



La Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé



Recettes réalisées lors de la
formation pour patients
diabétiques sous pompe à
insuline

Menu de mai

*Galette de sarrasin aux
poireaux, champignons et lardés
fumés*



Salade de mesclun



Clafoutis de rhubarbe & pomme



Galette de sarrasin aux poireaux, champignons & lardons fumés

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la pâte à galette :

- ❖ 200g de farine de sarrasin
- ❖ 150g de farine de blé
- ❖ 75 cl d'eau froide
- ❖ 1 œuf
- ❖ 1 pincée de gros sel
- ❖ Huile d'olive ou d'arachide (poêle) : 2 cuillères à soupe

Pour la garniture :

- ❖ 600g de lardons fumés
- ❖ 600g de blancs de poireaux frais
- ❖ 3 gros champignons de Paris
- ❖ 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- ❖ 180g d'emmental râpé
- ❖ Poivre

1 galette
contient 20g de
sucres



Pour la pâte :

Mélanger dans un saladier la farine et le gros sel.

Délayer avec un fouet l'eau et la farine en deux ou trois fois. Bien mélanger.

On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un œuf pour colorer la galette lors de la cuisson.

Filmer et laisser reposer au frigo ou à température ambiante pendant 1h30.

Pour la garniture :

Laver et couper en petits morceaux les poireaux et les champignons. Dans une casserole sur feu doux, mettre à cuire environ 15 minutes les morceaux de légumes avec un peu d'eau. Ajouter les morceaux de lards fumés. Poivrer & assaisonner avec des épices selon les envies et les goûts (curry ou muscade). Parsemer d'emmental râpé. Ajouter la crème fraîche en fin de cuisson.

Verser une louche de pâte sur la crêpière préalablement graissée d'huile d'olive ou d'arachide.

Cuire comme pour les crêpes, retourner avec une spatule et laisser cuire environ 1 min. Poser la garniture encore chaude sur la galette & servir avec de la salade de saison.



Clafoutis rhubarbe & pomme

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ❖ 500 g de rhubarbe
- ❖ 1 belle pomme
- ❖ 80 g de sucre de canne
- ❖ 60 g de farine de blé
- ❖ 3 œufs
- ❖ 20 cl de crème fraîche
- ❖ 20 cl de lait entier ou ½ écrémé
- ❖ 1 sachet de sucre vanillé

Ce dessert
contient 30g de
sucres



Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Fouetter les œufs avec la farine, ajouter le lait et la crème fraîche, puis le sucre et le sucre vanillé.

Laver, éplucher et couper la rhubarbe et la pomme en petits morceaux. Les faire fondre 10 minutes à feu moyen puis les ajouter à la préparation et verser le tout dans un moule.

Mettre à cuire pendant 30 minutes. Laisser refroidir et servir bien frais ou tiède selon les préférences.