



La Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé



MARS

MENU DU MOIS

*Filet de hareng mariné aux petits
légumes
& pommes de terre chaudes*



Fromage saint nectaire



Crumble aux pommes



Filet de hareng mariné aux petits légumes & pommes de terre chaudes

Préparation : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

2 filets de harengs sous vide
3 cornichons
1 oignon
1 carotte
1 feuille de laurier
Thym
Persil
Huile d'olive
Poivre moulu
300g de pommes de terre



Préparation :

- 1) Placer les harengs dans un plat creux.
- 2) Peler la carotte et l'oignon. Les couper en rondelles ainsi que les cornichons. Mettre le tout sur les harengs.
- 3) Ajouter le poivre, la feuille de laurier, le thym. Recouvrir d'huile. Couvrir de papier aluminium. Laisser mariner au réfrigérateur 1h minimum.
- 4) Laver, éplucher et mettre à cuire à la vapeur (feu doux) les pommes de terre pendant 20 minutes environ.
- 5) Dresser le tout dans un plat : couper les pommes de terre en rondelles et les disposer sur un plat, saler, poivrer, disposer le hareng mariné au-dessus. Parsemer de persil.

Server avec une salade

Crumble aux pommes d'hiver

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ❖ *80g de sucre en poudre*
- ❖ *100 g de farine de blé*
- ❖ *100 g de beurre mou*
- ❖ *6 pommes à cuire*



- 1) Peler et épépiner les pommes puis les couper en cubes.
- 2) Avec les doigts, mélanger la farine, le beurre mou, le sucre pour obtenir de grosses miettes.
- 3) Disposer tous les fruits dans un plat de cuisson ou dans des moules individuels, et parsemer de pâte à crumble.
- 4) Faire cuire le crumble pendant 30 minutes à 180°C (thermostat 6).

Servir tiède ou froid avec des amandes effilées.

Si le crumble n'est pas assez doré en fin de cuisson, le passer au four en position grill et le laisser 3 minutes de plus.