

SABLE FESTIF AUX LEGUMES



45 min



15 min



8 personnes



Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 60g de farine froment
- 30g de farine blé noir
- 80g de beurre mou
- 80 g de comté râpé ou gruyère
- 1 petite boîte d'asperges vertes
- 1 avocat (+ 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0% Matière Grasse)
- le jus d'1/2 citron
- herbes de Provence
- Cumin
- noix cassée ou pignons de pin
- Sel, Poivre

Préparation de la recette :

- 1) Mélanger au robot la farine de froment, la farine de blé noir, le beurre mou, le comté et les herbes de Provence jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 2) Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur d'environ 5mm.
- 3) Enlever la première feuille de papier sulfurisé et découper des rectangles de 5cm sur 10cm. Enfourner 15 minutes thermostat 180°C.
- 4) Egoutter les asperges vertes
- 5) Mixer l'avocat avec le fromage blanc 0% M.G., le jus du 1/2 citron, le cumin, saler et poivrer.
- 5) Pour chaque sablé : tartiner d'une fine couche de purée d'avocat, puis y déposer 3 asperges et parsemer d'éclats de noix.

Valeurs nutritionnelles par personne :

18g L

7,5g G



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

Service diététique
CARVAL Marie - Laëtitia LE NOUY - CALVAR Delphine



BALUCHONS DE POISSON AUX CREVETTES EN HABIT

VERT



40 min



35 min



7 personnes



Ingrédients :

- 7 filets de poisson (ou 12 petits filets)
- 14 grosses crevettes
- 28 petites crevettes
- 7 belles feuilles vertes de laitues (ou 14 moyennes)
- 1 petit poireau
- 4 à 5 échalotes
- 1 branche de céleri (facultative)
- 20cl de crème fraîche allégée 15%M.G.
- 30 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- 1) Séparer les coffres des queues de crevettes et les décortiquer. Réserver 14 crevettes entières pour décorer l'assiette.
- 2) Dans 1 casserole, faire suer les échalotes hachées avec le poireau, le céleri émincé dans l'huile. Ajouter les carapaces des crevettes et faire revenir 3 minutes en remuant. Verser l'eau, le bouquet garni, saler, poivrer et laisser frémir 20 à 30 mn sans couvrir.

- 3) Plonger les feuilles de laitues 3 à 4 secondes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mettre bien à plat sur 1 planche à découper sur du papier absorbant.
- 4) Enrouler les crevettes dans le filet de poisson salé et poivré. L'envelopper dans 1 feuille de salade, puis dans du film étirable. Cuire les ballotins de poisson dans l'eau frémissante ou dans un court-bouillon (eau + aromates/herbes) pendant environ 10 mn.
- 5) Filtrer le fumet à travers un chinois en écrasant bien les ingrédients au-dessus d'1 casserole. Faire réduire le fumet si nécessaire, puis ajouter la crème allégée et rajouter si besoin quelques cuillères du bouillon afin de lier la sauce. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement.
- 6) Répartir dans les assiettes 1 baluchon de poisson débarrassé de son film, napper avec la sauce et décorer avec 2 crevettes entières.
- 7) Ce plat peut être accompagné d'un riz créole, riz noir ou riz sauvage avec tomates persillées cuites au four ou épinards ou avec un écrasé de pommes de terre et légumes (selon votre choix).

Valeurs nutritionnelles par personne :

8g L

1g G



Ecrasé de patate douce, champignon et brocoli ailé



15 min



20 min



7 personnes



Ingrédients :

- 1,3 kg de Patate douce
- 300g de Brocolis
- 400g de champignons

- Poivre, sel
- Ail déshydraté
- Persil
- 1 càs Huile

24g

Trace L

Préparation de la recette :

- Lavez, épluchez et coupez en petits morceaux la patate douce.
- Faites cuire les morceaux de patate douce dans une eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Laver les champignons, éventuellement les peler, les émincer finement, les faire revenir à la poêle avec 1 càs d'huile (+ éventuellement les échalotes), rajouter le persil finement ciselé, mettre 1 couvercle, laisser cuire 10 mn à feu doux.
- Lavez et coupez en morceaux le brocoli.
- Faites cuire les morceaux de brocoli dans une eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- Egouttez les morceaux de patate douce et écrasez-les dans un saladier pour obtenir un écrasé.
- Egouttez les morceaux de brocoli et émincez-les avec un couteau. Poivrez et rajoutez l'ail déshydraté
- Dans un ramequin, ou à l'aide d'un emporte-pièce, disposez 80g d'écrasé de patate douce, puis une couche de champignons, une couche de brocoli ailé et recouvrir à nouveau avec 40g de patate douce.
- Réchauffer au four thermostat 200°C à pendant 13 minutes.



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 réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

15g L

6g G

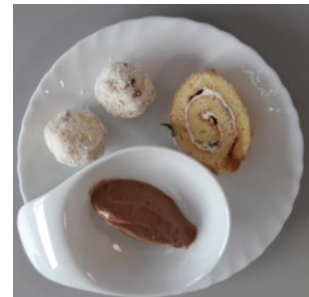


Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé
Centre hospitalier et Maison de retraite

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



Glace banane et chocolat



10 min



1 nuit de repos



7 personnes

Ingrédients :

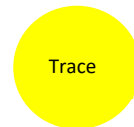
- 2 bananes
- 1 càs de cacao en poudre 100%

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.

Avant de servir :

- Mixer les bananes congelées avec le cacao en poudre jusqu'à obtention d'une texture lisse et bien homogène.
- Former des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe et servir immédiatement.



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



Glace petit-suisse à la mangue



10 min



2h au congélateur



7 personnes



Ingrédients :

- 7 petit-suisse à 4% MG (1 unité = 60g)
- ½ mangue
- 1 càs de sirop d'agave

Préparation de la recette :

- Dans un saladier, mélangez les 7 petits suisses avec la cuillère à soupe de sirop d'agave.
- Couper la 1/2 mangue surgelée en petits dés. Puis l'incorporer à la préparation petit-suisse.
- Dans le moule en forme de cannelé, répartissez le mélange en 7 portions.

3g L

5.5 G



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR

