

SABLE FESTIF AUX LEGUMES



45 min



15 min



8 personnes



Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 60g de farine froment
- 30g de farine blé noir
- 80g de beurre mou
- 80 g de comté râpé ou gruyère
- 1 petite boîte d'asperges vertes
- 1 avocat (+ 1 cuillerée à soupe de fromage blanc 0% Matière Grasse)
- le jus d'1/2 citron
- herbes de Provence
- Cumin
- noix cassée ou pignons de pin
- Sel, Poivre

Préparation de la recette :

- 1) Mélanger au robot la farine de froment, la farine de blé noir, le beurre mou, le comté et les herbes de Provence jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 2) Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur d'environ 5mm.
- 3) Enlever la première feuille de papier sulfurisé et découper des rectangles de 5cm sur 10cm. Enfourner 15 minutes thermostat 180°C.
- 4) Egoutter les asperges vertes
- 5) Mixer l'avocat avec le fromage blanc 0% M.G., le jus du 1/2 citron, le cumin, saler et poivrer.
- 5) Pour chaque sablé : tartiner d'une fine couche de purée d'avocat, puis y déposer 3 asperges et parsemer d'éclats de noix.

Valeurs nutritionnelles par personne :

18g L

7,5g G



Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé
Centre hospitalier et Maison de retraite

Service diététique

HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali



BALUCHONS DE POISSON AUX CREVETTES EN HABIT VERT



40 min



35 min



6 personnes

Ingrédients :

- 6 filets de poisson (ou 12 petits filets)
- 12 grosses crevettes
- 24 petites crevettes
- 6 belles feuilles vertes de laitues (ou 12 moyennes)
- 1 petit poireau
- 4 à 5 échalotes
- 1 branche de céleri (facultative)
- 20cl de crème fraîche allégée 15%M.G.
- 30 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- sel, poivre

Préparation de la recette :

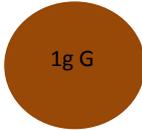
- 1) Séparer les coffres des queues de crevettes et les décortiquer mais en conserver quelques-unes entières pour décorer l'assiette.
- 2) Dans 1 casserole, faire suer les échalotes hachées avec le poireau, le céleri émincé dans l'huile. Ajouter les carapaces des crevettes et faire revenir 3 minutes en remuant. Verser l'eau, le bouquet garni, saler, poivrer et laisser frémir 20 à 30 mn sans couvrir.

- 3) Plonger les feuilles de laitues 3 à 4 secondes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mettre bien à plat sur 1 planche à découper sur du papier absorbant.
- 4) Enrouler les crevettes dans le filet de poisson salé et poivré. L'envelopper dans 1 feuille de salade, puis dans du film étirable pour cuisson puis faire cuire ces paupiettes dans de l'eau frémissante ou dans un court-bouillon environ 10 mn.
- 5) Filtrer le fumet à travers un chinois en écrasant bien les ingrédients au dessus d'1 casserole, faire réduire si nécessaire, puis ajouter la crème allégée et donner quelques bouillons pour lier la sauce. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement.
- 6) Répartir dans les assiettes 1 à 2 baluchons de poisson débarrassés de leur film, napper avec la sauce et décorer avec des crevettes entières.
- 7) Peut être accompagné d'un riz créole, riz noir ou riz sauvage avec tomates persillées cuites au four ou épinards ou avec un écrasé de pommes de terre et légumes (selon votre choix).

Valeurs nutritionnelles par personne :



8g L



1g G

Ecrasé de pommes de terre aux champignons et aux carottes (ou autres légumes)



20 min



40 min



4 personnes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- pommes de terre : 500gr
- champignons de Paris : 300gr ou 350gr carottes
- échalotes (facultatif)
- sel, poivre, persil
- épices colombo (facultatif)
- aneth
- huile : 1 c. à café

Préparation de la recette :

- Peler les pommes de terre, les faire cuire à l'eau salée
- Laver les champignons, éventuellement les peler, les émincer finement, les faire revenir à la poêle avec très peu d »huile (+ éventuellement les échalotes), rajouter le persil finement ciselé, mettre 1 couvercle, laisser cuire 10 mn à feu doux
- (Ou peler les carottes, les couper en morceaux, les faire cuire à l'eau salée + aneth)
- Egoutter pommes de terre et carottes, les écraser séparément au presse purée ou à la fourchette
- A l'aide d'emporte-pièces préparer des cylindres d'écrasé de pommes de terre/champignons/pommes de terre et d'écrasé de pommes de terre/carottes/pommes de terre, bien les presser et les démouler.

0.25g L

24g G

Valeurs nutritionnelles par personne :

« C'est prêt, bon appétit »

Fondant au chocolat



40 min



15 min



4 personnes



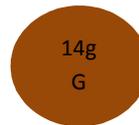
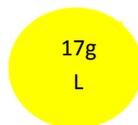
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 œufs
- 65g de chocolat noir à cuire
- 55g de beurre
- 25g de sucre glace
- 50g de poudre d'amandes

Préparation de la recette :

- 1) Faire fondre le beurre et le chocolat noir à cuire au bain marie.
- 2) Incorporer au beurre et chocolat fondus, les jaunes d'œufs, le sucre glace et la poudre d'amandes. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- 3) Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 4) Incorporer les blancs en neige au mélange précédent.
- 5) Répartir le mélange dans 6 petits ramequins et faire cuire 15 minutes à 180°C.

Valeurs nutritionnelles par personne :



Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé
Centre hospitalier et Maison de retraite

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

