper complètement le poisson.

Presser les épinards pour en libérer le liquide en excès

Dans un bol de taille moyenne, mélanger les épinards, le fromage de brebis et l'ail. Saler et poivrer.

Garnir les fentes du saumon avec 1-2 cuillères à soupe de mélange aux épinards et l'étaler uniformément avec le dos de la cuillère.

Chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé.

Ajouter le saumon et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 6 à 7 minutes).

Retourner délicatement et laisser cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit (encore 6-7 minutes, selon la taille de vos filets).

Faire fondre dans une poêle, l'ail dans le jus de citron et ajouter 100 ml de crème allégée, napper et parsemer de feuilles d'aneth

Servir chaud accompagner de riz parfumé ou de pommes de terre

www.twist-and-diet.fr

