

CHIPS DE LEGUMES AU FOUR



15 min



60-75 min



7 personnes



Ingrédients :

- ½ navet
- ½ radis noir
- ½ panais
- Sel
- Poivre
- Epices au choix : curry, cumin, paprika...

Préparation de la recette :

- Epluchez et lavez les légumes.
- Coupez-les en rondelles assez fines. Vous pouvez également le faire à l'aide d'une mandoline, vous obtiendrez des rondelles presque translucides.
- Préchauffez le four à 120°C.
- Posez-les sur des plaques allant au four, recouvertes de papier sulfurisé. Saupoudrez de sel, de poivre et d'épices.
- Enfournez, puis faites cuire 1h à 1h15, jusqu'à ce qu'elles soient bien desséchées.

0g L

Trace

L'ensemble des recettes proposées à l'atelier n°10, apporte suffisamment de légumes au repas. (environ 10g de glucides)



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Brochettes olive, viande des grisons et fond d'artichaut



10min



0 min



7 personnes



Ingrédients : (2 brochettes / personnes)

- 14 Olives vertes
- 4 Fonds d'artichaut en conserve ou en bocaux
- 14 petites tranches de viande des grisons

Ustensiles :

- Cure-dents

Préparation de la recette :

- Coupez les fonds d'artichaut en quartiers.
 - Enroulez les fonds d'artichaut dans une tranche de viande des grisons.
- Assemblez les brochettes : sur un cure-dents, piquez un fond d'artichaut enrobé de viande des grisons puis une olive verte.



L'ensemble des recettes proposées à l'atelier n°10, apporte suffisamment de légumes au repas. (environ 10g de glucides)



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Mini croissants à la tomate et aux herbes



15 min



15 min



7 personnes

Ingrédients : (2 croissants par personnes)

- 1 pâte feuilletée 230g
- 1 briquette de coulis de tomate (100% tomate) 200ml
- Herbes de Provence
- Poivre
- Viande des grisons (6 tranches)
- Graine de pavot et ou Graine de sésame

Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger le coulis de tomate avec les herbes de Provence et le poivre
- Emincer finement les tranches de grisons
- Dérouler la pâte feuilletée.
- La découper en 16 triangles (comme pour la découpe d'un gâteau).
- Préparer une feuille de papier cuisson dans un plat à tarte.
- Badigeonner chaque triangle de la préparation de tomate, puis placer 1/3 d'une tranche de grison émincée finement sur la partie la plus large du triangle.
- Rouler le croissant en partant du côté le plus large en allant vers le côté le plus fin. Déposer le sur la feuille de cuisson. Répéter l'opération pour réaliser les 16 croissants.
- Saupoudrer de graines de pavot et ou de sésame.
- Enfournier pour environ 15 minutes.

3g L

12g L

Valeur nutritionnelle pour 2 croissants



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Houmous de cœurs de palmier



min



min



7 personnes

Ingrédients :

- 1 petite boîte de cœurs de palmier (250g poids net égoutté)
- ½ gousse d'ail
- 1 càs de jus de citron jaune
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de paprika
- Sel
- Poivre
- 14 mini-blinis
- Ciboulette

Préparation de la recette :

- Rincer et égoutter les cœurs de palmier.
- A l'aide d'un mixeur, les réduire en purée avec ½ gousse d'ail, le jus de citron et l'huile d'olive.
- Verser le mélange obtenu dans un bol recouvert de film alimentaire et conserver au frais.
- Au moment de servir, répartir sur les blinis et décorer de ciboulette ciselée.

L'ensemble des recettes proposées à l'atelier n°10, apporte suffisamment de légumes au repas.
(environ 10g de glucides)

3g L

4.4g G

Valeur nutritionnelle pour 2 blinis tartinés



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Rondelles de concombre apéritives



10 min



0 min



7 personnes



Ingrédients :

- 1/2 concombre (14 rondelles de 1cm de large)
- 2 Petits suisses
- Basilic
- Curcuma
- Tomates séchées

Préparation de la recette :

- Laver le concombre et peler une bande de peau sur deux.
- Le couper en rondelles d'environ 1 cm.
- Dans un bol, mélanger les petits suisses, le basilic ciselé et le curcuma.
- Emincer finement les tomates séchées.
- Répartir la préparation aux petits suisses sur les rondelles de concombre, puis parsemer de tomates séchées.

5g L

Trace

L'ensemble des recettes proposées à l'atelier n°10, apporte suffisamment de légumes au repas. (environ 10g de glucides)



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Gaufres de pommes de terre



15 min



20 min



8 personnes



Ingrédients :

4 gaufres de pommes de terre :

- 400g de pommes de terre (sans la peau)
- 130 ml de crème fraîche allégée à 15% MG
Semi-épaisse
- 2 càs d'huile olive
- 65g de farine
- Sel, poivre, paprika

La garniture :

- 200g de fromage de chèvre (type petit Billy)
- 180g de lardons de saumon
- 2 Poireaux moyens
- Aneth
- Jus de citron jaune

Préparation des gaufres :

- Faire préchauffer le gaufrier.
- Eplucher et laver les pommes de terre. Vérifier à nouveau le poids des pommes de terre.
- Mixer ensemble : les pommes de terre coupées grossièrement, la crème fraîche, l'huile et la farine. Assaisonner avec du sel, du poivre et 1 pincée de paprika.
- Verser la préparation dans le gaufrier et faire cuire environ 7 minutes.

Préparation de la garniture :

- Laver et émincer les poireaux. Puis les faire cuire à la vapeur ou à la poêle. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Faire revenir les lardons de saumon à la poêle avec de l'aneth et du citron.
- Dans un mini hachoir, mélanger le chèvre frais, l'aneth et le jus de citron (environ 1 à 2 càs).

Présentation :

- Couper les gaufres en 2.
- Répartir sur chaque demi-gaufre la préparation fromage frais, les poireaux puis et les lardons de saumon.
- Cuire au four à 180°C pendant 10 minutes.

12g L

20g G



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Velouté de champignons



15 min



20 min



7 personnes

Ingrédients :

- 180g de champignons
- 1 oignon
- Persil
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 5 cm de vert de poireaux
- Herbes de Provence
- poivre
- sel

Ustensile :

- Ficelle de cuisine

Préparation de la recette :

- Préparer un bouquet garni : garnir le vert de poireau d'herbes de Provence déshydratées, puis ficeler le tout avec de la ficelle de cuisine.
- Préparer un bouillon : chauffer de l'eau dans une casserole avec le bouquet garni maison.
- Couper très finement les champignons et les oignons.
- Faire revenir les oignons, l'ail et les champignons à feu moyen avec l'huile d'olive. Assaisonner.
- Laisser cuire 15 à 20 minutes.
- Mixer le tout en y ajoutant le bouillon préparé au préalable jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Trace

Trace

L'ensemble des recettes proposées à l'atelier n°10, apporte suffisamment de légumes au repas. (environ 10g de glucides)



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Barquettes d'endives au thon



10 min



0 min



7 personnes

Ingrédients :

- 2 petites endives
- 1 boîte de thon moyenne au naturel (185g)
- 1 petite boîte de tomates pelées
- Poivre
- Tabasco (3 gouttes)
- Quelques feuilles de basilic

Préparation de la recette :

- Laver les endives et détachez les feuilles
- Mélanger l'ail émincé finement, les tomates pelées coupées en petits morceaux, le thon, le basilic, le poivre et tabasco.
- Répartir la préparation dans les feuilles d'endives.
- Servir bien frais.

Trace

Trace

L'ensemble des recettes proposées à l'atelier n°10, apporte suffisamment de légumes au repas. (environ 10g de glucides)



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Bouchées Coco Amandes



5 min



1h de repos



7 personnes



Ingrédients :

- 125g de noix de coco (100g +25g pour l'enrobage)
- 100g de lait concentré 1/2 écrémé concentré non sucré (Gloria)
- 50g amandes entières
- 20g de sucre glace

Préparation de la recette :

- Dans un bol, mélanger la noix de coco (100g), le sucre glace et le lait concentré jusqu'à obtenir une belle pâte.
- Hacher grossièrement les amandes à l'aide d'un « mini mixer » ou au couteau.
- Incorporer les amandes à la pâte.
- Laisser reposer au moins 1heure au réfrigérateur.
- Façonner 14 boules de pâte.
- Rouler les boules dans le reste de noix de coco râpée.
- Conserver au frais jusqu'à la dégustation.

15g L

6g G



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

Service Diététique

Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Biscuit roulé à la crème légère citron vert-menthe



20 min



15 à 20 min



7 personnes



Ingrédients :

Pour la pâte levée aux blancs d'œufs :

- 2 œufs
- 50g de sucre
- 50g de farine
- Sel fin
- Zestes de citron vert bio
- Cannelle

Pour la crème légère au citron :

- 90g de fromage blanc à 3,2%MG
- 1 yaourt à la grecque (150g/unité)
- 35 ml de citron vert
- 1 stick d'édulcorant en poudre
- 4 à 6 feuilles de menthe fraîche

Préparation du biscuit roulé :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtention d'un ruban.
- Ajoutez progressivement la farine tamisée.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les à la préparation.
- Préparez une feuille de papier sulfurisé aux dimensions de 20cmx25cm, en remontant les bords.
- Versez la préparation sur la feuille de papier sulfurisé préalablement placée sur la plaque du four. Cuire au four à mi-hauteur pendant 10 minutes.
- Sortez immédiatement le biscuit et retournez-le sur une feuille de papier sulfurisé. Retirez la première feuille sulfurisée. Roulez le biscuit avec la deuxième feuille de papier sulfurisé et laissez-le refroidir.

Préparation de la crème légère citron vert-menthe :

- Dans une casserole, portez à ébullition le yaourt à la grecque et l'édulcorant.
- Baissez le feu et laissez chauffer pendant environ 5 minutes.
- Hors du feu, ajoutez le jus de citron vert en filet, tout en remuant énergiquement.
- Incorporez le fromage blanc en remuant soigneusement.
- Versez la crème dans un récipient et réservez au frais pendant 1 heure minimum.

Dressage :

- Déroulez le biscuit refroidi et garnissez-le de crème. Parsemez de feuilles de menthe ciselées et de zestes de citron vert.
- Roulez à nouveau le biscuit.
- Déposer une bande de crème de citron sur le dessus de la bûche.
- Saupoudrez-le de cannelle et de feuilles de menthe.
- Taillez en biseau les extrémités du biscuit. Découpez en tranches de 1cm de large.



Glace banane et chocolat



10 min



1 nuit de repos



7 personnes

Ingrédients :

- 2 bananes
- 1 càs de cacao en poudre 100%

Préparation de la recette :

- La veille, peler les bananes et les couper en rondelles.
- Les étaler sur une assiette, filmer, puis les placer au congélateur pour la nuit.
- Juste avant de servir :
- Mixer les bananes congelées jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Ajouter le cacao en poudre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.
- Former des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe et servir immédiatement.

Trace

6g G

Valeur nutritionnelle pour 1 quenelle de glace



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR

