Verrine de betteraves fromage basilic

15 min 0 min 7 personnes

Ingrédients :

- 420g de betteraves rouges (60g / verrine)
- 200g de chèvre frais
- 270g de fromage blanc à 3.2%MG (= 3 unités)

} (60g du mélange / verrine)

- Basilic frais
- Poivre
- Cerneaux de noix ou noisettes

Préparation de la recette :

- Couper les betteraves en petits cubes.
- Ajouter un peu de basilic ciselé sur les betteraves et mélanger.
- Disposer une couche de dés de betteraves au fond de la verrine (60g / verrine).
- Dans un bol, mélanger le chèvre frais et le fromage blanc.
- Ajouter du basilic ciselé puis poivrer.
- Déposer la préparation fromage blanc / fromage frais sur la couche de betteraves (60g du mélange / verrine)
- Déposer quelques cerneaux de noix ou noisettes en décoration.
- Placer les verrines au réfrigérateur pendant 15min.

Valeurs nutritionnelles par personne :

7.2g L 6g G

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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

Brochettes de poulet mariné

15 min

15 min

7 personnes

Ingrédients :

- 7 blancs de poulet
- 4 yaourts à la grecque (= 500g)
- 2 citrons vert
- 1 càs de gingembre déshydraté
- 3 petites pincées de cumin en poudre
- 2.5 càs de graines de sésame
- Sel, Poivre

Préparation de la recette :

- Mélanger le yaourt à la grecque avec le jus de citron vert, le gingembre déshydraté, le cumin en poudre, les graines de sésame. Saler et poivrer.
- Emincer les blancs de poulet en morceaux de taille moyenne, mélangez-les à la marinade et placer au réfrigérateur pendant 30 min. Placer le reste de la marinade au réfrigérateur.
- Enfiler les morceaux de poulet sur des brochettes et faites-les cuire au four à 180°C pendant 15 min en les retournant à mi-cuisson.
- Server les brochettes de poulet accompagnées de la marinade froide ou chaude selon votre convenance. (chaude : 30s au micro-onde à 750Watt)

Valeurs nutritionnelles par personne : 6.7g L 2.6g G

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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

POELEE DE LEGUMES

25 min **20 min** **7 personnes**

Ingrédients :

- 3 Carottes
- 2 Courgettes (petites)
- Quatre épices
- Sel, Poivre
- Huile 1 cuillère à soupe

Préparation de la recette :

- Eplucher les carottes et les courgettes. Puis laver-les.
- Emincer en fines lamelles les courgettes et les carottes avec le robot Kitchenaid ou tailler-les en fines lamelles à l'aide d'un couteau de cuisine.
- Mettre l'huile dans le wok ou dans une poêle puis y faire cuire les légumes préalablement préparés. Assaisonner : Poivre, sel et les quatre épices.
- Couvrer et laisser-les cuire pendant 20min à feu doux.

Note : N'oubliez pas d'accompagner votre portion de légumes avec une portion de féculents (indispensable à chaque repas)

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

Service diététique
HELOU Monique – LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

Poires au sirop parfumé

15 min 25 min 7 personnes

Ingrédients pour 7 personnes :

- 5 unités Poires conférence
- 3 sachets de thé à la bergamote
- Cannelle poudre
- 3 gousses de vanille
- Eau
- 45ml de sirop d'agrume ou de pêche Teisseire

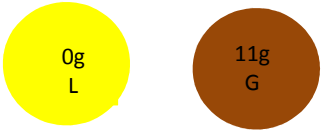
Préparation dans 1 casserole = 2 poires

- 2 unités Poires conférence
- 1 sachet de thé à la bergamote
- Cannelle poudre
- 1 gousse de vanille
- 500 ml eau
- 15ml de sirop d'agrume ou pêche Teisseire 0%

Préparation de la recette :

- Dans une casserole, faites chauffer le sirop avec l'eau. Ajoutez le sachet de thé, la cannelle et la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes.
- Éplucher les poires, coupez-les en deux et épépinez-les, puis plongez-les dans le sirop. Laissez frémir 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les poires soient bien tendres.
- Retirer les demi-poires de la casserole. Déposez ¾ de poire par assiette à dessert.
- Faites réduire le sirop avant d'en arroser les poires.

Valeurs nutritionnelles par personne :



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

Hstv

Quenelles noix de coco

20 min

14 min

15 unités

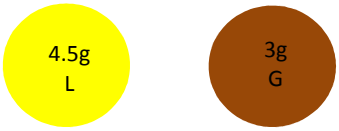
Ingrédients :

- 2 œufs entiers
- 100g de noix de coco râpée
- 35g de sucre glace

Préparation de la recette :

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Mettre tous les ingrédients dans un bol.
- Puis mélanger l'ensemble afin d'obtenir une pâte homogène.
- Dans un plat adapté, mettre une feuille de papier cuisson.
- Former des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe (voir document « Comment former des quenelles »).
- Mettre au four pendant 14min pour obtenir une jolie coloration.

Valeurs nutritionnelles par personne :



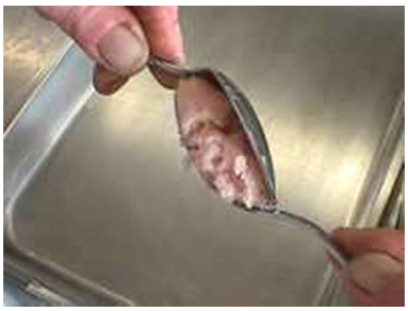
Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé
Centre hospitalier et Maison de retraite

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

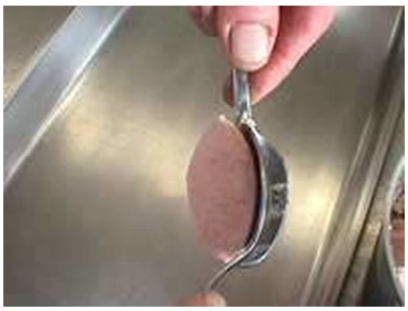
Hstv

COMMENT FORMER DES QUENELLES

1. Prélever de la pâte à l'aide de la cuillère (environ ½ à ¾ de cuillère pleine)



2. Avec la deuxième cuillère, presser légèrement en ramenant la masse vers soi.



3. Répéter le mouvement d'une cuillère sur l'autre plusieurs fois jusqu'à ce que la forme soit régulière. Seule une cuillère fait le mouvement.

4. Déposer les quenelles sur la feuille de papier cuisson. Cuisson au four à 180°C (=Th 6) pendant 14min.