

# Tomate farcie façon bouchée à la reine



40 min



30 min



4 personnes



## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tomates à farcir
- 200 g de filet de poulet
- 1 oignon
- 100 g de champignons frais
- 200 ml de lait ½ écrémé
- 20 g maïzena
- 10 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile de cuisson

## Préparation de la recette :

- 1) Couper le haut des tomates. Les vider et saler légèrement l'intérieur. Les retourner sur du papier absorbant pour les laisser dégorger.
- 2) Emincer les oignons et les faire revenir à feu doux avec l'huile dans une poêle anti-adhésive. Hacher grossièrement les champignons et les filets de poulet. Ajouter les champignons et le poulet lorsque les oignons sont colorés. Saler et poivrer.
- 3) Mélanger à froid le lait et la maïzena avec un fouet. Faire épaissir dans une casserole à feu doux. Assaisonner à votre goût. Ajouter la béchamel allégée au mélange poulet/oignon/champignons.
- 4) Garnir les tomates avec la farce, saupoudrer de chapelure. Faire cuire 30 minutes à 200°C.

Pour équilibrer votre menu, il faudra rajouter un féculent : pâtes, riz,... ou tout simplement du pain.

2.3g L

2.95g  
G



# Coulis de tomates maison



10 min



30 min



6 personnes



## Ingrédients (pour 6 personnes) :

- Chair de 6 tomates
- 1 oignon
- Persil
- sel et poivre

## Préparation de la recette :

Couper et hacher finement les oignons. Faire cuire dans une casserole la chair de tomate avec les oignons et un peu d'eau. Rajouter le persil, saler et poivrer.

Laisser cuire à feu doux 30 minutes. Passer le coulis au Blender.

Si besoin passer la sauce obtenue au chinois.

On peut aussi remplacer les tomates par des poivrons que l'on fait cuire au grill et que l'on mixe après avoir enlevé la peau.



# 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
- sel et 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.



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

Service diététique

HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

# Samoussas aux fruits



20 min



15 min



6 personnes



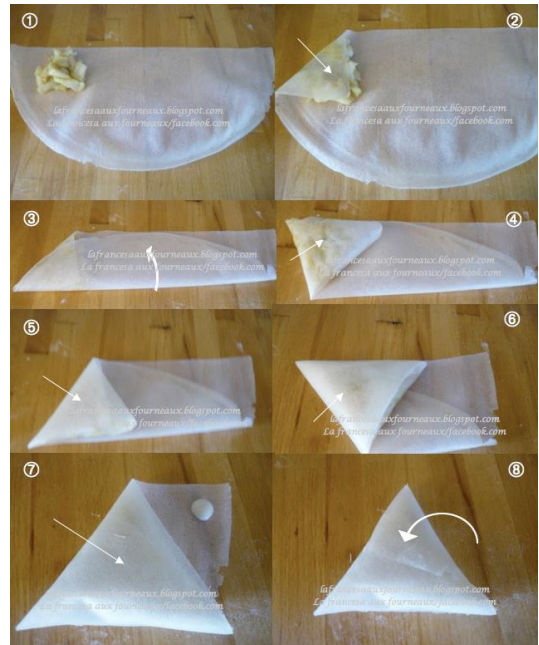
## Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 feuilles de brick
- 1 poire
- 1 banane
- cannelle
- noix de coco
- 50g chocolat noir à cuire

## Préparation de la recette :

Eplucher la poire et couper la en tranches fines. Couper la banane en fines rondelles. Couper chaque feuille de brick en 2 parties. Dans chaque partie déposer 20g de banane avec un peu de noix de coco râpée et 5g de chocolat noir râpé ou 20g de poire avec 5g de chocolat râpé et réaliser le pliage en triangle.

Placer les samoussas obtenus sur une feuille de papier sulfurisé et cuire 15 minutes au four à 180°C.



## Valeurs nutritionnelles par personne :

2.8g L

25.2g G

Note : pour compléter votre repas, il faudra ajouter un produit laitier (exple : un fromage blanc nature sans sucre)



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

Service diététique

HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

