



La Maison de Réadaptation  
et d'Éducation à la Santé



## MENU DU MOIS

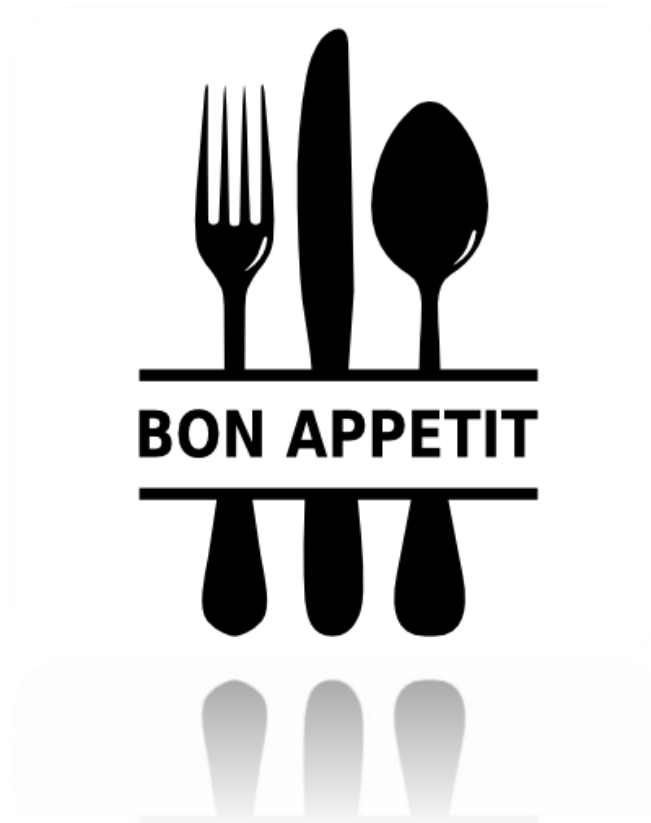


*Potage du chef au potimarron*

*Joue de lotte à l'étouffée*

*& fondue de poireaux*

*Tartine Chèvre frais & Raisin*





## Potage du chef au Potimarron

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- ½ potimarron
- 1 Oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ bouillon de cube
- 1 bouquet garni : thym, laurier, Persil
- poivre
- Quelques copeaux de Mousson de canard



- 1) Laver et couper le potimarron en gros morceaux, sans l'éplucher. Retirer les pépins.
- 2) Eplucher l'oignon et l'émincer grossièrement.
- 3) Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les morceaux de potimarron puis recouvrir d'eau, les légumes. Ajouter le bouillon de cube et le bouquet garni puis laisser cuire à couvert à feu doux
- 4) Mixer les légumes en prenant soin de retirer le bouquet garni avant. Assaisonner de poivre, puis ajouter les copeaux de mousson de canard au moment de servir.

Info diététique : cette entrée vous apporte une portion de légumes cuits. Pour préserver les vitamines, les minéraux et les fibres de vos légumes, veiller à ne pas porter trop en température vos légumes pendant la cuisson (éviter l'autocuiseur en pression, ou de porter à ébullition l'eau de cuisson).

Du poisson au  
menu !

## Joue de lotte à la vapeur & fondue de poireaux

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de joue de lotte
- 1 beau poireau
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, persil plat
- Poivre, tamarí ou sel
- Facultatif : 1 noix de crème fraîche



1) Laver le poireau en l'effeuillant bien, pour retirer les impuretés. L'égoutter et l'émincer en petits tronçons.

2) Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons émincés puis ajouter le poireau et laisser cuire à feu doux 20 minutes. Assaisonner selon les goûts de poivre, sel ou tamarí, crème fraîche.

3) Laver le persil et le hacher finement. Eplucher l'ail.

Dans une marguerite de cuisson, déposer la joue de lotte, l'ail écrasé et le persil plat ciselé puis cuire environ 10 minutes.

4) Servir la joue de lotte sur un lit de fondue de poireau.

Le Tamarí, qu'est-ce que c'est ? issu de la fermentation de fèves de soja, de sel marin et d'eau pure, le tamarí se présente sous forme liquide, de couleur brun très foncée, ayant une teneur en protéines d'environ 7% et en sel de 18%. Il est surtout utilisé comme condiment en remplacement du sel.

Le raisin, c'est  
le moment  
d'en manger

## Chèvre frais & Raisin

Préparation : 1 minute

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 chèvre frais
- 2 petites grappes de raisin

1) Laver le raisin

2) Servir le fromage nature ou roulé au préalable sur des graines de sésame, des herbes fraîches ciselées, ou encore des raisins secs

3) Servir le fromage avant ou en accompagnement du raisin frais.



### Le saviez-vous ?

*Le fruit frais constitue le meilleur des desserts.*

*En effet, il vous apporte des vitamines, des minéraux, des fibres, de l'eau soit très peu de calories. Le raisin par exemple est très intéressant pour son apport en resvératrol, anti-oxydant et son sucre est de meilleure qualité que ceux des desserts du commerce !*

Maison de Réadaptation  
et d'Éducation à la Santé

58 av du Général de Gaulle  
Résidence Mermoz - 3ème étage  
72000 Le Mans

☎ 02 43 28 77 88  
☎ 02 43 88 96 80  
maison-diabete72@orange.fr

