



La Maison de Réadaptation  
et d'Éducation à la Santé



Atelier cuisine des  
journées de formation  
pour patients sous  
pompe à insuline

## *MENUS D'AVRIL*

*Œufs à la florentine*

*Salade de saison*

*Tarte au citron*



Recette à base  
d'épinards

## Œufs à la florentine

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 œufs frais
- 500g d'épinards frais
- 60g de gruyère râpé
- 40g de beurre demi-sel
- 20g de farine
- 25cl de lait entier
- Noix de muscade râpée
- Sel et poivre



Préparation :

1. *Cuire les œufs pendant 6 minutes à l'eau bouillante, les faire refroidir dans de l'eau froide.*
2. *Equeuter et laver les épinards. Leur faire rendre leur eau dans une poêle en remuant. Saler et poivrer.*
3. *Faire fondre le beurre dans une casserole, y incorporer la farine sans arrêter de remuer pendant 2 minutes. Verser le lait et faire épaissir sur feu doux en fouettant. Hors du feu, incorporer à la préparation et le gruyère râpé. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre.*
4. *Beurrer un plat avec le reste de beurre et y répartir les épinards sur le fond.*
5. *Ecaler les œufs, les poser sur les épinards et napper avec la sauce. Glisser le plat sous le grill préchauffé et faire dorer.*

Petite douceur  
printanière

## TARTE CITRON

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :

❖ Pour la pâte :

- 200g de farine
- 1 pincée de sel
- 100g de sucre glace
- 80g de beurre
- 1 œuf

❖ Pour la garniture :

- 4 citrons (15cl de jus et 3 zestes)
- 125 g de sucre de canne
- 1 c. à soupe bombées de maïzena
- 50g de beurre
- 3 œufs



1) Dans un saladier, verser la farine, le sel et le sucre, ajouter le beurre coupé en morceaux. Travailler l'ensemble du bout des doigts et ajouter l'œuf. Malaxer jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène.

2) Préchauffer le four Th. 7 (210°C). Enfourner la pâte et la faire cuire à blanc 10 minutes à 210°C, puis 5 minutes à 180°C.

3) Presser les citrons pour obtenir 15cl de jus et zester 3 citrons. Mélanger les zestes au sucre, ajouter les œufs et battre au fouet pour les blanchir. Incorporer la maïzena. Porter le jus à ébullition. Verser le jus bouillant sur le mélange tout en fouettant. Mettre le tout dans la casserole, et laisser épaissir sur feu doux environ 3 minutes en remuant. Stopper la cuisson. Lorsque la température est descendue, incorporer le beurre coupé en morceaux, l'idéal est d'utiliser un mixeur plongeant pour ne pas incorporer de bulles d'air et obtenir un mélange parfaitement homogène.

4) Garnir à ras bord le fond de tarte avec l'appareil, lisser. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.