

Alimentation avec une teneur moyenne en glucides

Repas principal



Truite au pesto, salade de tomates et pommes de terre au four

Pour 1 personne

Préparation: env. 30 min; cuisson: env. 20 min

1 grand plat réfractaire

Ingrédients

- beurre pour le plat

Truite et pommes de terre au four:

- 1 truite entière (200 g)
- sel et poivre
- 2 cs de pesto au basilic (contient env. 1 cs d'huile et quelques pignons)
- tranches de citron
- 200 g de pommes de terre à chair ferme coupées en fines tranches
- un peu de crème à rôtir
- sel

Dip:

- 20 g de crème acidulée
- 10 g de pesto au basilic

Salade de tomates:

- ½ cs de vinaigre
- 1 cs d'huile de colza
- sel et poivre
- 300 g de tomates de plusieurs couleurs coupées en tranches ou en quartiers
- ½ oignon rouge coupé en quartiers
- basilic pour garnir

- 10 g de pignons pour garnir, grillés selon les goûts

> Suite à la page suivante.

Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes en bonne santé, ayant un poids normal et qui se dépensent peu, ainsi que pour les personnes en bonne santé, en surpoids et qui exercent une activité sportive trois à quatre fois par semaine pendant 30 à 45 minutes.
- Objectif: avoir un bilan énergétique équilibré.

Composition type

- Au moins 300 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 200-250 g de produits laitiers ou 70-80 g de fromage ou 200 g de viande ou de poisson ou 3 œufs
- 30-50 g de flocons d'avoine ou une tranche de pain complet ou 200 g de pommes de terre ou 40-60 g d'accompagnement (cru)
- 20-30 g de fruits à coque ou de beurre ou 2-3 cs d'huile

Suite de la recette

Préparation

1. Truite au pesto: laver la truite et la sécher avec du papier ménage. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du poisson, le farcir de pesto au basilic et de tranches de citron. Disposer dans le plat préalablement beurré.
2. Badigeonner les pommes de terre avec la crème à rôtir et cuire avec la truite 15-18 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Le poisson est cuit lorsque sa nageoire dorsale se détache facilement.
3. Dip: mélanger la crème acidulée et le pesto au basilic. Parsemer de pignons.
4. Salade: mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Disposer tomates et oignon sur une assiette, arroser d'un filet de sauce et garnir de basilic.
5. Saler les pommes de terre et les servir avec la truite et la salade. Garnir de pignons.

Valeurs nutritionnelles par portion:

énergie 767 kcal, protéines 50 g, lipides 46 g, glucides 48 g



Suisse. Naturellement.



swissmilk