

2 eme jour

Salade au thon.



Pour 2 personnes :

6 petites pommes de terre (240 g)

100 g de haricots verts

2 cas de yaourt nature

1 cas de zeste de citron

2 cas de jus de citron

185 g de thon en conserve

3 ciboules émincées

1 cas de persil plat

2 œufs durs

Cuire les pommes de terre et les haricots et laisser refroidir

Préparez l'assaisonnement, mélangez le yaourt, le zeste et le jus de citron dans un saladier

Coupez les pommes de terre en quatre, ajoutez les dans le saladier avec le thon, les ciboules et le persil

Remuez et garnissez avec les moitiés d'œufs.

Chili con carne



Pour 2 personnes :

65 g de riz brun

Huile végétale

1 petit oignon jaune

1 gousse d'ail pilée

180 g de bœuf haché

1 cac de cumin en poudre

1 cac de flocon de piment

400 g de chair de tomates en conserve

2 cas de concentré de tomates

125 ml de bouillon de bœuf

125 g de haricots rouges en conserve

2 cas de yaourt nature

1 cas de persil plat ciselé

Faire cuire le riz, pendant ce temps faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et faire revenir l'oignon et l'ail.

Incorporez le bœuf avec le cumin et les flocons de piment et laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée

Ajoutez la chair de tomates, le concentré de tomate et le bouillon, portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 10 mn à couvert, prolongez la cuisson de 10 mn à découvert pour laisser épaissir la sauce, incorporez les haricots

Servir avec le riz et avec le yaourt, parsemez de persil.



Imprimer la recette