

Atelier cuisine
Formation nutritionnelle
adaptée



Carpaccio de tomate, huile d'avocat et menthe et gaspacho vert



Tartare de saumon, quinoa et brocolis, sauce fromage blanc



Salade de fruits



Carpaccio de tomate, huile d'avocat et menthe

🕒 Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 tomate charnue
- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou d'huile d'olive
- 6 feuilles de menthe

Préparation :

- 1) Emincer finement les tomates.
- 2) Sur une assiette, disposer des feuilles de menthe préalablement émincées. Par-dessus disposer les fines tranches de tomate.
- 3) Verser un filet d'huile d'olive ou d'avocat pour assaisonner.



D'où l'importance de choisir des tomates charnues, avec le moins de pépins possible et le plus de chaire, dont voici différentes variétés : cœur de bœuf, ananas, green zebra, noire de Crimée, cornue des Andes

Gaspacho vert

🕒 Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 avocat
- ½ concombre
- ½ poivron vert
- ½ oignon
- 4 feuilles de basilic
- 4 brins de ciboulette
- Jus d'un demi-citron

Préparation :

- 1) Placer tous aliments, taillés grossièrement, dans un mixeur ou un blender.
- 2) Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 3) Si le mélange n'est pas assez liquide, il est possible d'ajouter un peu d'eau.



Tartare de saumon, quinoa et brocolis, sauce fromage blanc

🕒 Préparation : 15 minutes

🕒 Cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de saumon frais
- 1 tranche de saumon fumé
- 100g de quinoa
- 200g de brocolis
- Fromage blanc
- Citron
- Aneth
- Moutarde
- Poivre

Préparation :

- 1) Faire cuire les sommités de brocolis à la vapeur pendant 15 min.
- 2) Faire cuire le quinoa dans 25 cl d'eau. Les grains de quinoa sont cuits lorsque le centre n'est plus blanc et qu'un germe est apparu.
- 3) Couper le saumon en petits cubes de 0,5 cm de côté. Ajouter le saumon fumé préalablement découpé.
- 4) Préparer l'assaisonnement soit fromage blanc, aneth citron soit fromage blanc et moutarde.
- 5) Puis mélanger cette sauce avec le saumon. Emportepiécer le tartare et l'accompagner du quinoa et des brocolis.

Salade de fruits



🕒 *Préparation : 15 minutes*

Ingrédients pour 2 personnes :

- *50 g de fraises*
- *50 g de framboise*
- *50 g de cassis*
- *50 g de melon*
- *50 g d'abricot*

Préparation :

- 1) Couper les fraises en 4.*
- 2) Couper les abricots en petits quartiers.*
- 3) Faire des billes de melon à l'aide d'une cuillère parisienne*