

Salade d'hiver



Ingrédients :

- mâche
- 4 endives
- 2 échalotes
- cerneaux de noix
- 150 g de fourme d'Ambert ou Bleu d'Auvergne
- 1 pomme Granny Smith
- 1 pomme bicolore (Gala, Elstar)
- ciboulette
- poivre
- sel

Vinaigrette

- 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou mélange de 4 huiles
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- +/- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne

Préparation de la recette :

- Lavez les endives, enlever le cœur pour enlever l'amertume et les détaillez en tronçons.
- Lavez la mâche.
- Emincez les échalotes en petites rondelles.
- Lavez les pommes et les émincez en petits bâtonnets.
- Répartissez le tout dans des petites assiettes.
- Coupez la fourme ou le bleu en petits morceaux, puis répartir dans les assiettes.
- Réalisez la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, l'eau, le sel et le poivre.
- Arrosez de vinaigrette.
- Parsemez de noix et de ciboulette et servir aussitôt. Accompagnez les des crackers.

Service diététique

Hôtel-Dieu de
Pont-l'Abbé

 HOSPITALITÉ
Saint-Thomas de Villeneuve

Crackers aux graines



Pour les crackers aux graines (20 unités)

- 25 g d'huile
 - 1 cuillère à café de sésame doré,
 - 1 cuillère à café de sésame blanc
 - 1 cuillère à café de graines de pavot
 - 15 g de flocons d'avoine
 - Parmesan râpé (facultatif)
 - 15 g de graines de tournesol
 - 25 g de graines de courge
 - 30 g de farine de blé noir
 - 35 g de farine de blé
 - 67 g d'eau
 - Sel, poivre
- } 65 g de farine de votre choix (épeautre, châtaigne, complète...)

Réalisation des crackers aux graines

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez l'eau et l'huile puis mélangez. Salez et poivrez.
- Etalez la pâte en couche fine entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau.
- Enlever délicatement le papier sulfurisé du dessus.
- Ajoutez du parmesan râpé. (Facultatif)
- Enfournez pour 20-25 minutes.
- Une fois cuit, laissez refroidir puis cassez des petits parts avec les mains.

Hachis Parmentier de canard – patate douce –

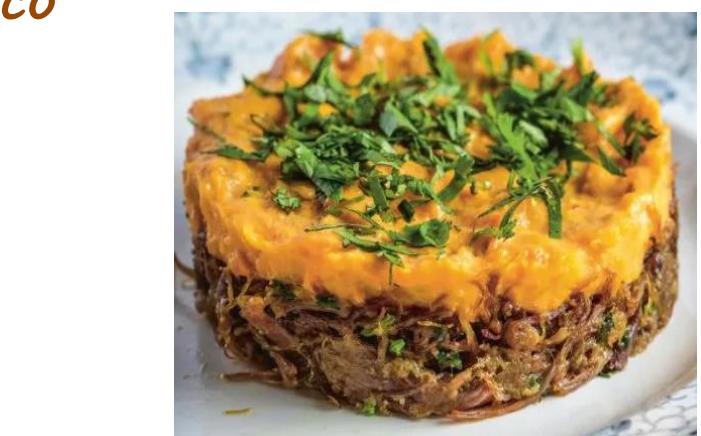
coco



Ingrédients :

Confit de canard :

- 4-5 Cuisses de canard confites
- 3 échalotes
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 cuillères à café de curry



Ecrasé de patate douce :

- Patate douce : 800g
- Pomme de terre : 700g
- Lait de coco : 200 ml
- 2 gousses de cardamome
- 1/2 citron vert
- Persil
- +/- chapelure

Préparation de la recette :

1. Pour le confit de canard

- Réchauffer les cuisses de canard au four ou sur une plaque électrique. Les effilocher.
- Faire revenir les échalotes pelées et hachées avec l'effiloché de canard et les épices. Faire revenir une dizaine de minutes.

2. Pour l'écrasé de patate douce

- Préchauffer le four à 160 °C.
- Éplucher et couper la patate douce en dés. Déposer dans un saladier et ajouter les cuillères à soupe d'huile, les disposer sur une plaque de four, les arroser d'huile, saler, poivrer puis enfourner pendant 35 min.
- Eplucher les pommes de terre et les plonger dans une eau bouillante jusqu'à cuisson. Ecraser les avec une fourchette.

- Faire chauffer le lait de coco et la cardamome écrasée à l'aide du dos d'une cuillère dans une casserole pendant 20 min à feu doux. Filtrer.
- Zester le citron vert et ajouter le au jus du citron, mélanger de nouveau et rectifier l'assaisonnement.
- Dans un saladier, écraser la patate douce au fouet ou à la fourchette en versant progressivement l'infusion de coco. Ajouter 2 cuillères à soupe du mélange de jus de citron-zeste.

3. Montage : Disposer une couche de confit puis une couche d'écrasé de pomme de terre et de patate douce. Réchauffer environ 20 min à 160 °C.

Une fois réchauffé, parsemez de persil haché.

Poire au four aux 4 épices façon crumble



Ingrédients :

- 4 poires william's ou comice
- 40 g de farine de blé
- 40 g de poudre d'amandes
- 20 g de mélange de sucre roux avec 1 cuillère à café de miel
- 20 g de beurre
- 8 g de beurre
- ½ cuillère à café de mélange de 4 épices

Préparation de la recette :

- Faites préchauffer le four à 180°C. Coupez les poires en deux. Délicatement à l'aide d'une petite cuillère, ôtez les coeurs. Badigeonnez de beurre fondu au pinceau. Enfournez pendant 15 min.
- Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts tous les ingrédients : farine, mélange sucre et miel, épices, poudre d'amandes et beurre. Sablez grossièrement la pâte et réservez.
- Sortez le plat du four et répartissez la pâte à crumble sur les poires. Remettez dans le four pour 20 min supplémentaires. Servez tiède.