

Verrine de betteraves fromage basilic



15 min



0 min



7 personnes



Ingrédients :

- 420g de betteraves rouges (60g / verrine)
- 200g de chèvre frais
- 270g de fromage blanc à 3.2%MG (= 3 unités)
- Basilic frais
- Poivre
- Cerneaux de noix ou noisettes

} (60g du mélange / verrine)

Préparation de la recette :

- Couper les betteraves en petits cubes.
- Ajouter un peu de basilic ciselé sur les betteraves et mélanger.
- Disposer une couche de dés de betteraves au fond de la verrine (60g / verrine).
- Dans un bol, mélanger le chèvre frais et le fromage blanc.
- Ajouter du basilic ciselé puis poivrer.
- Déposer la préparation fromage blanc / fromage frais sur la couche de betteraves (60g du mélange / verrine)
- Déposer quelques cerneaux de noix ou noisettes en décoration.
- Placer les verrines au réfrigérateur pendant 15min.

Valeurs nutritionnelles par personne :

7.2g L

6g G



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali



Brochettes de poulet mariné



15 min



15 min



7 personne

Ingrédients :

- 7 blancs de poulet
- 4 yaourts à la grecque (= 500g)
- 2 citrons vert
- 1 càs de gingembre déshydraté
- 3 petites pincées de cumin en poudre
- 2.5 càs de graines de sésame
- Sel, Poivre

Préparation de la recette :

- Mélanger le yaourt à la grecque avec le jus de citron vert, le gingembre déshydraté, le cumin en poudre, les graines de sésame. Saler et poivrer.
- Emincer les blancs de poulet en morceaux de taille moyenne, mélangez-les à la marinade et placer au réfrigérateur pendant 30 min. Placer le reste de la marinade au réfrigérateur.
- Enfiler les morceaux de poulet sur des brochettes et faites-les cuire au four à 180°C pendant 15 min en les retournant à mi-cuisson.
- Server les brochettes de poulet accompagnées de la marinade froide ou chaude selon votre convenance. (chaude : 30s au micro-onde à 750Watt)

Valeurs nutritionnelles par personne :

6.7g L

2.6g G



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali



POELEE DE LEGUMES



25 min



20 min



7 personnes

Ingrédients :

- 3 Carottes
- 2 Courgettes (petites)
- Quatre épices
- Sel, Poivre
- Huile 1 cuillère à soupe

Préparation de la recette :

- Eplucher les carottes et les courgettes. Puis laver-les.
- Emincer en fines lamelles les courgettes et les carottes avec le robot Kitchenaid ou tailler-les en fines lamelles à l'aide d'un couteau de cuisine.
- Mettre l'huile dans le wok ou dans une poêle puis y faire cuire les légumes préalablement préparés. Assaisonner : Poivre, sel et les quatre épices.
- Couvrir et laisser-les cuire pendant 20min à feu doux.

Note : N'oubliez pas d'accompagner votre portion de légumes avec une portion de féculents (indispensable à chaque repas)



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali



Brochettes de fraises / kiwis sauce chocolat



15 min



2 min



7 personnes



Ingrédients :

- 500g Fraises (80g /pers)
- 4 kiwis (½ kiwi /pers)
- 7 barres de chocolat noir pâtissier (1barre de chocolat /pers)
- Noix de coco râpée
- Graines de sésame
- Petites brochettes en bois

Préparation de la recette :

- Epluchez les kiwis puis les laver. Coupez-les en rondelles.
- Lavez les fraises.
- Piquez les fraises et les kiwis sur des brochettes individuelles.
- Prenez 7 ramequins dans lesquels vous y mettez une barre de chocolat noir avec peu d'eau. Laissez fondre 1 à 2 min.
- Trempez le bout de chaque fruit dans le chocolat. Parsemez de noix de coco et ou graines de sésame.
- Placez les brochettes de fruits au réfrigérateur.



3.5g

20 g



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

