

**SALADE DE MACHE**



**GURRY D'AUBERGINE ET POULET**



**HOOPS POMME/ CANNELLE**



## SALADE DE MAGHE – 2 PERSONNES

1. Casser les noix à l'aide d'un casse-noix, puis couper les cerneaux en petits morceaux.
2. Préparer une vinaigrette classique avec de l'huile de colza et du vinaigre balsamique. Vous pouvez également ajouter de l'ail préalablement concassé et de l'échalotte ciselée.
3. Laver et essorer la salade.
4. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients et servir.

### VINAIGRETTE

Mélanger une cuillère à soupe d'huile de colza, une cuillère à soupe d'huile de noix et une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.



- Salade verte
- Ail, échalotte
- Noix
- Huile de colza et de noix
- Vinaigre balsamique

## GURRY D'AUBERGINE ET POULET

1. Mettre les dés d'aubergine dans un récipient et verser 5 cl d'eau. Mélanger pour que l'aubergine absorbe l'eau. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon, le poulet émincé, la moutarde et le cumin mélanger.
2. Quand les oignons et le poulet sont dorés, ajouter les épices : le curcuma et le curry, l'ail et mélanger. Puis ajouter l'aubergine et la pomme de terre et un peu d'eau.
3. Ajouter le sel, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant environ 15 min en mélangeant de temps en temps.
4. Ajouter la tomate, mélanger et laisser cuire à couvert encore pendant 5 mn. Arrêter la cuisson et ajouter la coriandre fraîche ou du persil selon vos goûts.

## 2 PERSONNES

- 2 filets de poulet
- 2 pommes de terre coupées en petits cubes
- 350 g d'aubergine coupée en dés
- 1 tomate coupée en morceaux
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail pilée et diluée dans 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- 1/2 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 cuillère à café de grains de moutarde
- quelques feuilles de coriandre fraîche ou du persil



*Recette d'attitude naturo*

## HOOPS POMME - CANNELLE

### 6 PERSONNES

1. Faire préchauffer le four à 180° C (thermostat 6) chaleur tournante.
2. Eplucher les pommes et les couper en petits dés. Les arroser du jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent
3. Dans un saladier, casser les œufs entiers. Ajouter le sucre et blanchir ce mélange avec un fouet. Faire fondre le beurre au bain-marie et l'ajouter dans le mélange œufs/sucre, mélanger. Incorporer la farine, la cannelle et la levure chimique, puis mélanger avec une spatule en silicone. Ajouter les morceaux de pomme et mélanger délicatement.
4. Répartir la pâte dans un moule à mini baba en silicone ou des moules ronds chemisés (bords beurrés et farinés) posé sur la plaque froide du four. Faire cuire environ 25 minutes, au milieu dans le four chaud.
5. Après la cuisson, recouvrir immédiatement avec un torchon, puis laisser reposer 15 minutes. Démouler délicatement et laisser refroidir.
6. Dans un saladier bien froid, fouetter la crème fraîche entière bien froide (ou petits suisses) avec du citron pour en faire une Chantilly. Avec une poche à douille munie d'une douille cannellée décorer les hoops avec la crème Chantilly et servir aussitôt.

- 2 pommes de 150 g environ
- 5 ml de jus de citron
- 2 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 70 g de beurre doux ou huile de coco
- 100 g de farine
- 5 ml de levure chimique
- 125 ml de crème fraîche liquide entière 30 % MG ou 2 petits suisses
- 10g de jus de citron
- cannelle

Source : Tupperware



# Formation nutritionnelle adaptée

« Les bases de l'équilibre alimentaire »

**La bonne santé par l'alimentation !**

Animée par  
des experts de  
la nutrition :  
chef cuisinier  
et diététicien



*On prépare, on échange des conseils et des recettes, on déguste...*

**Des idées pour lier saveurs & santé**



**Personnes atteintes de maladie chronique** (diabète, surpoids, obésité, cholestérol, hypertension artérielle, douleurs chroniques, insuffisants respiratoires etc.)