

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

20.5g G



BALLOTINS DE DINDE



30 min



15 min



4 personnes



Ingrédients :

- 4 escalopes de dinde très fines
- 250g de champignons frais
- Persil
- Poivre, Sel
- Huile (2 cuillères à soupe)

Divers :

- Papier film transparent de cuisson : 4 feuilles longueur du film * 15cm de largeur)

Préparation de la recette :

- 1) Laver les champignons et les émincer finement.
- 2) Hacher le persil.
- 3) Mettre de l'huile dans une poêle. Y faire revenir les champignons et le persil. Saler et poivrer.
- 4) Poser vos escalopes sur une planche à découper. Déposer la préparation réalisée sur le bord de l'escalope dans toute sa largeur.
- 5) Puis rouler vos escalopes, toujours dans la largeur.
- 6) Une fois vos ballotins réalisés, les filmer. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante et les faire cuire 15min.
- 7) Une fois le film retiré, couper les ballotins en plusieurs segments.

Valeurs nutritionnelles par personne :

7g L

0g G



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëticia - TOUTOUS Magali



SAUCE FORESTIERE



15 min



10 min



6 personnes

Ingrédients :

- 6 Beaux champignons de Paris
- 1 oignon
- 3 cornichons
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Huile
- Poivre
- Persil
- eau de cuisson des ballotins de dinde (facultatif)

Préparation de la recette :

- Lavez et émincez les champignons.
- Coupez le cornichon en fines rondelles.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive. Et laissez-le colorer. Puis ajoutez les champignons et faites les cuire à feu doux.
- Dans un bol, déposez la moutarde, le vinaigre de vin, le poivre, le persil et ajoutez-y les rondelles de cornichon.
- Versez cette préparation sur les champignons.
- Si vous souhaitez allonger la sauce, utilisez l'eau de cuisson des ballotins de dinde réalisés au préalable (facultatif).



QUINOA GOURMAND ET SES PETITS

POIVRONS



10 min



15 min



7 personnes

Ingrédients :

- 250g cru de Quinoa gourmand
- ½ poivron vert
- ½ poivron jaune
- Sel
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation de la recette :

- Lavez puis coupez les poivrons en fines lamelles.
- Faites les revenir dans une poêle à feu doux avec l'huile. Poivrez.
- Portez à ébullition une casserole d'eau salée puis faites-y cuire le quinoa pendant 15min.
- Une fois la cuisson terminée, mélangez les poivrons au quinoa.
- Servez chaud.



Flan aux œufs et sa compotée de saison



15 min



25 min de cuisson



8 personnes



Ingrédients :

Pour le flan aux œufs

- 4 œufs entiers
- 740 ml de lait ½ écrémé
- 8 sticks de Sucralose
- 2 gousses de vanille

Pour la compotée de saison

- 8 pruneaux secs
- 8 abricots secs
- 2 pommes
- 100ml d'eau

Préparation de la recette :

‡ *Préparation de la compote de fruits*

- Epluchez les pommes puis les laver.
- Coupez les fruits secs et les pommes en petits dés.
- Les mettre dans une casserole à feu doux pendant 20min en y incorporant l'eau.

‡ *Préparation des flans aux œufs*

- Coupez la gousse de vanille en deux pour prélever les graines et déposez-les avec la gousse dans le lait.
- Portez à ébullition le lait parfumé à la vanille.
- Battez les œufs entiers dans une jarre en y incorporant l'édulcorant.
- Versez le lait bouillant, petit à petit, sur le mélange « œufs + édulcorant » en remuant énergétiquement.
- Versez la préparation dans 8 verrines individuelles, soit environ 100ml chacun.
- Faites-les cuire au bain marie pendant 25 min à 180°C.

‡ *Assemblage de la verrine :*

Une fois les préparations cuites, assembler-les :

- Répartissez la compote sur le dessus de chaque verrine contenant la préparation des flans aux œufs.
- Vous pouvez les placez au réfrigérateur avant de la servir (facultatif)

Valeurs nutritionnelles par personne :

