

Atelier cuisine de la
formation
nutritionnelle adaptée



Atelier cuisine de Juin

Clafoutis de carottes



Riz aux pois chiches



Salade de fruits






Plafoutis de carottes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1H

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 250g de carottes
- 30g de farine
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 7 cl d'eau
- 1 feuille de laurier, 1 tige de persil
- Sel, Poivre



Recette :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les carottes en rondelles. Peler et couper l'ail en lamelles, hacher le persil.
3. Mettre ail, carottes, persil et laurier à cuire à l'étouffée avec l'eau environ 20 min, saler et poivrer.
4. Battre les œufs avec la farine et incorporer progressivement le lait.
5. Ajouter les carottes et leur jus à la préparation.
6. Beurrer un moule, verser la préparation et cuire 35 à 40 minutes.



Riz aux pois chiches

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : 1H30

Trempage : 12H

Nombre de personnes : 

Ingrédients:

- 40g de pois chiches
- 80g de riz
- 1 c. à s d'huile d'olive
- ½ c. à s de concentré de tomate
- 1 courgette
- ½ céleri branche
- 1 oignon
- Poivre noir, sel
- Cumin
- Persil frais haché
- Paprika




Recette :

1. Préparer les pois chiches la veille en les mettant dans un récipient avec suffisamment d'eau et 5g de bicarbonate de sodium.
2. Le lendemain, verser l'eau des pois chiches et les rincer à l'eau froide.
3. Dans une marmite mettre les pois chiches et recouvrir d'eau (dépassant la quantité de pois chiches) et faire bouillir le tout à feu moyen pendant 1h15. Dans une autre casserole faire revenir l'oignon, la courgette et le céleri branche coupés en morceaux dans de l'huile d'olive.
4. Une fois que les oignons ont pris une belle couleur, rajouter le concentré de tomate.
5. Rajouter ensuite les pois chiches et suffisamment d'eau chaude pour recouvrir les pois.
6. Rajouter ½ c. à café de poivre noir, de sel, de paprika, de cumin et du persil haché.
7. Faire cuire 10-15 min.
8. Pendant ce temps, mettre à cuire le riz et le sel, et laisser cuire à feu doux.
9. Servir le riz accompagné de pois chiches. En général, on renverse son bol de pois chiches sur le riz pour manger le tout ensemble.



Salade de fruits

Temps de préparation : 15 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 1 banane
- 2 abricots
- 1 pêche ou nectarine
- Le jus d'un citron

Recette :

1. Laver et éplucher les abricots, la pêche ou la nectarine. Couper les fruits en dés et la banane en rondelles.
2. Dans les verrines, mettre les morceaux de fruits et arroser de jus de citron.
3. Filmer et laisser macérer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir pour rendre un peu de jus et être bien froid.



Info diététique : Une verrine ou un ramequin de salade de fruit équivaut à consommer 1 portion de fruit.

SATIM-AMAMTIM

58, avenue du Général de Gaulle Résidence Mermoz 72000 LE MANS

Tel. 02.43.28.77.88