

# Rouleaux de printemps



30 min



0 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 7 Feuilles de riz
- 2 carottes
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- 21 crevettes décortiquées
- Menthe
- Mâche ou Roquette
- Citron jaune (pour l'avocat)
- Curry et 1càs d'huile (facultatif)

## Sauce Chinoise :

- 3 càs Nuoc mam
- 1.5 càs vinaigre balsamique
- 9 càs d'eau
- Ail déshydraté
- Paprika

## Valeurs nutritionnelles par personne :

4.8g L

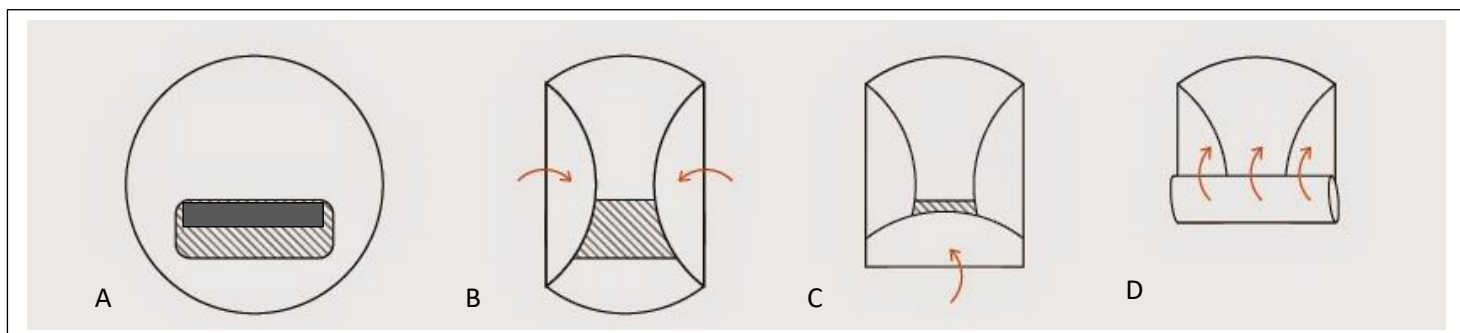
2.7g G

## Préparation de la recette :

- Eplucher les carottes et le concombre.
- Puis les laver.
- Râper les carottes. Couper le concombre en fins bâtonnets.
- Eplucher l'avocat et le couper en fines lamelles dans sa longueur. Assaisonner de citron pour éviter qu'il ne noircisse.
- (facultatif) Faire revenir les crevettes dans une poêle avec 1 càs d'huile et du curry.



- Disposer sur votre plan de travail, tous les ingrédients nécessaires à la confection des rouleaux de printemps ; à savoir :
  - ↳ 1 assiette de carottes râpées
  - ↳ 1 assiette de bâtonnets de concombre
  - ↳ 1 assiette de crevettes
  - ↳ 1 assiette d'avocat
  - ↳ Mâche
  - ↳ Menthe
  - ↳ Assiette d'eau tiède
- Humidifier la feuille de riz (1 par une) jusqu'à obtention d'une feuille molle.
- La disposer sur une planche à découper et la tamponner avec une feuille de papier absorbant.



- Sur la feuille de riz déposer : de la carotte, du concombre, de l'avocat et de la mâche. (Figure A hachurée). Puis déposer 3 crevettes et la menthe (Figure A rectangle noir).
- Plier les côtés de la feuille vers le centre de la feuille (Figure B).
- Rabattre le bas de la feuille de riz (Figure C).
- Rouler jusqu'en haut en serrant au maximum (Figure D).
- Filmer le rouleau de printemps avec un film cellophane.
- Une fois les 7 rouleaux réalisés, les placer au réfrigérateur jusqu'au service.

Avec le reste des crudités, réaliser une salade de crudités. Placer au réfrigérateur.

#### Réalisation de la sauce chinoise :

- Dans un bol, mettre tous les ingrédients et réserver jusqu'au moment de servir.



# Filet mignon aux graines de pavot



15 min



30 à 40 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 2 filets mignon de porc
- Moutarde traditionnelle
- Graines de pavot
- Poivre
- 1 CàS d'huile

## Préparation de la recette :

- Retirer le gras du filet mignon.
- Le badigeonner dans sa totalité de moutarde puis le parsemer de graines de pavot.
- Poivrer.
- Mettre l'huile à chauffer dans un wok.
- Faire cuire le filet mignon pendant 30 à 40min à feu moyen et à couvert.

## Valeurs nutritionnelles par personne :

11g L

0g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



# Pommes de terre à la Suédoise



15 min



50 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 1,2 kg Pommes de terre (taille grand calibre)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, Thym
- Poivre (1 pincée)
- Sel (1 pincée)
- Paprika (1 pincée)

## Préparation de la recette :

- Laver les pommes de terre sans les éplucher.
- Entailler les pommes de terre de façon régulière dans le sens de la largeur, en veillant à conserver chaque pomme de terre entière. (voir la photo ci-dessus)
- Dans un bol, mettre l'huile, les herbes de Provence, le thym, le poivre, le sel et le paprika.
- A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les pommes de terre puis les placer sur un papier de cuisson dans un plat allant au four.
- Faire cuire au four à 180°C pendant 50 minutes environ (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau).

## Valeurs nutritionnelles par personne :

4.2g  
L

30g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



# Champignons de Paris au four



20 min



30 min



7 personnes



## Ingrédients:

- 1.5 kg de champignons de Paris
- 4 gousses d'ail
- Persil frais
- Ciboulette
- 1 Càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

## Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le bout terreux des champignons, puis les laver et les essuyer.
- Eplucher l'ail, le dégermer et le hacher finement.
- Ciseler le persil et la ciboulette.
- Disposer les champignons dans un plat allant au four.
- Les arroser avec l'huile.
- Ajouter l'ail, la moitié des herbes, le sel et le poivre sur les champignons puis bien mélanger.
- Enfourner pendant 30 minutes
- Ajouter le restant d'herbes juste avant de servir.

2g L

5g G



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



# Portion de fromage



0 min



0 min



7 personnes



## Ingrédients :

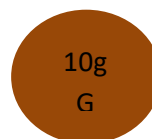
- 7 portions de fromage au choix

## 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 :



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR



# Poires au sirop parfumé



15 min



25 min



7 personnes

## Ingrédients pour 7 personnes :

- 7 Poires conférence
- 3 sachets de thé à la bergamote
- Cannelle poudre
- 3 gousses de vanille
- Eau
- 45ml de sirop à la pêche 0% de sucre

## Préparation dans 1 casserole = 2 poires

- 2 unités Poires conférence
- 1 sachet de thé à la bergamote
- Cannelle poudre
- 1 gousse de vanille
- 500 ml eau
- 15ml de sirop d'agrumes ou pêche Teisseire 0%

## Préparation de la recette :

- Dans une casserole, faites chauffer le sirop avec l'eau. Ajoutez le sachet de thé, la cannelle et la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes.
- Épluchez les poires, coupez-les en quatre et épépinez-les, puis plongez-les dans le sirop. Laissez frémir 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les poires soient bien tendres.
- Retirez les quartiers de poire de la casserole.
- Faites réduire le sirop avant d'en arroser les poires.

## Valeurs nutritionnelles par personne :

0g  
L

15g  
G

