

## ATELIER CUISINE 1 L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



*Carottes râpées*

*Merlu sauce citron*

*Galettes de pomme de terre, patate douce  
et panais*

*Morbier*

*Salade d'orange au miel*



# Carottes râpées vinaigrette

Préparation : 15 mn

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 carottes moyennes
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à soupe d'huile de colza
- 1 cuil. à café de moutarde
- ½ échalote
- 1 brin de persil plat
- Poivre au moulin



Préparation

1. Lavez les carottes, épluchez-les si besoin et râpez-les avec une râpe ou au robot électrique.
2. Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez la moutarde, le poivre, le vinaigre et l'huile de colza. Ajoutez les carottes dans le bol de sauce puis mélangez.
3. Épluchez l'échalote puis l'émincer finement. Lavez le persil et essorez-le puis hachez-le. Incorporez les aromates aux carottes râpées.
4. Servez frais dans des petits bols ou assiette à dessert, dressez avec quelques feuilles de persil plat.



## Comparaison avec une boîte de carottes râpées industrielle

Liste des ingrédients : carottes râpées 82%, assaisonnement 13.4% (eau, **huile végétale**, vinaigre d'alcool, **sel**, moutarde de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel, **conservateur : métabisulfite de potassium**, **acidifiant : acide citrique**), **épaississants** : amidon modifié de pomme de terre - gomme xanthane et gomme de guar, **arôme** poivre, **arômes** naturels), **sucres**, ciboulette 0.8%, jus de citron concentré, échalotes.

# Merlu sauce citron

## Galettes de panais, pomme de terre, et patate douce

Préparation : 30 min    Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de merlu
- ½ patate douce
- 2 pommes de terre
- 1 citron
- 4 panais
- 1 cuillère à soupe de basilic frais haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 4 cuil. à soupe de fromage blanc



### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Lavez, épluchez et râpez les légumes, et les placer dans un bol. Ajoutez l'œuf, et les herbes aromatiques. Mélangez.
3. Confectionnez des galettes avec les mains ou à l'aide d'un ramequin, en pressant bien pour retirer l'excédent de liquide. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez délicatement les galettes et saisissez environ 3 minutes de chaque côté. Glissez au four pour maintenir au chaud avant de servir.
4. Pendant ce temps, faites cuire les filets de merlu 15 minutes, en papillote.
5. Pressez 1 citron. Dans un ramequin, mettez ce jus de citron avec 4 cuillères à soupe de fromage blanc, salez, poivrez.
6. Dressez les filets de merlu accompagnés d'une cuillère à soupe de sauce citron et de galettes de pomme de terre, panais, patate douce.

*Info diététique : le Merlan est un poisson blanc de saison, il est pauvre en graisses (1.26g /100g) tout en vous apportant une quantité intéressante de protéines animales (25g/100g).*

# *Salade de mangue sauce orange & miel d'acacia*

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 orange
- 1 mangue moyenne
- 10 pistaches (facultatives)
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à café de poudre d'amande



1. Pressez le jus de l'orange et réservez.
2. Épluchez et découpez la mangue en cubes, mettez les cubes dans un saladier.
3. Concassez les pistaches. Réservez.
4. Faites caraméliser le miel dans la poêle, versez le jus d'orange, laissez réduire légèrement et versez sur les fruits, ajoutez les pistaches, mélangez et dressez, saupoudrez d'amandes.
5. Conservez au frais jusqu'au moment de déguster.

*Atouts santé* 

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

La mangue est riche en bêta carotène, vitamine C, vitamine E & **fibres solubles**, ces dernières limitent l'absorption intestinale de cholestérol.

Les pistaches contiennent de **bons acides gras** notamment mono-insaturés qui permettent une diminution du cholestérol total et du LDL-cholestérol, sans réduction du HDL-cholestérol.