

Atelier cuisine
Formation nutritionnelle
adaptée



Salade de betterave & champignon cru



Truite aux amandes

Tagliatelles de légumes & riz créole



Muffin abricot



Salade de betterave & champignon cru

🕒 *Préparation : 5 minutes*



Ingrédients pour 2 personnes :

- *1 betterave crue*
- *50g de champignons crus*
- *1 gousse d'ail*
- *1 cuillère à café de moutarde*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre*
- *2 cuillères à soupe d'huile de colza*
- *Poivre*

Préparation :

- 1) Laver et éplucher les betteraves ainsi que les champignons, les couper en dés.*
- 2) Dans le bol, mélanger le vinaigre à l'huile de colza, la moutarde, poivrer.*
- 3) Mélanger le tout.*

Truite aux amandes

Tagliatelles de légumes & riz créole

🕒 Préparation : 15 minutes

🕒 Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 truites vidées
- 1 carotte
- 1 courgette de petite taille ou 1 petit panais
- 20g d'amandes effilées
- 5 cl de lait
- 1 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de cumín
- 80g de riz
- Sel
- Poivre



Préparation :

- 1) Mettre le riz à cuire pendant 25 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2) Préparation des tagliatelles de légumes : Laver et éplucher les carottes, ainsi que les panais ou les courgettes. A l'aide d'un économètre, éplucher les légumes dans le sens de la longueur de façon à obtenir de fines lamelles. Les faire pré cuire 5 minutes à la vapeur. Pendant ce temps éplucher et émincer finement l'oignon, et le faire revenir dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter l'ail et les épices, incorporer les légumes, mélanger le tout et les faire revenir pendant 5 minutes.
- 3) Préparation des truites : Verser le lait dans une assiette creuse. Etaler la farine sur une assiette plate. Passer les truites salées et poivrées dans le lait, puis les tourner dans la farine. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle sur feu moyen. Faire griller les truites 5 min par face. Les poser dans un plat chaud. Éliminer la graisse de cuisson. Dans la même poêle, faire blondir 2 min les amandes dans la graisse de cuisson, en les tournant sans cesse. Verser les amandes sur les truites avec le riz et les tagliatelles.

Muffin abricot



🕒 Préparation : 10 minutes

🕒 Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 œuf
- 60g de miel d'acacia
- 125g de farine
- ½ sachet de levure
- 5 cl de lait
- 4 abricots en conserves, ou frais quand la saison le permet

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 180°C. Séparer le blanc du jaune d'œuf. Fouetter le jaune avec le miel d'acacia. Ajouter la farine, mélanger, ajouter la levure, mélanger à nouveau en versant le lait. Ajouter les abricots coupés en morceaux et sans leur jus s'ils sont en conserve. Mélanger.
- 2) Monter le blanc en neige et l'ajouter délicatement au mélange.
- 3) Verser la pâte dans deux moules à muffins.
- 4) Cuire à 180°C pendant 15 minutes.

Info nutrition :

Le miel d'acacia, grâce à sa richesse en fructose, possède un **index glycémique modéré**.