

# Velouté de carottes et fenouil



30 min



35 min



7 personnes



## Ingrédients:

- 900g de carottes
- 2 fenouils
- 1 oignon
- 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 L d'eau
- Cumin en poudre
- Laurier
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

## Préparation de la recette :

- Préparer un bouillon : faire bouillir 2 litres d'eau et laisser infuser le laurier et les herbes de Provence (dans une boule à thé).
- Laver le fenouil puis le couper en petits morceaux.
- Éplucher et couper les carottes en rondelles
- Laver, éplucher et couper l'oignon en lamelles.
- Dans le wok, faire chauffer l'huile d'olive puis ajouter l'oignon coupé en lamelles et laisser dorer quelques minutes. Ajouter les carottes et le fenouil et faire revenir 5 minutes.
- Couvrir le tout avec le bouillon, mettre la pincée de cumin, saler et poivrer puis laisser cuire 30 minutes.
- Une fois les légumes cuits, les mixer dans un blender.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir le velouté dans des bols

2g L

6g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR



# Tuile de parmesan



5 min



0 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 70g de parmesan râpé
- 1 pincée de graines de cumin.

## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Réaliser des petits tas (1 tas = 1 Càs de parmesan râpé) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Les étaler légèrement et déposer quelques graines de cumin sur chaque tas.
- Faire cuire au four pendant quelques minutes.

3g L

0g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR



# Rôti de cabillaud et sa purée de panais et céleri croustillante



45 min



25 min



7 personnes

## Ingrédients pour le rôti de cabillaud :

- 700g de filets de cabillaud surgelés (= 7 filets)
- 300g de poitrine de porc fumée (=14 tranches fines)
- Curry
- Curcuma
- Poivre

## Ingrédients pour la purée croustillante :

- 700g de panais
- 180g de céleri branche
- 1 Càs d'huile d'olive
- 20g de noisettes entières
- Persil
- Sel
- Poivre

## PREPARATION DU POISSON :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dégeler les filets de cabillaud au micro-onde, puis les saupoudrer de curry, curcuma et poivre.
- Étaler les tranches de poitrine de porc pour en faire un tapis de la largeur des filets de cabillaud (2 tranches par poisson).
- Poser les filets de cabillaud sur la poitrine, puis les enrôler.
- Déposer dans un plat allant au four, puis enfourner pendant 25 minutes.

## PREPARATION DE LA PUREE :

- Laver et émincer le céleri-branche.
- Le faire revenir dans une casserole avec 1 Càs d'huile d'olive. Poursuivre la cuisson à feu doux, et si besoin, mouiller en cours de cuisson.
- Eplucher, laver et couper en tronçons le panais. Le cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes.
- Mixer le panais et le céleri, puis y ajouter le persil.
- Décortiquer les noisettes, puis les hacher grossièrement.

## DRESSAGE :

- Déposer l'équivalent de 2 Càs de purée sur chaque assiette, parsemer avec les noisettes hachées, puis déposer le rôti de cabillaud par-dessus.



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR



# Rosace de pommes de terre



15 min



30 min



7 personnes



## Ingrédients:

- 900g de pommes de terre (non épluchées)
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

## Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Eplucher les pommes de terre puis les laver.
- Les couper en fines lamelles.
- Ajouter l'huile d'olive, les herbes, le sel et le poivre puis bien mélanger.
- A l'aide des emporte-pièces, répartir les lamelles de pommes de terre de façon à former 7 rosaces.
- Enfournier 25 à 30 minutes.
- A la sortie du four, placer les rosaces sur chaque assiette, puis à l'aide d'une manique retirer délicatement les emporte-pièces (faire attention à ne pas se brûler).

4g L

25g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR



# Choux praliné façon Paris-Brest



30 min



30 min



7 personnes



## Ingrédients:

### Pour la crème pralinée

- 300 ml (250 + 50) de crème fraîche à 15% ou 18% de MG
- 130 gr de pralin
- 2 gr de gélatine = 1 feuille

### Pour la pâte à chou

- 140 à 150ml d'eau
- 80g de farine
- 40g de matière grasse
- 2 œufs
- Sel

### Pour la décoration

- sucre glace
- Amandes effilées

## Préparation de la recette :

### Pour la crème pralinée

- 1 - Placer le cul de poule du robot kitchenaid au congélateur.
- 2 - Mettre la feuille de gélatine dans un cul de poule rempli d'eau très froide.
- 3 - Peser le pralin et le mettre dans un autre cul de poule.
- 4 - Faire chauffer 50 ml de crème fraîche. Quand le mélange est chaud, qu'il frétille mais ne bout pas, ajouter la feuille de gélatine préalablement essorée. Mélanger pour la dissoudre.
- 5 - Verser alors la préparation crème fraîche + gélatine sur le praliné en 3 fois, et mélanger bien à chaque fois pour obtenir un mélange bien lisse.

6 - Sans tarder (car la gélatine commence à faire son effet), monter la crème avec les 250 ml de crème restante en récupérant le cul de poule du congélateur.

7 - Prélever un tout petit peu de crème et détendre le mélange praliné. Incorporer alors délicatement le reste de la crème.

8 - Réserver au frais, jusqu'au moment de garnir les choux.

### Pour la pâte à chou (Pour 8 gros choux)

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans une casserole, mettre l'eau, le sel et la matière grasse en morceaux. Porter à ébullition et retirer la casserole du feu.
- Verser d'un seul coup la farine, mélanger vigoureusement avec une spatule en bois.
- Remettre sur feu doux pour dessécher l'empois formé : la pâte forme alors une boule qui se détache de la casserole. Transvaser dans un récipient froid (jatte ou terrine).
- Hors du feu, continuer à mélanger la pâte en ajoutant les œufs entiers battus en omelette, petit à petit, l'un après l'autre. (Un œuf peut être ajouté seulement si le précédent est totalement absorbé).
- Bien travailler la pâte entre chaque œuf, à la spatule, jusqu'à obtenir pour finir une consistance de mayonnaise épaisse. La pâte doit être souple, ferme et ne doit pas s'étaler lorsqu'on la fait tomber sur une assiette avec une cuillère.
- Cuire au four pendant 25 à 30 min.
- Dresser les choux à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille lisse sur une lèche frite recouverte de papier cuisson. Veiller à bien les espacer, leur volume triple au cours de la cuisson. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson. Une fois la cuisson terminée, laisser les choux dessécher dans le four éteint quelques minutes.
- Disposer les amandes effilées sur une lèche frite recouverte de papier cuisson. Faites les griller au four (200°C) pendant 3 minutes environ afin d'obtenir une légère coloration. A la sortie du four, les laisser refroidir.

### Pour le dressage

- Couper les choux aux 2/3 pour obtenir un joli chapeau ou le cercle à la moitié.
- Placer la crème chantilly au praliné dans une poche à douille cannelée et garnir les choux. Si vous ne disposez pas de poche à douille, formez des petits tas à l'aide d'une cuillère à soupe en formant une petite pointe sur le dessus.
- Parsemez les choux d'amandes effilées grillées.
- Mettre le chapeau. Saupoudrer de sucre glace.
- Réserver au frais jusqu'à la dégustation.



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -  
Delphine CALVAR

