

# Salade d'Automne



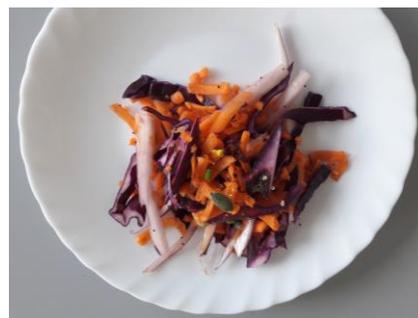
20 min



0 min



7 personnes



## Ingrédients :

### Pour la salade de crudités :

- ½ chou rouge
- 3 carottes
- 1 radis noir
- 1 oignon rouge
- 20 graines de courge
- graines de pavot
- graines de sésame

### Pour la vinaigrette Sans huile : (9 personnes)

- 1 citron jaune
- Eau : même quantité que le jus de citron
- 2 càs Vinaigre de cidre
- 2 càs de Curry
- 2 càs moutarde
- Poivre, Ciboulette

### Préparation de la salade de crudités :

- Eplucher et laver les légumes.
- Couper l'oignon rouge et le radis noir en fines lamelles
- Râper les carottes à l'aide du robot kitchenaid ou mini-hachoir.
- Dans un saladier, mélanger l'intégralité des légumes et y ajouter les graines de pavot, les graines de courge ainsi que les graines de sésame.

### Préparation de la vinaigrette sans huile :

- Presser le jus de citron dans un verre mesureur afin d'en estimer la quantité. Le verser dans un bol avec la même quantité d'eau. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.

### Valeurs nutritionnelles par personne :

Trace  
L

7.5  
g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR



# Cocotte de butternut et bœuf haché accompagnée de son riz basmati



20 min



45 min



7 personnes



## Ingrédients :

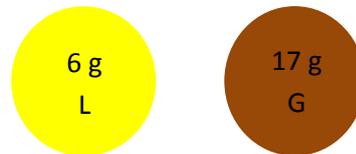
- 1 butternut (1.5kg environ)
- 2 briquettes de purée de tomate (100% tomate)
- 700g de viande hachée 5%MG
- muscade
- cumin
- sel
- poivre
- 1 feuille de Laurier
- Thym déshydraté
- Persil
- 1 Echalote
- 1 gousse d'Ail
- 280g cru de Riz basmati
- 1 càs d'huile

## Préparation de la recette :

- Faire bouillir de l'eau salée. Dans une boule à thé, mettre la feuille de laurier et le thym déshydraté et laisser infuser.
- Retirer grossièrement la peau du butternut. Le laver puis le couper en dés en retirant les pépins. Le faire cuire dans l'eau bouillante pendant 20 min.
- Dans un saladier, écraser le butternut. Ajouter le poivre, le cumin et la muscade.
- Préchauffer le four à 180°C
- Eplucher et laver l'échalote et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Ajouter la viande hachée. Saler, poivrer puis ajouter le persil et la purée de tomate. Laisser mijoter quelques minutes.

- Dans une cocotte individuelle, mettre la viande hachée puis recouvrir avec l'écrasé de butternut.
- Enfourner pendant 15 min sur une lèchefrite.
- Faire bouillir de l'eau salée. Cuire le riz pendant 10 à 12min. Le servir à l'emporte-pièce.

Valeurs nutritionnelles par personne :



A ceci se rajoute votre portion de féculent (riz basmati) qui peut varier entre 20 et 30g de glucides.

# Portion de fromage



0 min



0 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 7 portions de fromage au choix

## Préparation de la recette :

- Servir une portion de fromage par personne.

Cette portion de fromage équivaut au produit laitier recommandé à chaque repas.

Vous pouvez l'accompagner d'une tranche de pain (=20g).

## Valeurs nutritionnelles par personne :

8g L

10g  
G

# Brownie à la betterave sans sucre et sans matière grasse



15 min



35 min



9 personnes



## Ingrédients :

- 300g betterave cuite (fraiche ou sous vide)
- 200g de chocolat noir 70%
- 20g de cacao non sucré (100% cacao)
- 40g de poudre d'amande
- 40g de farine
- 2 œufs entiers
- 50g Cerneaux de noix
- 3g de levure chimique

## Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 190°C
- Faire fondre le chocolat noir à 70% au bain marie. Puis ajouter le cacao non sucré en fin cuisson.
- Couper la betterave en morceaux, puis la mixer au mini hachoir afin d'obtenir une texture « compote ».
- Incorporer la betterave mixée.
- Dans un ramequin, battre les œufs. Incorporer délicatement la farine, la poudre d'amande et la levure.
- Hacher les cerneaux de noix grossièrement et les ajouter au mélange puis bien mélanger le tout.
- Verser la préparation en moules individuels.
- Enfourner pendant 35 min.

## Valeurs nutritionnelles par personne :

15 g  
L

15g  
G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR

