



## MENU DU MOIS DE MARS 2024

### **Taboulé de brocolis**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 brocoli
  - 2 belle tomates
  - 1 poivron rouge
  - ½ poivron vert
  - ½ poivron jaune
  - 1 concombre
  - Persil, menthe
  - 1 citron
  - 20 amandes ou noix ou noisettes grillés non salées
- ✓ Mixer la tête de brocoli pour obtenir de la « semoule »
- ✓ Couper les tomates, les poivrons, le concombre en tous petits dés.
- ✓ Couper les amandes en petits morceaux.
- ✓ Assaisonner de jus de citron, sel, poivre et huile d'olive

***Atout santé : Le brocoli est riche en potassium et en vitamines du groupe B qui aident nos muscles à bien fonctionner. Il contient des pigments qui protègent nos yeux et grâce à la vitamine C renforce nos défenses immunitaires.***





## MENU DU MOIS DE MARS 2024

### **Tian de légumes multicolore** Ingrédients pour 4 personnes

- 200gr de carottes
- 200gr de betteraves
- 200gr de patates douces
- 200gr de navets
- 150gr d'oignons
- 2càs d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

- ✓ Préchauffer le four à 180°C, laver les légumes.
- ✓ Eplucher les légumes, détailler les en fines rondelles, de préférence à la mandoline.
- ✓ Disposer en rangées, serrées dans un plat à gratin en alternant chaque légume.
- ✓ Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel.
- ✓ Enfourner 30min.
- ✓ Déguster chaud ou froid

**Atout santé : La variété des couleurs dans cette recette permet d'apporter au corps divers pigments protecteurs. Ce sont les caroténoïdes, flavonoïdes, anthocyanes, polyphénols...qui aident notre organisme à mieux fonctionner !**



Le DAC 34 reste à votre disposition, n'hésitez pas à nous solliciter -  
04 11 93 81 05 - [contact@dac34.org](mailto:contact@dac34.org) - [www.dac34.com](http://www.dac34.com)





## MENU DU MOIS DE MARS 2024

### **Compote de pommes et courge**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 5 pommes
- ½ courge butternut
- ½ càc de cannelle ou de gingembre
- ½ verre d'eau

- ✓ Evider et éplucher les pommes et la courge.
- ✓ Couper le tout en petit dés.
- ✓ Mettre dans une casserole avec un fond d'eau et faire cuire à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à une consistance fondante.
- ✓ Ajouter les épices et mettre au frais.

***Atout santé et astuce : Cette compote est peu calorique, riche en vitamines (A, C) et minéraux (Magnésium, potassium, phosphore...) et en fibres et peut servir de sucrant pour des laitages naturels***

