

SOMMAIRE DES ATELIERS CULINAIRES DU SMR

DIABETOLOGIE ET NUTRITION

Chaque atelier cuisine proposé ci-dessous représente un menu équilibré avec pour chaque préparation. Certaines recettes proposent un produit sucré en dessert : il est important de se faire plaisir une fois par semaine. Vous trouverez des doublons de recettes sur certains ateliers.

ATELIER N°1 :

- Tomate farcie façon bouchée à la reine
- Vinaigrette allégée
- Samoussas aux fruits
- Coulis de tomate
- Pliage de feuille de brick

ATELIER N°2 :

- Sablé festif
- Ballotin de poisson aux crevettes en habit vert
- Ecrasé de pomme de terre aux champignons
- Fondant au chocolat

ATELIER N°3 :

- Potage de potimarron et ses petits croutons
- Potage de courgette
- Quiche poireaux thon
- Verrine de fromage blanc aux fruits

ATELIER N°4 :

- Verrine de betterave fromage basilic
- Brochettes de poulet marinées au yaourt épicé
- Poêlée de légumes
- Poires au sirop parfumé
- Quenelles à la noix de coco
- Former les quenelles

ATELIER N°5 :

- Rouleau de printemps
- Filet mignon aux graines de pavot
- Crumble de ratatouille
- Pomme de terre à la suédoise
- Mousse légère à l'orange

ATELIER N°6 :

- Potage de potimarron et ses petits croûtons
- Ballotin de dinde
- Sauce forestière
- Quinoa gourmand et ses petits poivrons
- Flan aux œufs et sa compote de saison

ATELIER N°7 :

- Aubergine grillées tomate basilic et féta aux herbes
- Papillote de saumon au fenouil et aux agrumes
- Ecrasé de patate douce et brocoli ailé
- Crumble aux poires, avoine, amandes et raisins secs

ATELIER N°8 :

- Verrine de betterave fromage basilic
- Brochettes de poulet marinées au yaourt épicé
- Poêlée de légumes
- Brochettes de fraise / kiwi sauce chocolat

ATELIER N°9 :

- Champignons farcis
- Vinaigrette allégée
- Boulettes de kefta
- Légumes à la marocaine
- Pêche rôtie au romarin et sa crème chantilly édulcorée

ATELIER N°10 :

- Chips de légumes au four
- Brochettes olive, viande des grisons et fond d'artichaut
- Mini croissant à la tomate aux herbes
- Houmous de cœurs de palmier
- Rondelles de concombre apéritives
- Gaufres de pomme de terre
- Velouté de champignons
- Barquettes d'endives au thon
- Bouchées coco amandes
- Biscuit roulé à la crème légère citron vert et menthe
- Glace banane chocolat

ATELIER N°11 :

- Gaspacho de concombre épinard et basilic
- Burger végétal
- Salade de mâche, carottes râpées vinaigrette
- Panacotta et mousse au chocolat

ATELIER N°12 :

- Salade d'automne
- Cocotte de butternut et bœuf haché accompagné de son riz basmati
- Brownies à la betterave sans matière grasse

ATELIER N°14 :

- Pizza au chou-fleur et chorizo
- Vinaigrette allégée
- Pot au feu au poulet
- Compotée de pomme poire orange sur crème de petit-suisse

ATELIER N°15:

- Aubergine tomate basilic et féta aux herbes
- Vinaigrette allégée
- Boulettes de kefta
- Légumes à la marocaine
- Salade de melon fraise menthe

ATELIER N°17:

- Sablé festif
- Baluchon de poisson aux crevettes
- Ecrasé de patate douce, champignons et brocoli ailé
- Bouchées coco amandes
- Glace banane chocolat
- Glace petit-suisse à la mangue

ATELIER N°20 :

- Duo de salade aux agrumes
- Butternut farcie au quinoa
- Compotée de fruits aux épices sur son nuage

ATELIER N°13 :

- Velouté de carottes et fenouil
- Tuile de parmesan
- Rôti de cabillaud et sa purée de panais céleri croustillante
- Rosace de pomme de terre
- Choux pralinés façon Paris-Brest

ATELIER N°16:

- Verrines de guacamole, faisselle et légumes
- Poêlée de crevettes et légumes aux épices
- Papillote de fruits d'automne

ATELIER N°18 :

- Rouleau de printemps
- Filet mignon aux graines de pavot
- Pomme de terre à la suédoise
- Champignons de Paris au four
- Portion de fromage
- Poires au sirop parfumé

ATELIER N°19 :

- Tartare de courgettes, pommes, et pesto de pistaches
- Lasagnes façon moussaka
- Tian pêches, abricots au basilic
- Sablé noisettes

ATELIER N°21 :

- Velouté de champignons et ses crackers aux graines
- Sauté de dinde curry – lait de coco
- Ecrasé de pommes de terre et de potimarron – huile de persil

ATELIER N°22 :

- Tatin de tomates – basilic – parmesan
- Courgettes farcies aux 2 viandes et son riz
- Carpaccio de melon – pastèque – grenade – menthe

ATELIER N°23 :

- Salade printanière et ses pois chiches grillés
- Papillote de saumon aux agrumes
- Patates douces au four et champignons
- Semoule au lait aux fruits rouges

ATELIER N°24 :

- Salade grecque traditionnelle
- Pains pita garnis
- Souvlaki
- Salade de fruits frais
- Gâteau au yaourt ultra moelleux

ATELIER N°25 :

- Salade d'hiver
- Hachis parmentier de canard confit
- Poire au four façon crumble aux 4 épices
- Crackers aux graines

SAUCES LEGERES :