

# Champignons farcis aux épinards, fromage de chèvre et noix



15 min



25 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 7 Champignons à farcir (ou 14 moyens)
- 500g d'épinard hachés surgelés
- 150g de fromage frais de chèvre
- 30g de cerneaux noix
- 5 brins de ciboulette
- Mâche
- Noix de muscade
- Poivre, sel
- Huile d'olive (1càs)
- Echalote

## Préparation de la recette :

- Préchauffer le four T6 (180°C).
- Laisser décongeler les épinards au réfrigérateur.
- Nettoyer les champignons. Ôter les pieds puis les émincer grossièrement à l'aide d'un couteau.
- Éplucher et ciseler finement l'échalote et la ciboulette.
- Concasser les cerneaux de noix.
- Faire revenir l'échalote dans une poêle avec l'huile. Y Ajouter les pieds de champignons hachés et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Ajouter la ciboulette, la noix de muscade, le poivre, le sel. Bien mélanger.
- Laisser tiédir puis incorporer le fromage de chèvre et les cerneaux de noix au mélange.
- Disposer les champignons sur une plaque recouverte de papier cuisson, ouverture en haut. Puis les enfourner 10 minutes au four.
- Les retirer du four puis ôter l'eau accumulée dans le fond des chapeaux.
- Répartir le mélange aux épinards dans les chapeaux puis les cuire 15 min au four.
- Servir chaud avec de la mâche et la vinaigrette allégée.

9,5 g

5 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 sel, le poivre et la moutarde dans un ravier.

Rajouter l'huile, puis l'eau.

Bien mélanger.



# Boulettes de Kefta à la Marocaine



20 min



15 min



7 personnes

## Ingrédients :

- 700g de viande hachée de bœuf (environ 17 boulettes garnies)
- 2 oignons moyens
- 1 boîte de tomate pelée (476g)
- Persil
- Poivre
- Sel
- Cumin
- Paprika
- 2 œufs entiers ou 3 jaunes d'œufs

## Préparation de la recette :

- Eplucher, laver et émincer les oignons. Les faire précuire à la poêle 10 minutes.
- Séparer les tomates pelées de leur jus (garder celui-ci pour la sauce harissa). Puis couper les tomates grossièrement sur une planche à découper.
- Mélanger dans une jatte, la viande hachée avec les oignons, les tomates pelées (en retirant un maximum de jus), le sel, le poivre, 1 belle cuillère à café de cumin, le persil, le paprika et les œufs.
- Former des boulettes de viande avec la main.
- Verser 1 càs d'huile dans une poêle pour cuire les boulettes à feu doux.
- Servir chaud

8 g

2 g



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Magali TOUTOUS



# Légumes à la marocaine



20 min



20 min



7 personnes



## Ingrédients :

- 280g semoule de coucous
- 3 Carottes
- 2 poivrons
- 1 càs d'huile d'olive
- sel
- poivre
- Cumin, clou de girofle
- Laurier, herbes de Provence, thym

## Pour la sauce Harissa

- 1 càs de Concentré de tomate
- Piment doux (facultatif)
- Poivre
- Jus des tomates pelées
- 1 càc rase de Harissa (si besoin)

## Préparation de la recette :

- Eplucher, laver et couper les légumes en brunoise (petits dés). Au choix : poivron, carottes,...
- Faites bouillir de l'eau salée avec des clous de girofles. Laisser infuser les herbes dans une cuillère à thé (thym, laurier, herbes de Provence). Plonger-y les carottes. Cuisson à feu doux pendant 15min. Conserver le jus de cuisson des carottes.
- Faites revenir à la poêle avec 1 càs d'huile et à feu doux, les poivrons. Puis ajouter les carottes. Assaisonner : sel, poivre, cumin.
- Faites cuire la semoule : la mettre dans un plat adapté, verser l'eau bouillante salée (ou le reste de l'eau de cuisson des carottes) et laisser la gonfler en recouvrant le plat d'un couvercle.

Préparation de la sauce :

- Mettre dans bol, 1 càc de Harissa (si besoin), piment doux, le concentré de tomate, le poivre puis délayer avec un peu d'eau de cuisson des carottes. La réchauffer avant de servir.



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

Service Diététique  
Marie CARVAL - Laëtitia LE NOUY - Magali TOUTOUS



# Pêches rôties au romarin et sa crème fouettée édulcorée



20 min



15 min



7 personnes

## Ingrédients :

- 7 Pêches jaunes
- Romarin
- 1 càs d'huile

## Crème fouettée

- 330ml Crème fraîche allégée à 15% MG épaisse
- 2 à 3 sticks de sucralose
- 2 gousses de vanille
- 1 sachet Fixe chantilly

## Préparation de la recette :

- Laver les pêches et les couper en quartiers
- Faites-les revenir dans une poêle à feu doux et à couvert avec 1 càs d'huile pendant 15min.
- Ajouter le romarin à mi-cuisson.
- Monter la crème fouettée au batteur : dans le bol, mettre la crème fraîche, les sticks de sucralose, le fixe chantilly et les graines de vanille préalablement prélevées. Battre jusqu'à obtention d'une crème fouettée.
- Disposer sur chaque assiette, 4 quartiers de pêche et déposer une petite rosace de crème fouettée à l'aide d'une poche à douille ou à la cuillère en quenelle.

9 g

15 g

