



Millefeuille de betterave

-

Risotto de champignon

Emincé de volaille

-

Salade d'agrumes

# Mille-feuilles de betteraves

---

## ❖ Ingrédients :

(Pour 4 personnes)

- ✦ 4 petites betteraves cuites
- ✦ 125 g de fromage fouetté (type mère Loïk)
- ✦ 1 échalote (pas trop grosse)
- ✦ 1 petite gousse d'ail
- ✦ 10 brins de ciboulette
- ✦ Poivre du moulin (ou piment d'espelette)



➤ **Pour la présentation** : coriandre, noix, pignons... (facultatif)

## ❖ Préparation :

1. Découpez vos betteraves en rondelles et réservez.  
Emincer l'échalote et l'ail très finement.  
Ciselez la ciboulette.  
Dans un bol, mélangez le fromage, la ciboulette l'échalote et l'ail.
2. Rectifiez l'assaisonnement avec du poivre ou du piment, pas de sel normalement ce genre de fromage est déjà salé, c'est à vous de voir.  
Dressez en commençant par une rondelle de betterave, montant autant d'étage que vous souhaitez.  
Mettez au frais et dégustez bien froid.

# Risotto de champignons & émincés de volaille

---

## ❖ Ingrédients: (pour 4 personnes)

- ⌘ 200 g de riz arborio
- ⌘ 200 g de blancs de poulet
- ⌘ 120 g de champignon de Paris
- ⌘ 60 cl de bouillon de volaille
- ⌘ 40 g de parmesan râpé
- ⌘ 2 grosses échalotes
- ⌘ 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ⌘ Sel
- ⌘ Poivre



## ❖ Préparation:

1. Dans une casserole, mettez à chauffer l'huile d'olive avec les échalotes hachées. Ajoutez le riz et faites-le suer quelques minutes avec sel, poivre.
2. Mouillez le riz avec 1/3 du bouillon jusqu'à complète absorption puis encore 1/3 du bouillon en remuant avec une cuillère en bois.
3. Assaisonnez les blancs de poulet et coupez-les soit en lanières ou en morceaux et ajoutez à la cuisson du riz.
4. Enfin le dernier 1/3 du bouillon sur la préparation et faites cuire doucement pendant quelques minutes.
5. Ajoutez juste avant de terminer les champignons émincés en remuant doucement, ainsi que le parmesan râpé.
6. Quand la cuisson est terminée, présentez le risotto sur des assiettes creuses.

# Salade d'agrumes à la cannelle

## ❖ Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ❖ 2 grosses oranges
- ❖ 1 pamplemousse jaune ou rose
- ❖ 1 pincée de cannelle en poudre
- ❖ 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- ❖ Facultatif : Feuille de menthe



## ❖ Préparation :

- 1 Epluchez à vif et tailler l'orange et le pamplemousse en tranches, en prenant soin de récupérer le jus.
- 2 Disposez dans une coupelle ou assiette à dessert les tranches en alternant les fruits en fonction des couleurs.
- 3 Mettez la cannelle et fleur d'oranger avec le jus et versez sur les fruits.
- 4 Décorez de feuilles de menthe et servir frais

Des études ont démontré que la cannelle pourrait abaisser le taux de glycémie, principalement chez les personnes atteintes de diabète de type 2 insulino-résistants. Le chrome dans cette épice agit sur l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas et responsable du contrôle du sucre dans le sang.

Afin de bénéficier de ses effets, il est recommandé de consommer de 1 à 6g de cannelle par jour, **soit ½ cuillère à thé (5ml) à 1 cuillère à soupe (15ml)**.

## Info diététique :



*1 verrine (ou un ramequin) de salade de fruit équivaut à consommer 1 portion de fruit*

[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)  
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans