



Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Atelier cuisine de la
formation
nutritionnelle adaptée



Menu de septembre

Flan de potimarron au coulis de poire



Échine de porc grillée

&

Ecrasé de patates douces et pommes de terre



Salade de fruits d'automne



Flan de potimarron au coulis de poire

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Nombre de personnes : 



Ingrédients :

- 1 petit potimarron
- 2 œufs
- 25cl de crème végétale (soja, avoine...)
- 2 poires bien mûres
- 1 pincée de muscade,
- 1 pincée de cannelle
- Sel, poivre

Recette :

- 1) Cuire le potimarron en entier dans une casserole d'eau, à couvert, 30 minutes à feu moyen après ébullition.
- 2) Placer le potimarron cuit, épépiné et épluché dans le bol du mixeur. Ajouter les œufs entiers et 25 cl de crème végétale, 1 pincée de muscade, poivre et sel si besoin. Réduire le tout en une crème homogène.
- 3) Beurrer des petits moules individuels et les remplir à ras bord.
- 4) Cuire au four à 110°C chaleur tournante au bain marie environ 30 mn.
- 5) Faire cuire les poires à l'étouffé 10 à 15mn, mixer puis saupoudrer de cannelle.
- 6) Servir le flan de potimarron et son coulis de poire, puis décorer l'assiette avec des cerneaux de noix et de la cannelle.



Les graisses & la santé

Pour diminuer votre consommation d'acides gras saturés (provenant principalement des graisses d'origine animale et d'aliments industriels), pensez aux crèmes végétales, en briquette de 25cl, qui contiennent autant de graisses qu'une crème fraîche à 15% de matières grasses, mais avec des acides gras mono et poly-insaturés, bénéfiques au système cardio-vasculaire.

Échine de porc grillée & son écrasé de patates douces

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 500g d'échine de porc désossés (garder l'os pour la sauce)
- 500 g de pommes de terre de petite taille
- 2 patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- Sauce diable: 1 échalote, ½ bouillon de cube, os de l'échine, 1 cuillère à soupe de moutarde, 125ml de vin blanc, 2 cuillères à soupe de fécule de pommes de terre, 20 cl de vinaigre de vin, poivre

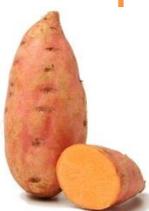


Recette :

- 1) Faire griller les échine de porc au four à 180°C, pendant 1h environ.
- 2) Commencer le bouillon cuit à l'os.
- 3) Pour l'écrasé de pommes de terre et de patates douces : les éplucher, bien les laver. Les cuire à l'étouffé pendant 30 min environ, dans une casserole avec de l'eau.
- 4) Réaliser la sauce diable : Dans une casserole, réduire les échalotes dans le vin blanc avec le vinaigre de vin et le poivre. Ajouter le bouillon cuit à l'os et la moutarde. Épaissir avec la fécule de pommes de terre.
- 5) Une fois la cuisson des pommes de terre et patates douces finie, écraser à la fourchette ou au mixeur pour un effet plus lisse. Ajouter la muscade, et l'huile d'olive et servir bien chaud avec l'échine et la sauce diable.

Découvrez la patate douce...

Selon les variétés, la pelure et la chair de la patate douce peuvent être blanches, jaunes, orange ou pourpre. La patate est particulièrement riche en **vitamines A et B6**, en **cuivre** et en **manganèse**. Elle contient de l'amidon comme la pomme de terre mais en quantité moindre (6.6g pour 100g de patate douce), à un **Index glycémique faible** (46). De plus elle contient des **protéines de bonnes valeurs biologiques** équivalentes à celles des viandes, intéressante dans les plats sans viandes.



Salade de fruits d'automne

Temps de préparation : 15 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 petite grappe de raisins blancs
- 1 petite grappe de raisins noirs
- 2 Figues fraîches
- Le jus d'½ citron
- 1 poignée d'amandes
- 1 poignée de noix
- 1 pincée de cannelle



Recette :

- 1) Éplucher les pommes et les poires, les épépiner et les couper en morceaux. Couper en morceaux les figues fraîches Arroser de jus de citron.
- 2) Ajouter les grains de raisins, les cerneaux de noix, les amandes. Saupoudrer de cannelle. Mélanger et servir frais.



Découvrez les oléagineux...

Ils représentent la famille des végétaux dont on peut extraire de l'huile (oleum en latin) ; Les fruits oléagineux sont les olives, l'avocat et la noix de coco. Les graines oléagineuses sont les amandes, les noix, les noisettes, les pistaches, les graines de tournesol, de sésame, de lin.

Ils apportent des protéines (jusqu'à 27 % selon les graines), des minéraux (magnésium, fer, calcium, potassium), des vitamines du groupe A, B et E, des Acides gras insaturés ($\Omega 6$, $\Omega 3$), du Soufre (action détoxifiante d'ordre général et surtout hépatique), et des fibres. Idéals pour les collations de l'après-midi.