

Verrines guacamole, faisselle et légumes



60 min



0 min



7 personnes



Ingrédients:

- 2 avocats
- 500g de faisselle au lait de vache
- 1 concombre
- 1 courgette
- 3 tomates
- 2 branches d'estragon
- 8 feuilles de menthe
- Basilic
- 1/2 citron jaune
- Paprika
- Muscade moulue
- Cumin
- Poivre
- Sel

Préparation de la recette :

- Eplucher les avocats et les mettre dans le mini-hachoir.
- Ajouter le jus d'1/2 citron, le paprika, le cumin, la muscade, le sel et le poivre.
- Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Réserver au frais.
- Epépiner les tomates, les couper en petits dés et les réserver dans un bol.
- Eplucher et épépiner le concombre. Le couper en petits dés et le réserver dans un bol.
- Faire de même avec la courgette.

- Laver et ciseler les herbes.
- Mélanger le basilic avec les tomates, la menthe avec le concombre et l'estragon avec la courgette.
- Presser le jus d'1/2 citron et l'ajouter au mélange courgette/estragon.
- Dans un bol, fouetter la faisselle avec le sel et le poivre.
- Procéder au dressage :
 - o Répartir le guacamole dans 21 verrines, puis ajouter la faisselle.
 - o Répartir les tomates/ basilic dans 7 verrines
 - o Répartir le concombre/ menthe dans 7 verrines
 - o Répartir la courgette/estragon dans les 7 dernières verrines.
- Réserver au frais avant dégustation.

11g L

8g G



Poêlée de crevettes et légumes aux 2 épices



45 min



30 min



7 personnes



Ingrédients:

- 600 g de crevettes décortiquées
- 400 g champignons de paris frais
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons rouges
- 1 boîte de tomates pelées (476g)
- 500 g de nouilles chinoises
- cumin
- curry
- 4 c à soupe de crème fraîche semi-épaisse (15/18 % de MG)
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Décortiquer les crevettes. Les réserver au frais.
- Eplucher l'oignon et l'émincer. Couper les poivrons, champignons, et tomates pelées.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons, champignons et tomates pelées. Laisser cuire à feu doux.
- Ajouter les crevettes, 1 c à café de cumin, 1 c à café de curry, sel, poivre et laisser mijoter.
- En fin de cuisson, rajouter 4 c à soupe de crème fraîche.
- Cuire les nouilles chinoises (se référer au mode d'emploi du paquet pour le temps de cuisson)

Servir la poêlée de crevettes avec les nouilles chinoises.

5 g L

35 g G



Aumônière de fruits d'automne



30 min



15 min



8 personnes



Ingrédients:

- 4 figes sèches
- 4 poires
- 32 grains de raisin
- 24 amandes mondées
- fleur d'oranger

Matériel :

- Papier sulfurisé
- Ficelle
- Ciseaux



Préparation de la recette :

- Découper 8 bandes d'environ 25cmx25 cm dans du papier sulfurisé.
 - Préchauffer le four à 160°C
 - Réhydrater les figes dans de l'eau chaude pendant une dizaine de minutes.
 - Préparer 8 bols, et dans chacun déposer :
 - o ½ poire épluchée et coupée en morceaux
 - o 4 grains de raisin coupés en 2
 - o ½ fige coupée en morceaux
 - o 1 cuillère à café de fleur d'oranger
 - Déposer le contenu du bol au centre de chacune des bandes de papier sulfurisé.
 - Refermer les aumônières avec de la ficelle.
 - Faire cuire 15 minutes au four.
 - Laisser reposer 10 minutes dans le four chaud éteint.
 - Pendant ce temps, faire torréfier les amandes dans une poêle bien chaude.
- Servir, puis répartir les amande

Traces

15g G



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

Service Diététique

Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Delphine CALVAR

