

**Atelier cuisine**  
**Formation nutritionnelle**  
**adaptée**



*Salade composée*



*Maquereau en papillote et pomme de terre  
vapeur*



*Sorbet fraise*



# *Salade composée*



🕒 *Préparation : 15 minutes*

## *Ingrédients pour 2 personnes :*

- *150g de haricots verts*
- *20g de radis rouges*
- *1 tomate*
- *1 avocat*
- *1 fenouil*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre*
- *2 cuillères à soupe d'huile de noix*
- *Poivre*

## *Préparation :*

- 1) Laver puis faire cuire les haricots verts à la vapeur et les laisser refroidir. Les couper ensuite en petit morceaux.*
- 2) Laver et couper les radis en lamelles fines ainsi que les tomates. Couper l'avocat en dés.*
- 3) Dans le bol, mélanger le vinaigre à l'huile de noix, le vinaigre, poivrer.*
- 4) Mélanger le tout.*

# *Maquereau en papillote et pomme de terre vapeur*



*Préparation : 15 minutes*

 *Cuisson : 25 minutes*

## *Ingrédients pour 2 personnes :*

- *2 maquereaux vidés*
- *6 petites pommes de terre*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- *Citron*
- *Moutarde*
- *Sel*
- *Poivre*

## *Préparation :*

- 1) Dans du papier sulfurisé, placer le maquereau préalablement vidé.*
- 2) Saler, poivrer et ajouter une cuillère à café de moutarde.*
- 3) Placer deux tranches de citrons puis ajouter la cuillère d'huile en filet pour bien le répartir.*
- 4) Refermer le papier sulfurisé pour qu'il soit étanche. Puis enrouler dans une feuille d'aluminium.*
- 5) Placer au four et laisser cuire pendant 15 minutes à 180°.*
- 6) Épluchez et cuire les pommes de terre à la vapeur.*

# *Sorbet Fraïse*



## *Ingrédïents pour 1 litre :*

- 500 g Fraïses
- 200 g sucre de canne non raffiné
- 200 g d'eau
- 1 blanc d'œuf
- 1 citron jaune

## *Préparation (  faire avec une sorbetière):*

- 1) Faire fondre le sucre dans l'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus de grain.
- 2) Mettre ce sirop au frais pendant 15min.
- 3) Mixer les fraïses avec le sirop, le citron et un blanc d' uf.
- 4) Une fois le mélange homogène le placer dans la sorbetière et la mettre en marche. Puis une fois finie placer la glace au congélateur.

### *Astuce :*

*Il est également possible de se faire de la glace sans sucre et très rapidement en mixant des fruits congelés avec du fromage blanc et de repasser le tout au congélateur.*