

# Potage de potimarron et ses petits croûtons



30min



1h30



8 personnes



## Ingrédients :

- 4 potimarrons petit format (environ 1.5kg)
- 1.1L de bouillon de légumes
- Curry
- Sel
- Poivre
- 3 feuilles de laurier
- Thym déshydraté
- 1 tige verte de poireau
- Pain rassis (160g)
- Ficelle de cuisine

## Préparation de la recette :

- Réalisez le bouquet garni : prenez 1 tige verte de poireau, déposez-y à l'intérieur 3 feuilles de laurier ainsi que le thym déshydraté. Refermez le tout avec la feuille de poireau et ficellez-la avec de la ficelle de cuisine.
- Lavez les potimarrons puis coupez-les en petits dés sans retirer la peau.
- Dans une casserole d'eau salée, déposez-y votre bouquet garni. Mettez-y le potimarron et laissez cuire à couvert pendant 1h30.
- Coupez le pain en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle chaude sans matières grasses.
- Une fois le potimarron cuit, mettez-le dans le mixeur et pulsez à plusieurs minutes.
- Ajoutez-y le curry et le poivre ainsi qu'1,1 litre de bouillon de légumes. Pulsez à nouveau.
- Dans un bol versez le potage et déposez-y les croûtons poêlés.

## Valeurs nutritionnelles par personne :

0.9g L

22.25g G



# Potage de courgettes et ses petits croûtons



30min



30min



8 personnes



## Ingrédients :

- 1.5 Kg de Courgettes
- 1.1L de bouillon de légumes
- Cumin ou muscade
- Sel
- Poivre
- 3 feuilles de laurier frais ou déshydratées
- Thym déshydraté
- 1 tige verte de poireau
- Pain rassis (160g)
- Ficelle de cuisine

## Préparation de la recette :

- Réalisez le bouquet garni : prenez 1 tige verte de poireau, déposez-y à l'intérieur 3 feuilles de laurier ainsi que le thym déshydraté. Refermez le tout avec la feuille de poireau et ficellez-la avec de la ficelle de cuisine.
- Lavez les courgettes. Epluchez-les en retirant la peau 1 bande sur 2. Puis coupez-les en petits dés.
- Dans une casserole d'eau salée, déposez-y votre bouquet garni. Mettez-y les dés de courgette et laissez cuire à couvert pendant 30min environ.
- Coupez le pain en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle chaude sans matières grasses.
- Une fois les courgettes cuites, mettez-les dans le mixeur et pulsez à plusieurs minutes.
- Ajoutez-y la muscade ou le cumin et le poivre ainsi qu'1,1 litre de bouillon de légumes. Pulsez à nouveau.
- Dans un bol versez le potage et déposez-y les croûtons poêlés.

Valeurs nutritionnelles par personne :

0.3g L

15.7g G



# Quiche Poireaux Thon



30 min



30 min



1 quiche (= 3 à 4 personnes)

## Ingrédients :

- 4 feuilles de brick
- 3 œufs
- 250ml de lait ½ écrémé
- 1 boîte de thon au naturel 180g poids égoutté
- 2 gros poireaux
- Muscade
- 1 feuille de papier sulfurisé (papier cuisson)
- Mâche (ou autre salade)

## Préparation

- Lavez et Emincez les poireaux en rondelles fines et faites-les cuire à la vapeur pendant 20mn ou faire une fondue de poireaux avec 1 càs d'huile pendant 30min. Ajouter sel et poivre.
- Préchauffer votre four à 180°C.
- Préparer l'appareil à quiche en mélangeant les œufs et le lait. Assaisonnez avec du poivre et de la muscade.
- Disposer dans un moule à tarte, 1 feuille de papier sulfurisé sur laquelle vous déposez 4 feuilles de brick l'une sur l'autre.
- Déposez-y le thon ainsi que la fondue de poireaux puis ajouter l'appareil à quiche.
- Faites cuire la quiche au four pendant 30mn.
- En accompagnement de la quiche vous pouvez la servir avec de la mâche.

## Valeurs nutritionnelles par personne :

5.5g L

18g G



# Verrine de fromage blanc aux fruits



20min



30min



7 personnes

## Ingrédients :

- 7 unités Fromage blanc à 3.2%MG
- 1 poire
- 1 mangue
- 1 pomme
- 2 clémentines
- 2 kiwis
- 70g Noisettes
- 7 Feuilles de menthe
- Cannelle

## Préparation de la recette :

### Préparez la salade de fruits :

- Lavez les pommes et les poires,
- Epluchez les pommes, les poires, la mangue et le kiwi en cubes,
- Epluchez les clémentines et détaillez-les en quartiers,
- Mettez le tout dans un saladier et mettez-y de la cannelle,
- Placez la salade de fruits au réfrigérateur 30 min,
- Concassez des noisettes et réservez-les.

### Assemblage : Dans chaque verrine

- Déposez 100g de fromage blanc dans le fond de chaque verrine puis déposez-y 50g de fruits en salade.
- Saupoudrez de noisettes (environ 10g / verrine)
- Posez-y une feuille de menthe pour la décoration.

### Valeurs nutritionnelles par personne :

9.5g L

4.1g G



# 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

## Préparation de la recette :

Mélanger le vinaigre, 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