

Atelier cuisine
Formation adaptation des doses
d'insuline



Magret de canard grillé
Purée de courge butternut
Salade de mâche



Crumble aux fruits rouges



Magret de canard grillé

Purée de butternut

🕒 Préparation : 5 minutes

🕒 Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 pommes de terre
- 1 courge butternut
- 10 cl de lait
- 2 noix de beurre
- Sel, poivre
- 3 magrets de canard (environ 100g par personne).



Préparation :

- 1) Laver et éplucher les pommes de terre et la courge butternut. Les couper en morceaux de 3 cm environ.
- 2) Mettre le tout dans une marguerite pour une cuisson vapeur d'environ 15 minutes, puis vérifier la cuisson en plantant un couteau.
- 3) Une fois la cuisson terminée, passer au presse-purée, saler et poivrer selon les goûts, puis ajouter le lait. Maintenir la purée au chaud grâce à un bain marie, ou au four pendant la cuisson au magret de canard.
- 4) Préparation du magret : Entailler le gras du magret, et éventuellement le dénervé. Faire chauffer la poêle très chaude (sans matière grasse). Disposer les magrets sur le côté gras, faire cuire environ 10 minutes. Une fois le gras fondu, retourner le magret sur la partie viande, laisser cuire selon la convenance puis poivrer.

Crumble aux fruits rouges

🕒 Préparation : 40 minutes

🕒 Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 8 personnes :

- 150 g de farine
- 125 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 600 g de fruits rouges (groseilles, fraises, framboises, seuls ou en mélange)
- 2 pommes

Préparation :

- 1) Verser la farine et le sucre dans une terrine, ajouter le beurre en petits morceaux et bien mélanger le tout avec les doigts jusqu'à ce que la pâte ressemble à de la chapelure.
- 2) Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- 3) Pendant ce temps, laver et éplucher les pommes, les couper en morceaux.
- 4) Les disposer dans un plat allant au four, recouvrir avec les fruits rouges puis avec la pâte en saupoudrant. Mettre au four 30 mn.
- 5) Sortir du four et laisser refroidir.