

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

MENU

Potage de potimarron



*Hachis Parmentier & salade de
mâche*



Salade d'oranges aux épices



Potage de potimarron

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 petit potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 Bouquet garni (Feuille de laurier, persil, thym)
- Muscade, poivre
- Eau
-

Préparation :

- Laver le potimarron, retirer le pédoncule.
- Eplucher l'oignon et préparer le bouquet garni en ficelant un brin de persil, une feuille de laurier et une branche de thym.
- Dans une casserole, mettre le potimarron, ajouter le bouquet garni puis remplir d'eau froide jusqu'au $\frac{3}{4}$ de la courge et cuire à couvert, pendant 30 minutes environ. Vérifier la cuisson du potimarron en le piquant à l'aide d'une pointe de couteau.
- Lorsque le potimarron est cuit, le retirer à l'aide d'une cuillère écumoire et le couper en deux pour en retirer les pépins.
- Remettre la courge épépinée sans l'éplucher dans la casserole, mixer à l'aide d'un robot ou passer vos légumes dans un moulin à légumes.
- assaisonner le potage avec de la muscade râpée et du poivre.



Hachis Parmentier

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1h

Ingrédients pour 8 personnes :

- 800 g de bœuf
- 75 cl de lait
- Noix de muscade
- 3 oignons
- 2 bouquets garnis
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 botte de persil
- 60 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre
- Poivre et sel



Préparation :

Préparation de la purée :

- Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux et les faire cuire de préférence à la vapeur pendant 20 minutes environ.
- Dans une casserole, faire bouillir le lait avec du sel, du poivre, et de la muscade moulue.
- Dans un saladier, écraser les pommes de terre chaudes au presse-purée ou à la fourchette. Ajouter le lait chaud, 30 g de beurre, salé, et poivrer selon la convenance.

Préparation de la viande :

- Couper le bœuf préalablement bouilli en morceaux et le hacher grossièrement.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons émincés dans l'huile. Ajouter la viande, les feuilles de persil ciselées, du sel, du poivre et un bouquet garni. Cuire environ 15 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Dans un plat à gratin, mettre une couche de viande, et répartir la purée de pommes de terre sur la viande. Ajoute quelques parcelles de beurre et de gruyère et enfourner pour 20 minutes environ, la surface doit être gratinée. Servir accompagné d'une salade verte.

Salade d'oranges aux épices

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

6 oranges

50 cl d'eau

50 g de sucre de canne roux

3 cuillères à soupe de miel liquide (acacia)

1 gousse de vanille

2 bâtons de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle

2 étoiles de badiane (anis étoilé)



Préparation :

1) Dans une casserole, porter l'eau à ébullition, y ajouter le sucre et le miel, pour former un sirop.

2) Y jeter les épices et laisser frémir à petits bouillons pendant 2 à 3 min (le temps que les épices développent leurs arômes et parfument le sirop).

3) Laisser refroidir ce sirop brûlant et pendant ce temps, préparer les fruits.

4) Peler les oranges à vif et les couper en tranches fines, puis découper les tranches en quatre morceaux. Les mettre dans un saladier ou dans des coupes individuelles.

5) Verser le sirop sucré et épicé et mélanger délicatement, pour bien imprégner les fruits.

A déguster tiède ou froid accompagné éventuellement de biscuits spéculoos.

Pour un gain de temps et pour que le mélange orange-sirop ait développé tous ses arômes, vous pouvez préparer cette salade la veille.

Servie seule en dessert, cette salade est parfaite pour terminer un repas un peu lourd ou copieux.