Rouleaux de printemps

30 min 0 min 7 personnes

Ingrédients :

- 7 Feuilles de riz
- 2 carottes
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- 21 crevettes décortiquées
- Coriandre ou menthe et ciboulette
- Mâche ou Roquette
- Citron jaune (pour l'avocat)
- Curry et 1càs d'huile (facultatif)

Sauce Chinoise :

- 3 càs Nuoc mam
- 1.5 càs Vinaigre balsamique
- 9 càs d'Eau
- Ail déshydraté
- Paprika

Valeurs nutritionnelles par personne :

4.8g L

2.7g G

Préparation de la recette :

- Eplucher les carottes et le concombre.
- Puis les laver.
- Râper les carottes. Couper le concombre en fins bâtonnets.
- Eplucher l'avocat et couper-le en fines lamelles dans sa longueur. Assaisonner de citron pour éviter qu'il ne noircisse.
- (facultatif) Faites revenir les crevettes dans une poêle avec 1 càs d'huile et du curry.

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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

- **<u>Disposer sur votre plan de travail, tous les ingrédients nécessaires à la confection des rouleaux de printemps ; à savoir :</u>**
    - 1 assiette de carottes râpées
    - 1 assiette de bâtonnets de concombre
    - 1 assiette de crevettes
    - 1 assiette d'avocat
    - Mâche
    - Coriandre
    - Assiette d'eau tiède

- Humidifier la feuille de riz (1 par une) jusqu'à obtention d'une feuille molle.
- Disposer-là sur une planche à découper et tamponner là avec une feuille d'essuie-tout.

- Déposer, sur la feuille de riz, de la carotte, du concombre, l'avocat et la mâche. (Figure A hachurée). Puis déposer 3 crevettes et de la coriandre (Figure A rectangle noir).
- Plier les côtés de la feuille vers le centre de la feuille (Figure B).
- Rabattre le bas de la feuille de riz (Figure C).
- Rouler jusqu'en haut en serrant au maximum (Figure D).
- Filmer le rouleau de printemps avec un film cellophane.
- Placer-les au réfrigérateur, une fois que les 7 rouleaux sont réalisés.

Avec le reste des crudités restantes, **<u>réaliser une salade de crudités</u>**. Placer au réfrigérateur.

<u>Réalisation de la sauce chinoise :</u>

- Dans un bol, mettre tous les ingrédients et réserver jusqu'au moment de servir.

Filet mignon aux graines de pavot

15 min 30 à 40 min 7 personnes

Ingrédients :

- 2 filets mignon de porc
- Moutarde traditionnelle
- Graine de pavot
- Poivre
- Huile

Préparation de la recette :

- Retirez le gras du filet mignon.
- Badigeonnez-le, dans sa totalité, de moutarde puis parsemez-le de graines de pavot.
- Poivrez.
- Mettre de l'huile à chauffer dans une poêle wok.
- Faites cuire le filet mignon pendant 30 à 40min à feu moyen et à couvert.

Valeurs nutritionnelles par personne :

11g L

0g G

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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

Crumble de ratatouille allégé

15 min 30 à 40 min 7 personnes

Ingrédients :

La pâte sablée salée :

- 70g de farine froment
- 30g de farine blé noir
- 60g de margarine à 41%M.G.
- Herbes de Provences

La ratatouille :

- 3 Courgettes
- 1 Aubergine
- 5 Tomates
- 3 Oignons
- 1 Gousse d'ail
- Poivre, sel

Préparation de la recette :

- Mélangez dans un saladier la farine de froment, la farine blé noir, la margarine et les herbes de Provences. Obtenez une pâte sablée.
- Epluchez et coupez les légumes. Faire revenir les légumes coupés avec une cuillérée à soupe d'huile végétale dans une poêle. Poivrez et salez.
- Disposez dans un plat la ratatouille obtenue et recouvrir de la pâte sablée.
- Mettre au four à 180°C pendant 20 minutes.

Valeurs nutritionnelles par personne :

3.7g L

21g G

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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

Pommes de terre à la Suédoise

15 min 50 min 7 personnes

Ingrédients :

- 1 kg Pommes de terre (taille grand calibre)
- 1 cuillère à soupe Huile d'olive
- Herbes de Provence, Thym
- Poivre (1 pincée)
- Sel (1 pincée)
- Paprika (1 pincée)

Préparation de la recette :

- Lavez les pommes de terre sans les éplucher.
- Entaillez les pommes de terre, dans le sens de la largeur, régulier en veillant à conserver chaque pomme de terre entière. (voir la photo ci-dessus)
- Dans un bol, mettre l'huile, les herbes de Provence, le thym, le poivre, le sel et le paprika.
- A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez les pommes de terre puis placez-les sur un papier de cuisson dans un plat à tarte.
- Cuisson au four à 180°C pendant 50minutes environ (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau).

Valeurs nutritionnelles par personne :

2.8g L

26.8g G

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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

Mousse légère à l'orange

15 min + 1h de réfrigérateur

10 min

7 - 8 personnes

Ingrédients :

- 3 œufs (3 blancs et 3 jaunes)
- 30g de farine de blé
- 2 oranges non traitées
- 120 ml d'eau
- 2 càs de sirop d'agave

Préparation de la recette :

- Dans une casserole, battre les jaunes d'œuf et le sirop d'agave. Ajouter la farine.
- Presser le jus des oranges et prélever les zestes d'une orange. Mettre de côté un peu de zeste pour la décoration.
- Ajouter le jus des oranges ainsi que l'eau au mélange farine/jaune/sirop. Bien mélanger.
- Faire chauffer le tout à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit onctueux.
- Éteindre le feu et mettre la crème dans un saladier. Laisser refroidir.
- Pendant ce temps, battre les blancs en neige bien ferme puis les ajouter délicatement à la crème.
- Répartir la mousse dans des ramequins individuels.
- Déposer quelques zestes d'orange pour la décoration.
- Placer au réfrigérateur, minimum 1 heure, avant de déguster !

Valeurs nutritionnelles par personne :

1.9g L

8.6g G