



# RECETTES DE REPAS

ORGANO



# OMELETTE OGX

2		Œufs
15	ml	Copeaux de parmesan
5	ml	Huile de coco
15	ml	Onignon émincé
60	ml	Champignons frais
120	cup	Épinards
		Sel et poivre

1. Casser 2 œufs dans un petit saladier Battrer doucement à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter 15 ml de copeaux de parmesan, saler et poivrer à votre convenance. Réserver.
2. Dans une poêle, faire chauffer 5 ml d'huile de coco à feu moyen ; faire revenir 60 ml de champignons frais et 15 ml d'oignon émincé jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 4 à 5 minutes.
3. Ajouter 120 ml d'épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent, 3 à 4 minutes.
4. Ajouter le mélange à base d'œufs. Remuer la poêle pour répartir la préparation de manière homogène. Quand l'œuf est à moitié cuit, plier au milieu et laisser l'œuf finir de cuire (5 à 10 minutes)
5. Faire glisser l'omelette hors de la poêle sur une assiette.

# SALADE VERTE AU POULET

		Vos salades préférées
1		Petite tomate
30	ml	Fêta ou de fromage de chèvre
15	ml	Huile d'olive
1		Citron jaune ou vert
15	ml	Graines de tournesol ou de citrouille
1		Blanc de poulet grillé
3	tranches	Avocat
		Sel et poivre

1. Verser deux poignées de vos salades préférées dans un saladier (épinards, roquette, chou kale, etc.)
2. Ajouter une petite tomate en dés
3. Ajouter 30 ml de fêta ou de fromage de chèvre
4. Ajouter un blanc de poulet grillé et coupé
5. Ajouter 15 ml de graines de tournesol ou de citrouille
6. Ajouter 3 tranches d'avocat
7. Mélanger 15 ml d'huile d'olive et le jus d'un citron jaune ou vert.
8. Saler et poivrer à votre convenance
9. Bien mélanger et servir.



# SAUMON RÔTI AU ROMARIN ET AU CITRON

2 Filets de saumon  
3 brins Romarin  
1 Citron  
Huile d'olive  
Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 200° C (400° F).
2. Disposer les tranches d'un demi-citron en une seule couche dans un plat. Ajouter 2 brins de romarin et poser les filets de saumon au-dessus. Saler et poivrer à votre convenance. Poser d'autres brins de romarin et recouvrir avec les tranches de citron restantes. Arroser d'huile d'olive.
3. Cuire 20 minutes dans un four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement à la fourchette.





# POULET CAPRESE GRILLÉ AU BASILIC

Pour 4 personnes

120	ml	Huile d'olive
60	ml	Vinaigre balsamique
1		Gousse d'ail
45	ml	Miel
30	ml	Moutarde de Dijon
4		Blancs de poulet
4	tranches	Mozzarella
4	tranches	Tomate
		Basilic frais

1. Mélanger 120 ml d'huile d'olive, 60 ml de vinaigre balsamique, une gousse d'ail émincé, 45 ml de miel et 30 ml de moutarde de Dijon, puis verser le tout sur 4 blancs de poulet. Laisser le poulet mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.
2. Chauffer le gril à feu moyen. Griller les blancs de poulet 4 minutes de chaque côté. Retourner le poulet et ajouter deux tranches de mozzarella, recouvertes de deux tranches de tomate. Laisser griller encore 4 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
3. Retirer le poulet du gril une fois cuit. Ajouter du basilic frais et asperger le poulet de vinaigre balsamique.
4. Servir et déguster !