

11 eme jour " mincir en 21 jours " de Maraboutchef

Déjeuner:Salade waldorf au poulet



et

Dîner : Rissoles de bœuf et salade de betteraves



**11 eme jour : diner**  
**Salade waldorf au poulet**

200 g de poulet 70 g de yaourt

2 cas de jus de citron

1 cas de moutarde à l'ancienne

130 g de pomme rouge

300 g de branches de céleri émincées en biais

2 cas de persil

Faites pocher le poulet 10 mn dans 50 ml d'eau avec un cube de bouillon

Pendant ce temps, mélangez le yaourt avec le jus de citron et la moutarde dans un saladier

Ajoutez la pomme, le céleri, le persil, le poulet, puis remuez délicatement

### **11 eme jour : déjeuner**

#### **Rissoles de bœuf et salade de betteraves**

220 g de bœuf haché

1 gousse d'ail pilée

2 cas de cumin en poudre

Huile en spray

200 g de petites betteraves cuites, coupées en rondelles

1 cas de persil

3 ciboules émincées

1 cas de vinaigre balsamique

2 cas de fromage frais

Mélangez le bœuf avec l'ail et le cumin dans un petit saladier, puis façonnez 4 pavés de cette préparation

Huilez une poêle et faites-la chauffer, faites cuire les pavés

Pendant ce temps mélangez les betteraves avec le persil ; les ciboules et le vinaigre dans un saladier

Pour servir dressez les rissoles sur la salade et garnissez de fromage frais