



Atelier
écriture 

Journal de Bord d'un confinement

Pendant le confinement, la cuisine est un endroit très « visité » dans nos maisons. Lorsque je fais mes courses au supermarché, j'opte pour les fruits et légumes frais, ils contiennent la plupart des vitamines qui sont désormais très importantes pour notre corps. Je voudrais partager une recette avec vous parce que je trouve cette recette facile à préparer et bonne pour la santé.

C comme Cuisine

Avocats à la truite fumée.
On a besoin de 2 tranches de truite fumée, de 2 avocats, de 2 œufs, d'aneth, du sel et du poivre.
D'abord je préchauffe le four à 220°C et en ce moment je coupe les avocats en deux et retire le noyau.
Après, je coupe les tranches de truite en deux et je dispose les moitiés au creux de l'avocat. Je casse un œuf dessus. Salé et poivré.
A la fin, j'enfourne pour 15 minutes. Je saupoudre d'aneth ciselé au moment de servir. Voilà, les avocats sont prêts à être dégustés.
Ce plat est parfait pour le petit déjeuner ou le dîner.
Belles couleurs vives et la saveur délicate des plats.
Mon mari et ma petite fille ont aimé ce plat.

Pendant le confinement, c'est très important de préparer des plats légers et vitaminés. Parce que nous ne bougeons pas et que nous ne sortons pas, c'est un risque de prendre un excès de poids... Aussi nous ne respirons pas l'air frais et nous ne sommes pas sous les rayons du soleil dans lesquels se trouve la vitamine D qui est importante dans notre corps. Ma recette sera un bon choix si votre repas contient 60% de légumes dans votre assiette.
Je vous souhaite une bonne santé et prenez soin de vous.

Maryna



29 mai 2020

