

Gaspacho de Concombre Epinard Basilic



20 min



0 min



7 personnes



Ingrédients:

- 1.5 Concombre
- 100g Epinards surgelés hachés = 5 à 6 cylindres
- >200ml d'Eau (à réajuster en fonction de la texture souhaitée)
- Persil
- Basilic
- Poivre
- Sel
- Muscade

Préparation de la recette :

- La veille, décongeler les épinards.
- Eplucher et laver le concombre en dés.
- Ciseler le basilic
- Dans un Blender, mettre les dés de concombre, le basilic et 200ml d'eau. Mixer le tout.
- Puis ajouter les cubes d'épinard. Mixer à nouveau.
- Assaisonner avec le poivre, le sel et la muscade
- Rajouter de l'eau pour obtenir une texture liquide.
- Réserver au frais avant de servir.

0g

5g



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR



Burger végétal



20-25 min

5 min

8 personnes

Ingrédients :

- 7 Pains burger (taille standard = environ 55g le pain)
- 1 càs Huile olive

Ingrédients pour le steak végétal (préparation pour 8 personnes) :

- 140g Flocon d'avoine
- 265g net égoutté de Pois chiche (ne pas jeter le jus des pois chiche)
- 265g net égoutté de Lentille
- 3 Gousses d'ail
- 1 unité Oignon rouge (3/4 dans le steak végétal et 1/4 cru dans la salade de carottes râpées)
- 1 Œuf entier
- 3 unités Tomates fraîches
- 1/2 Concombre
- Persil déshydraté
- Origan déshydraté
- Coriandre fraîche
- Sel
- Poivre

Ingrédients pour la sauce guacamole :

- 2 Avocats mûrs
- 1/2 Citron jaune
- Paprika
- Poivre
- Sel
- Muscade moulue
- Cumin

Préparation de la recette :

1 - Préparation du steak végétal

- Egoutter les pois chiche tout en conservant le jus de celui-ci dans un bol. Bien rincer les pois chiche à l'eau et essuyer-les avec une feuille d'essuie-tout.
- Peler les gousses d'ail et l'oignon, retirer le germe et rincer-les sous l'eau. Emincer-les finement.

- Dans un bol, mettre les flocons d'avoine, les pois chiche, les 3 gousses d'ail, $\frac{3}{4}$ d'oignon rouge, l'œuf entier, l'origan, le sel, le poivre. Mixer le tout afin d'obtenir une pâte lisse.
- Laver les tomates et les couper en petits dés.
- Eplucher le $\frac{1}{2}$ concombre et couper le en petits dés.
- Rincer les lentilles sous l'eau
- Dans un bol, mettre les lentilles, les tomates, le concombre, le persil et la coriandre. Mélanger le tout. Puis incorporer la préparation de pois chiche. Mélanger à nouveau.
- Chaque steak pèsera environ 150g de préparation.
- Dans une poêle, mettre 1càs d'huile et façonner 8 galettes à l'aide des emporte-pièces. Attendre que le steak végétal soit bien saisi avant de retirer les emporte-pièces (à l'aide d'un torchon pour éviter de se brûler).
- Utiliser des spatules larges pour les retourner dans la poêle.

2 – Préparation des pains burger :

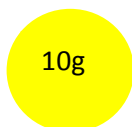
- Préchauffer votre four à 180°C.
- Disposer une feuille de papier cuisson sur une lèche frite
- Couper votre pain burger en deux et disposer-les sur la lèche frite. Lorsque le four arrive à température, enfourner vos pains pendant 5 min.

3 – Préparation du guacamole :

- Eplucher les avocats et les mettre dans le mini hachoir.
- Ajouter le jus du citron jaune pressé, le paprika, le cumin, la muscade, du sel et du poivre.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.

4 – Assemblage

- Tartiner la moitié d'un burger avec du guacamole. Puis déposer-y le steak végétal et fermer le avec l'autre moitié du pain. Servir chaud.



Salade de mâche, carottes râpées et sa vinaigrette allégée



15 min

0 min

7 personnes

Ingrédients salade de mâche et carottes:

- Mâche (1 sachet de 150g)
- 6 Carottes



Ingrédients pour la vinaigrette allégée (pour 9 doses) :

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

Préparation de la vinaigrette :

- Mélanger le vinaigre, le poivre et la moutarde dans un ravier. Puis rajouter l'huile, puis l'eau. Bien mélanger.

Préparation de la salade :

- Eplucher et râper les carottes à l'aide du robot kitchenaid.
- Dans un saladier, mélanger la mâche et les carottes râpées. Il reste ¼ d'oignon rouge de la recette du « burger végétal », vous pouvez incorporer celui-ci à la préparation.
- La vinaigrette est toujours servie à l'assiette afin de maîtriser la quantité consommée.

3g

5g



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR



Panna cotta légère et sa mousse de chocolat noir et dés de fruits



25 min



<2 min



7 personnes



Ingrédients pour la panna cotta :

- 7 fromages blancs à 3.2%MG
- 50ml d'eau ou de lait ½ écrémé
- 2g d'agar agar (= 1 sachet)
- 1 gousse de vanille

Ingrédients pour la mousse au chocolat :

- Récupérer le jus des pois chiche (recette du burger végétal)
- 260g de Chocolat noir à 70%

Ingrédient décoration :

- 20 framboises

Préparation de la mousse au chocolat :

- Dans le bol du robot kitchenaid, mettre le jus de pois chiche et le sel. Faire monter le jus en blanc en neige. Puissance maxi (=10)
- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- L'astuce pour éviter les grumeaux consiste à incorporer très vite la première portion de blanc en neige en fouettant énergiquement. Le reste est à incorporer délicatement à l'aide d'une maryse. Réserver au réfrigérateur pendant 3 à 4h.

Préparation de la panna cotta :

- Sortir les fromages blancs du réfrigérateur pour qu'ils soient à température ambiante.
- Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains.
- Dans une casserole, porter à frémissement, l'eau, les grains de vanille et la poudre d'agar-agar.
- Incorporer le fromage blanc délicatement en fouettant régulièrement.
- Répartir dans 7 verrines et placer au réfrigérateur au moins 3 à 4 heures.

Assemblage (réalisé à la dernière minute) :

- Sortir les verrines de panna cotta et votre mousse au chocolat du réfrigérateur.
- A l'aide d'une poche à douille, déposer votre mousse au chocolat sur la panna cotta.
- En décoration quelques framboises posées sur la mousse.

4g

25g



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR

