



La Maison de Réadaptation  
et d'Éducation à la Santé



Atelier cuisine « les  
bases de l'équilibre  
alimentaire »

## MENU D'AVRIL

*Épigramme d'agneau grillé et  
ses pois gourmands  
Coulommiers et salade de saison  
Tarte légère pomme & rhubarbe*



# Épigramme d'agneau & ses pois gourmands

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 à 250g d'épigramme d'agneau
- 300g de pois gourmands
- 2 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Sel, poivre
- Deux branches de thym
- 1 cube de bouillon de volaille, de poule ou de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge 1<sup>ère</sup> pression à froid
- 20cl de vinaigre de framboise, ou de vinaigre balsamique



Préparation :

- 1) Laver les pois gourmands et les faire revenir à la poêle dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter les échalotes et deux gousses d'ail pressées.
- 2) Lorsque les pois gourmands commencent à dorer légèrement, ajouter le verre d'eau dans lequel on aura dilué le cube de bouillon. Couvrir.
- 3) Lorsque il n'y a plus d'eau, ajouter les tomates coupées en morceaux.
- 4) Assaisonner ensuite avec du sel et du poivre.
- 5) Dans une poêle chaude, ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive. Saler et poivrer la viande, la faire saisir 4 à 5 min côté gras jusqu'à ce que le gras caramélise et devienne croustillant. Retourner la viande dans la poêle sur un lit de thym et d'ail pressé. Terminer la cuisson en 1 à 2 minutes. Déglacer les sucs de cuisson avec le vinaigre. Faites bouillir 1 min.

## Qu'est-ce que le pois gourmand ?

Il s'agit d'une variété de petits pois dont on consomme la gousse. Il occupe une place dans l'alimentation depuis des siècles. Largement importé, il est apprécié au printemps. Sa saveur printanière est un régal dans des préparations simples et traditionnelles. On l'appelle aussi « **pois mange-tout** » ou « **princesse** ». Légume plaisir, il est l'allié de votre bien-être grâce à ses **qualités nutritionnelles**, en effet, il apporte **vitamines, fibres, antioxydants** et **minéraux**.

# Tarte légère pomme & rhubarbe

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 1 fromage blanc à 20% de matières grasses
- 1 pincée de sel
- 2 belles pommes
- 500g de rhubarbe
- 1 noisette de beurre
- 25g de sucre de canne



Préparation de la recette :

1. Pétrir la farine, le fromage blanc, le jaune d'œuf battu, la pincée de sel pour former une boule. Mettre 30 minutes au frais minimum avant de l'étaler au rouleau.
2. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
3. Laver et éplucher les pommes et la rhubarbe. Les couper en dés.
4. Faire revenir les morceaux de fruits dans une poêle avec une noisette de beurre, 25g de sucre, 1/2 verre d'eau jusqu'à ce que ce soit fondant.
5. Pendant ce temps, précuire la pâte à blanc dans un plat à tarte environ 10 minutes à 180°C.
6. Ensuite, sur la pâte à tarte, déposer les fruits. Enfourner pendant environ 30 minutes à 180°C.