

Aubergines grillées tomate basilic et féta aux herbes



20 min



15 min



7 personnes

Ingrédients :

- 2 Aubergines grillées
- 1 boîte grand format de tomates pelées (= 476g)
- Basilic (10 feuilles)
- 300g Féta aux herbes de Provence (= 1 bocal)
- 3 gousses d'Ail
- 1 c à soupe d'Huile d'olive
- Sel, Poivre

Préparation de la recette :

- Lavez les aubergines. Coupez-les en tranches d'environ 1cm.
- Disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans une lèchefrite et faites-les sécher au four, avec un peu de sel, à 200°C pendant 10min.
- Faites revenir l'ail, finement haché, dans une poêle avec l'huile. Puis ajoutez les tomates pelées préalablement coupées en dés avec le jus. Ajoutez-y du poivre, les feuilles de basilic et laissez mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.
- Une fois les aubergines sorties du four, recouvrez-les de la sauce.
- Ajoutez 3 carrés de féta par aubergine.
- Mettez le tout au four à 200°C pendant 5min. Servez chaud.

10g L

5g G



Vinaigrette allégée



5 min



0 min



9 personnes



Ingrédients (pour 9 doses) :

- 3 cuillérées à soupe d'huile de colza
- 3 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillérées à soupe d'eau
- 3 cuillérées à café de moutarde
- Poivre

Préparation de la recette :

Mélanger le vinaigre, le sel, le poivre et la moutarde dans un ravier.

Rajouter l'huile, puis l'eau.

Bien mélanger.



Boulettes de Kefta à la Marocaine



20 min



15 min



7 personnes



Ingrédients :

- 700g de viande hachée de bœuf à 5%MG (environ 14 boulettes garnies)
- 2 oignons moyens
- 1 boîte de tomate pelée (476g)
- Persil
- Poivre

- Sel
- Cumin
- Paprika
- 2 œufs entiers ou 3 jaunes d'œufs
- 1 Càs d'huile d'olive

Préparation de la recette :

- Eplucher, laver et émincer les oignons. Les faire précuire à la poêle 10 minutes.
- Séparer les tomates pelées de leur jus (garder celui-ci pour la sauce harissa). Puis couper les tomates grossièrement sur une planche à découper.
- Mélanger dans une jatte, la viande hachée avec les oignons, les tomates pelées (en retirant un maximum de jus), le sel, le poivre, 1 belle cuillère à café de cumin, le persil, le paprika et les œufs.
- Former des boulettes de viande avec la main en pressant bien.
- Faire chauffer 1 càs d'huile dans une poêle et cuire les boulettes à feu doux.
- Servir chaud

8 gL

2 gG



Légumes à la marocaine



20 min



20 min



7 personnes



Ingrédients :

- 280g semoule de coucous
- 3 Carottes
- 3 poivrons
- 1 càs d'huile d'olive
- sel
- poivre
- Cumin, clou de girofle
- Laurier, herbes de Provence, thym

Pour la sauce Harissa

- 1 càs de Concentré de tomate
- Piment doux (facultatif)
- Poivre
- Jus des tomates pelées
- 1 càc rase de Harissa (si besoin)

Préparation de la recette :

- Eplucher, laver et couper les légumes en brunoise (petits dés).
- Faire bouillir de l'eau salée avec des clous de girofles. Laisser infuser les herbes dans une cuillère à thé (thym, laurier, herbes de Provence). Y plonger les carottes et les cuire à feu doux pendant 15min. Conserver le jus de cuisson des carottes.
- A feu doux, faire revenir les poivrons à la poêle avec 1 càs d'huile. Puis ajouter les carottes. Assaisonner : sel, poivre, cumin.
- Faire cuire la semoule : la mettre dans un plat adapté, verser l'eau bouillante salée (ou le reste de l'eau de cuisson des carottes) et laisser la gonfler en recouvrant le plat d'un couvercle.

Préparation de la sauce :

- Mettre dans bol, 1 càc de Harissa (si besoin), le piment doux (facultatif), le concentré de tomate, le jus des tomates pelée, le poivre puis délayer avec un peu d'eau de cuisson des carottes si besoin. La réchauffer avant de servir.

1,5gL

26g
G



Salade de melon et fraises à la menthe



20 min



0 min



7 personnes



1 heure



Ingrédients:

- 2 melons
- 3 barquettes de fraises de 250g
- ½ à 1 citron jaune
- feuilles de menthe

Préparation de la recette :

- A l'aide d'une cuillère parisienne, prélevez des boules de chair de melon.
- Coupez les fraises en 4 après les avoir équeutées. Mélangez le tout et arrosez de jus de citron. Ajoutez la menthe finement ciselée.

Rés

0g L

15g G



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

Service Diététique

Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR

