

Aubergines grillées tomate basilic et féta aux herbes



20 min



15 min



7 personnes

Ingrédients :

- 2 Aubergines grillées
- 1 boîte grand format Tomate pelée (= 476g)
- Basilic (10 feuilles)
- 300g Féta aux herbes de Provence (= 1 bocal)
- 3 gousses d'Ail
- 1 càs d'Huile d'olive
- Sel, Poivre

Préparation de la recette :

- Lavez les aubergines. Coupez-les en tranches de même épaisseur d'environ 1cm.
- Disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans une lèchefrite et faites-les sécher au four, avec un peu de sel, à 200°C pendant 10min.
- Faites revenir l'ail, finement haché, dans une poêle avec l'huile. Puis ajoutez les tomates pelées avec le jus, préalablement coupées en dés. Ajoutez-y du poivre, les feuilles de basilic et laissez mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.
- Une fois les aubergines sorties du four, recouvrez-les de la sauce.
- Ajoutez 3 carrés de féta par aubergine, coupés les carrés de féta en 2.
- Mettez le tout au four à 200°C pendant 5min. Servez chaud.

10g

5g



Papillote de saumon aux agrumes sur son lit de fenouil



15 min



20 min



7 personnes

Ingrédients :

- 7 Pavés de saumon
- 2 fenouils
- 2 Oranges
- 2 Citrons vert
- Curry
- Poivre
- Sel
- Thym
- Huile d'olive

Préparation de la recette :

- Lavez et coupez en lamelles le fenouil. Précuire le fenouil dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- Couper les oranges en fines lamelles (14 lamelles pour 2 oranges). Puis coupez-les en 2.
- Pressez les citrons vert pour recueillir le jus.
- Disposez sur une feuille sulfurisée des lamelles de fenouil, le pavé de saumon et recouvrir avec 4 ½ lamelles d'orange.
- Assaisonnez chaque pavé de saumon : d'une cuillère à café de citron vert, sel, poivre, curry et thym.
- Enveloppez la papillote dans une feuille de papier aluminium et cuire 20 minutes au four Thermostats 200°C

10g

Ecrasé de patate douce et brocoli ailé



15 min



20 min



7 personnes



Ingrédients :

- 1,3 kilos Patate douce
- 500g de Brocolis
- Poivre, sel
- Ail déshydraté

Préparation de la recette :

- Lavez, épluchez et coupez en petits morceaux la patate douce.
- Faites cuire les morceaux de patate douce dans une eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Lavez et coupez en morceaux le brocoli.
- Faites cuire les morceaux de brocoli dans une eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- Egouttez les morceaux de patate douce et écrasez-les dans un saladier pour obtenir un écrasé. Salez.
- Egouttez les morceaux de brocoli et émincez-les avec un couteau. Salez et rajoutez l'ail déshydraté.
- Dans un ramequin, disposez 120g d'écrasé de patate douce et recouvrir de brocoli ailé.
- Réchauffer au four thermostat 200°C à pendant 13 minutes.

0g

20g



Crumble aux poires avoine, amandes et raisins

secs



15 min



15 min



8 personnes

Ingrédients :

- 6 Poires
- 2 Cuillères à soupe de raisins secs
- 1 Citron jaune
- 2 Gousses de vanille

Pour le Crumble :

- 100g Flocons d'avoine
- 50g d'Amandes émondées
- 50g de Cerneaux de noix
- Cannelle moulue
- 60g de margarine allégée

Préparation de la recette :

- Epluchez et coupez les poires en morceaux. Citronnez-les afin qu'elles ne s'oxydent pas. Coupez la gousse de vanille en deux pour prélever les graines.
- Mélangez les morceaux de poires avec les graines de vanille.
- Disposez dans chaque ravier $\frac{3}{4}$ d'une poire et 5 à 6 raisins secs.
- Concassez les amandes et les cerneaux de noix avec un couteau.
- Mélangez les flocons d'avoine, la margarine, les amandes et les noix concassées pour obtenir une pâte.
- Disposez cette pâte sur les poires et faites cuire au four thermostat 200°C pendant 15 minutes.

9 g

21 g



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

Service diététique
HELOU Monique - LE NOUY Laëtitia - TOUTOUS Magali

