

Pizza au chou-fleur et chorizo



40 min



30 min



7 personnes



Ingrédients:

Pour la pâte à pizza :

- 600g de chou-fleur
- 1/2 yaourt nature au lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 2 cuillères à café d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 160g de coulis de tomate 100% tomate
- Environ 70g de chorizo en fines tranches
- 125 à 150g de feuilles d'épinard ou roquette

Préparation de la recette :

Préparation de la pâte :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Détacher les fleurettes de chou-fleur et les laver. Mixer.
- Placer le chou-fleur dans un torchon propre et bien serrer pour en extraire l'humidité.
- Le placer dans un bol, et ajouter le yaourt, les œufs, les herbes et le sel. Bien mélanger.

- Placer la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. L'étaler grâce à un rouleau à pâtisserie, puis enlever la feuille du dessus.
- Faire glisser sur la plaque du four puis enfourner pendant environ 30 minutes environ.

Montage de la pizza :

- A la sortie du four, lorsque la pâte est encore chaude, découper 7 cercles dans la pâte grâce à l'emporte-pièce.
- Napper chaque pizza avec le coulis de tomate.
- Répartir les rondelles de chorizo sur chaque pizza.
- Enfourner pour 5 minutes, puis recouvrir de quelques feuilles d'épinard.

3g L

4g G



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR



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
- 1 échalote

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.

Eplucher et laver l'échalote. La ciseler finement puis l'ajouter à la vinaigrette.



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR



Pot au feu au poulet



20 min



90 min



7 personnes



Ingrédients:

- 7 cuisses de poulet
- 4 poireaux
- 7 carottes
- 7 petits navets
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 8 clous de girofle
- 4 Feuilles de laurier
- Herbes de Provence
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Eau
- Sel
- Poivre

Pour l'accompagnement :

- 280g de mélange de céréales

Préparation de la recette :

- Faire dorer les cuisses de poulet dans un faitout avec l'huile d'olive.
- Ajouter un peu d'eau.
- Laver, éplucher l'oignon et le piquer avec les clous de girofle. Mettre les herbes de Provence dans une boule à thé. Ajouter l'oignon piqué et les herbes dans le bouillon et laisser mijoter.

- Laver et éplucher les légumes. Couper les navets en quatre et les carottes et les poireaux en gros tronçons.
- Ajouter les légumes dans la cocotte et recouvrir d'eau à la moitié.
- Après ébullition, laisser mijoter à feu moyen pendant 1 heure.

- Faire bouillir une casserole d'eau salée.
- Y verser le mélange de céréales et laisser cuire selon le temps indiqué sur le paquet.

- Servir une cuisse de poulet accompagnée des légumes et du mélange de céréales.

13gL

30g
G



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR



Compotée de pommes, poires et orange sur une crème de petits suisses



20 min



20 min



8 personnes



1 heure



Ingrédients:

- 4 pommes
- 4 poires
- 1 orange non traitée
- 10 petits suisses au lait ½ écrémé (3,8%MG)
- 200 ml de lait 1/2 écrémé
- 3 feuilles de gélatine
- Cannelle en poudre

Préparation de la recette :

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.
- Dans un cul de poule, fouetter les petits suisses et la cannelle jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.
- Faire bouillir le lait dans une casserole. Y ajouter la gélatine préalablement essorée et fouetter vivement
- Incorporer le lait chaud aux petits suisses tout en continuant de bien mélanger.
- Répartir immédiatement la préparation dans 8 verrines.
- Filmer et réserver au frais pendant au moins 1 heure.

- Bien laver l'orange. Râper les zestes et les réserver. Eplucher l'orange et la détailler en suprême d'orange.
- Laver et éplucher les pommes et les poires. Les couper en morceaux et les mettre dans une casserole avec les suprêmes d'orange.
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes.

- Au moment de servir, répartir la compotée de fruits sur les crèmes de petits suisses et parsemer avec les zestes d'orange.

3g L

21g G



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

Service Diététique
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY -
Delphine CALVAR

